

Dr. Eric Maisel, *Why Smart People Hurt*, *Fearless Creating*, *Mastering Creative Anxiety* ve *The Van Gogh Blues* kitapları da dahil olmak üzere elliden fazla kitabın yazarıdır. ABD'nin önde gelen yaratıcı koçlarından biri olarak görülen yazar, eski bir psikoterapist, aktif bir yaratıcı insan koçu ve eleştirel psikoloji savunucusudur. Dr. Maisel, *Psychology Today* için "Ruh Sağlığını Yeniden Düşünme" blogunu yazmakta, ulusal ve uluslararası dersler vermekte; Uluslararası Etik Psikoloji ve Psikiyatri ve Amerika Ruh Sağlığı Danışmanları Birliği gibi organizasyonlarda açılış konuşmaları yapmaktadır. Paris, Londra, New York, Dublin, Prag ve Roma gibi şehirlerde atölyeler düzenlemeyen Dr. Maisel, basılı mecralarda yer alan, radyo ve televizyon aracılığıyla yayımlanan yüzlerce röportaj gerçekleştirmiştir. Dersleri, atölyeleri ve çevrimiçi seminerleriyle bugüne dek on binlerce öğrenciye ulaşmıştır. Kendisine www.ericmaisel.com ve www.kirism.com adreslerinden ulaşılabilir ve ericmaisel@hotmail.com adresi aracılığıyla kendisiyle iletişime geçilebilir.

Eric Maisel

Zihin Mimarı

Gerçek Bilişsel Dönüşüm İçin Devrim
Niteliğinde Bir Program

Çeviren

Ömer Anlatan



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	9
GİRİŞ	13

KISIM I

ZİHNİNİZİ YENİDEN TASARLAMA	19
1 Bir Esintinin İçeri Girmesine İzin Verme.....	21
2 Rahat Bir Koltuk Ekleme.....	25
3 Yeni Bir Duvarkağıdı Döşeme.....	31
4 Bir Emniyet Vanası Ekleme.....	34
5 Bir Sakinlik Şalteri Ekleme.....	39
6 Bir Kayısı Tablosu Asma	43
7 Tökezemelerin Olmadığı Bir Alan Yaratma	47
8 Karşılaştırmaların Olmadığı Bir Alan Oluşturma.....	51
9 Deli Gömleğinizi Asma.....	55
10 Bir İhtişam Köşesi Ekleme	59
11 Önemli Olma Kazağınızı Giyme.....	63
12 Bir Çıkış Kapısı Ekleme	67
13 İşsiz John	71
14 Öfkeli Patricia.....	75
15 Dinamik Özdüzenleme	79

KISIM II

YERLEŞİK HÂLE GELMİŞ TARZINIZI YENİDEN TASARLAMA.....85

16	Daha Az Dürtüsellik: İkinci Cevaplar İçin Duraksama.....	87
17	Daha Az Kendini Sabote Etme Davranışı: Düzenbazın Kulağını Bükme.....	91
18	Daha Az Drama: Öfke Nöbetleri Geçiren Zihne Karşı Koyma.....	95
19	Daha Az Felaketleştirme: Büyütme Özelliği Olmayan Büyütecini Kullanma.....	102
20	Daha Az Varoluşsal Üzüntü: Kaba Mantonuzu Çıkarma.....	107
21	Daha Az Can Sıkıntısı: Can Sıkıntısını Hatırlatma Kartlarınız.....	111
22	Daha Az Tekrar: Bir Kelime Değiştirme.....	115
23	Daha Az Eksik İş Bırakma: Tamamlanacaklar Listenizi Kullanma.....	119
24	Daha Az Açlık: İştah Sanatıyla Meşgul Olma.....	123
25	Daha Az Olumsuzluk: Nehir Kenarında Yürüyüş.....	127
26	Daha Az Direnç: Buz Küplerini Serbest Bırakma.....	131
27	Daha Az Korku: Eski Bir Dostu Kucaklama.....	134
28	Sessiz Sally.....	138
29	Öfkeli Bill.....	142
30	Yerleşik Hâle Gelmiş Sağlıksız Bir Tarzın Görünümü.....	146

KISIM III

MOBİLYA VE AKSESUARLAR..... 151

31	Güzellik Çekmeceniz.....	153
32	Şapka Çekmeceniz.....	157
33	Kar Küresi Koleksiyonunuz.....	160
34	Kupa Koleksiyonunuz.....	163
35	Yaşam Amacı Porselen Tabağınız.....	167
36	Başkalarının Ayakkabısı Rafınız.....	171
37	Enerji Atıştırmalıkları Çekmeceniz.....	174

38	Seçim Masanız.....	177
39	Farkındalık Ekranınız.....	181
40	Prova Aynanız.....	185
41	Kristal Küreniz.....	188
42	Umut Sandığınız.....	191
43	Ümitsiz Mary.....	195
44	Tamamlanmamış Adam.....	198
45	Üç Kişiliğimiz.....	203

KISIM IV

ALİŞTIRMALAR VE KUTLAMALAR.....	207
46 Konuşma Alıştırması: Konuşmacı Köşeniz.....	209
47 Adanmışlık Alıştırması: Sunağınız.....	213
48 Tutku Alıştırması: Yanan Ateşiniz.....	216
41 Anlam Yaratma Alıştırması: Anlam Çeşmeniz.....	219
50 Sıcaklığı Azaltma Alıştırması: Buzlu Su Kovanız.....	223
51 Duyguları Serbest Bırakma Alıştırması: İşaretparmağınız.....	226
52 Psikolojik Sağlamlık Alıştırması: Toparlanma Köşeniz.....	230
53 İlişki Alıştırması: Randevu Takviminiz.....	234
54 Kimlik Alıştırması: Kimlik Yemininiz.....	237
55 Odak Alıştırması: Düzeltici Lensleriniz.....	241
56 Cesaret Alıştırması: Yedi Kelime Köşeniz.....	244
57 Bir Zihin Partisi Verme.....	248
58 Işıkları Kapama.....	251
59 Sakin Elizabeth.....	254
60 Yeni Bir Siz.....	259

ÖNSÖZ

Kırk yıllık bir psikolog, akademisyen ve yazar olarak, hayata yardımcı olmak için tasarlanmış kitaplardan kendi payıma düşenleri okudum. Bir kitabı önermek için birkaç şeye dikkat edilmelidir: Uygulaması pratik ve açık, hemen uygulanabilir, yenilikçi, okuyucunun uykusunu getirmeyen, iç huzuru artıran ve farkındalığı genişleten bir kitap olmalıdır. Açıkçası, birçok kitap çok yetersiz kalıyor. Bunun aksine Dr. Eric Maisel, *Zihin Mimarı* ile bütün gereklilikleri karşılıyor.

“Düşündüklerinizden ibaretsiniz.” Bundan daha açık olamazdı. Ancak bazen basit gerçekler aşırı derece karmaşık teoriler hâline gelir ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) üzerine yazılmış kitapların birçoğunda durum budur. Sonuç olarak, BDT üzerine yazılmış kitapların çoğu, açıkça söylemek gerekirse, sıkıcıdır. Dr. Maisel’in kitabı ise sıkıcının tam tersidir. Ayrıca, birçok diğer kitap BDT’yi iyi tanımlıyor olsa da bir yemek kitabı gibi okunurlar, gerçek yemeğin birçok yönünü deneyimlemekten çok uzaktırlar. *Zihin Mimarı*’nda bilişsel psikolojiyi öğrenmekle kalmıyoruz, aynı zamanda bir zihne sahip olmanın nasıl olduğunu, özellikle de kendi zihnimizde yaşamının nasıl hissettirdiğini deneyimliyoruz.

