

Özlem Tokgöz Özsoylar

Kendine Yardım Et

Zorlayıcı Duygularla Baş
Edebilmek ve Psikolojik
Dayanıklılığı Artırmak İçin
Etkili Teknikler



NOVA
KİTAP

İÇİNDEKİLER

Giriş	11
1 Kendini Tanımak – Bireysel Farkındalık	13
Karanlıkta Kalan “Gölge” Yanlarımız	18
Bireysel Farkındalık Araçları	24
Bireysel Swot Analizi.....	25
Johari Çalışması	28
Gölge Çalışması.....	31
Yoldaki Pusulam: Değerlerimi Tanıyorum.....	35
Yaşam Çarkı	46
Düşüncelerimi Tanıyorum.....	50
Düşünce Biçimini Değerlendirme Egzersizi	54
Bilişsel Çarpıtmalar.....	56
Hayata Baktığımız Pencere: Şemalarımız	60
Ruminasyon Sizi Efkârlandırır	74
Duygu ve Düşüncelerle Baş Etmek	79
Duygularımı Tanıyorum	82
Bedenimi Tanıyorum	95
2 Kendine Yardım İçin Zihinsel Teknikler	109
Maymun Zihin.....	109
Bilinçli Farkındalıkla Sakinleşme Ve Güçlenme	113
Düşünceleri Düzenleme Teknikleri	136
Otomatik Karamsarlıkla Baş Etme ve Olumlu Düşünme	139
Toksik İyimserliğe Karşı Gerçekçi İyimserlik	142
İyimserlik İçin Minnettarlık Listesi Yapmak	147

Sorularla Daha İyi Hissetmek	154
İç Sesle Barışma ve Kendini Affetme	159
Öz Şefkat Meditasyonu ile Kendinizle Barışın	165
Topraklanma Teknikleriyle Anlık Sakinleşme	169
Yaşamda Anlam ve Hedef Belirleme	173
3 Kendine Yardım İçin Bedensel Teknikler	189
Nefes Teknikleri	190
Sinir Sistemini Rahatlatan Teknikler	196
Temel Egzersiz	197
Ruhsal Durumunuzu Etkileyen Gizemli Psoas Kası	
Egzersizleri	199
Pelvik Taban Egzersizleri	203
Yoga Egzersizleri	206
Sonsöz (Şimdilik)	213
Kaynakça	215

*Bu kitap, aniden gidişyle tüm renklerimi
önce siyaha döndüren,
sonra ise fikirleri, açık görüşlülüğü, azmi ve
şefkatiyle bana örnek olan ve kaybettiğim renkleri
tekrar bulmamı sağlayan, “Geriye değil güzel kızım,
hep ileriye bakacaksın,” diyen babama,
Kemal’ime ithaf edilmiştir...
Umarım gittiğin yerde huzurlusundur...*

Giriş

Eğitimlerimde insanlara gelecek hayallerinin ne olduğunu sorduğumda çoğu kişi emeklilik der. Çünkü isteklerimizi hep bu âna erteleriz. “Nasıl ertelemeyelim ki, günümüzün büyük bir kısmını iş alıyor, geriye kalan zamanda da uyuyoruz,” dediğinizi duyar gibiyim. Haksız sayılmazsınız, sistem bizleri bir yandan sürekli borçlandırıp kendine bağlarken diğer yandan da aynı anda çok fazla sayıda işi becerebilen “multitasking” insanlar olmamızı istiyor. Bir taraftan yapay gıdalarla, ilaçlarla ve medyanın pompaladığı umutsuzluk ve şiddet dolu mesajlarla bizi zehirleyip mutsuz ederken öte yandan mutluluk satıyor.

Peki ne yapacağız? Hadi hep beraber bu stres dolu şehir hayatını bırakıp köye yerleşelim desek çözülecek mi problemler? Belki bir kısım insan için bu sorunun cevabı evet, ama siz acaba onlardan biri misiniz? Bu sorulara doğru cevap verebilmek ve kendi doğru yolunuzu çizebilmek için önce kendinizi daha yakından tanımanız gerekir.

