

İçindekiler

Yazarın Notu.....	7
Önsöz	9
1 İkinci Hayat	23
<i>“İnsanın iki hayatı vardır; ikincisi, tek bir hayatı olduğunu fark ettiğinde başlar.”</i>	
2 Kendinizi Kabul Edin	47
<i>“Tuhaf paradoks şu ki, ancak kendimi tam da olduğum gibi kabul edebildiğim zaman değişebilirim.”</i>	
3 Güç Simsarları	63
<i>“İnsanın kendi gücünden vazgeçmesinin en yaygın şekli gücü olmadığını düşünmesidir.”</i>	
4 Açık Fikirli.....	85
<i>“Faydalı olanı alın, olmayanı atın, içine sizin olanı katın.”</i>	
5 Oluşmakta Olan Hayatlar.....	103
<i>“İyi hayat bir varoluş hali değil; süreçtir. Hedef değil; yoldur.”</i>	

6	Yalnız Sen Değil.....	121
	<i>“Başkaları önemlidir.”</i>	
	Son Söz.....	135
	Teşekkür	139
	Yazar Hakkında	140

Yazarın Notu

Terapi odasında söylenenler kişiye özeldir, bu yüzden şunu belirtmem önemli: Bu kitaptaki hikâyeler farklı kişilere ait deneyimlerin bir karışımıdır ve tüm kişisel detaylar, tek bir kişinin bile kimliğini açık etmeyecek şekilde değiştirilmiştir. Bunu yaparak *faction* denen yaklaşımı benimsemiş, yani gerçek insanlar ve olayları kapsayan kurgu temelli hikâyeler anlatmış oldum. Bu, psikoterapi danışanlarının gerçeğe dayanan hikâyelerini anlatmanın bence tek etik yoludur. Kişinin kimliği tespit edilebiliyorsa orada terapiden söz edilemez; o durumda kitap için kendisiyle özel röportaj yapılmış ve rızası alınmış biri olmalıdır sözü geçen kişi.

Bunun yanında “psikoterapi” teriminin farklı kişilere farklı anlamlar ifade ettiğini açıklamak da bana önemli görünüyor. İnsanlarda birtakım sorunların oluşmasına nelerin yol açtığına ve bu insanlara nasıl yardım edilebileceğine dair pek çok farklı fikir ve yaklaşım var. Benim gözlemlerim tüm psikoterapistleri temsil etmez; neyin önemli olduğu ve bir insanın nasıl iyi bir hayat sürebileceğine yönelik kişisel deneyimlerim ve profesyonel olarak öğrendiklerimden kaynaklanan kendi fikirlerimdir.

İnsan kurallara sığmaz!

Önsöz

Birkaç yıl önce kendime bir soru sordum: Psikoterapist olarak öğrendiğim temel dersleri en öz haliyle maddelere dökseydim bunlar neler olurdu? Yüzeyde hayatımdaki her şey iyi gidiyordu; ama iç dünyam karmaşa içindeydi. Motivasyonum düşüktü, karar vermekte zorlanıyordum ve hayatımda bana neşe veren bir şey yoktu. Hayat bu şekilde yaşanamayacak kadar kısa, diye düşündüm. Yönümü değiştirme vaktim gelmişti. İnsanlara öğütlediğim şeyleri kendi hayatıma daha fazla katmalıyım. Üzerinde çokça düşündükten sonra iyi bir hayatın temelini oluşturan altı temel gerçek buldum.

Peki, iyi bir hayat nedir?

Bu soru çağlar boyu filozofların aklını meşgul etmiştir ve şimdi benim gibi psikologlar ve psikoterapistler tarafından sorulmaktadır. Özünde, iyi bir hayat, mutlu bir hayattır; fakat insanların mutluluk derken neden söz ettiğini belirlemek zordur. Mutluluk tek bir şey değildir.

