



KENDİNE İYİ DAVRAN GÜZEL İNSAN

Kategori: Öğrenme ve Kişisel Gelişim



Yazar Hakkında Bilgi



Beyhan Budak, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunu psikolog ve yazardır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik ile Klinik Psikoloji alanlarında yüksek lisans yapmıştır. Uzun yıllar kamuda çalıştıktan sonra psikoterapi ve eğitim çalışmalarına devam etmiştir.

Budak'ın kitaplarındaki temel amaç, psikolojik kavramları gündelik örnekler ve anlaşılır benzetmelerle geniş bir okur kitlesine ulaştırmaktır. **Beyhan Budak kendine iyi davran** yaklaşımını, bencillik veya sorumluluktan kaçış olarak değil; kişinin kendisine anlayışlı, şefkatli ve adil davranması olarak açıklar.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitabın Konusu

Kendine İyi Davran Güzel İnsan, insanın kendisiyle kurduğu ilişkiyi merkeze alan bir psikoloji ve kişisel gelişim kitabıdır. Beyhan Budak; çocukluktan taşınan duygusal yaraları, değersizlik hissini, aşırı düşünmeyi, başkalarının onayına duyulan ihtiyacı, zehirli ilişkileri, sınır koymayı, geçmişini kabullenmeyi ve değişim sürecini ele alır. Kitabın temel sorusu şudur: **İnsan, kendisine karşı daha anlayışlı ve adil davranmayı öğrenerek daha dengeli bir hayat kurabilir mi?**

Kitabın Ana Fikri

Kitabın ana fikri şudur: İnsan, kendisini acımasızca eleştirerek değil; yaralarının kaynağını anlayıp ihtiyaçlarına adil biçimde yaklaşarak değişebilir. Kendine iyi davranmak, her davranışı onaylamak değildir. Hataların sorumluluğunu alırken insanlık hâllerine şefkat göstermek ve değiştirilebilecek alanlarda harekete geçmektir.



Giriş

Beyhan Budak'ın *Kendine İyi Davran Güzel İnsan* kitabı, insanın kendisiyle kurduğu ilişkiyi ruh sağlığının başlangıç noktası sayıyor. Çocukluktan taşınan yaralar, değersizlik duygusu, aşırı düşünme, zehirli ilişkiler, sınır koyma, kabullenme ve değişim gibi konular günlük hayatın içinden örneklerle ele alınıyor. Eser, sürekli mutlu olmayı değil; duyguları tanımayı, kendine adil davranmayı ve değiştirilebilecek alanlarda küçük adımlar atmayı öneriyor. Önemi de burada yatıyor: Okuru kusursuz birine dönüştürmeye çalışmıyor, kendi içindeki sağlıklı sesi yeniden duymasına yardım ediyor.

Birinci Bölüm: Başlangıç (Kendine İyi Davranmak Ne Demek?)

Yazara göre insan hangi yola çıkarsa çıksın başlangıç noktası kendisi olmalıdır. Ruhsal yaralar çoğu zaman bedendeki yaralar kadar görünür değildir. Aileden alınan ya da alınamayan sevgi, güven ilişkileri, travmalar ve yıllar içinde geliştirilen savunmalar bugünkü tepkilerin içine karışır. Bu nedenle değişimin ilk işi, dışarıdan yeni bir hayat satın almak değil, acının kaynağını bulmaktır.

“Kendine iyi davranmak” bencillik, sorumluluktan kaçış ya da her isteğini haklı görmek değildir. İnsanın kendisine adaletli, anlayışlı ve şefkatli yaklaşmasıdır. İçimizdeki sağlıksız ses “Yine yapamadın, değersizsin” derken sağlıklı taraf daha ölçülü konuşur: “Zorlandın, ama bu tek olay senin tamamını anlatmıyor.” Güzel insan sözü de kusursuz bir kişiyi değil, herkesin içinde korunmayı bekleyen bu iyi ve sağlıklı yanı anlatır.

İlk pratik yavaşılamaktır. Hayat hızlandıkça kişi huzursuzluğunu alışverişle, seyahatle, görünüşünü değiştirmekle ya da bir ilişkiye tutunmakla gidermeye çalışabilir. Kısa süreli rahatlama geçince aynı eksiklik geri gelir. Çünkü sorun içerideyken çözüm yalnızca dışarıda aranmıştır. Bir defter tutmak, telefonun dikkat dağıtıcı sesini kısmak ve insanın hayatındaki “kalabalık odayı” dürüstçe incelemesi bu yüzden önemlidir.