Bu kitaptaki farkındalık çalışmaları, testler ve bilimsel etkinliği kanıtlanmış uygulamalar, tüm bu koşullar altında dahi (Tibet’e gitmeden ya da dağ başında sessiz bir kulübe taşınmadan da) kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacak. Nereden mi biliyorum? Çünkü benim de sizden bir

farkım yok. Ben de yoğun ve stresli şehir hayatının içinde hayatta kalmaya çalışan bir insanım. Tek farkım, aldığım eğitimler ve dolayısıyla bu konularda (belki bazılarınızdan) bir parça daha bilgili olmam ve bu bilgilerimi elimden geldiğince hayata geçirmemdir. Bunu siz de yapabilirsiniz. Bu kitapta, günlük yaşamda uygulanması en kolay olan ve en etkili teknikleri uzatmadan, sıkmadan ve herkesin anlayabileceği bir şekilde anlatmaya çalıştım. Bu teknikleri düzenli olarak uyguladığınız takdirde elde edeceğiniz sonuçlara siz de şaşıracaksınız. Yine de şunu da unutmayın: Bu öneri ve teknikler psikiyatrik bir tedavinin ya da psikoterapinin yerini tutmaz. Şimdi hazırsanız, hadi başlayalım!



Kitap içinde yer alan tüm formlara toplu halde ulaşmak için okutabilirsiniz. Formların her birine ayrıca her formun sayfasında yer alan karekodları okutarak tek tek de ulaşabilirsiniz.

1

Kendini Tanımak – Bireysel Farkındalık

*İlim ilim bilmektir,
İlim kendin bilmektir.
Sen kendin bilmezsen,
Ya nice okumaktır?*

Yunus Emre

Günlük yaşamın telaşı içinde zihnimizde binlerce düşünceyle (Kredi taksitini ödeyebilecek miyim? Beni arayacak mı? Keşke orda öyle demeseydim... İşyerindeki denetimden geçebilecek miyim? İyi bir anne/baba/eş miyim? vs.) Oradan oraya koşuşturuyor, bir şeyleri yetiştirmeye çalışıyoruz. Her ne kadar koşturuyor ve hiç yerinde durmuyor gibi gözüksek de hayatlarımız genelde bir rutinin içinde geçiyor. Her sabah aynı saatte kalkıyor, hemen hemen aynı şeyleri yiyor, aynı yoldan aynı şekilde işimize gidip hemen hemen aynı sorunlarla uğraşıp akşam eve geldiğimizde aynı rutinle bir çoğumuz ekran karşısında sızıyoruz. Derken sabah alarm çalıyor,

yine aynı döngü başlıyor... ve bir bakmışız ki (eğer şanslıysak) emeklilik yaşımız gelmiş çatmış. Hatta pek çoğumuz bu ânın hayaliyle yaşıyor.

Bu rutin içinde yaptığımız işlerde ve tekrarladığımız eylemlerde uzmanlaşıyoruz. Sürekli tekrarladığımız için oldukça hızlıyız ve hepsinde ustalaşyoruz. Ancak gelin görün ki, bu iş ve eylemlerde uzmanlaşırken, kendimiz ve çevremiz konusunda farkındalığımız düşüyor. Her gün aynı yoldan işimize gidip geliyoruz. O yolu artık gözümüz kapalı bile gideriz, çünkü her karışını ezberledik. Ancak her gün geçtiğimiz bu yolun kenarında açan dünyanın en güzel çiçeğini fark edebilir miyiz? Büyük çoğunluğumuz için cevap hayır olacaktır, çünkü onu fark edebilmek için zihnimizin o anda orada, yani “anda” olması gerekir. Harvard Üniversitesi’nden psikolog Matthew A. Killingsworth ve Daniel T. Gilbert tarafından 2010 yılında yapılan araştırma¹ bize gösteriyor ki, insanlar uyanık olduğu saatlerin neredeyse yarısını geçmişte meydana gelen, gelecekte meydana gelebilecek ya da hiç olmayabilecek olayları düşünerek, yani anda olmayarak geçiriyorlar.

Anda olmadığımızda zihnimiz ve bedenimiz “otomatik pilot” modunda çalışır. Fazla dikkat harcamadan, ezbere ve alışkanlıklarımızla hareket ederiz. Beynimize kaydedilmiş olan ve daha önce defalarca tekrarladığımız düşünce ve davranış kalıplarıyla yaşamımızı devam ettiririz. Bakarız ama gerçekten görmeyiz, duyarız ama gerçekten dinlemeyiz. İşin en can sıkıcı yanı ise bu otomatik pilot modunda kaldığımız süre uzadıkça bunun bir alışkanlığa dönmesi, âdeta bir bataklık gibi bizi daha da çok içine çekmesidir. Farkındalık seviyemizin düşük olmasının sebeplerinden biri otomatik pilotta olma halimizdir. Ancak tek sebep bu değildir. Peki, bir diğer sebep, farkındalık işinin emek gerektiren ve kimi zaman da can yakan bir yönünün olması olabilir mi? Zira

alışkanlıklarla hareket etmek daha kolay ve acısızdır. Oysa farkındalık yolunda kendimizle ilgili karşılaşacağımız bazı gerçekler can yakıcı olabilir.