Dr. Maisel bu konuda amatör değildir. Onlarca yıllık çalışmaları, dünya çapında sayısız insanın düşünce biçimini ve

hayat kalitesini derinden etkilemiştir. Son kitabında, nasıl düşündüğümüze dair bir içgörü kazanmakla kalmıyor, aynı zamanda kim olduğumuzu ve ne yapmak için burada olduğumuzu keşfetmek için beceriler de ediniyoruz. Bu kitap, düşünce biçiminizdeki sorunları ve çözümleri fark etmenizi sağlarken, siz daha farkına bile varmadan, benzersiz bir dürüstlikle ve işlevsiz kalıplarınızı geride bırakma gücüyle sizi ileriye taşıyacak.

Yıllardır, farkında olmadan düşünceleriniz aracılığıyla duvarlar örüyor ve kendinizi onların arkasına hapsediyor olabilirsiniz. Bu kitaptaki alıştırmaları uygulayarak kim olduğunuza dair öze olağanüstü yeni yollarla ulaşacak ve en önemli zorluklarınızın ortasında daha sakin ve etkin olabileceğinizi ve kendinizi özgürleştirmek için gücünüzün farkına varabileceğinizi öğreneceksiniz. Kelimenin tam anlamıyla, yenilenmiş bir netlikle görmek ve mutluluğunuzu ve başarıınızı sınırlandıracak şekilde davranmanıza sebep olan zihninizdeki kavram ve yapıların ötesine geçmek üzeresiniz. Bu kitabın sonuna geldiğinizde, eğer alıştırmaları uygularsanız, zihninizin neler yaratabileceği konusunda benzersiz olduğunu keşfedeceksiniz.

Ne zaman bir yazar meslektaşımla konuşsam onlara okur için ne dilediklerini sorarım ve bu bana çok şey anlatır. Dr. Maisel bana ikna edici bir cevap verdi: “Kitap yalnızca ‘düşüncelerinizi yönetme’den daha derine iniyor, düşüncelerinizin kaynağını –zihniniz olan odayı– değiştiriyor ki böylece size hizmet etmeyen şeyleri daha fazla düşünmeyesiniz. En sonunda daha diri, daha canlı ve daha çevik bir zihne sahip oluyorsunuz.” Bu cevaba bayıldım ve kitabı okuduktan sonra Eric’in amacına fazlasıyla ulaştığını söyleyebilirim.

Eğer sadece etrafınızdaki dünyanın bir ürünü olduğunuza –yani mutluluğunuzun bir şeylere ya da kişilere bağlı olduğunu– düşünüyorsanız o zaman daima bir noktaya kadar

koşulların kurbanı olacaksınız. Yapacağınız en özgürleştirici kişisel keşiflerden biri, her ne zaman üzgün olursanız, düşünce biçiminizi değiştirme ve varlığından asla haberdar olmadığınız bir huzuru keşfetme gücüne sahip olduğunuzu bilmek olur. Huzursuz olduğunuzda büyük ihtimalle üzüntünüzün gerçek sebebini ya da çözümü hemen göremiyorsunuz. Bu kitap, daha iyi bir geçmiş isteyerek, mevcut koşullarınızı suçlayarak ya da körü körüne daha iyi bir gelecek umarak hayatınızı boşa harcamayı bırakmanıza yardımcı olacak. Kısacası, alıştırmaların uygulanması sizi, yaratmak, büyümek, başarılı olmak ve sevmek için özgürleştirecek.

Tıp Doktoru Gerald Jampolsky

GİRİŞ

Haydi, size yepyeni bir zihin kazandıralım, olur mu?

Size hizmet etmeyen tüm bu düşüncelerle başa çıkma konusunda daha yetkin hâle gelmeniz harika bir adım olur. Bu bile başlı başına son derece değerli bir ilerleme sayılır. Peki ya dev bir adım atıp bu düşüncelerin zihninize girmesini durdursaydınız? Bu *en iyisi* olmaz mıydı?

Eh, bunu tam olarak yapabilirsiniz!

Filozoflar binlerce yıldır bilinci tanımlamaya ve zihnin nasıl işlediğini açıklamaya çalışıyor ancak biz o yoldan gitmiyoruz. Biz, son derece basit ve son derece kullanışlı bir modeli seçiyoruz. Zihninizi, içinde yaşadığınız bir oda olarak hayal edeceğiz. Sizi, düşünmek ve içinde bulunmak için gittiğiniz gerçek bir yer olarak düşünmeye davet ediyorum. Kullanacağımız metafor ve çizeceğimiz resim budur.

Ve gerçekten de, “zihniniz olan oda,” evreninizdeki en önemli yerdir! Şimdi, muhtemelen ilk kez, onu yeniden tasarlayacak, dekore edecek ve gerçekten onun sorumluluğunu alacaksınız. Bunu yaparken, hayatınız hakkında daha farklı düşünmeye ve hissetmeye başlayacaksınız. Aydınlık ve güneşli bir oda ile kasvetli ve klostrofobik bir oda arasındaki farkı düşünün. Hangisinde yaşamak istersiniz? *Bütün hayatınız boyunca* yaşadığınız o kasvetli olanı bırakıp aydınlık

olanda yaşamaya başlasanız bambaşka biri olmaz mıydınız? Bu, nasıl düşündüğünüz ve hissettiğiniz konusunda muazzam bir fark yaratmaz mıydı? Tabii ki yaratırdı!

Şu andan itibaren “zihniniz olan odayı” yeniden tasarlayabileceğinize ve dekore edebileceğinize inanmanızı istiyorum. Neden yapamayasınız ki? O odanın sorumluluğu sizde, değil mi?

Peki, tam olarak ne yapıyoruz? Değişimi *görselleştiriyoruz*. O odayı görmenizi, gerçekten hayal etmenizi ve üzerinde değişiklikler yapmanın peşine düşmenizi istiyorum. Bu sürecin gerçekten işe yarayıp yaramadığına sonra karar verebilirsiniz. İlk adım bunu bir denemek.

İşte yapmanızı istediğim ilk şey: Kendinize birlikte çalışmamıza adanmış bir günlük alın ya da bilgisayarınızda bir dosya açın. Her bölümün sonunda size bir yazma yönergesi sunacağım ve umarım bu yönergelere cevap yazmak için zaman ayırırsınız. İşte ilki:

Bütün hayatım boyunca “zihnim olan odada” yaşadım. Bu nasıl hissettiriyor?

Yazmak için zaman ayırdıysanız, umarım kendi zihninizde yaşamamanın nasıl hissettirdiğine dair şimdiden bir şeyler öğrenmişsinizdir. Belki de orada yaşamamanın nasıl hissettirdiğini tarif edecek yeterli dil becerisine sahip değilsiniz. Sorun değil. Kendi zihninizde yaşama deneyiminin bir kısmını yakalamak için elinizden gelenin en iyisini yaptıysanız, bu harika! Sizden istediğim şey bu; bu düşüncelerle haşır neşir olmak.

Haydi, ikinci bir yazma alıştırmayı deneyelim. Birazdan sizden “kalıcı tarzınızı” tanımlamanızı isteyeceğim. Bununla ne kastediyorum? Ultra modern bir eve karşın bir kır evini hayal edin. İkisinin de farklı bir tarzı vardır. Her ikisindeki dekorasyonu kolayca hayal edebilirsiniz. Kır evinde oymalı ahşap resim çerçeveleri olabilir ve modern evlerde cilalı

çelik olanlar bulunabilir. İkisinde de her şey anlamlı bir bütün oluşturur çünkü kapsamlı bir tarz ya da tema vardır. Eh, zihin odamızda yaşama şeklimizin de kendine has bir tarzı vardır. Sizinki ne?

Oradayken belki her zaman biraz korkmuş ve endişelisinizdir, yani *endişeli bir kalıcı tarzınız* vardır. Belki hem başkalarına hem kendinize karşı çok eleştirelsinizdir, *eleştirel kalıcı tarz*. Belki her zaman öfkenin ya da hüznün tam eşiğindesinizdir, yani *öfkeli kalıcı tarzınız* ya da *umutsuz kalıcı tarzınız* vardır. Zihniniz olan odada bulunmak için “sizin yolunuz” nedir? Sizin kalıcı tarzınız nedir? Uygun miktarda zaman ayırın ve bu soruyu yanıtlayın.

