SINIRSIZ

Kimliğinin Ötesinde Kim Olduğunu Geri Kazanmak

Yazan
Emily Maroutian

© 2025 Emily Maroutian

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, makale veya incelemelerde yer alan kısa alıntılar hariç, Emily Maroutian'ın önceden yazılı izni olmadan çoğaltılamaz, yeniden basılamaz veya satılamaz.

YASAL UYARI: *Unbound* kitabının bu ücretsiz PDF kopyası, Emily Maroutian tarafından kamuya açık kullanım için yetkilendirilmiştir. Bu dosyayı orijinal, değiştirilmemiş haliyle okuyabilir ve serbestçe paylaşabilirsiniz. Yazarın yazılı izni olmadan bu dosyayı veya herhangi bir bölümünü yeniden basmak, değiştirmek veya satmak kesinlikle yasaktır.

empowered by

Maroutian Entertainment
Los Angeles, Kaliforniya
www.maroutian.com

Emily Maroutian'ın Diğer Kitapları

Manifesting Me: Gelecekteki Kendinizin Gücünü Bugün Ortaya Çıkarın

Kırk: 300 Kişisel İçgörünün Derlemesi

Güçlü Benliğiniz: Güçlü Bir Yaşam Sürmek İçin Aktiviteler, Egzersizler ve Adımlar

Kimse Size Söylemediyse: Bilgelik ve Teşvik Dolu Alıntılar

Düşünme Maceraları: Alışılmış Sınırların Ötesinde Zihni Açmak

Rahatlama Kitabı: Negatif Duyguları Gidermek ve Vücutta Daha Fazla Rahatlık Yaratmak İçin Pasajlar ve Egzersizler

Otuz: Kişisel Alıntılar, Tavsiyeler ve Dersler Koleksiyonu

Duyguların Enerjisi: 10 Duygusal Ortam ve Bunların Çevremizi Nasıl Şekillendirdiği

Benlik Süreci: Kimlik ve Çevre Arasındaki Karmaşık İlişkiyi Keşfetmek

İkinci Bir Görüş: Yaşam ve İnsan Davranışına Dair Teoriler ve Gözlemler

- İçindekiler -

Davet 9
Etiketsiz 16

Bölüm 1: Kimliğin Unsurları
Kimlik / Stereotip 26
Tercih / Yargı 47
Öz Yansıma / Yansıtma 69
Şefkat / Ayrılık 88

Bölüm 2: Seçim Gücü
Takdir veya Karşılaştırma 104
İşbirliği veya Rekabet 121
Özgünlük veya Tekdüzelik 136
Genişleme veya Daralma 155

Bölüm 3: Benliği Genişletmek
Diğerleriyle Birlikte Benlik 173
Biz ve Onlar 192
Olma Süreci 213
Sınırsız 237

Özgürlük, zihnin koşullandırılmasını savunmak istemeyen
zihin için kaçınılmazdır.
koşullandırılmasını savunmak istemeyen zihin için
kaçınılmazdır.

Bir Davet:

Bu kitap, zihninizi kendini keşfetmeye ve araştırmaya açmaya davet ediyor. Birlikte, ben, *sen* ve *biz gibi* kendimizin ve diğerlerinin karmaşık ve çok katmanlı boyutlarını keşfetmek için bir yolculuğa çıkacağız. Siz kimsiniz? Ben kimim? Bir topluluk, grup veya toplum olarak biz kimiz? Kimlik, özgürleşmemizde veya sınırlanmamızda nasıl bir rol oynar?

Bu sorular, daha birleşik bir anlayış geliştirme potansiyeline sahiptir. Etiketlerin ve kategorilerin sınırlarının ortadan kalkmaya başladığı, basit sınıflandırmalara meydan okuyan geniş bir yelpazede insan deneyimlerini ortaya çıkaran bir anlayış.

Ne demişler, hiç kimse bir ada değildir. Dolayısıyla, hiçbir kimlik izole olarak tanımlanamaz. *Sen* olmadan *ben* yoktur. *Ben* olmadan *sen* yoktur. Benim içimdeki *ben*, *seninle* karşılaştığında daha iyi tanımlanır. Kendimizi sadece öz analizle değil, etkileşimle de tanırız. Yansıma yoluyla. Kontrast yoluyla. Yukarı, aşağı ile ilişkisiyle tanımlanır. İçerisi, dışarı ile ilişkisiyle tanımlanır. Bir "şey" olarak tanımlanmak, başka bir şey OLMAMAK olarak da tanımlanmaktır. Ben *buyum, bu da benim o olmadığım anlamına gelir.*

Benim içimdeki *ben*, *senin* varlığınla karşılaştığında daha iyi tanımlanır. Senin farklılığın, benim kendimi net bir

şekilde görmemi sağlar. Senin gerçeğin, benim gerçeğimi incelememi sağlar. Senin varoluş şeklin, benim varoluşumun yeni yönlerini ortaya çıkarır. Diğer insanlar bize kendi kimliklerimizin aynasını sunar; bilinçli ve bilinçsiz olarak seçtiğimiz parçalar ve yönler. Her karşılaşmada bir seçimle karşı karşıya kalırız: Tepkilerimizi sürdürmeli ve güçlendirmeli miyiz, yoksa değişim mi aramalıyız?

Her konuşma, her anlaşmazlık, her beklenmedik tepki bir penceredir. Her biri şu soruları sorar: Burada kimsin? Şu anda kimsin? Nasıl görünmek istiyorsun? Hangi kimliğin mevcut? Bu şekilde görünmeye devam etmek istiyor musun? Farklı görünsen hayatın nasıl değişirdi?

Kimliklerimiz bize ailelerimiz, kültürlerimiz, geleneklerimiz ve toplumumuz tarafından verildiğinden, bu soruları sormaya bile istekli olmayabiliriz. Kimliklerimizi ne kadar sıkı savunursak, bu varlıklar tarafından o kadar kolay etkilenir, şekillendirilir ve kontrol ediliriz. Biraz gevşeyerek, şartlanmalarımızı sorgulayarak, tüm bunların altında gerçekte kim olduğumuzu keşfetmek için bir alan yaratırız.

Aynı şeylerin yankılandığı odalarda yaşamak için yaratılmadık. Nazikçe çarpışmak, birbirimizin kenarlarına sürtünmek, esnemek, yumuşamak ve yeniden düşünmek için yaratıldık. Başkalarının gözlerinin aynasından kendimizi daha net görmek için. Bu, kendimizi başkalarında

kaybetmek anlamına gelmez. İlişkiler, deneyimler ve şefkatli anlayış yoluyla kendimizi bulmak anlamına gelir.

Yalnızlık içinde yaratılmadık. Kendimizle diğerleri arasında, konuşmakla dinlemek arasında, tutmakla bırakmak arasında bir alanda yaratıldık. Ve bu alanı bir tehdit olarak değil, bir köprü olarak görmeyi öğrendiğimizde, kendimizi diğerlerine karşı tanımlamaya çalışmayı bırakırız.

Kendimizi karşılaştırma yoluyla değil, bağlantı yoluyla tanımlamaya başlarız. Farklılığın daha fazla aynılık çağrısı olmadığını anlarız. Farklılık, varoluş için gerekli bir bileşendir. Değiştirilmesi veya ortadan kaldırılması gerekmez. Tüm yaşamın özü ve özüdür.

Bu kitap, öz farkındalığa doğru bir yolculuktur. Size *ne* düşüneceğinizi söylemek değil, zaten yaptığınız şeyi sorgulamaya teşvik etmektir. Size öğretilenleri sorgulayın. Başkaları hakkında yaptığınız varsayımları sorgulayın. Kendinizi tanımladığınız yolları sorgulayın. Sorgulama ile netlik gelir, netlik ile özgürlük gelir.

Unbound esasen özgürlükle ilgilidir. Stereotipler, gelenekler ve toplumsal beklentilerin ötesinde yaşayan türden bir özgürlük. Kimliği reddetmek veya ayrımları ortadan kaldırmakla ilgili değildir. Bunun yerine, miras aldığımız yapıları incelemek ve hangilerini koruyacağımıza, yeniden şekillendireceğimize veya atacağımıza karar

vermekle ilgilidir. Katı tanımlardan akıcı olasılıklara geçmekle ilgilidir. Zorla, utançla, suçlamayla değil, sadece merak ve açık fikirlilikle.

Kendimiz ve başkaları hakkındaki algılarımızdaki küçük değişiklikler, yıllardır süren yargılama ve bölünme döngülerini kırabilir ve daha derin bir anlayış ve işbirliği için zemin hazırlayabilir. Dönüşüm bireyle sınırlı olmadığı için, bu dalga etkisi bireysel yaşamların ötesine geçerek ailelere, topluluklara ve hatta toplumlara kadar uzanan değişim dalgaları yaratabilir.