İnsanın var oluşunun biricik amacı, varlığın karanlığına bir ışık yakmaktır. Dünyanın öbür kutbuna yapılan bu keşif gezisi pek rağbet görmez; çünkü belirsizlikler ve tehlikelerle doludur.

Carl Gustav Jung²

Kendini iyi hissetmenin pek çok formülü verilir. Ancak bu formüllerden size en çok uyan hangisidir? Bunu bilebilmek için öncelikle kendinizi iyi tanımanız gerekir. Aksi takdirde kendinize uymayan teknik ve hedeflerle vakit kaybederek hiçbir şeyin sizi mutlu edemediğini düşünüp öğrenilmiş çaresizlik yaşayabilirsiniz. İşin sonunda kendinizi, mutlu olmaya çabaladıkça belki daha da mutsuzlaşacağınız bir dönünün içinde bulabilirsiniz. Ayrıca bir şeyleri değiştirmek ve düzenlemek istiyorsanız önce o şeyleri fark etmeniz gerekir. Bu yüzden bu kitapta işe buradan, yani kendimizi daha yakından tanımaktan başlayacağız.

İşin aslı, mutluluğun formülü herkes için başkadır. Peki, acaba sizin için nedir? Siz kimsiniz? Siz “gerçekten” ne istiyorsunuz? Sizi ne mutlu eder? Güçlü yanlarınız, yetenekleriniz nelerdir? Peki ya zayıf yanlarınız ve zaaflarınız? Yaşam amacınız nedir? Sizin için bu hayattaki en önemli değerler nelerdir? Bu sorular cevaplama kolay sorularmış gibi görünse de pek çoğumuz için öyle değildir. Çoğu zaman cevapları bildiğimizi “zannederiz”. “Yahu kaç yaşına geldim, ben kendimi tanımıyor muyum sanki!” diyebilirsiniz ancak unutmayın, bir “zannettiklerimiz” vardır, bir de “gerçekten olduklarımız”.

Çoğu insan kendini tanıdığını ya da çeşitli kişilik özelliklerine sahip olduğunu “zanneder”. Acaba bu özelliklerden kaçına gerçekten sahiptir, kaçının kendisinde var olduğunu ya da olmadığını “zannediyordu”, kimbilir... Peki ya siz, acaba zannettikleriniz mi daha fazla, yoksa gerçekten olduklarınız mı?..

1950’li yıllarda Amerikalı Psikolog Joseph Luft ve Psikiyatrist Harry Ingham tarafından geliştirilen Johari Pencere modeli ya da Kendini Tanıma Pencere modeli göre her birimizin kişiliğinde dört farklı alan vardır. Gelin bu alanları hep birlikte inceleyelim.

		KENDİMİZİN	
		bildiği	bilmediği
BAŞKALARININ	bildiği	Açık Alan	Kör Alan
	bilmediği	Gizli Alan	Bilinmeyen Alan

AÇIK ALAN: Sahip olduğunuz tüm özellikleri düşünün; güçlü yönleriniz, zayıf yönleriniz, kişilik özellikleriniz, zaaflarınız vs. Bunların bir kısmının farkındasınızdır, bir kısmının ise farkında değilsinizdir. Aynı şekilde başkaları da sizin bu özelliklerinizin bir kısmını bilir, bir kısmını ise bilmez. İşte bu özelliklerden hem sizin farkında olduğunuz hem de başkalarının farkında olduğu özelliklerinizin bulunduğu alana Açık Alan denir. Bu alan dışarıya yansıtmaktan çekinmediğiniz, diğer insanlar tarafından da kolayca gözlemlenebilen bilgilerden oluşur.

GİZLİ ALAN: Farkında olduğunuz ancak diğer insanlara göstermeyi tercih etmediğiniz bazı özelliklerinizin bulunduğu alandır. Örneğin, aslında çok kırık ve hassas bir yapı-

nız vardır ve siz bunun farkındasınızdır, ancak diğer insanların bunu zayıflık olarak nitelendirmesinden endişelenerek bu özelliğinizi gizlemeyi tercih ediyordunuz. Bu sizin gizli alanınızdaki bir özelliğinzdir.