“Boş bardak” benzetmesi, bastırılan duyguların nasıl biriktiğini gösterir. Haksızlık, yas, öfke ve kırgınlık ifade edilmezse bardağın tahliye kanalları tıkanır; biriken yük bedensel ya da psikolojik alarmlarla kendini duyurabilir. Buradaki basit kontrol sorusu şudur: “Bunu gerçekten tercih ettiğim için mi yapıyorum, yoksa hayır diyemediğim için mi?” Arkadaşına yardım etmek içinden geliyorsa tercihtir; sevgisini kaybetme korkusuyla kendi ihtiyacını ezerek gidiyorsan zorunluluğa dönüşmüştür.

“Birleşik bardaklar kuralı” hayat alanlarının birbirinden kopuk olmadığını anlatır. İş iyi giderken kişinin içindeki değersizlik duygusu taşmışsa bu yük ilişkilere ve başarı algısına da sızar. Bu yüzden görünen her soruna ayrı ayrı koşmak yerine “saklanmış fili”, yani asıl yarayı bulmak gerekir. Hangi insanın yanında, hangi ortamda ve ne zaman daraldığını yazmak; güvendiğin birinden geribildirim almak bu fili görünür kılabilir.

Düşünceler konusunda en önemli ayırım işlevsel düşünce ile zihinsel geniş getirme arasındadır. Çözüm üreten düşünce işe yarar; aynı sahneyi defalarca döndürmek ise yalnızca enerji tüketir. “Beyaz ayıyı düşünme” deneyi, düşünceyi zorla kovmanın onu güçlendirdiğini gösterir. Çözüm, düşünceyle güreşmek değil; yeni bilgi kalmadığını fark edip dikkati işe, yürüyüşe, sohbete ya da başka bir somut davranışa çevirmektir. Duygular da gerçekliğin kendisi değildir. Öfkeli anda işten ayrılmak yerine kararla duygu arasına bir saat, mümkünse birkaç gün koymak birçok pişmanlığı önler.

Bu bölümün en sağlam hatırlatması “Bu da geçer” cümlesidir. Acı da sevinç de kalıcı değildir. Geçmişte benzer bir sorunu nasıl atlattığını yazmak, yeni bir sıkıntıda kendi eski ve tecrübeli sesini yanında bulmanı sağlar. Yaşadığın acıyı yalnızca bahtsızlık diye okumak yerine ondan ne öğrendiğini görmek, yaranın varlığını inkâr etmeden ona bir anlam kazandırır.

İkinci Bölüm - İlişkiler (Sınırlar, Zehirli İnsanlar ve İyi Dostlar)

İlişkiler bölümünün ilk itirazı “Başkaları ne der?” baskısıdır. İnsanların çoğu, senin koşullarını uzun uzun tartıp konuşmaz; öylesine yorum yapar. Yapıcı eleştiri çözüm ve alternatif sunar, boş konuşma ise yalnızca seçimini küçümser. Üstelik kendini başkalarının gözüyle ölçüyorsa “termometren” bozuk olabilir. Kıskanç, kontrolcü ya da kendi yaralarıyla konuşan birinin hükmü senin gerçek değerini göstermez.

Herkes tarafından sevilme isteği, insanı kendi renginden uzaklaştırır. Bazı insanların seni sevmemesi bir kusurlu olma kanıtı değil, uyumsuzluğun doğal sonucudur. Dikkatini sürekli seni reddedenlere verirsen yanında duranları görünmez kılarırsın. Enerjiyi umutsuz ilişkilere akıtmak yerine, seni destekleyen az sayıdaki insana emek vermek daha besleyicidir.

“Has daire” tekniği, insanları yakınlık derecelerine göre halkalara yerleştirmeyi önerir. En iç halkadaki biri sözleriyle ve tavırla seni çok daha güçlü etkiler. Bu alan doğuştan aileye verilmiş olabilir; yetişkinlikte ise kimin merkezde kalacağına sen karar verirsin. Zarar veren birini fiziksel olarak hayatından çıkaramıyorsan bile onun yorumlarını mutlak gerçek saymayarak, görüşme sıklığını azaltarak ve kendini ispatlamayı bırakarak zihinsel mesafe koyabilirsin.