Bu sayfaları okurken, açık fikirli olmanızı tavsiye ederim. Bu kavramların hepsi size rahat gelmeyecektir. Bazıları, on yıllardır sahip olduğunuz inançları sorgulatacaktır. Ancak, merakınızı korursanız, şartlanmanın ötesinde düşünme özgürlüğünün, kendinizi ve çevrenizdeki dünyayı daha derinlemesine anlamanıza yol açtığını göreceksiniz.

Ancak, bunların hiçbiri bir değişimi zorlamak için değildir. Bu kitapta sunulan soyut fikirlerden uzak durmakta özgürsünüz. Hiçbir şey "yapmak" zorunda değilsiniz. Bu kitap, yeni bir ceket gibi "deneyebileceğiniz" bir kavramdır. Size nasıl uyduğunu görün. İçinde nasıl hissediyorsunuz? Size uygun mu? Onu saklamak mı istiyorsunuz, yoksa ondan daha fazla yararlanacak birine vermek mi? Bu kavramlar herkes için uygun olmayabilir ve

bu sorun değildir. Bu kitap onlar için yazılmamıştır. Bu kitap, aslında dünyayı tek tek değiştirebileceğimize inanacak kadar "mantıksız" olanlar içindir. Tek bir kişi bile, kendi küçük dünyasını etkileyebiliyorsa, buna değer.

Sonuçta, bu bütünlüğe doğru bir yolculuktur, her zaman paylaştığımız bağı yeniden keşfeder ve artık korku, bölünme ve etiketlerle sınırlı olmayan bir dünyaya cesurca adım atarız. Birlikte, bunların ötesinde yatan şeyi, yani geniş bir ilişki, şefkat ve olasılıklar dünyasını keşfedebiliriz.

Bu sayfaları çevirdikçe, etiketlerin sadece kelimeler olmadığını göreceksiniz. Onlar duvarlardır. Bazen bizi güvende tutarlar. Bazen bizi küçük tutarlar. Bazen bizi birbirimizden ayırırlar. Bu kitap sizi bu duvarları yıkmaya davet ediyor, kimliğinizi silmeye değil, size söylenenlerin altında kim olduğunuzu hatırlamaya davet ediyor.

Açıkça belirtmek gerekirse: Bu kitap sizden başkalarının nefretini hoş görmenizi istemiyor. Zulüm veya zarar karşısında sessiz kalmanızı istemiyor. Aramızdaki duvarları neyin oluşturduğunu ve bunların ötesinde neler olabileceğini anlamanızı istiyor. Var olan her inanca kollarınızı açmak zorunda değilsiniz. Buradaki amaç, zararı mazur göstermek değildir. Bunun altında yatan yaraları, onu besleyen kişisel sistemleri, onu şekillendiren korkuyu görmek ve böylece onu kendi içinizde taşımamanızı sağlamaktır.

Başkalarını değiştirmeye çalışmak ne kadar cazip olsa da, bu kitap daha çok kendi kimlik çalışmanızla ilgilidir. Özgür bir hayat yaşamaya hazır olmayan kimseyi özgürleştiremezsiniz. Kendi sınırlamalarında güvenlik veya rahatlık bulan kimseyi özgürleştiremezsiniz. Gücünüz sizin içinizde, kendi hayatınızı nasıl şekillendirdiğinizde ve dünyada nasıl göründüğünüzde yatmaktadır. Bu iş sadece size aittir. Başkasının işini onun yerine yapamazsınız, onun olmasını da zorlayamazsınız. Sadece kendiniz olabilirsiniz. Ve bu gerçeği yaşayarak, başkalarını da kendilerini bulmaya davet edebilirsiniz. Zorlama, utanç, baskı veya saldırganlık yoluyla değil, neyin mümkün olduğunun örneğini göstererek. Kendi yolculuklarına başlamaları için onlara ilham verin. Onlar için bu yolu yürüyemezsiniz, ama yeni bir standart örneği oluşturabilirsiniz.

Gerçek ve özgürce yaşamanın gücünü küçümsemeyin. Bu güç bulaşıcıdır. Kendinize sadık kaldığınızda ve etkileşimlerinizde anı yaşadığınızda, başkaları için bir kapı açarsınız. Varlığınızla kimin değiştiğini veya kendiniz olarak ortaya çıktığınız için kimin kalbinin yumuşadığını asla bilemeyebilirsiniz. Gerçek değişim, görünmeyen alanlarda, bir dürüst kalbin diğerinin açılması için yer açtığı yerlerde gerçekleşir. Bu, kalıcı değişimin temelini oluşturur.

Bu kitap, "dünyada görmek istediğiniz değişim olun" ilkesinin temel uygulamasıdır. Öyleyse, sayfayı çevirin ve

bu anı, özgür, maskesiz ve kendiniz olmaktan korkmadan bir adım öne çıktığınız an yapın.

-Emily Maroutian

Ağustos 2025

Etiketsiz

İnsanlar doğuştan düzenleyicidir. Beynimiz, çevremizdeki dünyayı sıralamak, kategorize etmek ve etiketlemek için programlanmıştır. Bu içgüdüsel yetenek, çevremizi anlamamızı ve hayatı daha etkili bir şekilde yönlendirmemizi sağlar. Bu yetenek sadece hayatta kalmamızı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda toplumdaki yararlılığımızı ve üretkenliğimizi de garanti eder.

Çeşitli nesnelerle dolu bir odaya girdiğinizi hayal edin. Beyniniz gördüklerini anında tanımlamaya ve etiketlemeye başlar: bir sandalye, bir masa, bir kitap veya bir lamba. Bu hızlı ve bilinçaltı kategorizasyon süreci, dünyayı hızlı ve öngörülebilir bir şekilde hareket etmemizi sağlar. Bu süreç olmasaydı, her deneyim bilinmeyenle kafa karıştırıcı bir karşılaşma olurdu. Beynimiz her nesneyi ve kullanım

amacını yeniden öğrenmek için önemli miktarda enerji harcamak zorunda kalırdı.

Nörolojik olarak beyin, alışkanlık ve tekrar yolun i ile enerji tasarrufu sağlar. Yeni bir şeyle karşılaştığımızda, beynimiz onu önceden oluşturulmuş bir kategoriye göre sınıflandırır. Bilinçaltımızın derinliklerinde gömülü olan sezgisel düzeyde sorular sorar. Bu, benim zaten bildiklerime nasıl uyuyor? Bana ne faydası var? Bana zararlı olabilir mi? Bununla ilgilenmek mi istiyorum, yoksa onu rahat bırakmak mı? Bu, benim iyiliğim için bir tehdit mi, yoksa yararlı bir kaynak mı?

Yeni deneyimleri sınıflandırmak için geçmiş deneyimlerimizi ve daha önce öğrendiğimiz bilgileri hatırlarız. Genellikle "sezgisel yöntem" olarak adlandırılan bu zihinsel kısayol, hayatta kalmamız için çok önemlidir. Sınıflandırma mükemmel veya doğru olmak zorunda değildir; hayatta kalmak için "yeterince iyi" olması yeterlidir. Ne yazık ki bu, hatalara çok fazla yer bırakır.

Atalarımız, tehditleri hızlı bir şekilde tanımlama becerilerine güveniyorlardı. Örneğin, çalılarda çıkan bir hışırtı, *kurt, tehlike, kaç!* anlamına gelebilir. Bu içgüdüsel ve otomatik süreç, hayatta kalmalarını sağladı ve sesin veya konumun her ayrıntısını analiz ederek değerli zamanlarını

boşa harcamadan hızlı bir şekilde tepki vermelerini mümkün kıldı. Sesi doğru bir şekilde değerlendirmelerine gerek yoktu; sadece hayatta kalmaları gerekiyordu. Gerçekler önemli değildi. Çalılıklardaki kurt hakkında yanılmak ve bir tavşandan kaçmak, tavşan olduğunu varsaymak ve yanılmak ve yenilmek daha iyidir. Bu nedenl 'deki çalılıklardaki hışırtı bir tehdit olarak etiketlendi.

Aynı mekanizma modern yaşamda da bize hizmet etmeye devam ediyor. Ancak çalıların yerini binalar, kurtların yerini ise diğer insanlar aldı. Çok dikkatli olmazsak, bu sınırlar bulanıklaşarak bizi tuzağa düşüren kutulara dönüşebilir, hem başkalarını nasıl tanımladığımız hem de kendimizi nasıl gördüğümüz açısından.