Unutmayın, hedef doğru cevaba ya da mükemmel bir anlayışa ulaşmak değildir. *Hedef, bu düşüncelere aşinalık kazanmaktır.* Zihninizi yeniden tasarlama ihtimali hakkında ilk kez düşünüyor olabilirsiniz. Umarım bu biraz heyecan vericidir. Başlangıçta sakın olun ve aklınıza gelen fikirleri not etmeye devam edin. Bunlar araştırmak için gerçekten de verimli alanlar olacak!

“Zihniniz olan oda” ve kalıcı tarzınız düşünme konusunda ilk denemenizi yaptığınıza göre artık tam olarak ne yapacağınıza değinelim. Zihniniz olan odayı ziyaret edecek *değişiklikler yapacaksınız.*

Önereceğim her değişiklik size uyacak değil ya da bunlar size mantıklı bile gelmeyebilir, bu yüzden sadece yapması mantıklı gelen değişiklikleri uygulayın! Sizden her bir değişikliği reddetmeden önce en azından değerlendirmenizi istiyorum. Bir terapist ve bir koç olarak kırk yıldır danışanlarla çalıştım ve önerdiğim her değişikliğin kendine has sebepleri vardı. Önerdiğim değişikliklerin ardındaki mantığı göreceğinizi düşünüyorum, bu yüzden her biri üzerinde biraz düşünün!

Ve lütfen, biraz eğlenin! Ciddi bir iş yapıyoruz ancak biraz laubali de olabiliriz. Önerilerimin her birinin içine biraz

küstahça bir eğlence konduğunu göreceksiniz. Bu çalışmanın temiz havayı solumaya eşdeğer gibi hissettirmesini istiyorum. Bu yüzden kendi küstahlığınızı ve eğlenenizi buna dahil edin!

Yeniden tasarlanmış zihniniz için doğru ıvır zıvırları aramak üzere büyük bir bit pazarında dolandığınızı hayal edin. Büyük bir geminin dümeni mi? Hayır, pek değil. Viyana'dan gelmiş o görkemli konyak bardakları mı? Hımm, hayır, pek değil. Peki 1940'lardan kalma Fransız posterleri? Bunlar tam olarak doğru şey olabilir...

İlk olarak bir terapist ve son kırk yıldır bir yaratıcılık koçu olarak, yaratıcı sanatçılar ve performans sanatçılarıyla, biliminsanları ve mühendislerle, akademisyenler ve girişimcilerle ve diğer zeki ve hayal gücü yüksek danışanlarla çalıştım. Hepsinin sorunları vardı ve çoğu en sonunda bir "ruh sağlığı bozukluğu" etiketine sahip oldu; belki depresyon, bipolar, dikkat eksikliği ya da yaygın anksiyete. *Tüm* bu zeki, hassas, yaratıcı insanlar bir tür ruh sağlığı bozukluğuyla etiketlenecek kadar sorunluydu. Çünkü zekâ, hassaslık, yaratıcılık ve stres arasında kaçınılmaz bir ilişki vardır.

Zeki, hassas, yaratıcı ve sorunlu olmak bir arada ilerler. Bu duruma yardımcı olmak için ne yapılabilir? Birçok şey ama bunlardan bir tanesi açık ara en önemli olandır: doğrudan kontrole sahip olduğunuz. Kendi zihninizin dizginlerini elinize geçirebilirsiniz! Marcus Aurelius'tan Buda'ya kadar filozoflar bunun en büyük önceliğimiz olduğunu ifade etmişlerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bu çok eski mesajın iletilmesinin modern yoludur. BDT neden Birleşik Krallık'ın Ulusal Sağlık Hizmetleri tarafından sunulan birincil terapi yöntemi olacak kadar popülerdir? Çünkü temel mesajı şüpheye yer bırakmayacak şekilde doğrudur: Düşündüklerinizden ibaretsiniz.

Ancak, ister Stoacılıktan, ister Budizmden, isterse de Bilişsel Davranışçı Terapiden gelsin, zihninizin dizginlerini ele

geçirmeye davet edilme biçimleri biraz sıkıcı ve monoton-
dur. Ve çok önemli bir noktayı gözden geçirirler: BDT'nin
çok önemli bir eksikliği, bir zihne sahip olmanın nasıl hisset-
tirdiği hakkında konuşmuyor olmasıdır. Sadece “düşüncele-
re sahip” olmaktan ibaret değildir. Kendi zihninizde yaşa-
manın nasıl hissettirdiğini şiddetli bir şekilde deneyimleriz.

Descartes bunu tiyatrolarımızı oynadığımız bir sahne
olarak hayal etmişti. Biz bunu bir oda olarak hayal edeceğiz
– tam olarak istediğiniz gibi tasarlayabileceğiniz ve dekore
edebileceğiniz bir oda!

Zihninizi olan oda hayat için bir yardımcı eleman de-
ğildir. İnsan bilincinin *nerede* ve *nasıl* deneyimlediğiyle ilgilidir.
Çok önemlidir ve onu yaratmak ve tasarlamak sizin eliniz-
dedir. O odayı tam olarak yaşamak isteyeceğiniz türden bir
yere dönüştürmeyi hayal etmek gerçekten heyecan vericidir.
Zihninizi yeniden tasarladığınızda yaratıcılığınızı artırır,
geçmiş travmalarınızı iyileştirir ve duygusal iyi oluşunuzu
kazanırsınız. *Gerçekten* değişirsiniz.

Bu zihin değiştirici macerada bana katılın ve biraz eğle-
nelim!

KISIM I

ZİHNİNİZİ YENİDEN TASARLAMA

Bir Esintinin İçeri Girmesine İzin Verme

Bilincin ne olduğu, nerede bulunduğu ya da beynin ve zihnin tamamen aynı mı yoksa ciddi anlamda farklı şeyler mi olduğu hakkındaki sır dolu tartışmalarla kendimize sıkıntı vermiyoruz. Güzel bir fikre odaklanıyoruz: Zihniniz olan oda, size daha iyi hizmet edecek şekilde yeniden tasarlanabilir.

Yapacağımız ilk şey zihin odanızdaki bütün o havasızlıktan kurtulmak! (“Zihniniz olan oda” ifadesi biraz kullanışsız, o yüzden onun yerine “zihin odası”nı kullanalım.) En başından beri zihin odanızda yaşıyor, aynı şeyleri düşünüyor, aynı fikirleri tekrar ediyor, aynı acıları hatırlıyorsunuz. Pencere-leri açmanın ve temiz bir esintinin içeri girmesine izin vermenin vakti geldi. Bu esinti, endişe ve umutsuzluk havasını temizleyecek ve zihninizi size hizmet etmeyen bütün bu düşüncelerden arındıracak.

Bu pencereleri açmak için ilk önce onları *yerleştirmeye* ihtiyacınız var. Bunu hemen görselleştirelim. Gözlerinizi kapatın ve zihin odanızı hayal edin. Tam olarak hayal edemiyorsanız belirsiz bir şekilde hayal edin. Biz ilerledikçe hatları daha net hâle gelecek. Şimdilik onu sadece “hissedin”, bütün o havasızlığını. Şimdi, bir duvar seçin ve oraya bir çift pencere yerleştirin. Hoşunuza giden herhangi bir pencere türünü seçin ve

onların istediğiniz türden bir manzaraya bakmasını sağlayın. Hangi pencereleri seçeceksiniz? Ve hangi manzarayı?

Bir keresinde eşim ve ben Paris'te, güzel ve sakın bir ara so-kağa açılan pencereleri olan yüksek bir oturma odasına sahip bir zemin kat dairesi kiralamıştık. O pencerelerin yanındaki masaya oturup baget eklemek yiyip şarap içerken geçip giden dünyayı izlerdik. Benim zihin odama yerleştirilmiş pencereler bu uzun Fransız pencereleri. Siz hangi tür pencereler yerleştirmek istersiniz? Arka planda caz müzik çalarken Broadway'e bakan pencereler mi? Üzerinde perdeler olan, bir göle bakan eski moda pencereler mi? Kum tepeleri ve ötesindeki denize bakan egzotik pencereler mi? Kendinizinkini seçin!