Zehirli insan yalnızca açıkça kötü davranan kişi değildir. Ani soğukluklarla seni suçlu hissettiren, “Senin iyiliğin için” diyerek yönlendiren, her kararını açıklamak zorunda bırakan, ilişkinin bütün emeğini senden bekleyen, çözüme yanaşmadan sürekli drama boşaltan, heves kıran ya da kıskançlığını eleştiri kılıfına sokan kişi de aynı etkiyi yaratabilir. Çözüm onu teşhis edip damgalamak değil, sende bıraktığı etkiyi tanımdır. Bir görüşmeden sonra sürekli tükenmiş, suçlu veya yetersiz hissediyorsan mesafeyi yeniden ayarlamana gerekir.

Yeni insanlara açılan üç kapıdan söz edilir: Kilitli kapı herkesi hemen içeri alır ve hayal kırıklığına açıktır; çok kilitli kapı kimseye şans vermez ve yalnızlaştırır; gözetleme deliği olan tek kilitli kapı ise güveni zamanla kurar. Yeni tanıştığın birini doğrudan has dairene değil, dış halkaya almak; tutarlılığını gördükçe yaklaştırmak sağlıklı orta yoldur.

Yalnızlık da bir kusurlu olma hükmü değildir. “Tek başımdaysam sevilmiyorum” düşüncesi kişiyi kendisine iyi gelmeyecek insanlara muhtaç eder. Bunun yerine tek başına kafeye gitmek, sinemaya bilet almak, parkta yürümek ya da gönüllü bir çalışmaya katılmak yararlı

olur. İlk deneme keyifli olmayabilir; amaç hemen mutlu olmak değil, “Tek başıma da yaşayabilirim” kasını geliştirmektir.

İnsanlar ihtiyacını zihin okuyarak anlayamaz. Yardım istememek, kırıldığını söylememek ve sonra görölmediğın için öfkelenmek ilişkide olumsuz enerji birikimine sebep olur. “Umuyorum” yerine “İstiyorum” demek gerekir. Aynı şekilde aşırı fedakârlık da sevgi kazanmanın gizli bedeline dönüşebilir. Bir iyiliğı yapmama ihtimali yoğun suçluluk yaratıyorsa orada tercih değil zorunluluk vardır. Merhamet kapasitesi sınırsız değildir; herkesin yükünü taşımaya çalışmak, insanı kendi yarasına gösterecek şefkatten mahrum bırakır.

Eleştiri geldiğinde önce kimin konuştuğuna, sonra içeriğı bakılmalıdır. “Bu kötü olmuş” gibi genel bir söz karşısında “Neresi, neden ve ne öneriyorsun?” diye sormak eleştiriye somutlaştırır. Cevap yoksa amaç iyi niyetli olmayabilir. Haksız eleştiride uzun savunmalara girmek yerine “Geribildirimim için teşekkür ederim; ne önerirsin?” demek tartışmanın ateşini düşürür.

Hayır demeyi öğrenmek için anında cevap vermemek, kişisel ilkeler belirlemek ve küçük denemeler yapmak kullanışlıdır. “Pazar gününü kendime ayırıyorum” ya da “Kredi kartımı kimseye vermem” gibi önceden verilmiş kararlar, anlık suçluluğun hükmünü azaltır. Sağlıklı sınırlar hem kendini hem ilişkiyi korur. Sonunda mesele kalabalık bir çevre kurmak değil; kimin kurdun, kimin yurdun olduğunu anlayıp birkaç iyi insanı ihmal etmemektir.

Üçüncü Bölüm - Kabullenme (Gemişı Bırakmak ve Yeterince İyi Olmak)

Kabullenme bölümünde geçmiş, sürekli yeniden oynanan bir mahkeme olmaktan çıkarılır. “Neden ben?”, “Keşke gitmeseydim” ve “Bunu nasıl yaptılar?” soruları cevap üretmediğinde zihni olayın yaşandığı güne bağlar. Geçmiş değişmez; değişebilen şey onun bugünü yönetme gücüdür. Duyguları güvenilir biriyle konuşmak ya da yazmak, yıllardır içeride büyüyen hayaletin sesini azaltır.