Çoğu kategori, anlamlarını anlayamadan önce zihnimizde oluşmaya başlar. Bazıları evimizde sessizce atanır: "Sen sorumluluk sahibi olansın", "Zor olan", "Komik olan". Diğerleri ise daha geniş çevremiz tarafından yüksek sesle atanır: "Sen bir kızsın", "Sen Ermenisin", "Sen Hristiyansın". Bu etiketlerin hiçbirinde doğası gereği yanlış veya hatalı bir şey olmasa da, bunlar önceden belirlenmiş bir dizi davranış ve beklentiyle birlikte gelir. Eylemleriniz bu beklentilerin dışına çıkarsa, muhtemelen hoş olmayan sonuçlar doğacaktır.

Size gurur veriyorsa veya benlik algınızı genişletiyorsa, bir etiketi veya kimliği benimsemek tamamen kabul edilebilir bir şeydir. Bu kitap, sizi yücelten veya hayatınızı kolaylaştıran şeyleri reddetmekle ilgili değildir; sizi sınırlayan şeyleri ve bu etiketlerin ortak insanlığımızı nasıl bölüp zayıflatabileceğini sorgulamakla ilgilidir.

Örneğin, Hristiyan etiketi taşımak bir şeydir; bununla birlikte "Müslüman karşıtı" etiketi taşımak ise başka bir şeydir. Birincisi kendi inancınızı onaylar. İkincisi ise başkasının inancını reddeder. Birincisi ile ikincisi otomatik olarak birbirine eşit olmak zorunda değildir. İşte bu noktada etiketler, kendinden odaklı olmaktan başkasına odaklı olmaya dönüşebilir.

Bazı etiketler kişiseldir. Bazıları kültüreldir. Bazıları ise kendi kendimize dayattığımız etiketlerdir. Ancak hepsi aynı şeyi yapar: bizi daha basit, daha kolay anlaşılır bir şeye indirgerler. Ve zamanla, bunları yeterince duyduğumuzda, bunların kim olduğumuzun tüm hikayesi olduğuna inanmaya başlarız.

Öte yandan, etiketler günümüzün önemli teknolojik ve tıbbi gelişmelerin olduğu dünyasında çok faydalı olabilir. Birincisi, iletişimi ve anlayışı basitleştirirler. Bir doktor birine hipertansiyon teşhisi koyduğunda, bu etiket

karmaşık bir biyolojik olguyu tek bir terimle ifade eder. Fizyolojik süreci "Kan damarlarınız daralıyor, bu da basıncı artırıyor ve kalp atış hızınızı etkiliyor" şeklinde açıklamak yerine, "hipertansiyon" terimini kullanırız. Bu etiket, durumu tartışmayı, anlamayı ve tedavi etmeyi kolaylaştırır. Benzer şekilde, öğretmen, sanatçı veya mühendis gibi etiketler, bir kişinin toplumdaki rolünü veya uzmanlığını hızlı bir şekilde kavramamıza yardımcı olur. Anlamı bir veya iki kelimeye sıkıştırmak bize zaman ve enerji tasarrufu sağlar.

Birçok yönden, etiketler hayati önem taşır. Etiketler, etkileşimlerimizi kolaylaştırır ve son derece karmaşık bir toplumda işlev görmemizi sağlar. Etiketler olmasaydı, en basit kavramları bile açıklamak çok zor bir görev haline gelirdi. Ancak, beyin için verimli olan her şey toplum, insanlık veya kişisel yaşamlarımız için her zaman yararlı değildir.

Etiketler anlamamıza yardımcı olurken, aynı zamanda anlayışımızı sınırlayabilir ve çarpıtabilir. Düşünmeden veya farkında olmadan uyguladığımızda, etiketler zararlı hale gelebilir. Bireyleri aşırı basitleştirilmiş ve abartılı temsillere indirgeyen stereotipler yaratırlar. Bir kişiyi gerçekte olduğu gibi görmek yerine, cinsiyeti, etnik kökeni, dini veya

hayatımızdaki rolü hakkında önceden sahip olduğumuz inançlara dayanarak yargılarız. Tek bir etiket, bir insanın derinliğini ve karmaşıklığını gölgede bırakarak bizi birbirimize bağlamak yerine bölebilir.

Klişelere güvenme eğilimi, yargılamayı teşvik eder ve şefkat duygusunu engeller. Birini bireyselliği yerine etiketi ile tanımladığımızda, onun insanlığını gözden kaçırırız. İnsan olmanın nüansları olan "gri" alanları gözden kaçırırız. Klişeler, bizi birleştiren ortak deneyimleri ve duyguları görmemizi engelleyen bir engel görevi görür. "Biz ve onlar" zihniyetini yaratarak, bizi ilgili kategorilerde izole eden bölünmeleri pekiştirir.

Kendini etiketlemek de zihinsel bir kafese dönüşebilir. Bir etiketle aşırı özdeşleştiğimizde, seçimlerimizi ve davranışlarımızı genellikle bu etiketin sınırları içinde kalacak şekilde kısıtlarız. Örneğin, kendini "utangaç" olarak tanımlayan biri, yeteneklerine güveniyor olsa bile konuşma fırsatlarından kaçınabilir. Kendini "komik olan" olarak etiketleyen bir kişi, algılanan kimliğiyle çelişeceği korkusuyla daha ciddi veya hassas yanını bastırabilir.

Bu kendi kendimize koyduğumuz sınırlamalar, büyümeyi ve keşfetmeyi engelleyebilir. Kendimizi bir etikete hapsettiğimizde, doğamızın akışkanlığını ve

karmaşıklığını inkar etmiş oluruz. Güvenli ve öngörülebilir hissettiren, ancak artık bize hizmet etmeyen davranış kalıplarına saplanıp kalırız.

Bu kendi kendimize koyduğumuz etiketlerden kurtulmak cesaret ve merak gerektirir. Konfor alanımızın dışına çıkmaya ve kim olduğumuzun tüm yönlerini kucaklamaya istekli olmak gerekir. Aile, toplum, kültür, din, siyaset veya topluluk nedeniyle kendimize dayattığımız zihinsel hapishanelerden kurtulmak için farkındalık ve tarafsızlık araçlarını kullanmakla ilgilidir.

Çevremizdeki dünyayı tanımlamak ve basitleştirmek için o kadar çok çabalıyoruz ki, kendi zihnimizin çözemeyeceği karmaşık sorunlar yaratıyoruz. Kendi zihnimizle bir zihinsel tuzağa düşmüş durumdayız. Burada anahtar, zihinle çalışmaktır.

Bakış açımız, fark ettiğimiz şeyleri etkiler. Birinde kusur ararsak, onları buluruz. Farklılıklarımıza odaklanırsak, bunlar açıkça göze çarpar. Beyin, aradığı şeyi destekleyen kanıtları bulma konusunda olağanüstü yeteneklidir. Kendinizi sevmemeniz için nedenler bulmasını isteyin; bir liste çıkaracaktır. Başka birini sevmemeniz için nedenler bulmasını isteyin; başka bir liste çıkaracaktır.

Kendimize sorduğumuz sorular, kullandığımız

etiketler, odaklandığımız yönler ve inandığımız düşünceler, bağlantı veya kopukluk, başarı veya başarısızlık, sevgi veya korkuya katkıda bulunur. Bu yüzden farkındalık önemlidir. Çünkü beynin etiketleme ihtiyacı daha hızlı anlamamıza yardımcı olurken, bilinçli zihnimiz yavaşlatma, sorgulama ve yeniden inceleme gücüne sahiptir. Bu, yüzeyin ötesini görmemizi ve her kişiyi, deneyimi ve anı benzersiz kılan incelikleri takdir etmemizi sağlar.

Gerçek şu ki, etiketler sadece dilde yaşamaz. Hafızada, duygularda, bedende de yaşarlar. Onları sadece düşünmekle kalmaz, taşırız da. Zamanla, konuşma şeklimize, beklentilerimize, korkularımıza ve sevme şeklimize dokunurlar. 'da kim olduğumuz ile bize söylenen kim olduğumuz arasındaki farkı fark etmeyi bırakırız. Bu nedenle farkındalık, dünyayı daha net algılamak için değil, kendimizle yeniden bağlantı kurmak için de önemli bir araçtır.

İyi haber şu ki, beyin verimlilik için programlanmış olsa da, uyum sağlama ve değişme yeteneğine de sahiptir. Pratik yaparak, kendimizi etiketlerin ötesine geçmeye ve dünyayla daha bilinçli ve kapsayıcı bir şekilde etkileşime girmeye alıştırılabiliriz. Etiketleri arayan aynı beyin, daha derin bir anlayış ve bağlantı aramaya yönlendirilebilir. Bunun için

tek gereken, istekliliğiniz, merakınız ve katılımınızdır.