Şimdi, onları ardına kadar açın!

Zihin odanız diğer birçok zihin odası gibiyse, havasız, rahatsız edici ve fazlasıyla tanındıktır. Başkalarından ve kendimizden sakladığımız sırlarla kaplıdır. Kendi ölümlülüğü-müze dair imalarla, unutulmamış hakaretlerin fısıltılarıyla, garip ve yıkıcı dürtülerle ve uzak geçmişin hayaletleriyle doludur. Aydınlık ve havadar olmanın tam tersidir! Şimdi, o karanlık yeri daha aydınlık ve daha havadar bir yere dönüştüreceksiniz. Ardına kadar açılmış pencerelerle tüm bu küfler uçup gitsin!

Zihin odanıza pencereler eklediğinizde, onları açtığınızda ve içeri hoş bir esinti girmesine izin verdiğinizde hemen rahatlar, anksiyetenizi azaltır ve üzüntünün çıkıp gitmesine bir yol sağlamış olursunuz. Hayatı bir anda daha az tüketmiş, daha az tekrarlayıp duran ve daha az baskıcı hissetti-recek hâle getirirsiniz. Çıkıp giden pişmanlıkları ve hayal kırıklıklarını hayal edebilirsiniz ve sonsuz bir şekilde internette gezinmek ya da çok fazla alkol içmek gibi huzurun yerini dolduran yatıştırıcı şeylere kendinizi kaptırmadan huzur bulabilirsiniz. Kendi zihin odamın pencerelerini açtığımda inanılmaz faydalar görüyorum. Daha sakın ve daha çok sevgi

dolu hissediyorum, daha net düşünüyorum. Her şey daha iyiye doğru değişiyor, tıpkı bulutlar dağılıp güneş ortaya çıktığında hayatın daha iyiye doğru değişmesi gibi.

Buda'nın "kendi zihninizin dizginlerini elinize alın" önerisi işe yarar. Bilişsel terapistler düşünce durdurma, düşüncenin yerine başkasını koyma gibi şeylerle meşgul olmanızı önerdiğinde kesinlikle işe yarar. Ancak pencereler eklemek ve onları ardına kadar açmak *kolaydır*. Bu, eh, bir esintidir!

Birkaç dakika ayırın ve zihin odanızın neşeli bir ışık ve yumuşak bir esintiyle dolduğunu hayal edin. Sadece orada olun. Düşünecek ve yapacak hiçbir şey yok. Sadece o pencereleri açın ve bir esintinin esip geçmesine izin verin.

Elli kitap yazdım ve bir kitap yazmanın ne demek olduğunu biliyorum. Klostrofobinin tam tersidir. Havadarlık, bir esinti ve mavi bir gökyüzü gerektirir. Konsantrasyon gerektirir, ancak bir hamakta sallanırken. Odaklanma gerektirir, ancak denize bakarken olduğu gibi. İyi yazabilmek için, arıların vızıltılarının sesi ve hava dolaşımının olduğu sakin bir yaz akşamına eşdeğer bir zihinsel duruma sahip olmam gerekir. Ve buna sahip olabilirim! Yapmam gereken tek şey zihin odamı ziyaret etmek ve pencereleri açmaktır.

Bu yeni esintiye uyum sağlamak için biraz mantıklı düşünelim. Gelin, size hizmet edecek bazı yeni düşünceler üreterek bütün bu havasızlıktan kurtulma niyetinizi destekleyelim. "Ben çok yetenekli biri değilim" ya da "Hayatta çok fazla zamanı boşa geçiriyorum" ya da "Çok mutsuz hissediyorum" gibi alışlagelmiş olan faydasız düşüncelerinizden birini ele alın. Aynı zamanda, açık pencereleri hayal edin, yumuşak bir esintinin esip geçtiğini hissedin ve (sesli ya da sessiz olarak) "Esinti, bu düşünceyi al götür," diye tekrar edin.

Düşüncenin pencereden dışarıya süzülmesini izleyin. Denize kadar gidişini hayali olarak takip edin ve güneş ışınlarıyla buharlaşmasını izleyin. Düşündüğünüzün ne olduğunu bile

hatırlayabiliyor musunuz? Hayır! Süzülüp gitti ve siz pencereler yerleştirip ona bir çıkış yolu verdiğiniz için ortadan kayboldu.

Bu sizin yeni öğrenmenizdir. Zihin odanızı her zaman ziyaret edebilir, orada huzur içinde yaşayabilir ve size hizmet etmeyen düşüncelerinizin, yerleştirdiğiniz pencerelerden geçip gitmesini sağlayabilirsiniz. Başka bir video oyunu oynama hakkında mı düşünüyorsunuz? Zihin odanızı ziyaret edin ve bırakın bu arzu çıkıp gitsin. Üzgün mü hissediyorsunuz? Zihin odanızı ziyaret edin ve bırakın bu duygu süzülüp gitsin. Bu pencereler gerçekten bir mucize gibi. İhtiyacınız olmayan her şeyin zihin odanızdan çıkmasına ve havada çözülmeye olanak tanıyor.

Sıradaki bölümde zihin odanıza rahat bir koltuk yerleştireceğiz. Örumcek ağlarını uzaklaştıran tatlı bir esintiyle rahat koltuğunuza oturmak ne de güzel olur! Ancak bu bölümden ayrılmadan önce zihin odanızı son bir kez daha ziyaret etmenizi istiyorum. Şimdi oraya gidin ve güneşli bir gün hayal edin, pencereleriniz açık ve yumuşak bir esinti esip geçiyor. Gözlerinizi kapatın, orada olun ve rahatlayın. Bu, her zamanki havasızlık olmadan nasıl yaşadığınıza dair ilk büyük değişiklik. Bir süre orada olun ve bu deneyimin keyfini çıkarın. Acele etmeyin. Sıradaki bölüme ilerlemeden önce orada huzur içinde yaşamak için bir dakikanızı ayırın.

Her bölüm bir görselleştirme ve bir yazma yönergesiyle sona erer. Umarım ikisini de yaparsınız.

Görselleştirme: Zihniniz olan odayı görselleştirin. Pencereler ekleyin. Pencereleri açın. Bir esintinin içeri girmesine izin verin!

Yazma Yönergesi: Zihin odanızda etrafa bakın. Kaldırılması gereken birkaç mobilya ya da başka bir şeyler görüyor musunuz? Onlar neler ve neden kurtulmanız gerekiyor?

Rahat Bir Koltuk Ekleme

Umarım “zihniniz olan oda” ya da artık söylediğimiz şekliyle zihin odanız metaforunda rahat ediyorsunuzdur. Burası, kısmen insan doğamızın kendini gösterdiği bir yer olduğu için *çok* ilginç bir yer. Dünyaya boş bir levha olarak gelmeyiz. Dünyaya, içgüdüler, eğilimler, yönelimler, potansiyeller ve özgün doğamız ya da kişiliğimizin birer parçası olan diğer her şeyle birlikte bir insan olarak geliyoruz.

Zihin odanızı yeniden tasarlarken özgün doğanızın ya da kişiliğinizin nasıl dışavurabileceği hakkında bir an için düşünün: Yolunuza nasıl taş koyabilir?

Pencereleri eklediniz, onları açtınız ve içeri bir esinti girmesine izin verdiniz. Peki ya özgün doğanız belki de pencereleri açmaya dair geçmişten kalan bir korkudan dolayı bunu rahatsız edici bulursa? Yani göremediğiniz ya da farkına varamadığınızın bazı güçler aniden o pencereleri kapatabilir. Zihin odanıza girdiniz, pencereleri ardına kadar açtınız ve onlar aniden pat diye kapandılar! Bu gerçekten de garip hissettirmez miydi?