Kintsugi benzetmesi burada özel bir yer tutar. Japonların kırılmış bir kabı altınla onarması gibi, insan da kırıklarını saklamak yerine onları hikâyesinin değerli çizgilerine dönüştürebilir. Bu, kötölüğü güzel göstermek değildir; yaranın seni bütünüyle “defolu” ilan etmesine izin vermemektir. Affetmek de yapılanı onaylamak ya da kişiyi yeniden hayatına almak değil, zihindeki bitmeyen savaşı bırakmaktır.

Kendine şefkat, hatayı görmezden gelmek değildir. Aynı hatayı yapan sevdiğin birine nasıl konuşacağını düşünmek iyi bir ölçüdür. Ona “İnsanlık hâli, buradan ne öğrenebiliriz?” deyip kendine “Sen zaten beceriksizsin” diyorsan adalet terazisi bozulmuştur. İnsan kötü biri olduğu için değil, sınırlı bilgiyle yanlış seçimler yaptığı için hata yapabilir.

Mükemmeliyetçilik çoğı zaman kaliteyi yükseltmekten çok başlamayı engeller. İlk taslağı kusursuz yazmaya çalışmak yerine bitene kadar geriye dönmemek, işi “mükemmel” değil “yeterince iyi” tamamlamak gerekir. Başarısızlık kişilik özelliğı değildir; belirli bir denemenin sonucudur. Kendine başarısızlık hakkı tanımayan kişi riskten kaçır. Oysa başarısızlığına şefkat göstermek, yeni bir deneme için cesaret yaratır.

Aktif kabullenme, mücadele etmeden boyun eğmekten farklıdır. Elinden geleni yaptıktan sonra değişmeyi kabul edip “Şimdi ne yapabilirim?” sorusuna geçmektir. Üç alanda uygulanır: Kendi kapasiten, başka insanların değişmeyen özellikleri ve başına gelen olaylar. Her şeyi yapamayacağını kabul etmek güçsüzlük değil, enerjiyi gerçek yeteneğine yöneltmektir. Bir insanı yıllarca değiştiremediysen iki dürüst seçenek kalır: Onu bu hâliyle sevebilir bulup beklentiyi düzenlemek ya da mesafe koymak.

Hayatın tamamını kontrol edebileceğimiz düşüncesi de hatalıdır. Kiraz ağacını elma vermediği için suçlamak nasıl anlamsızsa, yapına uymayan bir alanda kendini acımasızca zorlamak da öyledir. Bazen güçlü, bazen güçsüz olabilmek insan doğasının parçasıdır. Aynı gerçek duygular için geçerlidir: Sürekli mutlu olmak zorunda değilsin. Hüzün, öfke ve kaygı başarısızlık değil; dikkate alınması gereken işaretlerdir.

Olmasını çok istediğin bir şey hayatın merkezine yerleştğinde, kapının önünde zil bekler gibi bütün gününü tüketebilirsin. Yapılacak bir şey kalmadıysa hayatın öteki odalarına dönmek gerekir. Bazı acıların hızlı çözümü yoktur; yalnızca sabredilir. Bazen de insan, geçmişini ya da ailesini saklayıp olmadığı biri gibi davranarak yorulur. Kendi gerçeğini kabul etmek gösterişli bir maskeden daha sakın, daha kalıcı bir güç verir.

Dördüncü Bölüm - Değersizliği Yenmek ve Kendi Değerini Yeniden Keşfetmek

Değersizlik çoğu zaman çocukluk çağlarında doğar. Çocuk, anne babasının sevgisizliğini onların kapasitesiyle değil kendi kusuruyla açıklar: “Beni sevmiyorlarsa sevmeye layık değilim.” Bu eski hüküm yetişkinlikte de eleştiri, reddedilme veya başarısızlıkla tetiklenebilir. İlk çalışma, hangi kişinin yanında ve hangi olaydan sonra değersizlik duygusunun yükseldiğini not etmektir. Hissetmek, gerçek olmakla aynı şey değildir.

Geçmişte işe yarayan savunmalar bugün başa bela olabilir. Çocukken alay edilince saldırganlaşmak kişiyi korumuş olabilir; yetişkinlikte en küçük eleştiriye öfke patlaması yaşatabilir. Değişim için tetikleyici ile tepki arasına zaman filtresi konur: Önce bekle, sonra öfkenin bugüne mi, eski yaraya mı ait olduğunu değerlendir. Gerekirse sağduyusuna güvendiğin birine danış.