BİLİNMEYEN ALAN: Bu alandaki özelliklerinizin henüz ne siz farkındasınız ne de başkaları. Buradaki özellikler genellikle bilinçaltı çalışmalarda, terapi odalarında ya da bazen tesadüfen kriz durumlarında ortaya çıkar ve kendini gösterir. Burada, henüz keşfedilmemiş potansiyel yetenekleriniz, farkında olmadığınız zaaflarınız, karanlık yönleriniz, kısaca sizinle ilgili henüz siz dahil kimsenin farkında olmadığı özellikler bulunur.

KÖR ALAN: Bu alan, kendinizin farkında olmadığı ancak diğerlerinin farkında olduğu özelliklerimizle ilgili bir alandır. Diyelim ki, gün içinde çoğu zaman arkadaşlarınızla olan iletişiminizde yargılayıcı ifadeler kullanıyorsunuz ancak siz bunun farkında değilsiniz. Bu sizin kör alanınızdaki bir özelliğinzdir ve başka biri gelip size bununla ilgili bilgi verene kadar bu özelliğinzin farkında olmamaya devam edebilirsiniz. Bu nedenle bu alan için geribildirimler çok değerlidir. Ne güzel demiş Mevlâna, “Aynalar türlü türüdür. Yüzünü görmek isteyen cama, özünü görmek isteyen cana bakar,” diye... Diğerlerinin sizin hakkınızda verdiği geribildirimlere açık olmak ve bunlar üzerine düşünmek bu alanınızı daraltmanıza ve kendinizi daha yakından tanımanıza yardımcı olur.

Kör alanlarınızı görebilmek için geribildirimler almanın yanı sıra yapabileceğiniz eğlenceli bir çalışmayı, bireysel farkındalık araçlarını paylaştığım ilerleyen sayfalarda Johari Çalışması (bkz. syf. 28) başlığında bulabilirsiniz.

KARANLIKTA KALAN “GÖLGE” YANLARIMIZ:

Herkesin bir gölge/karanlık tarafı vardır ve bu kısım, kişinin bilinçli yaşamına ne kadar az entegre edilirse, bir o kadar karanlık ve yoğun bir hale gelir. Eğer görünürde aşağı/karanlık olarak gördüğümüz parçamız bilinçli ise kişinin onu düzeltmek için her zaman bir şansı vardır fakat bu parçamız baskılanır ve bilincimizden dışlanırsa, hiçbir zaman düzeltilemez.

Carl Gustav Jung⁴

Cevaplarınızı lütfen soruların altındaki boşluklara yazın.

Sizi en çok hangi tip insanlar sinirlendirir?

.....
.....

En çok hangi tip insanları yargılar ya da eleştirirsiniz?

.....
.....

Peki, en çok hangi tip insanlar sizde hayranlık uyandırır?

.....
.....

Size bir haberim var! Her ne kadar pek çoğumuz kendimizi çok dürüst, çok yardımsever, çok iyi niyetli (ne geldiye başıma iyi niyetimden geldi) diye düşünsük de aslında kişiliğimiz sadece bu yönlerden oluşmuyor. Kötü, sevimsiz ve kabul edilemez olduğunu düşündüğümüz için “bende kesinlikle öyle

bir özellik yok” dediğimiz, diğerlerinde görünce acımasızca yargıladığımız çoğu özelliğe aslında kendimiz de sahibiz. Her birimizin içinde yalancı, bencil, kötü vs. bir yön de var ancak bu yönlerimizi fazlasıyla bastırdığımız ve reddettiğimiz için onların farkında değiliz. Carl G. Jung kişiliğimizin bu karanlıkta kalan yönlerine “gölge yönler” der.

Bireysel farkındalık yolunun en acı verici ve zor kısımlarından biri de bu gölge yönleri fark etmek ve kabullenmektir. Kendimizle ilgili bir şeyleri değiştirmek için çalışmaya gölge yönlerimizi keşfetmekle başlamak iyi bir fikirdir. Zira yaşadığımız çoğu ruhsal ve bedensel sıkıntının, çoğu duygu, düşünce ve davranışımızın altında fazlasıyla bastırılmış ve aydınlığa çıkmaya çalışan gölge yönlerimiz olabilir.