Etiketler her zaman hayatımızın bir parçası olacak; buna şüphe yok, ancak onların kendimizi veya başkalarını nasıl gördüğümüzü tanımlamasına veya dikte etmesine izin vermek zorunda değiliz. Seçimlerimizi veya bakış açılarımızı kontrol etmeleri gerekmez. Zihnimizi açarak ve bu zihinsel kısayolların sınırlarını sorgulayarak, kendimizi, dünyayı ve birbirimizi merak, anlayış ve işbirliği merceğinden görmeye başlayabiliriz. Özgürlük, etiketleri silmekle değil, onların üzerimizdeki etkisini azaltmakla başlar. Bizi tanımlamak için kullanılan kelimelerden daha fazlası olduğumuzu hatırladığımızda, gerçekte kim olduğumuzu bulma yolunda gerçek çalışmaya başlarız.

Bölüm 1:

Kimliğin Unsurları

Kimlik / Stereotip

Doğduğumuz anda bize bir isim, bir kültür, bir din, bir cinsiyet rolü, bir sosyal statü verilir ve ırk veya milliyetimize göre kategorize ediliriz. Bu etiketler netlik ve yapı sağlamak içindir. Bize aidiyet ve yön duygusu vererek dünyayı anlamamıza yardımcı olurlar. Ayrıca, rolleri, davranışları ve olasılıkları tanımlamak, kendimizi ve başkalarını anlamak için bir bağlam sunar.

Ancak, bu etiketler başlangıçta yararlı olsa da, katı bir şekilde uygulandıklarında sınırlayıcı hale gelebilirler. Hayatı basitleştirmek için birer araç olarak başlarlar, ancak zamanla kişisel gelişimi ve kendini keşfetmeyi kısıtlayabilirler. Bizi dünyada yönlendirmek için tasarlanmışlardır, ancak genellikle bizi sınırlayan katı tanımlara dönüşürler. Gerçekte kim olduğumuzu veya kim olmak istediğimizi keşfetmemize izin vermek yerine, kim

olmamız gerektiğini dikte ederler.

Örneğin, kimliğimizde iki çelişkili özellik varsa ne olur? Artık katı kalıplara uymadığımızda ne olur? Görünüşte zıt iki gerçek veya inanca sahipsek ne olur? Hem Müslüman hem eşcinsel, hem Cumhuriyetçi hem kürtaj hakkı savunucusu, hem Demokrat hem silah yanlısıysak ne olur? Etiketlerimizin katı tanımlarına tam olarak uymuyorsak ne olur?

Ya sevincimiz olması gerektiği gibi görünmüyorsa ya da acımız keder veya travma senaryosuna uymuyorsa? Ya "kurbanların" davranması beklenen şekilde davranmıyorsak? Ya bize verilen roller, büyüdükçe kazandığımız karmaşıklığı artık barındıramıyorsa? Bir gerçeği diğerine tercih eder miyiz? Topluluklarımıza ait olmaya devam etmek için kendimizin bir yönünü gizler miyiz? Başkaları için daha sindirilebilir bir versiyon olmak için kimliğimizin bazı yönlerini bastırır, inkar eder, utanır veya dışlar mıyız?

Katı kimlikler, çelişkiye yer bırakmaz, en azından sonuçları olmadan. Dürüstlükten çok tutarlılık isterler. Ama insanlar tutarlı değildir. Bizler katmanlı, gelişen ve doğası gereği çoğu zaman çelişkili varlıklarız. Ancak sorun, karmaşık olmamız değil; sorun, bize karmaşıklığın kafa

karıştırıcı, hatta daha kötüsü, kabul edilemez olduğu öğretilmiş olmasıdır. Diğerlerind , dünyanın çoğunluğunun gri bölgede var olduğunu göstermek yerine, senaryoyu takip edip bir taraf seçiyoruz. Ve böylece, başkalarına tanıdık gelen şeylere uymak için kendimizi küçültürüz. Ait olmak isteriz. Anlaşılmak isteriz. Bu yüzden, uyum sağlamak için kimliğimizi yeniden düzenleriz.

Tam bir kimlikle doğmadığımız için, zamanla miras aldığımız inançlar, uyguladığımız gelenekler ve genel deneyimlerimizle kimliğimizi oluştururuz. Küçük yaşlardan itibaren başkalarının fikirlerini (ebeveynler, öğretmenler, akranlar, medya ve toplum) özümser ve bilinçsizce bu dış etkilerden bir benlik algısı oluştururuz. Bilinçaltında çevremizi tarar ve kendimize bazı önemli sorular sorarız: Hangi yönüm daha kabul görmemi sağlar? Ne beni daha az dışlanmış hissettirir? Uyum yeteneğimi nasıl geliştirebilirim?

Bu da şu soruyu akla getirir: Kimliğimizin ne kadarı gerçekten bize aittir? Farklı bir ülkede doğmuş veya farklı ebeveynler tarafından yetiştirilmiş olsaydık, muhtemelen farklı inançlara sahip olur ve farklı değerlere göre yaşardık. Bu basit gerçek, kimliğimizin büyük bir kısmının sabit veya içsel olmadığını ortaya koyar. Kimliğimiz, çevremizden

ödünç alınır, benimsenir ve pekiştirilir. Nadiren durup bu katmanları sorgularız ve bu yüzden onlar, kimliklerimizi ve dolayısıyla hayatlarımızı yöneten "gerçekler" haline gelirler.

Hayatta kalma duygumuz bu kimliklerle derinden bağlantılıdır, çünkü bunlar ailelerimize, topluluklarımıza ve içlerinde hissettiğimiz güvenlik ve aidiyet duygusuna dayanır. Kimliğimizi sorgulamak, çevremize aidiyet duygumuzu tehlikeye atar. Bu nedenle bizi sınırlayan veya kısıtlayan kimliklere ve topluluklara tutunmaya devam ederiz. Değişim bir tür ölüm gibi hissettirdiği için değişmeye pek istekli değilizdir.

Peki ya bu bir ölüm değilse? Ya bu bir dönüşse? Daha yumuşak, daha gerçek, dünya bize kim olmamız gerektiğini söylemeden önce var olan bir şeye dönüş. Vazgeçmek, kendimizi kaybetmek anlamına gelmek zorunda değildir. Bu, nihayet gürültü ve kalıplar olmadan kendimizle tanışmak anlamına gelebilir.

Evet, bir şeyin sonu gibi hissedilebilir, ama çoğu zaman sona eren şey rol yapmaktır. Taklit etmektir. Tamamen beklentiler ve hayatta kalma mücadelesi tarafından şekillendirilmiş halimizdir. Ve onun yerine başlayan şey gerçektir. Cilalanmış değildir. Herkes tarafından kabul görmez. Açıklaması kolay değildir. Ama gerçektir.

Bu, kimliğimizi terk etmemiz için değil, yazarlığımızı geri kazanmamız için bir davettir. Kalanı seçmek için. Artık uymayanı bırakmak için. İsyan etmek için değil, içimizde yükselmeye çalışan gerçeğe saygı duymak için sorgulamak için. Çünkü ne kadar çok miras aldığımızı anladıkça , yeni bir şey yaratmak için o kadar çok gücümüz olur. Ve bu son değildir. Bu başlangıçtır.

Kimlik nedir?

Kimlik, kendimize kim olduğumuzu anlattığımız içsel hikayedir. Sahip olduğumuz inançlar, oynadığımız roller, değer verdiğimiz özellikler ve tekrarladığımız kalıplardan oluşur. Sessizce fısıldanmış ya da dünyaya haykırılmış olsun, "Ben kimim?" sorusunun cevabıdır.

Ancak kimlik tek bir şey değildir. Kimlik, zaman içinde yetiştirilme tarzımız, kültürümüz, ilişkilerimiz, travmalarımız, zaferlerimiz ve bunlara yüklediğimiz anlamlardan oluşan katmanlı bir yapıdır. Bazı kısımları seçilir. Bazıları miras alınır. Bazıları acıya verilen tepkilerdir. Bazıları ise henüz hayata geçirmemiş olduğumuz hayallerdir.

Temelinde, kimlik hem mercek hem de çapa görevi görür. Dünyayı nasıl gördüğümüzü şekillendirir ve

dünyayı dolaşırken bize bir süreklilik hissi verir. Ancak çok sıkı tutulduğunda, bir kafese de dönüşebilir. Kim olduğumuzu, kim olmak zorunda olduğumuzla karıştırdığımızda, kim olabileceğimizin olasılığını sınırlarız.