“Öğrenilmiş iyimserlik” üç alışkanlık önerir. Kötü dönemi kalıcı saymamak; bir alandaki başarısızlığı bütün hayata yaymamak; olumsuzluklarda çevresel etkenleri, olumlu sonuçlarda kendi emeğini de hesaba katmak. Örneğin bir sınavın kötü geçmesi “Ben başarısızım” değil, “Bu sınavda istediğim sonucu alamadım” diye okunur. Dil biraz değişir, fakat benlik üzerindeki hüküm bütünüyle farklılaşır.

Başka insanların dışarıdan pürüzsüz görünen hayatı, içerideki gerçeği göstermez. Herkes kendi derdini bilir ve çoğu kişi başkasını dertsiz sanır. Sosyal medyada insanların seçilmiş “en iyi” anlarını kendi sıradan günleriyle kıyaslamak mutsuzluk virüsünü besler. İlham almak başka, kendi değerini başkasının vitriniyle ölçmek başkadır.

“Kişiliğin kaynak kodu”, sorgulamadan doğru kabul edilen temel kurallardır: “Kimseyi reddetmemeliyim”, “Hata yaparsam değersizim”, “İnsanlara yaklaşırsam zarar görürüm.” İlişkiler, başarısızlık, adalet ve kendilik algısı hakkında bu cümleleri yazmak görünmez

kodları açığa çıkarır. Her kod zararlı değildir; fakat hayatı daraltanların değişmez gerçekler olmadığını anlamak özgürlüğüm ilk basamağıdır.

Kelimeler de bu kodu besler. Sürekli şikâyet, dedikodu ve küçümseme, zihne gizli telkin verir. On beş günlük bir “şikâyet orucu” uygulayarak söz ağızdan çıkmadan “Bunu söylemek bir işe yarayacak mı?” filtresinden geçirme işlemi kelimelerin gücünü lehimize çevirebilir. İçerideki acımasız ses ise “ejderha” diye adlandırılır. “Yine başaramayacaksın” dediğinde onunla tartışmak yerine “Ejderha konuşuyor” diyerek sesi kendinden ayırmak, sağlıklı tarafın karar vermesine yer açar.

Beşinci Bölüm - Tünelin Ucundaki Işık: Değişim Anahtarı

Son bölüm değişimi büyük bir coşku patlaması olmaktan çıkarıp günlük bir çalışmaya dönüştürür. Yıllar içinde oluşan alışkanlıkların birkaç günde çözülmesi beklenemez. İlerleme çoğu zaman iki adım ileri, bir adım geridir. Geri dönüşler bütün emeğin boşa gittiğini değil, eski düzenin kendini hatırlattığını gösterir. En güvenilir yöntem küçük, tekrarlanabilir bir adım seçmek ve onu sürdürmektir.

“Gerilim köprüsü”, yeni davranışın ilk günlerde neden yanılsamış gibi hissettirdiğini anlatır. Hayır demeye başlayan fedakâr kişi suçluluk, yalnız kalmaya alışan biri huzursuzluk, bağımlılıktan uzaklaşan kişi yoksunluk yaşar. Bu gerilim tehlike kanıtı olmaktan ziyade alışkanlığın direncidir. Köprüde biraz daha kalındığında şiddeti azalır.

Kullanılmayan güç de insana yük olur. Yetenek yalnızca zihinde taşındığında “İsteseydim yapardım” pişmanlığına dönüşür. Sonuç garanti değildir; değerli olan hakkını vererek denemektir. Burada hırs ile azim ayrılır. Hırs içsel boşluğu başarıyla kapatmaya çalışır, doymak bilmez ve yalnızca sonuca bakar. Azim ise istikrarlıdır, sürecin tadını çıkarır ve başkalarını ezmeden ilerler.

Yavaşlamak, değişimin parçasıdır. Hayatı doldurulacak bir skor kartına çevirmek, yol boyunca görülecek manzaraları kaçıır. Bazen sıkılmak, hiçbir şey yapmamak ve yalnızca bulunduğun yerde kalmak gerekir. Öte yandan değişim, çevrenin alıştığı düzeni bozacağı için bir miktar “uyumsuzluk” da ister. Her şeye evet diyen biri sınır koymaya başladığında bencillikle suçlanabilir. Bu tepki yanlış yolda olduğunu değil, eski sistemin sarsıldığını gösterebilir.