Hayaletler. Öcüler. Bence zihin odanızın ne kadar dinamik ve temelinde ne kadar garip olduğunu –ve insan doğasının temelinde ne kadar garip olduğunu– hissedebilirsiniz çünkü *nasıl yaşayacağımıza dair niyetlerimiz özgün doğamızın*

görünmeyen talepleriyle savaşmak zorundadır. Freud bu görünmeyen güçleri, bu ilkel kısımları, türlerin bu derinlerde gizli alanlarını tanımlamak için “id” kelimesini kullanmıştır. Jung, aynı temel kavramı anlatmak için “kolektif bilinçdişi” gibi ifadeleri ya da “arketipler” gibi fikirleri kullanmıştır. Zihnimizi niyetlerimize uygun şekilde yeniden tasarlamaktan hoşlansak da özgün doğamızın garip talepleri tarafından kısmi olarak engellenmeye mahkûmuzdur. Dolayısıyla bu dinamik gerilimle yaşamalı ve *bunun farkında olmalıyız*.

Dünyaya içgüdüler, arzular ve diğer bütün şeylerle geldiğimiz gerçeği hakkında yapılacak hiçbir şey yoktur. Az önce açtığımız bir pencere aniden pat diye kapanırsa çok şaşırmayalım ya da çok dramatik tepkiler vermeyelim. Zihin odamız, görkemli bir kütüphaneden ziyade perili bir ev gibidir. Bunun farkında olursak bununla yaşayabilir ve pencereyi yeniden açabiliriz!

Bundan sonra, birçok insanın kendilerine karşı gösterdiği inanılmaz özdüşmanlıkla ilgilenelim. Bunun için kısmi çözüm nedir? Zihin odanızın ortasındaki o çivili yataktan kurtulmak ve yerine rahat bir koltuk yerleştirmek!

Bahse varım ki tam şu anda, zihin odanızın ortasında belirgin bir şekilde duran acı verici bir çivili yatak var! Bu, kendinize *her zaman* başarısız olduğunuzu hatırlatmak için eklediğiniz bir şeydir. Hayatınızı mahvettiğiniz için sizi cezalandırmak üzere oradadır. Bir parçanız o çivili yatağı hak ettiğinizden, acılar içinde kıvrınmanız gerektiğinden ve kendinizi o keskin metal uçlarla delmenin, suçluluğunuzdan kurtulmanın tek yolu olduğundan emin değil mi?

Hadi, ondan kurtulun! *Tam şu anda*, ondan kurtulduğunuzu görselleştirin. Nakliyecileri çağırın ve o kahrolası şeyi dışarı çıkarın. Nakliyecilerin onunla birlikte gitmesini izleyin. Onu parçalamaları için biraz fazladan para verin, böylece kimse onu bulmasın ve onu hak ettiğini düşünmesin.

Nakliyecilere cömert bir bahşış verin ve bolca teşekkür edin. Size en çok zarar veren şeyi dışarı çıkarıyorlar: sürekli devam eden özsuçlamalarınızı. Affınızı ilan etmenin vakti geldi. O çivili yatak zalimce ve olağandışı bir cezadır ve her zaman öyle olacaktır.

Pekâlâ, o şey gitti! Şimdi, hayali olarak internete girin ve kendinize sahip olmak için asla izin vermediğiniz o rahat koltuğu alın. Konforlu olduğundan emin olun! Hiçbir zaman oturmak için tasarlanmamış olan o sanat işi koltukları geçin. Rahat bir şeyler alın. Üzerinde gevşemesi gerçekten kolay olan rahat bir koltuk istiyorsunuz çünkü bu rahatlık daha iyi bir yaşama dönüşecek. A alışveriş için kendinize zaman ayırın!

Rahat koltuğunuzu zihin odanızın neresine koyacağınızı düşünün. Belki de eklediğiniz şu pencerelerden birinin tam karşısı olabilir! Ama hangisi: Muhteşem bir manzaraya bakan mı yoksa havanın çoğunun içeri girmesini sağlayan mı? Belki de kullanışlı küçük buzdolabının hemen yanına koyarsınız (eğer dürtüsel atıştırmalar sizin için bir sorun değilse). Nereye yerleştirileceğini hayal edin, ödemenizi yapın ve teslim edileceği tarihte sabırsızlıkla kapıda bekleyin.

Taşıyıcılara tam olarak nereye yerleştirilmesini istediğinizi gösterin. Sonra da oturun! Bu rahat koltuğu hak ediyormusunuz? Tabii ki ediyorsunuz. Biraz şundan biraz bundan yapmış olsanız bile onu hak ediyormusunuz? Tabii ki ediyorsunuz. O korkunç A için suçlanacak olsanız, bu berbat B'nin sebebi siz olsanız ve şu çok kötü C söz konusu olduğunda yardım etmemiş olsanız bile onu hak ediyormusunuz? Tabii ki ediyorsunuz. Onu satın alarak ve üzerine oturarak, insan olduğunuzu ve iyisiyle kötüsüyle biraz rahatlamayı hak ettiğinizi ilan etmiş oluyorsunuz.

Sadece canınız istediği için rahatlık peşinde değilsiniz. İçeride daha rahat yaşayarak, daha iyi bir şekilde gevşeyerek, kendi başınızın etini daha az yiyerek, en sonunda o çivili

yatağın üstünden kalkarak kendinizi kişisel gelişim yoluna sokuyorsunuz. Zihniniz sürekli hırpalanmadığında en iyi hâlinizde olmak daha kolaydır!

Rahat koltuğunuz gevşeme, tazelenme, hayal kurma, hayal gücü fişkırımları, bağışlama, mantıklı düşünme, yenilenmiş umutlar ve çivili yataktan ziyade rahat bir koltukta daha iyi yapılacak her şey için bir alandır. Aynı fikirde olduğunuza hiç şüphe yok ancak yine de çivili yatağınızdan ayrılmak zor olabilir. Çok uzun zamandır zihninizde bulunuyor çünkü onu hak ettiğinize emindiniz. Bir parçanız, tüm o karmaşalar, hatalar ve yanlış adımlar için cezalandırılmanız gerektiğini düşünüyor.

Belki çivili yatağı hak ettiğinize dair bitmek bilmeyen bazı hisleriniz vardır. Hak etmiyorsunuz. Belki onunla ilgili bir şeyler tamamen rahat hissettiriyor. O büyüğü bozun. O çivili yatakta uyumak işleri daha iyi yapmaz, sadece daha da kötüleştirir. Suçunuzun kefaretni ödemek istiyorsanız iyi bir iş yapın, güzel bir söz söyleyin ve bir fark yaratın.

O çivili yatağı atıp yerine rahat bir koltuk koymanın zamanı geldi de geçiyor. Bu işe odaklanın ve nakliyecileri çağırana kadar başka bir bölüme geçmeyin! O çivili yatağı oradan çıkarın!

Bu arada, rahat bir koltuk olmak zorunda değil. Belki bu sizin için tam olarak doğru görsel olmayabilir. Rahat koltuklar yaşlı insanları ve düşkünlüğü çağırıştırıyorsa farklı bir görsel seçin. Bu maceramız boyunca lütfen işinize yarayacak görseller seçin. Bu, *sizin* zihin odanızın yeniden tasarlanmasıdır. Onu istediğiniz gibi dekore edin ve tasarlayın! İki kişilik geniş bir koltuk sizin için daha mı uygun? O zaman öyle olsun!

O çivili yatağı rahat bir koltukla değiştirmek gibi bir niyet oluşturduğunuzda, değişimi görselleştirdikten sonra atmanız gereken iki harika ek adım vardır. Bir tanesi o niyeti

destekleyen düşünceleri aktif olarak düşünmeye başlamak-
tır. O niyeti destekleyen beş düşünce örneği şunlardır:

1. “Bana çivili yatak yok!”
2. “Rahat koltuğumu seviyorum!”
3. “Ben buna değerim.”
4. “Hafiflik ve rahatlama.”
5. “Kendime karşı daha arkadaş canlısı oluyorum.”