Ailenizde barışçı, başarılı, sessiz veya güçlü kişi olabilirsiniz. Bunun nedeni, gerçekte öyle olduğunuzd , sevgi, güvenlik, huzur veya onay için gerekli olduğu içindir.

Zamanla, bu roller kimliğiniz haline geldi. "Sorumlu olan" veya "asla yardıma ihtiyaç duymayan" kişinin siz olduğunuzu inanmaya başladınız. Ama bunlar sadece tepkilerdi. Uyum sağlamaydı. Tüm benliğinize yer açmayan ortamlarda hayatta kalmanıza yardımcı oldular.

Sorun, bir rol oynamış olman değil; kimse sana bu rolü aşabileceğini söylememiş olması. Tehlike geçtikten sonra farklı bir yol seçebileceğini söylememiş olması. Ve bu seçim, gerçek kimliğinin başladığı yerdir. Çünkü sen seçim değilsin; sen seçen kişisin. Karar veren sensin. Seçen sensin. Gerçek özgürlük bu anlayışın içinde yatıyor.

Gerçek kimlik, bize söylenenlerde değil, gerçeği söylemeye başladığımızda geriye kalanlarda bulunur. Bir etiket değildir. Bir performans değildir. Bir rol değildir. Her şeyin altında yatan varlıktır. Ve buna ulaştığımızda, diğer her şey bir seçim haline gelir, bir hapishane değil. Kim

olduğumuzu ve bundan sonra nasıl ilerleyeceğimizi seçme yeteneğimize uyanırız.

Etiketler Genişletir veya Daraltır:

Etiketler, aidiyet ve bağlantı hissi sunarak kimliklerimizi ve hayatlarımızı zenginleştirebilir. Etiketler, onları paylaşan başkaları bulduğumuzda bize topluluk ve destek sağlar. Birlik ve anlayışı teşvik ederek hayatlarımızı zenginleştirme potansiyeline sahiptirler. Sizinle rezonansa giren bir etiketten gurur duymak, benlik algınıza derinlik katabileceğinden değerlidir.

Etiketler aynı zamanda otomatik ve sınırlayıcı tanımlar da taşıyabilir. "Eş", "Hindu" veya "İtalyan" gibi kelimeleri duyduğunuzda, zihniniz hemen o kişinin kim olması gerektiği, neye inanması *gerektiği* ve nasıl davranması *gerektiği* konusunda bir imaj oluşturur. Eğer kişi bu beklentilere uymazsa, bu rahatsızlık, şok ve hatta çatışma yaratabilir. Farkında olmadan insanları varsayımlarımızın kutularına hapsederiz ve beklentilerimiz olumlu ya da olumsuz olsun, onların bizim etiketlerimize uygun davranmalarını bekleriz.

Bu dinamik sadece başkalarını kısıtlamakla kalmaz, aynı zamanda ilişkilerimizde gerginlik yaratır. Rollere

ilişkin beklentilerimizi dayatarak, başkalarını bizim onlar hakkında sahip olduğumuz fikirleri yerine getirme yüküyle yükleriz. Bunu yaparak, onların özgürlüğünü ve onları gerçekten görme ve anlama yeteneğimizi sınırlarız. Aynı şey kendimiz için de geçerlidir.

Felsefeci ve yazar Søren Kierkegaard, "Bana bir etiket taktığınızda, beni yok sayarsınız" diyerek bu paradoksu çok iyi ifade etmiştir. Başkaları bize önceden tanımlanmış etiketler taktıklarında, bireyselliğimizi azaltırlar. Artık olduğumuz gibi değil, onların beklentilerinin yarattığı imaj olarak görülürüz. Etiketlerin kısıtlayıcı yanı budur. Etiketlerimizi seçerken bunu akılda tutmamız gerekir. Bu, benlik duygumuzu genişletmek ve kısıtlamak arasında hassas bir dengedir.

Etiketler hakkındaki inançlarınız sizi özgürleştirir ya da kısıtlar. Sizi özgürleştirebilir ya da sınırlayabilirler. Aynı şey, inançlarınızın başkalarını nasıl etkilediği için de geçerlidir. Ancak, etiketlerle bağlantılı stereotipleri ve sınırlayıcı tanımları bırakabilirsiniz. Hayatın tüm yönlerini deneyimlemenize izin verebilirsiniz. Bu şekilde, dünya daha büyük, daha geniş ve olasılıklarla dolu hale gelir. Gerçek özgürlüğe giden yol budur: etiketlerin dayattığı engelleri ortadan kaldırarak ve kim olduğumuzun sonsuz

karmaşıklığını kucaklayarak.

Basitleştirmenin Tuzağı:

Kimlik son derece kişisel bir kavram olsa da, stereotipler toplumun kimliği basitleştirme yöntemidir. Stereotipler, cinsiyet rolleri, ırk veya meslek gibi dışsal özelliklere dayanan, önceden belirlenmiş tanımlardır. Stereotipler, dünyayı anlamak için kestirmeler arayan beyin için kullanışlıdır. Ancak bu kestirmeler sınırlayıcıdır. Karmaşık bireyleri aşırı basitleştirilmiş kategorilere indirger, onların derinliğini ve insanlıklarını ortadan kaldırır.

Stereotipler sadece başkalarını nasıl algıladığımızı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda kendimizi nasıl algıladığımızı da şekillendirir. Spor konusunda başarılı olması gerektiği söylenen bir çocuk, sırf başarılı olmadığı için hayatı boyunca zayıflık etiketini taşıyabilir. Sürekli "sessiz" olduğu söylenen bir kadın, sesinin önemi olmadığına inanarak konuşmaktan kaçınabilir. Bu etiketler, doğru oldukları için değil, doğru kabul edildikleri için kendini gerçekleştiren kehanetler haline gelir.

Zamanla, stereotipler varsayımlardan daha fazlası haline gelir; onları benimsemeye başlarız. Bize atfedilen yargıları, beklentileri ve rolleri içselleştiririz ve bunlar

davranışlarımızı, neyin mümkün olduğuna inandığımızı ve hatta kendimize verdiğimiz değeri şekillendirmeye başlar. Farkında olmadan, hayatımızı gerçekte kim olduğumuza değil, kim olmamız gerektiğini düşündüğümüze göre yaşarız.

Bir etikete sahip olmak gurur verici olabilir. "Ben güvenilir biriyim" veya "Ben başarılı biriyim." Ancak bu, bizi tuzağa düşürebilir. Artık bize fayda sağlamasa bile, bu kimliği korumak için baskı hissedebiliriz. Bu kimliğin dışına çıkmanın başkalarını hayal kırıklığına uğratacağından veya benlik algımızı bozacağından korkabiliriz. Kendimize etiket koymak, toplumsal stereotipler kadar kısıtlayıcı olabilir. Kendimizi tek bir özellik veya rolle tanımladığımızda, kendimizi karmaşık veya çok katmanlı olarak algılasak bile, olanaklarımızı sınırlarız.

Aslında, kendimizi karmaşık, başkalarını ise basit olarak görme tuzağına düşmek kolaydır. Kötü bir gün geçiriyorsam ve birine kaba davranıyorsam, kötü bir gün geçirdiğim için kendime hak veririm. Bu kısa deneyimi kişiliğimin bir parçası haline getirmezdim. Ancak, diğer kişi bunu yapabilir. Bunu "Bu nesil kötü huylu" veya "Ermeniler kaba" olarak görebilirler. "Kadınlar düşüncesizdir" diye düşünebilir. Ben, ait olduğum bir grubun parçası olarak

stereotipleştirileceğim. Kendi eylemlerinden sorumlu olan sadece ben, bir birey olarak olmayacağım. Bütün bir grup insan bu yargıya dahil edilecek.

Kendimize çok katmanlı olma nüansını tanırken, başkalarını stereotiplere indirgiyoruz. Bu çifte standart, ortak insanlığımızı görmemizi engelliyor ve bölünmeyi ve yanlış anlaşılmaları besleyen "biz ve onlar" zihniyetini yaratıyor.

Klişeler sadece sosyal araçlar değildir; kimlik ını şekillendiren unsurlardır. Dünyada kendimizi nasıl sunduğumuzu, görülmekten ne kadar güvende hissettiğimizi ve kendimizden ne kadarını ortaya koymak istediğimizi etkilerler. Başkalarının bizi nasıl algıladığını kontrol edemeyebiliriz, ancak içselleştirdiklerimizi belirleme gücünü geri kazanabiliriz. Bunu yaptığımızda, dünya tarafından tanımlanmaktan, dünya içinde kendimizi tanımlamaya doğru ince ama radikal bir dönüşüm başlatırız.