Değişim yalnızca zihinde tamamlanmaz; dışarıdan içeriye de işler. İstek gelmesini beklemek yerine kısa bir yürüyüşe çıkmak, bir arkadaşla görüşmek ya da yarım kalan işi on dakika yapmak, duygunun sonradan değişmesine yol açabilir. Tohum zihinde atılır, can suyu davranışla verilir. Aksini hissetsen de daha önce sakın kafayla doğru bulduğun davranışı uygulamak, yeni alışkanlığın temelidir.

Her insanın bir “arka bahçeye” ihtiyacı vardır: para ya da sonuç üretmeyen, yalnızca ruhu tazeleyen uğraşlar. Çiçek yetiştirmek, eski bir eşyayı boyamak, sokak fotoğrafı çekmek veya yürümek aktif dinlenmedir. Hayat yalnızca görevlerden oluştuğunda insan kurur; küçük bir arka bahçe, yola devam etmek için boşalan bataryayı doldurur ve enerji verir.

Bu bölüm, kendini düşünmekle başkasına fayda sağlamak arasında bir denge kurar. İnsan önce kendi yarasını sarar, sınırlarını korur ve gücünü yerinde kullanır; sonra çevresinde “hoş

bir seda” bırakabilir. *Beyhan Budak’ın Kendine İyi Davran Güzel İnsan* kitabını, soyut öğütlerden çok yaşanabilir kılan da budur: Değişimi, insanın bugün atabileceği küçük ve dürüst adıma indirir.

Sonuç

Kendine İyi Davran Güzel İnsan, yaraları inkâr etmeden daha sağlam yaşamının yollarını gösterdiği için okunmaya değer bir kitaptır. Özşefkati gevşeklikten, kabullenmeyi boyun eğmekten, sınır koymayı bencillikten ayırır.

Okur, düşüncelerini, ilişkilerini ve alışkanlıklarını incelemek için yeni bir bakış kazanır. Büyük vaatler sunmaz; küçük, sürdürülebilir adımlara çağırır.

Okura en zor günlerde bile kendi tarafında durabileceğini hatırlatır.

Kendine iyi davran; çünkü ömür boyu taşıdığın asıl ev sensin. Özgürlük, yalnızca içsel bir karar değil, aynı zamanda bilinçli bir yaşam düzenidir.

Kendine İyi Davran Güzel İnsan - Temel Çıkarımlar



1. Değişim, hayatındaki sorunları dışarıda çözmeye çalışmadan önce kendinle kurduğun ilişkiyi değiştirmekle başlar.

İnsan çoğu zaman huzursuzluğunu yeni bir ilişki, iş, seyahat, alışveriş ya da fiziksel değişimle gidermeye çalışır; fakat sorun içerideyse dış koşullardaki değişiklik yalnızca geçici rahatlama sağlar. İlk adım, “Neden böyle hissediyorum?” diye durup bakmak; geçmişten taşınan yaraları, bugünkü alışkanlıkları ve insanın kendisine nasıl davrandığını fark etmektir. Kendine iyi davranmak bencillik değil, kendine karşı daha adil ve insancıl olmayı öğrenmektir.

2. Duyguları bastırmak onları yok etmez; yalnızca başka biçimlerde geri dönmelerine neden olur.

Öfke, üzüntü, kırgınlık ve kaygı insanın kurtulması gereken kusurlar değil, dikkate alınması gereken psikolojik sinyallerdir. Sürekli güçlü görünmek, “Boş ver” diyerek acıyı bastırmak ya da kendini oyalamak, metindeki “boş bardak” benzetmesinde olduğu gibi içeride giderek büyüyen bir yük oluşturabilir. Daha sağlıklı olan, duyguyu hemen davranışa dönüştürmeden önce onu adlandırmak, anlamak ve uygun bir şekilde ifade etmektir.

3. Her düşünce gerçek değildir; zihninden geçenlerle arana mesafe koyabilmek ruhsal özgürlüğün önemli bir parçasıdır.

“Ben başarısızım”, “Kimse beni sevmiyor” ya da “Her şey kötü olacak” gibi düşünceler çok güçlü hissedilebilir; fakat güçlü hissedilmeleri onların doğru olduğu anlamına gelmez. Özellikle zihinsel geviş getirme, aynı problemi tekrar tekrar düşünmekle çözüm üreten düşünme arasındaki farkı görmeyi gerektirir. Düşünce yeni bir bilgi veya çözüm üretmiyorsa

onunla savaşmak yerine dikkati somut bir eyleme çevirmek, zihnin sonsuz dngsn kırabilir.