Zihin odanıza girdiğinizi, pencereleri ardına kadar açtığınızı, temiz havanın tadını çıkardığınızı, “Rahat koltuğumu seviyorum!” diye haykırdığınızı ve düşünmek, hayal etmek ya da hatırlamak için ona oturduğunuzu bir düşünün! Bu, tam da ihtiyacınız olan şey değil mi?

İkinci olarak, bir niyeti yeni davranışlar sergileyerek destekleyebilirsiniz. Aşağıda, her zamanki kendi başınızın etini yediğiniz tutumunuzu kendinize karşı daha arkadaş canlısı olduğunuz hafiflik ve rahatlama içeren yeni bir tanesiyle değiştirme niyetinizi destekleyecek beş örnek davranış var:

1. Hangi davranışlarınızın özdüşmanlık içeren bir yerden geliyor gibi görüldüğünü fark edin. Başlangıç olarak sadece fark edin.
2. Özdüşmanlık içeren bir yerden geliyor gibi görünen davranışlardan birini seçin. Kendinize şu talimatı verin: “Böyle davranmak üzere olduğum bir dahaki seferde, zihin odamı ziyaret edeceğim, rahat koltuğuma kurulacağım ve bunun bir fark yaratıp yaratmadığına bakacağım.”
3. Bu şekilde özdüşmanlık içeren bir davranışa yöneldiğinizi hissettiğinizde o çivili yatağın çıkarılıp götürüldüğünü hayal edin. Ona veda etmek için el sallayın. Bunun bir fark yaratıp yaratmadığına bakın.

4. Bu süreci, özdüşmanlık içeren bir yerden geliyor gibi görünen başka bir davranışla tekrarlayın.
5. Özdüşmanlık içeren davranışları belirleme ve her birine bu iki görselleştirmeye karşılık verme sürecine devam edin: çivili yatağın çıkarılıp götürülmesi ve rahat koltuğunuza kurulmanız.

Değişim için hiçbir şey kendimizi zayıflattığımız, raydan çıkardığımız, mağlup ettiğimiz ve kendimize acı çektirdiğimiz yollardan daha önemli değildir. Zekânızı kendi kendinize acı verdiğiniz bu konuya yöneltin. Kendinize farklı bir perspektiften, mesela bir evrimsel biyolog ya da bir evrimsel psikoloğun perspektifinden, “Bunu neden yapıyorum?” sorusunu sormayı deneyebilirsiniz. İnsanların neden bütün bu özdüşmanlık ve kendi kendini cezalandırmayı içeren davranışlarda bulunduğuna dair bazı etkileyici tahminlerde bulunma cüretini gösterin. Bunlar sizin uzmanlık alanınız değil diye endişelenmeyin – birkaç yaratıcı tahminde bulunmaya çalışın. Tahminleriniz en az uzmanlarınkiler kadar iyi olabilir!

Görselleştirme: Çivili yatağı kaldırdığınızı ve yerine rahat bir koltuk koyduğunuzu görselleştirin.

Yazma Yönergesi: Zihin odanızı yeniden tasarlamaya çalışırken özgün doğanızın hangi garip parçalarıyla uğraşmak zorunda kalabilirsiniz?

Yeni Bir Duvarkâğıdı Döşeme

Günlük düşünce ve duygularınızın hemen arkasında –bu düşünce ve duygular görece neşeli ve arkadaş canlısı olduğunda bile– hüznün sabit bir arka plan rengi bulunuyor olabilir.

Bu, korkunç derecede çok sayıda insan için geçerlidir. Sanki zihin odalarının duvarlarını grinin hayal edilebilecek en depresif tonuna boyamışlar ya da bir kömür ateşinden çıkan is çocukluklarından beri bu duvarların üzerine sinmiş gibi. Arka plandaki tüm bu hüznün için ne yapılabilir?

Eh, yeni bir duvarkâğıdı döşenebilir, tabii ki!

İlk olarak şu duvarları hazırlayalım ve bütün o isten kurtulalım! Tazyikli su makinenizi çalıştırın ve o duvarları temizleyin. Bütün o isin atık su borusundan akıp gittiğini izleyin. Zihin odanızda hiçbir şeyi ıslatmadan duvarları tazyikli suyla yıkayabildiğiniz için şanslısınız! Bir ömür süren pişmanlıklar ve hayal kırıklıkları artık yok. Başarısızlıklar, uğradığınız zararlar, kaçırılan fırsatların ve bozulmuş sözlerin çamuru artık yok. O duvarları yeniden temiz görmek çok güzel bir şey, değil mi?

Şimdi, yeni duvarkâğıdınızı seçin. Hayali bir muhteşem duvarkâğıdı kataloğu çıkarın, rahat koltuğunuza oturun ve desenleri inceleyin: çiçekli olanlar, Viktoryen döneme ait olanlar, size Mondrian'ı anımsatanlar, hipermmodern olanlar,

Gotik olanlar, aşırı basit olanlar, pasta süslemelerini andıracak şekilde süslü püslü olanlar. Hangisi olsun? En çok hangisi sizi neşelendirir ve kalbinizi ısıtır? İşte bu o!

Gerçek bir duvarkâğıdını asmak kolay bir iş değildir. Ama bu duvarkâğıdını asmak çocuk oyuncağı! Gözle görülür bir kırışıklık ya da kabarcık olmadan ilerlediğini izleyin. Bu esnada pencerelerinizi açın ve iyi bir esintinin içeriye süzülmesine izin verin. Duvarkâğıdı size uymazsa o zaman duvarlarınızı sevdiğiniz bir renge boyayın. Tam olarak istediğiniz şekilde parlak ve neşeli duvarlar yaratın. Bu sizin odanız ve onu nasıl istiyorsanız o şekilde boyayabilir ya da duvarkâğıdıyla kaplayabilirsiniz.

Bir ömür boyu süren hüzünden kurtulmak istiyorsanız yeni bir duvarkâğıdı döşemek ya da duvarlarınızı boyamaya ek olarak yapılacak başka şeyler de vardır. Biraz özetleyelim. Bir esinti, biraz temiz hava ve biraz taze düşüncelerin girebilmesi için pencereler eklediniz. Bu pencereleri ardına kadar açmak hüznle baş ederken size yardımcı olacak. Şu çivili yataktan kurtulduk ve yerine rahat bir koltuk koyduk – elbette bu rahat koltuk daha mutlu bir zihinsel ortam sağlayacak. Ve gelecek bölümlerde arka plandaki hüznü azaltmaya yardımcı olacak şekilde deneyebileceğimiz pek çok şeyimiz daha var.

Bu çabaların her biri, zihninizin manzarasını iyileştirmenize yardımcı olacak. Benim önerdiğim en büyük değişim, sadece düşünceler üreten bir yaratık olduğunuz fikrinden beyninizle yeni ve mükemmel bir ilişkiye girebileceğiniz şeklindeki daha doğru bir fikre olan değişimdir. Oda metaforunu kullanarak, o odayı ve içindekileri görselleştirerek ve içini ihtiyacınız olan ve hak ettiğiniz şeylerle –parlak duvarlar, rahat bir koltuk, açık pencereler ve diğer her şey– doldurarak zihinsel olarak sağlıklı hâle gelir ve kendinizi bu şekilde tutarsınız.

Birçok insan bir hücrede yaşar ve kendi kendilerinin

gardiyanıdır. O hapishane hücrelerini, istediğiniz gibi memnuniyet verici, güzel ve işlevsel bir odaya dönüştürebilirsiniz. Umarım seçtiğiniz duvarkâğıdını beğenirsiniz! Beğenmediyseniz de hemen değiştirin!

Görselleştirme: Yaşamak için daha neşeli bir yer olsun diye zihin odanızın duvarlarını yeniden boyadığınızı ya da duvarkâğıtlarını yenilediğinizi görselleştirin.