Rolleri Yaşamak:

Oynadığımız rolleri düşünün: ebeveyn, partner, sanatçı, lider. Bu roller kendimizi nasıl gördüğümüzü şekillendirir, ama bunlar değiştiğinde ne olur? İlişki bittiğinde, çocuklar

büyüdüğünde veya sanat artık ilham vermediğinde? Kimliğimiz de onlarla birlikte yok olur mu? Kendilik algımız değişebilen şeylere bağlıysa, o şeyler yok olduğunda biz kimiz? Diğer insanlar bizim kim olduğumuzu onlarla oynadığımız rollere göre belirliyorsa, kendimiz olmakta özgür müyüz? Hiç gerçekten "sen" oldun mu? Başka biri olmadan bir "sen" var mı?

Kendinizi bir meslek veya iş aracılığıyla tanıyor olabilirsiniz, ama işinizi kaybettiğinizde veya mesleğinizi artık sevmediğinizde ne olur? O zaman kim olursunuz? Kimliğiniz nereye gider? Artık avukatlık yapmıyorsanız, kitap yazmıyorsanız veya ders vermiyorsanız, kendiniz olmayı bıraktınız m ? Siz, tüm parçalarınızın toplamı mısınız? Bu parçalar değiştiğinde ne olur? Rolümüz değiştiğinde ne olur?

Roller kimliklerimizle derin bir şekilde iç içe geçmiştir, ancak sabit değildir; aksine, dinamik ve gelişkendir. Roller, kim olduğumuzun özü değildir. Genellikle ailevi veya toplumsal beklentilerin yansımalarıdır. Örneğin, bir ebeveynin şefkatli, özverili ve fedakar olması beklenir. Bir patronun kararlı, otoriter ve kendine güvenen olması beklenir. Bu özellikler bazı bireylerin doğal eğilimleriyle uyumlu olsa da, bu kalıba uymayanlar için kısıtlayıcı da

olabilir.

Rollere uymaya yönelik baskı, özgünlüğü bastırabilir. Kendi tutkularının peşinden giden bir anne, ihmalkar olarak nitelendirilebilir. Kırılganlığını ifade eden bir erkeğe, "gerçek" bir erkek olamadığı söylenebilir. Bu yargılar, bireyi sınırlamakla kalmaz, aynı zamanda bir rolün ne olması gerektiğine dair dar tanımları da pekiştirir.

Kendimizi o rolün bir parçası olarak gördüğümüzde, o rol için yaşamaya başlarız. Değerimizi, bu rolü ne kadar iyi yerine getirdiğimize göre ölçeriz. Bu role uymayan yanlarımızı bastırırız. Rol ağırlaşsa bile, onu değerlerimize, kimliğimize ve ilişkilerimize bağladığımız için yine de sürdürürüz. Bu rolden çıkarsak tanınmaz, sevilmez, hatta terk edilmez miyiz diye korkarız. Bu yüzden, artık gerçekçi gelmese bile, kabul edilebilir hissettiğimiz versiyonumuzda kalırız.

Ancak roller statik değildir; hayatımız değiştikçe onlar da evrilir. Bir öğretmen sınıfı terk edip tekrar öğrenci olabilir. Bir sporcu koçluğa geçebilir. Bir bakıcıya bakıma ihtiyaç duyabilir. Bu değişimler, kimliğimizin bir parçasını kaybetmişiz gibi, dengesizleştirici hissettirebilir. Ancak aynı zamanda kendi kimliklerimiz içinde kim olduğumuzu yeniden tanımlama şansı da sunarlar.

Rolü ortadan kaldırmamız gerekmez; sadece yeniden tanımlamamız gerekebilir. Bazen, kim olduğumuzu daha iyi yansıtması için rolün genişletilmesi gerekir. Bir erkek, bütün olmak için erkekliğini reddetmek zorunda değildir; duygusal farkındalık, nezaket ve kırılganlığı da içerecek şekilde yeniden tanımlayabilir. Bir lider, liderlik yapmayı bırakmak zorunda değildir; kontrol yerine empatiyle, otorite yerine işbirliğiyle liderlik yapabilir. Bir rolden kaçmak yerine onu genişlettiğimizde, o rolün içinde büyümemize izin veririz. Tam insanlığımızın nefes alması için yer açarız.

Belki de o zaman, bu değişikliklerin gözlemcileriyizdir, çevremizdeki koşullar, roller, ve kimlikler değişirken sabit kalan farkındalığız. Bu bakış açısı, kimliği sabit veya kaybolmuş bir şey olarak değil, akıcı bir şey olarak görmemizi sağlar. Kendini farkındalığın değişmeyen özüne tutunurken, sürekli olarak yeniliğe uyum sağlayan bir şey.

Hareket Halindeki Kimlik:

Dış faktörlerin bizi kontrol etmesine izin verdiğimizde, gücümüzü elimizden kaçırırız. Bir ayrılık, iş kaybı veya yaşamdaki bir geçiş, kimlik krizi gibi hissettirebilir, ancak aynı zamanda kendimize bazı derin sorular sormamız için

bir fırsat da olabilir: Bu şeyler olmadan ben kimim? Ne olmak istiyorum? Hayata sadece tepki mi veriyorum?

Belki de cevap, bizim sabit kimlikler değil, sürekli değişen, gelişen varlıklar olduğumuzdur. Belki de kimliklerimiz her zaman hareket halindedir. Bir kalıba uymak veya başkalarını bir kalıba sokmak ihtiyacını bıraktığımızda, daha derin bir özgürlük hissi yaşarız. Bu özgürlük, kapalı bir alanda kaldıktan sonra temiz hava solumak gibidir; bakış açımızı genişletir ve kendimizi ve başkalarını daha net görmemizi sağlar.

Pratik olarak bu, kabul ettiğimiz rolleri ve etiketleri sorgulamak ve bunların olmak istediğimiz kişiye hizmet edip etmediğini sormak anlamına gelir. Kendimize yeni ilgi alanları keşfetme, farklı roller üstlenme ve değerlerimizi yeniden tanımlama izni vermek anlamına gelir. Ayrıca, yargılamadan ve onların karmaşıklıklarına karşı meraklı kalarak bu nezaketi başkalarına da yaymak anlamına gelir.

Bırakarak, bağlantı, büyüme ve anlayış için sonsuz olasılıklara kapı açarız. Kendimizi ve başkalarını etiketler olarak değil, yaşayan, nefes alan olasılıkların ifadeleri olarak görmeye başlarız. Kim olduğumuzun tüm yelpazesini kucaklayabilir ve aynı anlayışı çevremizdekilerle paylaşabiliriz.

Peki, siz kimsiniz? Oynadığınız roller, sahip olduğunuz inançlar ve benimsediğiniz etiketler misiniz? Yoksa bu roller ve etiketler değişirken kalan akıcı ve gelişen öz müsünüz? Başkaları tarafından algılananlardan daha derin bir şey misiniz? Bu sorular, yüzeyin ötesine bakmamızı ve kim olduğumuzun özüyle yeniden bağlantı kurmamızı gerektirir.

Kimliğimizi dışsal tanımlamalardan daha büyük bir şeye bağlayarak, nasıl göründüğümüz veya başkalarının bu konuda ne düşündüğü önemli olmaksızın, sürekli olarak büyüme, uyum sağlama ve kendimizi yeniden keşfetme özgürlüğünü kucaklayabiliriz. Bu bize, hayatın tanımlanmakla ilgili olmadığını, sadece *var olmakla* ilgili olduğunu hatırlatır. *Hayat*, enerji, akış ve hareketle ilgilidir.

Yaratılış Olarak Kimlik:

Ya kimlik sadece bizim yarattığımız bir şey değilse, kimlik de bizi yaratıyorsa? Kimlik sadece giydiğimiz bir kostüm değildir; aktiftir. Hayatın altında gömülü değildir; hayatın içine dokunmuştur. Dünyaya kim olduğumuzu her söylediğimizde, kendimizle ilgili bir inanca göre hareket ettiğimizde, sadece kimliğimizi ortaya koymuyoruz; onu inşa ediyoruz. Kendimizi anlamamızla çevremizdeki

dünyayı şekillendiriyoruz. Kendimizi nasıl gördüğümüze göre dünyada hareket ediyoruz.