Mutluluk, hayattan zevk almaktır; ama zevk peşinde koşmayı her şeyden önemli kılacak ölçüde değil. Hayatta bir amacın olması ve anlam bulunması ile ilgilidir; ama hayatı yaşamaz kılacak ölçüde değil. Mutluluk aynı zamanda hayatta bizi tatmin edecek, zenginleştiren ve kamçılایan deneyimler yaşamaktır; ama başkalarını unutacak ölçüde değil. Mutluluk, yoldaşlık, dostluk ve aidiyeti de kapsar; ama kendimizi kaybedeceğimiz ölçüde değil. Kendimizi anlamayı ve bilmeyi içerir; ama yalnız kendimize dair düşüncelerle meşgul olaca-

ğımız ölçüde değil. Tüm bunların mutlulukta payı vardır. İyi bir hayat, her birinde dengeyi bulmaktır.

İp cambazları, gergin kablounun üzerinde yürürken denge sağlamak için terazi denilen uzun bir sopa kullanır. Ben de açıklayacağım bu altı temel gerçeği böyle, yani hayatı bilgece ve dengemizi koruyarak yaşamayı öğreten dersler olarak görüyorum.

Oturup kendime bu temel derslerin ne olduğunu sorduğum sırada, kendi terazimi aramaktaydım. Psikoterapistler de diğer herkes gibidir, bazen dengelerini kaybederler, benim için de durum buydu. Terapistlerin kişisel refah ve akıl sağlığı alanında eğitimi vardır; ama hepimiz insanız ve hiçbirimiz incinmez değiliz. Çocukken saatlerce ipte yürüme çalışması yapan biri olarak diyebilirim ki ipte yürümek zaten yeterince zordur, ama daha da zor olanı, beklenmedik ve kontrol edilemez bir esinti halinde dengeyi korumaktır. Beceri, sallanan ipe rağmen dengede kalmaktır. Aynı şekilde, hayat önümüze kontrolümüz dahilinde olmayan olaylar getirir.

Dediğim gibi, bu kitabı yazmaya başlamadan önce dengersiz hissediyordum. Çok fazla şey yaşamıştım. Beş yıllık zaman diliminde hem annemi hem de babamı ölümcül hastalıklardan kaybetmiştim. Bu bana mezar yönündeki aynı yolculuğun beni de -ve sevip önemsedığım herkesi- beklediğini çok güçlü şekilde hatırlatmıştı. Ayrıca iyi bir hayatın yarına ertelenen değil -ki ben bunu yapageldiğimi hissediyordum- şu anda yaşanan olduğunu fark etmiştim. Hayatımın parmaklarımın arasından kum gibi akıp gittiğini, değerli saniyelerimi ziyan ettiğimi hissediyordum. Yakınlarımla daha fazla vakit geçirmiş, akla mutlu anılar getirecek daha fazla şey yapmış ve kendime ve çevremdekilere daha dolu bir hayat sunmuş olmayı diliyordum. Hayatımdaki farklı gereklilikleri idare etmeye çalışırken büyük bir kaygının altında ezildiğimi; buna rağmen başarısız olduğumu hissediyordum. Dengemi yeniden kazanmam gerektiğini biliyordum.

Yaşamakta olduğum şeyin diğer pek çok insanın tecrübelerinden pek farklı olmadığına da ayırdındaydım. Gelecek çoğu zaman korkutucu görünebilir. Bu belirsiz dünyada kesinlik hissi yaratmaya çalışırız. Önemli görünen şeyleri yarına erteler, acil görünenlerle bugün ilgileniriz. Kariyer peşinde koşar, dünyadaki yerimizi bulmaya, faturalarımızı ödemeye çalışırken arkadaşlıklarımız, hobilerimiz, mutluluğumuz, hatta sağlığımız ikinci planda kalabilir. Hayat bazen çok zor olabilir. Üzerimizde onca baskı varken çoğumuzun ilerlemekte zorlanması şaşırtıcı değildir.

Buna karşın, iyi bir hayat sadece iyi şeyler olurken nasıl hissettiğimizle ilgili değildir. İyi bir hayat sürmek için önümüze çıkanla baş edebilmemiz, hayata olduğu gibi yaklaşabilmemiz ve yaşamak için yarını beklemememiz gerekir. Bunu nasıl yapacağımız, işler iyi gitmediğinde ne kadar mutlu olduğumuz ve güçlüklerle ne kadar baş edebildiğimiz hangi perspektiften baktığımıza bağlıdır. Ben, kendim için hangi derslerin en önemlileri olduğuna dair arayışında bulduklarımı altı maddeye düşürmeyi başardım. İlerleyen bölümlerde onları paylaştığımda size de faydalı olmalarını dilerim.