Yazma Yönergesi: Zihin odanızda yaptığınız değişikliklerin takibini nasıl tutacaksınız? Bunu biraz düşünün ve bu temanın altına yazın.

Bir Emniyet Vanası Ekleme

Bir an için durup düşünelim.

Aslında gerçekten mobilya taşımadığımızı ya da duvar boyalarını sökmediğimizi anlıyorsunuz. “Zihin odası” bir metafordur. Metafor olduğu için bize maksimum esneklik sağlar. Bir okuyucu önerdiğim bütün değişiklikleri dikkate almak ve hepsini yapmak isteyebilir. Bir başka okuyucu belirli bir değişikliğe odaklanabilir ya da tek bir fikri uygulayabilir. Benim bakış açım göre, eğer bu görselleştirmelerden sadece bir tanesini –örneğin, çivili yataktan kurtulmak ve yerine rahat bir koltuk koymak– bile uygularsanız kendinize çok olumlu bir etki sağlamış olursunuz. Bu bölümün görselleştirmesi bunun tipik bir örneğidir. Bahsedeceğim fikir konusunda zihninizi netleştirir ve o görselleştirmeyi kullanırsanız stres seviyenizi büyük ölçüde azaltacaksınız.

İnsanlar kendilerini her türden baskı altında bulurlar. Ve bu baskılar *gerçekten baskı* olarak deneyimlenir, migren getiren cinsten baskı. Bu gerçek ve ısrarcı baskılarla basit ve akıllıca başa çıkmak için zihin odanızın bir yerlerine bir tahliye vanası ekleyin. Bunu, bir düdüklü tencereden basıncı boşaltmak, bir kazandan buharı çıkarmak ya da vakumlu bir kutuyu açmak ve o tanıdık *pop* sesinin tadını çıkarmak olarak görselleştirebilirsiniz. Bir dakikanızı ayırın ve “baskıyı

tahliye etmeyi” nasıl görselleştirmek isteyebileceğinizi düşünün. Zihninizde net bir resim elde etmeye çalışın.

Gördüklerinize şu mantra ile eşlik edebilirsiniz: “Baskı şu anda tahliye ediliyor.” Bu baskıyı bir *ıslık sesiyle* ağzınızdan dışarı bıraktığınız küçük bir etkinlik yaratabilirsiniz. Bu tahliye işlemini düzenli olarak yapmaya başladığınızda maninizi, verimli olmayan takıntılarınızı, bağımlılık içeren davranışlarınızı ve zihninizdeki baskıyı çok geçmeden ya da yeterli miktarda tahliye edememenizden kaynaklanan diğer sonuçları yönetme konusunda daha iyi bir iş çıkardığınızı göreceksiniz.

Lütfen bu güvenlik ya da basınç tahliye vanasına kişisel bir anlam katmaya çalışın. Bu tahliyeyi gerçekleştirmenin ne kadar önemli olduğunu bir düşünün. “Obsesif kompulsif bozukluk,” belirli bir tür zihin baskısının ortaya çıkmasından başka nedir ki? Aynısı bağımlılık için de geçerlidir. Bağımlılığın özü alkol alma *baskısı*, kumar oynama *baskısı*, e-postalarımızı sürekli olarak kontrol etme *baskısı* değil midir? Ya bu baskıyı hemen tahliye etmek için bir güvenlik ya da tahliye vanası olsaydı? Bu *iyi bir şey* olmaz mıydı?

Aynısı mani ve onun gibi baskılanmış diğer içsel durumlar için de geçerlidir. Mani, anlamsızlık gibi bir şeyden baskılanmış bir kaçış ya da anlam umudu için baskılanmış bir kovalamaca değil midir? Peki ya anksiyete? Önemli bir performans öncesinde deneyimlediğiniz *baskıyı* bir düşünün. Bu baskılar insanlara sıkıntı veren sözde “zihinsel hastalıkların” hepsini olmasa da birçoğunu tetikliyor. Bu basıncı zararsız bir şekilde çıkmasına izin vererek serbest bırakacak bir tahliye vanasından daha faydalı ne olabilir ki?

Belki “düdüklü tencere” sizin baskı deneyiminizi tam karşılamıyor. Eğer öyleyse, o zaman “güvenlik vanası” ya da “basınç tahliye vanası” ifadeleri sizin kullanımınız için doğru metaforlar olmayabilir. Zihinsel baskı deneyiminizi daha

iyi karşılayacak görsel nedir? Belki de hasar almış bir dalış kıyafeti ya da bir astronot kıyafeti? O zaman sizin görselleştirmeniz bu dalış kıyafeti ya da astronot kıyafetinin *derhal* onarıldığı olabilir. Yeniden nefes alabilirsiniz! Bir anda o derin okyanusun ya da ıssız uzayın muazzam baskısı artık size sıkıntı vermez hâle geliyor. Görselleştirmenin güzel tarafı budur: Hem kumaştaki yırtığı *hem de* onarılmasını çok hızlı bir şekilde görebilirsiniz.

Belki de içsel baskı ve gürültüyle ilgili deneyiminizi en iyi karşılayan şey bir darbeli matkaptır. O zaman çevrildiğinde o darbeli matkabı anında sessizleştiren bir duvar şalteri ekleyin. O şalteri açıp kapama alıştırmaları yapın. Vuruş. Sessizlik. Vuruş. Sessizlik. O darbeli matkabı sessizleştirme ve huzurlu bir sessizlik ve sükûnet yaratmada ustalaşana kadar o görselleştirmeyi bırakmayın.

Deneyimlediğiniz baskıyı azaltmak için bir niyet belirleyin ve sonra bilinçli ve dikkatli bir şekilde düşüncelerinizi bu niyetle uyumlu hâle getirin. Zihin baskısını azaltma ve tahliye etme niyetinizi destekleyecek beş düşünce şunlardır:

1. “Bu baskıyı nasıl tahliye edeceğimi biliyorum.”
2. “Eyleme geçmek için baskı altında hissettiğimden dolayı acele etmek zorunda değilim.”
3. “Güvenlik vanamı kullanmanın vakti geldi!”
4. “Baskı şu anda tahliye ediliyor!”
5. “Islık sesi!”

Aşağıda zihin baskısını azaltma ve tahliye etme niyetinizi destekleyecek beş davranış bulunmaktadır:

1. Yanınızda taşıyacağınız küçük bir nesne –özel bir madeni para ya da cilalı bir taş– seçin ve içinizdeki baskının arttığını hissettiğiniz zaman o madeni parayı ya

da taşı çıkarın ve onu bir tılsımı ovalıyormuş gibi ovalayarak “Baskı şu anda tahliye ediliyor!” deyin.

2. Hayatınızda baskı yaratan bazı stres verici şeyleri belirleyin. Herhangi birinin ortadan kaldırılıp kaldırılmayacağına bakın. Ortadan kaldıramayacak olanlar için ürettikleri baskı miktarını azaltmak üzere *günlük olarak* güvenlik vananızı kullanın.
3. Sıcak bir duş ya da doğada yürüyüşler gibi hangi günlük etkinliklerin baskı deneyiminizi azaltmanıza yardımcı olduğunu araştırın. Bu etkinlikleri günlük rutininize eklediğinizden emin olun.
4. Biraz değişiklik yapmanın –ister kariyer değiştirmek gibi büyük ister toksik bir aile üyesinden kaçınmak gibi orta ölçekli isterse de uyumadan önce şiddet içerikli dizileri izlememek gibi küçük– zihin baskınızı azaltmaya yardımcı olup olmayacağına bakın.
5. Kendinize, “Bu baskıyı azaltmak için ne yapmam gerekiyor?” sorusunu sorun. Eğer aklınıza bir cevap geliyorsa, kendi tavsiyenizi kullanın!