Benlik, sadece geçmişten kazdığımız bir fosil değildir. Geleceğe yazdığımız bir taslaktır. Kendimizi olduğumuza inandığımız kişi, gerçekliğimizin mimarı olur. Değersiz olduğumuza inanırsak, bunu doğrulayan bir hayat kurarız. Güçlü olduğumuza inanırsak, bunu yansıtan bir hayat kurarız. Kimlik sadece bir ayna değildir; aynı zamanda bir projektördür. Gerçekliğin onu doğrulamasını beklemez. Kendine uygun bir gerçeklik yaratır. Kim olduğumuzu düşündüğümüz, sahip olabileceğimiz, olabileceğimiz veya yapabileceğimiz şeylerin sınırı veya başlangıç noktası olur.

Kim olduğumuza inandığımız şey, yani "ben"imiz, sadece davranışlarımızı şekillendirmekle kalmaz, yaşadığımız dünyayı da şekillendirir. Bu inanç bir filtre, bir mercek gibi davranır. Gördüklerimizi, başkalarını nasıl yorumladığımızı ve kendimizi nasıl yorumladığımızı renklendirir. Merceğiniz "Ben yetersizim" diyorsa, her şey bu " " inancının kanıtı haline gelir. İltifatlar şüpheli gelir. Fırsatlar ulaşılamaz gibi gelir. Reddedilme kaçınılmaz gibi gelir. Çevremizdeki insanlar hikayemizde rollerini yerine getirmeye başlar. Ancak mercek "Ben tam biriyim" veya "Hata yapma hakkım var" olarak değiştiğinde, aynı hayat

farklı görünmeye başlar. Kimliğin yaratıcı gücü budur. Hayata sadece tepki vermiyoruz, onu şekillendiriyoruz. Kimliklerimiz ve davranışlarımızla onu "harekete geçiriyoruz".

Değişim çoğunlukla davranışlarımızı değiştirdiğimizde gerçekleşir, ancak dönüşüm, o davranışı yaratan kimliği bıraktığımızda gerçekleşir. Genellikle başarısız olan alışkanlığınızı kırmaya çalışabilir ya da kendinizi bütün, onaylanmış, sevilen veya güvende hissetmek için o alışkanlığa ihtiyaç duyan kısmınızı bırakabilirsiniz.

Yıllarımızı, sorunun kök nedenini ele almadan semptomları düzeltmeye çalışarak geçirebiliriz. Her kitabı okuyabilir, her kursu alabiliriz, ama yine de sıkışmış hissedebiliriz, çünkü kimlik değişmeden hiçbir şey değişmez. Ancak, korunmaya, onaylanmaya veya kontrole ihtiyaç duyan eski "ben"i bıraktığımızda, yeni bir yaşam tarzına kapı açarız. Aynı hikayenin daha iyi bir versiyonu değil, tamamen farklı bir hikaye.

Bunu Hayata Geçirmek:

Kimliğinizin Yazarı Olmak

Anlatıcıyı Fark Edin: Bir gün boyunca, "Ben..." ile başlayan

içsel anlatımı fark edin. "Yorgunum", "Fazla yüküm", "Bu konuda iyi değilim" gibi ifadeler kullandığınızı her fark ettiğinizde durun. Kendinize sorun: Bu bir gerçek mi, yoksa bir alışkanlık mı? Bu, sürdürmek istediğim bir kimlik mi? Henüz düşüncelerinizi değiştirmeye çalışmıyorsunuz. Sadece gözlemleyin. Farkındalık, özgürleşmenin ilk adımıdır. Bu, birinci adımdır.

Bir Etikete Meydan Okuyun: Kişisel bir etiket seçin ve bu etiketin davranışlarınızı nasıl şekillendirdiğini günlüğünüze yazın. Kendinize sorun: Bu etiketle özdeşleşmeseydim neyi farklı yapardım? Bu etiketle kimim? Bu etiketle nasıl davranmam veya hareket etmem beklenir? Bu etiketi korumak istiyor muyum? Bu etiketi genişletmek veya tamamen kaldırmak ne anlama gelir?

Varsayımlar Yapmadan Gözlemleyin: Bir gün boyunca, birinin görünüşüne, mesleğine veya siyasi/dini bağlantılarına dayanarak kimliğini veya inançlarını varsaymaktan bilinçli olarak kaçının. Bunun yerine, sorular sorun veya onların gerçekte kim oldukları konusunda meraklı kalın. Bunun etkileşimlerinizi nasıl değiştirdiğini düşünün. Bazen kendimizi özgürleştiremeden önce

başkalarını kimliklerinden özgürleştirmek daha kolaydır. Başkalarını stereotiplerinden kurtarma alışkanlığı edinmek, kendinizi nasıl gördüğünüzü de etkileyecektir. Bu uygulamaya nereden başladığınız önemli değildir; önemli olan uygulamaya başlamanızdır.

Kendini Yansıtma Soruları:

Etiketlerin gürültüsü olmadan ben kimim?

Kültür, aile, din veya hayatta kalma mücadelesi yoluyla bilinçaltımda miras aldığım, artık doğru gelmeyen kimlikler nelerdir? (Serbestçe seçtiğimden ziyade dayatılmış hissettiğim şeyleri fark edin.)

Bugün kendimi nasıl gördüğümü sessizce şekillendiren "ben" ifadeleri nelerdir? (Örnekler: "Sevilmeye layık değilim", "Sorumlu olan benim", "Ben çok fazlayım" vb. Bunlar nereden geliyor? Hala size hizmet ediyorlar mı? Sizi nasıl sınırlıyorlar?)

Bu kimliklerden birini bırakmayı hayal ettiğimde, hangi duygular ortaya çıkıyor: korku, rahatlama, direnç, keder? (Tutunmanın bedelini ve bırakmanın riskini hissetmeye izin

verin.)

Şu anda hangi kimliğe dönüşmeye hazırım? Yaratmak istediğim hayatla uyumlu olacak yeni "ben" kimliğim ne olabilir? (Büyük bir şey olması gerekmez. Sadece gerçek olması yeterlidir.)

Kendimi güvende ve sağlam hissettiğimde, başkalarını görme şeklim nasıl değişiyor? (Daha az yargılıyor muyum? Daha az rekabet ediyor muyum? Daha fazla bağlantı kuruyor muyum? Daha eğlenceli, açık ve nazik miyim?)

Hiç bir stereotipi birinin kimliği veya kendi kimliğimle karıştırdım mı? Daha derinlemesine baktığımda ne oldu? (Algınızın değiştiği bir deneyimi keşfedin.)

Bana öğretilen kimlikten vazgeçersem, kim olabilirim? (Bu soruyu iyice düşünün.)

Tercih / Yargı

İnsanlar doğal olarak birbirlerindeki ve çevrelerindeki farklılıkları fark ederler. Dünyayı anlamlandırma sürecimizin bir parçası olarak insanlar, yerler ve nesneler arasındaki farklılıkları gözlemleriz. Birinin ten rengi, konuştuğu dil veya izlediği gelenekler olsun, farklılıkları fark etmek doğuştan gelen bir yeteneğimizdir. Bu yetenek, tanıdık olmayan ortamlarda yolumuzu bulmamıza ve daha derin bir anlayış geliştirmemize yardımcı olur.

Bu farklılıkların yanı sıra, tercihler de geliştiririz; tanıdık, güvenli veya keyifli hissettiren deneyimlere, insanlara ve fikirlere yöneliriz. Bu tercihler, yetiştirilme tarzımız, kültürümüz, değerlerimiz ve anılarımız tarafından şekillenir. Zamanla, bu eğilimlerin nereden geldiğini sorgulamadan, hayatın belirli ifadelerini diğerlerine tercih

etmeye başlarız.

Kimliğimizi oluşturduğumuzda, tercihlerimiz genellikle sadece zevkimizi yansıtmaktan öteye geçer. Tercihlerimiz, nasıl şekillendirildiğimizi yansıtır. Ne için övüldüğümüzü, ne için cezalandırıldığımızı, topluluklarımıza ait olmak için ne olmamız gerektiğini. Tercihler masum görünür, ancak genellikle kimliğin ağırlığını taşır.

Tercihler yargıya bağlandığında, yararlılıklarını yitirirler. "Ela gözleri tercih ederim" demekle "Ela gözler mavi gözlerden daha iyidir" demek arasındaki farkı düşünün. İlki kişisel zevki ifade ederken, ikincisi bir değer hiyerarşisi ima eder. Bir özelliğin doğal olarak diğerinden üstün olduğunu öne sürerek gereksiz çatışmalar ve karşılaştırmalar yaratır.