Son birkaç yıl, dediğim açıdan, bilhassa zordu. Bunun üzerine çeşitli siyasi krizler, çatışmalar, savaşlar ve pandemi de pek çok başka zorluk ve stresin yanında çokça kayıp ve ıstıraba yol açtı. Hayat bizi baş etmesi zor nahoş şeylerle karşı karşıya getirdiğinde dengemizi korumamız gerekir. Korumasak endişe, öfke, iritasyon, suçluluk ve utanç gibi duyguların içinde kaybolabiliriz ve dengemizi bulmamız için gereken iç kaynaklarımızı öylesine tüketebiliriz ki durup bu duyguların ardında ne olduğuna ve bizim için neyin önemli olduğuna bakacak zamanımız kalmayabilir.

Hayatımızı tarif etmek için kullandığımız sözcük ve metaforlar önemlidir, düşünme biçimimizi şekillendirirler. Pandemi sırasında, öyle görünüyor ki, pek çok insan hayatını bekle-

meye almış, “normale döneceğimiz” günleri gözler olmuştur. Fakat bu ne demektir? Burada önceki duruma dönmenin arzu edilen bir şey olduğu iması vardır. Ne var ki bu imkânsızdır. İşler artık eski haline dönemeyecek kadar değişmiştir. Pek çoğumuz son yıllarda zaten hayatımızın önceden de pek dengeli olmadığını anladık.

Ayarımızın bozulması için başımıza tek bir katalizör olayın gelmesi şart değildir. Çok sayıda memnuniyetsizliğin birleşip kristalize olması da mümkündür. Bundan kastım, hayatımızda dönüştürücü bir değişiklik yapmamıza sebep olan, bize *artık buna daha fazla katlanamayacağım, bir şeyler değişmeli*, dedirten bir mutsuzluk dönemidir.

Dengemizin bozuk olduğunu fark ettiğimizde hayata yeni bir bakışla bakmamızın zamanı geldi demektir. Her şeyi eski haline döndürmeye çalışmanın faydası yoktur; yapmamız gereken kendimizi yeniden dengeye getirip ilerlemektir. Bunu ben kesinlikle bizzat yaşadım.

Son birkaç yıl bizi hayatımızın gidişatına dair sorular sormaya da itmiş olabilir. İstedığımız hayatı yaşıyor muyuz? Tüm sorumluluklarımızla işte ve evdeki uğraşlarımız arasında doğru dengeyi kuruyor muyuz? Kariyer değiştirmeyi mi düşünüyoruz? Hayatımızı dolu dolu yaşadığımızı hissediyor muyuz?

Bunlar her birimiz için önemli sorulardır. Kendimize hayatımızın hangi aşamasında olduğumuza yönelik sorular sordüğümüz da olur. Hayatımızın erken yetişkinlik döneminde kim olduğumuz ve ne istediğimizle ilgili büyük kararlar vermemiz gerekir. Amaç ve anlam gibi daha farklı şeylere dair soruları ise hayatımızın hangi yöne gittiğini ve bundan sonra nasıl ilerlememiz gerektiğini anlamaya çalıştığımız orta yaşımızda sormaya başlamamız muhtemeldir.

Daha ileriki yaşlarımızda hayat yolculuğumuzu anlamlandırma, dünyaya sunmuş olduğumuz ve bundan sonra sunacağımız katkılar üzerine düşünebiliriz. Kendimize soracağımız

sorular, içinde yaşadığımız kültür ve hayatımızın o dönemdeki eğilimlerimiz tarafından da şekillendirilebilir. Bu soruların merkezinde bizim için esas önemli olanın arayışı vardır. Böyle önemli soruları bizim yerimize hiç kimse cevaplayamaz. Bununla birlikte cevap bulmak ve nasıl ilerleyeceğimizi çözmekte zorlanabiliriz. Bu tip sorulara yanıt bulmak zaman alır. Bazen soruları zihnimizin gerilerine itip, sonra onlara tekrar döneceğimizi düşünmek daha kolay gelir; fakat böyle düşünceleri ne kadar geriye itersek itelim, onlar bize sıkıntı vermeye devam eder. Bunlar tıpkı istenmeyen bir misafir gibi gece yarısı kapımızı çalan kaygılardır.