Jung’a göre “Persona”, kişiliğimizin mas-

ke kısmıdır, yani dışarıya gösterdiğimiz cici kısmımızdır. “Gölge” ise kişiliğimizin karanlık ve istenmeyen tarafıdır. Çocukluktan itibaren sosyalleşme sürecimizde toplum bize neyin “iyi” neyin “kötü” olduğuna, neyin “kabul edilebilir” neyin ise “kabul edilemez” olduğuna dair birçok şey öğretir. Bu doğrultuda “kötü” ya da “kabul edilemez” olduğunu düşündüğümüz bazı yön-

lerimizi bastırır ve bunları reddederiz. Oysa bunlar da insani doğamızın parçalarıdır. Kişiliğimiz bunların (“iyi” ya da “kötü” diye etiketlediğimiz tüm özelliklerimizin) bir toplamıdır. Bunların bir kısmını bastırarak ya da reddederek, bizi biz yapan bazı parçalarımızı da bastırmış ya da reddetmiş oluruz. Ayrıca, “o reddettiğimiz parçalar içinde benliğimizin yaratıcı ve som altından parçaları da vardır,” der, psikanalist Robert A. Johnson.⁵ Belki de o bastırdığımız özelliğimiz zannettiğimiz kadar kötü değildir; hatta aksine,



potansiyel bir yeteneğimizi ya da kabul etmekte güçlük çektiğimiz asil bir yönümüzü temsil etmektedir.

Gölgeyi bastırmaya ya da reddetmeye başladığımız andan itibaren bir bütün olan kişiliğimiz bölünmeye başlar. Bastırılan ya da reddedilen gölge bilinçdışına itilir, orada daha da büyür ve şiddetlenir. Artık farkında olmasak da o oradadır ve pek çok davranışımızı etkiler. Sebebini bilmediğimiz ani öfke patlamalarımızın, tetiklenmelerimizin, aşırı tepkilerimizin, duygusal iniş çıkışlarımızın, takıntılarımızın, korkularımızın, arzularımızın, nedenini anlayamadığımız pek çok davranışımızın altında bu bastırılmış ve reddedilmiş gölge yansılarımız bulunur. Gölgenin farkında olmadığımızda onu ya başka insanları yargılayarak ya da başka insanlara hayranlık duyarak yansıtmaya başlarız. Yani diğer insanlarda bizi delirten, “gıcık eden”, sıklıkla yargıladığımız o özellikler ya da diğer insanlarda bulunduğu için onlara hayran olduğumuz özellikler aslında bizde var olan bir şeyleri yansıtmaktadır. Başka insanlar bizi tetikleyerek bastırdığımız, reddettiğimiz ve yüzleşmekten çekindiğiniz yönlerimizi bize yansıtan birer ayna işlevi görürler. Mevlana'nın da dediği gibi, “İnsan, insanın aynasıdır.” Yani nefret ettiklerimiz de hayranlık duyduklarımız da bize bizimle ilgili bir şeyler anlatmaktadır. Bunu kabul etmesi çok zor, değil mi? “Nasıl yani, şimdi sürekli olarak eleştirdiğim, ben kesinlikle böyle yapmazdım, dediğim şeyler bana beni mi yansıtıyor?” dediğinizi duyar gibiyim. Örneğin, içten içe sevmek isteyen, kendini değersiz hissedene, duygusal bir ilişki ihtiyacı olan bir insan aşk, sevgi ve ilişkiler konusunda çok yargılayıcı olabilir ya da kendi içindeki dişi ya da erkeksi yönleri fazlasıyla baskılayan bir kişi bu yönleri ağırlıklı kullanan bazı kişilere karşı çok yargılayıcı olabilir. Sürekli bu konular hakkında suçlayıcı konuşabilir. Bu sırada kişi başkalarını yargılayarak aslında kendi bastırdığı gölgesini yansıtıyordur. Bir düşünün, sürekli “erkekler ağlamaz”,

“erkekler sert durur”, “kibar olmaz” gibi telkinlerle yetiştirilen bir çocuk, duygularını paylaşmanın, duygusallaşmanın, nezaketin fazlasının kötü olduğu öğretisiyle bu özelliklerini gölge tarafına iter ve onları bastırır. Yetişkinliğinde ise her ne kadar bu özelliklerine çok ihtiyacı olsa da onları baskıladığı için, gölgeye itilmiş özellikler diğer insanlara yönelttiği eleştirilerinde kendini göstermeye başlar. Böyle büyütülen bir çocuk, duygusal yönünü göstermekten çekinmeyen diğer erkekleri “light” erkek olmakla ya da “eziklikle” suçlayabilir. Gölge bastırıldıkça bu kişiyi zorlamaya devam eder ve ifade edemediği bu bastırılmış duygular, nedenini anlayamadığı ani öfke patlamaları, sonradan pişman olabileceği aşırı tepkiler, hatta bazen depresyon ve anksiyete gibi durumlar şeklinde kendini gösterebilir.