Hepimize sıkıntı veren baskıyı nasıl azaltacağımızı çözmekten daha önemli bir görev yoktur. Kendinize özgü baskı azaltma teknikleri üretmek için zekânızı kullanın. Bir makine mühendisi ya da fizikçiyse gerçek dünyadaki basınçla ilgili bilginizden zihinsel baskınızla başa çıkmada yardımcı olabilecek neler üretebilirsiniz? Bir şarkıcı ya da besteciyseniz yazıp söyleyebileceğiniz bir şarkı ya da marş var mı? Bu meydan okumayı gerçekleştirmek için zekânızı kullanın!

Son bir görselleştirme olarak, kendinizi bu korkunç baskının kaynağına doğru bir macerada, damarlarınız boyunca kendinizin derinlerine doğru yolculuk yaparken hayal edin. Bütün o nazik düşünceleri ve ihtiyatlı duyguları geçin ve o kanallar boyunca kükreyerek ve hızla düşerek o fantastik

karmaşanın derinlere gidin... ta ki kaynağa ulaşana kadar. Orada, bu korkunç baskının kaynağıyla karşı karşıyayken ne görüyorsunuz? Artık onu gördüğünüze göre, parmaklarınızı şıklatıp ortadan kaybolmasını sağlayabilir misiniz?

Görselleştirme: Zihin odanızı ziyaret edin. Güvenlik vananızı nerede tutacağınıza ve onu nasıl kullanacağınıza karar verin.

Yazma Yönergesi: "Baskı" kelimesi ve "güvenlik vanası" ile "basınç tahliye vanası" ifadelerini kurcalayın. Neler çağırıştırdıklarına ve neler öğrendiğinize bakın.

Bir Sakinlik Şalteri Ekleme

Hadi yeni bir alışkanlığı devreye sokalım: Zihninizdeki odaya girdiğinizde kapının yanındaki şalteri kaldırın. Bu, ışıkları yakacak. Bu davranış aynı zamanda ikinci bir şeyi daha başara-bilir: anlık sakinlik yaratmak. Bu ışık şalterinin aynı zamanda bir sakinlik şalteri olarak işlev görmesini sağlayalım.

Anksiyetemiz, gerginliğimiz ve son sürat çalışan beynimiz bizi yaşamak istediğimiz hayatı yaşamaktan alıkoyar. Uçmaktan korkuyorsak uzaklardaki sevdiğimiz mekanları ziyaret edemeyiz. Bir gösteri yapma konusunda çok kaygılıysak hayalimizdeki o gösteriyi sergileyemeyiz. Beynimiz son sürat çalışıyor ve sinirlerimiz kafa ütüleyen sesler çıkarıyorsa iyi kararlar veremeyiz. Basitçe bir şalteri kaldırarak ihtiyaç duyulan sakinliğe ulaşmak ruh sağlığınıza ilgili diğer hedeflerinizi gerçekleştirmenize de yardımcı olacak.

Belki de böyle tek bir zihinsel alıştırma yaparak kaygılı doğanızı değiştiremez ya da geçmiş travmalarınızdan gelen bütün o stresi ve gerginliği ortadan kaldıramazsınız. Ancak kaygılı doğanızı değiştirmek ya da o gerginliği azaltmak istiyorsanız bir başlangıç noktası belirlemek zorundasınız ve burası başlamak için harika bir yerdir. Zihin odanıza her girdiğinizde ışıkları yakın ve o şalteri kaldırdığınız anda daha sakin hissedin.

Bu fikirle ilgili kendinizle bir konuşma yapın. Kendinize “Bu garip bir şey ama sanırım anladım. Sadece daha sakin olmaya karar vererek gerçekten de daha sakin bir hâle gelebilirim,” diye açıklayın. Bugün anksiyete seviyenizi artıracak bir şey olursa –işteki bir sorun, haberlerde denk geldiğiniz bir şey, mevcut yaratıcı projenizdeki bir sorun, bazı aile sorunları ya da size rahatsızlık veren kronik düşüncelerinizden biri– derin bir nefes alın ve “Sakinliği uyguluyorum. Şu sakinlik şalterini açayım ve bu durumla sakince başa çıkayım,” deyin.

Bu, kendinize olan sevginizi dışavurmanın ve yaşam amacınıza dair seçimlerinizin arkasında daha kuvvetli bir şekilde durmanın basit ve mükemmel bir yoludur. Aşınmış sinirlerimizin, kaynayan kanımızın ve son sürat çalışan beynimizin bizi parmağında oynatmasına izin verirsek olmaya niyetlendiğimiz kişi olamayız. Sakinlik, devam ettirmek istediğimiz diğer bütün değerleri destekleyen temel değerdir.

Aşağıdaki alıştırmaları yapın:

- İçinizde her şeyi yemeye ve diyetinizi pencereden dışarı fırlatmaya dair o açlık yükseldiğinde, “Sakinliği uyguluyorum. Şu sakinlik şalterini açayım ve bu durumla sakince başa çıkayım,” deyin.
- Arkadaşınız sizi her zaman deli eden o şeyi yaptığında ve hiçbir yere varmayacağını bildiğiniz bir kavgayı başlatmak üzere olduğunda, “Sakinliği uyguluyorum. Şu sakinlik şalterini açayım ve bu durumla sakince başa çıkayım,” deyin.
- Yazdığınız roman daha sonrasında ne olacağını bilmediğiniz için kesintiye uğradığında kendinizi kötülemek ya da projeyi bırakmak yerine, “Sakinliği uyguluyorum. Şu sakinlik şalterini açayım ve bu durumla sakince başa çıkayım,” deyin.

- İçki içmeye başlama yönündeki arzu içinizde yükseldiğinde iyileşme programınız kapsamında bildiğiniz her şeyi yapın ve ayrıca “Sakinliği uyguluyorum. Şu sakinlik şalterini açayım ve bu durumla sakince başa çıkayım,” deyin.
- Hayat bir anda tüm anlamını yitirdiği için o korkunç ağırlık ve boşluk duygularını hissettiğinizde ve peşinizi bırakmayan o derin üzüntünün üzerinize çullanmak üzere olduğunu hissettiğinizde, o duyguyu önlemek için manik bir şekilde bir şeyler yapmak için acele etmek ya da yatağınıza girip yorganı başınızın üzerine çekmek yerine “Sakinliği uyguluyorum. Şu sakinlik şalterini açayım ve bu durumla sakince başa çıkayım,” deyin.

Elbette bu durumların hepsinde kendinize sakin olmayı telkin etmenin yanında yapacak daha çok şey vardır. Sakinlik tek başına sizin aşırı yemenizi durdurmaz, arkadaşınızla ilişkinizi geliştirmez, romanınızı bitirmenizi sağlamaz, aşırı içki içme davranışınızı engellemez ya da varoluşsal üzüntüyü sizden tamamen uzaklaştırmaz. Ancak bu değerli bir ilk adımdır ve tüm değişime vesile olabilir.

Yaşamınızdaki sakinliği pek çok farklı şekilde artırabilirsiniz. Kendinizi germek yerine sakin olduğunuzu düşünmek çok önemlidir. Hayatınızdaki stres veren şeyleri ortadan kaldırmak işe yarar, faydalı bir gevşeme tekniğini ya da basit bir nefes tekniğini kullanmak da öyle, ancak hiçbir şey bir sakinlik şalteri yaratmaktan daha basit değildir. Gerektiği zaman onu sakinlik yönünde indirip kaldırmayı öğrenin. Bu fikri, zihin odanızdaki ışıkları açmaya yarayan şalterin aynı zamanda bir sakinlik şalteri olacak şekilde işlev görmesini sağlayarak “zihniniz olan oda” metaforumuzla ilişkilendirebilirsiniz. Bir deneyin!

Görselleştirme: Bir sakinlik şalteri eklemeyi ve onu kullanmayı görselleştirin.

Yazma Yönergesi: Sakinlik şalterine ek olarak anksiyete yönetim becerileriniz arasına ekleyebileceğiniz diğer iki ya da üç anksiyete yönetim tekniği ne olabilir?