Pek çoğumuzda gerginlik ve kaygı kadar iritasyon, sıkılma, monotonluk ve rutine sıkışma hisleri de yaygındır. Böyle rahatsızlık veren hisler cevaplanmamış soruların kapımızı çaldığına ve onları dikkatle dinlersek bu soruların bizi dikkate alınması gereken çok daha derin sorunlara götüreceğine işaret ediyor olabilir. Kapının çalındığını ne kadar uzun süre anlamazdan gelirsek, kapı o kadar gürültülü çalmaya başlar. Sonra hislerimizle başa çıkamaz oluruz. Ve kapının çalındığını çok uzun süre anlamazdan gelirsek sonunda kapı kırılır.

Rahatsız edici hislerimiz, bu hisler ister iritasyon ister gerginlik, kaygı ya da her ne olursa olsun, bize bir şey söyler. Ben gitmemiz gereken yönün bu olduğuna inanıyorum. Görünüşe göre bedenimiz zihnimizden daha zekidir. Çoğu zaman yolumuzu düşünerek değil; bedenimize ve nasıl hissettiğimize dikkatimizi vererek bulmamız mümkün olur. Ne var ki hangi yöne gideceğimizi bilmek için kendimizi dinleyebiliyor ve hislerin dilini anlayabiliyor olmamız gerekir. Bu, özümüzden gelen hisse güvenmeyi öğrenmek demektir. Gelgelelim bu becerileri herkes yeterince geliştirebilmiş değildir.

Birçoğumuzun cevap bulmaya çalışırken tek yaptığı, çırpınmak, kafa karışıklığıyla aynı yerde daireler çizip durmaktır. Bazıları da konuşacak benim gibi birine, kendilerini yeni ve daha derinden dinlemelerine yardımcı olacak bir psikote-

rapiste, başvurur. Muhtemelen yüzeyde her şey olması gerektiği gibi görünüyordur ama yüzeyin altında memnuniyetsizlik hissi vardır. Ya da birtakım sorunlar -bozulan ilişkiler, ilerlemeyen kariyerler, çatışmalar, üzüntüler- söz konusudur. Başta insanlar sadece “normale dönmek” istediklerini söyleyebilir, ancak psikoterapi, endişelerimizin ardına bakmamıza ve gidilecek yeni yollar bulmamıza yardım eder.

Genelde psikoterapinin psikolojik sorunları olan kişileri iyileştirme işi olduğu düşünülür ve bu kısmen doğrudur; fakat krizli bir durum yaşamayı beklememiz şart değildir. Ben terapiyi daha ziyade hayatta yolumuzu bulmamıza yardım eden bir araç olarak görürüm.

Psikoterapi tamamıyla işlevsel olmamıza yardımcı olur; ama sadece toplumun beklenti ve değerleriyle uyumlu hale gelmek açısından değil, aynı zamanda kendimizin en iyi versiyonu haline gelmemiz açısından da. Bu da bazen sosyal beklenti ve değerlerle ters düşmemize yol açar. Kendimiz olacak kadar özgürleşeceksek bazen başkalarının baskılarına karşı gelmemiz gerekir.

Benim anladığım ve bu kitapta anlatacağım şekliyle psikoterapi, nihayetinde iyi bir hayat sürmeye ve buna dair vizyonla ilgili bir tartışmadır. Psikoterapi kendimizi ve hayatın bizim için ne anlam ifade ettiğini incelememize yardım eder, kendimiz olmayı öğrenmek ve şartlanmalarımızdan özgürleşmekle ilgilidir. Psikoterapist olarak kendi rolümü düşüncelerimiz ve hislerimizdeki düğümleri çözmemize yardım etmek olarak görüyorum. Bunun ardından sorularımızın cevaplarını daha net görebiliriz. Bir sonraki adımda ise genellikle hayatımızın zaten önceden de pek yolunda olmadığını fark ederiz. Aylar ya da yıllar boyunca katmanlarımızı soyup memnuniyetsizliğimizin altında daha derin bir şeyler bulmamız, gerçekte neyin önemli olduğuna dair yeni anlayışlar keşfetmemiz olasıdır. Artık hayatımızı yoluna koymak çok daha büyük bir anlam taşımaktadır.