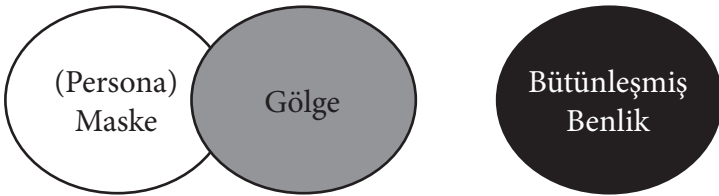
Bir eğitimimde, “En çok ne tip insanları eleştirirsiniz?” soruma bir katılımcı, “Her şeyden şikâyet eden insanları,” diye cevap vermişti. Sonra gölge üzerine konuşunca bu cevabının aslında belki de kendisinin de biraz şikâyet etmeye, sıkıntılarını paylaşmaya duyduğu ihtiyacı yansıttığını ama bunu kabullenmediğini ve bastırdığını fark etmişti. Aynı şey çok hayranlık duyduğumuz, idol olarak gördüğümüz kişiler için de geçerlidir. Kendimizde var olan ve kabullenmekte zorlandığımız yeteneklerimizi de bazen başka insanlara hayran olma şeklinde yansıtıyor olabiliriz.

Şimdi lütfen en baştaki sorulara verdiğiniz cevaplara dönüp tekrar bakın. Acaba size, sizinle ilgili ne anlatıyor cevaplarınız? Kabullenmekte zorlandığımız hangi yönünüzü ya da ihtiyacınızı yansıtıyorlar? Gölge fark edilmedikçe ve bastırıldıkça daha da karanlıklaşır ve bazen daha şiddetli biçimlerde kendini gösterir. Bu açıdan bakılınca cinselliğin baskılandığı toplumlarda sapkın davranışların daha sık görülmesi hiç de şaşırtıcı değildir.

Gölge açığa çıkmak ve fark edilmek ister. Ne kadar fark edilirse üzerimizde yarattığı baskı da o kadar azalır. Gölge

yanlarımızı fark edip kabul ettikçe reddettiğimiz parçaları-
mızla tekrar birleşir ve bütünleşiriz. Bütün olabilmek için
hem karanlık hem de aydınlık yanlarımıza ihtiyacımız vardır.
Jung'a göre asıl olgunlaşma gölge yanlarımızı fark edip onları
kabul edince başlar. "Kişi, aydınlık figürleri hayal ederek ay-
dınlanmaz ama karanlığı bilinçli yaparak aydınlanabilir," der.⁶

Kendi duygu, düşünce ve davranışlarımızı gözlemlemek
ve analiz etmek, gölgelerimizi fark etmek, onları içine attığı-
mız kör kuyulardan çıkarmak ve sarmalamak, kapanmamış
yaralarımızı fark etmemize, bastırdığımız ya da reddettiği-
miz özelliklerimizi ve ihtiyaçlarımızı görmemize ve onları
kabul etmemize yardımcı olur. Aydınlanma ve iyileşme de
bu şekilde başlar. Ne ilginç, değil mi? Oysa aydınlanmak için
mükemmel olmaya çalışır, her zaman kusursuz olana yöneli-
riz. Kusursuz olursak daha erdemli olabileceğimizi düşünü-
rüz. Oysa hazine aydınlık tarafta değil, aksine o hep bastırdı-
ğımız ve hor gördüğümüz özelliklerimizi içine attığımız kör
kuyularımızda, yani gölgemizedir. Gölgemizi fark ettikçe,
onunla barıştıkça, ona şefkat gösterdikçe aydınlanırız ve bir
persona, yani maske geliştirerek bölünmüş olan kişiliğimizi
tekrar bütünleştirmeye başlarız.



Kendi gölge yanlarımızı fark etmek ve onları kabullenmek,
kendimizi algılama biçimimizi de etkiler. Kendimizi daha
sağlıklı bir biçimde ve daha objektif olarak görmemize, ken-
dimize bir bütün olarak şefkat ve anlayışla bakabilmemize
ve kendimizle barışmamıza yardımcı olur. Kendimizi tanı-
dıkça ve karanlık yönlerimizle yüzleştikçe bunlardan ibaret