4. Sağlıklı ilişkiler, herkesi memnun etmekten değil; sınır koyabilmekten ve doğru insanlara doğru yakınlığı vermekten doğar.

Bir insanın iyi olması, herkese sınırsız erişim hakkı tanınması gerektiği anlamına gelmez. Sürekli suçluluk hissettiren, manipüle eden, heves kıran veya enerjinizi tüketen insanlarla ilişkinizin mesafesini yeniden belirlemek gerekebilir. “Hayır” demek, karşı tarafı cezalandırmak değil; kendi zamanınızı, enerjinizi ve psikolojik sınırlarınızı korumaktır. İnsanları hayatınızın merkezine hemen almak yerine güveni zaman içinde sınamak, daha sağlam ilişkiler kurulmasını sağlar.

5. Geçmişi kabullenmek, yapılanları doğru bulmak değil; geçmişin bugünkü hayatınızı yönetmesine son vermektir.

Kabullenme çoğu zaman teslimiyetle karıştırılır. Oysa değiştirilemeyecek bir geçmişle sürekli savaşmak, insanı yaşanmış olayın içinde tutmaya devam eder. “Neden böyle oldu?” sorusu artık yeni bir cevap üretmiyorsa, daha işlevsel soru “Bundan sonra ne yapabilirim?”dir. Kintsugi benzetmesindeki gibi kırıklarımızı yok saymak yerine onları hikyemizin bir parçası olarak kabul etmek, kusursuz olmaktan daha gerçek ve dayanıklı bir benlik geliştirmemize yardımcı olur.

6. Değersizlik duygusu çoğu zaman bir gerçek değil, geçmişte öğrenilmiş ve bugün tekrar tekrar çalışan eski bir içsel hkmdr.

Çocuklukta yeterince sevilmemek, eleştirilmek veya sürekli başkalarıyla kıyaslanmak, insanın “Ben yeterli değilim” biçiminde bir temel inanç geliştirmesine yol açabilir. Yetişkinlikte küçük bir eleştiri bile bu eski yarayı yeniden harekete geçirebilir. Buradaki önemli ayırım şudur: “Kendimi değersiz hissediyorum” ile “Ben değersizim” aynı şey değildir. Tetikleyicileri fark etmek ve içimizdeki acımasız sesi mutlak gerçek kabul etmemek, bu eski “kaynak kodunu” değiştirmeye başlayanın ilk adımıdır.

7. Mkemmol olmaya çalışmak yerine “yeterince iyi” olmayı kabul etmek, gelişimi ve cesareti artırır.

Mükemmeliyetçilik dışarıdan yüksek standartlar gibi görünse de çoğu zaman erteleme, başarısızlık korkusu ve kendine acımasız davranma üretilir. İnsan hata yapmamak için hiç başlamadığında gelişme fırsatını da kaybeder. Bir başarısızlığı “Ben başarısızım” şeklinde kimliğe dönüştürmek yerine “Bu denemede istediğim sonucu alamadım” şeklinde değerlendirmek daha sağlıklıdır. Kendine başarısız olma hakkı vermek, aslında yeniden deneme cesaretini büyütür.

8. Kalıcı değişim büyük kararlarla değil, rahatsızlığa rağmen sürdürülen küçük ve tekrarlanabilir davranışlarla gerçekleşir.

Bir alişkanlığı yıllarca sürdürdükten sonra birkaç günde bambaşka biri olmayı beklemek gerçekçi değildir. Sınır koymaya başladığınızda suçluluk, yalnız kalmayı öğrendiğinizde huzursuzluk veya yeni bir alişkanlığa geçtiğinizde direnç hissedebilirsiniz; metindeki “gerilim

köprüsü” tam olarak bunu anlatır. Bu rahatsızlık yanlış yaptığınızın değil, eski düzenin değiştiğinin işareti olabilir. İyileşme çoğu zaman “hazır hissetmeyi” beklemek yerine, küçük bir yürüyüş yapmak, gerekli bir “hayır”ı söylemek, birine ulaşmak ya da ertelenen işe on dakika ayırmakla başlar.