Başkalarında gözlemlediğimiz farklılıklara daha iyi veya daha kötü, doğru veya yanlış gibi etiketler koyarak anlam yüklemeye başladığımız anda, yargı alanına girmiş oluruz. Nötr bir gözlem olarak başlayan şey, ince bir hiyerarşiye dönüşür. Sadece neyi tercih ettiğimizi fark etmekle kalmaz, onu sıralarız. Ve bunu yaparken, anlamadığımız şeylerden kendimizi ayırmaya, sınırlamaya ve kapatmaya başlarız.

Sorun tercihlerde değil; hepimiz tercihlerimiz var.

Bunlar, dış dünya ve birbirimizle olan deneyimlerimizle şekillenir. Sevdiğimiz yiyeceklerden en çekici bulduğumuz kıyafetlere kadar, tercihlerimiz dünyaya nasıl göründüğümüzü şekillendirir. Bunlar, biyoloji, yetiştirilme tarzı ve deneyimlerin birleşimiyle oluşan kişisel zevk ifadeleri. Hepimizin çeşitli konularda çok sayıda tercihi var.

Pizzayı hamburgere, siyah arabayı beyaz arabaya, pantolonu eteğe, soğuk havayı sıcak havaya, güler yüzlü garsonu huysuz garsona tercih edebilirsiniz. Her deneyim tercihlerimizi değiştirir ve şekillendirir. Bundan daha fazla. Şundan daha az. Peki bu tercihler yargılara dönüştüğünde ne olur? Kişisel beğenilerimiz ve beğenmediklerimiz artık sadece seçimlerimizle ilgili değil, başkalarını değerlendirdiğimiz standartlar haline geldiğinde ne olur?

Tercihler, "Bu benim için doğru olan şey" der. Yargılar ise, "Bu herkes için doğru olan şey olmalı" der. Biri farklılığa yer bırakır, diğeri ise genellikle bilinçaltında bir uzlaşma arar. Kişisel zevkten dayatılan değere bu geçiş, özellikle insanlar, kültürler veya varoluş biçimleri hakkındaki varsayımları pekiştirdiğinde, gerçek sonuçlar doğurabilir.

İşte bu noktada içsel önyargılarımız şekillenmeye başlar. Tercihlerimizi sürekli olarak üstün gördüğümüzde, kendi yolumuzun doğru yol olduğuna inanmaya başlarız.

Bu inanç, başkalarını sadece farklı değil, yanlış, daha aşağı veya hatta tehdit edici olarak değerlendirdiğimiz bir mercek haline gelir.

Sessiz bir yargı olarak başlayan şey, kültür, medya ve tarih tarafından pekiştirilerek hızla kolektif düşüncede kök salabilir. Ve farkında olmadan, aşinalığı gerçek, farklılığı ise tehlike ile karıştırmaya başlarız.

Değer Yargıları Oluşturmak:

Farklılıkları fark etme yeteneği, biyolojimizde derin kökleri olan bir özelliktir. Atalarımız, hayatta kalma mekanizması olarak çevrelerindeki farklılıkları tanıma yeteneklerine güveniyorlardı. Hava koşullarındaki değişiklikler veya hayvanların davranışları gibi belirgin kalıpları tanımak, onların zorluklara uyum sağlamalarına ve bunlara hazırlanmalarına yardımcı oluyordu. Benzer şekilde, dost ile düşman veya müttefik ile yabancı gibi insanlar arasındaki farkları fark etmek, güvenliği sağlamak ve topluluklar oluşturmak için çok önemliydi.

Sınıflandırma ve ayırt etme eğilimi, beynin büyük miktarda bilgiyi hızlı bir şekilde işlemesi ihtiyacının bir işlevidir. Dünyayı farklı kategorilere ayırarak beyin enerji tasarrufu sağlar ve hızlı kararlar almamızı mümkün kılar.

Eski zamanlarda, bu beceri tehlike ve fırsatların hızlı bir şekilde değerlendirilmesini sağlıyordu. Tanıdık olmayan giysiler veya aksanlar gibi farklılıklar, başka bir kabilenin varlığını işaret edebilir ve ilk insanların bir duruma yaklaşıp yaklaşmayacaklarına karar vermelerine yardımcı olabilirdi.

Bu süreç hayatta kalmak için hayati önem taşırken, daha sonra anlayışımızı etkileyecek önyargıların ve varsayımların tohumlarını da ekmiştir. Farklılıkları tanımak için tarafsız ve gerekli bir beceri olarak başlayan şey, farklılıkları yargılamak ve sıralamak için bir yol haline gelmiştir. Sadece bir farklılık görmedik, onu ölçmeye başladık. Ve kırılma da burada başladı: gözlemleme eyleminde değil, gözlemlediklerimize atfettiğimiz anlam ve değerlerde.

Değer yargısı, inançlarımıza, tercihlerimize veya kültürel normlarımıza dayanarak bir şeye değer veya anlam atfettiğimizde ortaya çıkar. Tarafsız gözlemlerin aksine, değer yargıları hiyerarşiler ve bölünmeler yaratabilecek öznel yorumları yansıtır. Örneğin, "Bu resim diğerinden daha iyi" demek, gerçeklere dayalı bir ifade değildir; sanatın değerini belirleyen kişisel zevk veya toplumsal standartlara dayalı bir değer yargısıdır. Benzer şekilde, "Bu kültür daha gelişmiştir" veya "Bu meslek daha önemlidir" gibi ifadeler, objektif gerçeklerden çok, genellikte önyargıları yansıtan

değer yargılarıdır. Hangi açıdan daha iyi? Başarıyı ölçmek için kimin standartlarını kullanıyoruz?

Değer yargıları, dünyayı nasıl algıladığımızı ve başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğumuzu etkiler. Bir şeyi yüceltirken diğerini sessizce küçümsemek suretiyle gereksiz hiyerarşiler yaratırlar. Biri, bir doktorun çöp toplayıcıdan daha "önemli" olduğunu iddia edebilir. Ancak ben onlara çöp toplama olmayan bir dünya hayal etmelerini öneririm. Hayatınız boyunca hiç doktora ihtiyaç duymadan yaşayabilirsiniz, ancak bir ay boyunca çöp toplanmayan bir şehirde yaşamayı deneyin. Aniden, "önemli" kelimesinin tanımı değişmeye başlar. Bu, doktorların gerekli olmadığı anlamına gelmez. Bu, katkıların değerini anlamak için onları sıralamamız gerekmediği anlamına gelir.

Farklı roller farklı ihtiyaçları karşılar ve her biri toplumda kendine ait bir yere sahiptir. Birisi bir mesleği diğerinden üstün görebilir, bunun nedeni birinin doğası gereği daha iyi olması değil, kendi kişisel değerleriyle uyumlu olmasıdır. Belki de uzun bir doktorlar sülalesinden gelmektedirler ya da tıbbın tek gerçek meslek olduğu öğretilmiştir.

Bu kişisel yargılar genellikle sorgulanmaz. Yine de, ilişkilerimize, kariyer seçimlerimize ve hayattaki fırsatlara

yaklaşımımızı şekillendirirler.

Farklılıktan Korkmak:

Farklılık, ek bir anlam gerektirmeyen bir gerçektir. İnsanların farklı ten renklerine sahip olması, çiçeklerin çeşitli renk tonlarında açtığını kabul etmekten farklı değildir. Farklılık vardır, ancak bu ayrılık veya eşitsizlik anlamına gelmez. Anlam veya değer yoktur, sadece gerçek vardır. Gül, zambaktan daha mı iyidir? Hangi anlamda? Kimin güzellik standartlarına göre?

Bir ten renginin, dilin veya inanç sisteminin diğerinden üstün olduğuna karar vererek onlara değer atfettiğimizde, farklılıklar bölünmenin tohumları haline gelir. "Biz ve onlar" zihniyetini besleyen bir ayrım yaratırız ve bu da önyargı, korku ve çatışmayı besler. O halde bizim için zorluk, gerçekleri onlara yüklediğimiz anlamlardan ayırmaktır. Çünkü anlam eklendiğinde, algı artık tarafsız değildir; filtrelenir. Sadece orada olanı görmüyoruz; bize öğretilenleri görüyoruz.

İnsanları nadiren oldukları gibi görürüz. Onları kimliğimizin merceğinden gördüğümüz gibi görürüz. Algı temiz bir pencere değildir. Kendimizin dünyaya yansımasıdır. Eğer benim gibi değilseniz, "öteki"sinizdir.

Muhtemelen tehlikelisinizdir. Kimliğime bir tehditsiniz. Benden daha mı iyisiniz? Benden daha mı kötüsünüz? Bana zararlı mısınız?

Farklılık, hiyerarşiye dönüşmeden çeşitlilik için alan yaratır. Ancak kimliğimiz tehdit altında hissettiğimizde, kendi değerimizden veya aidiyetimizden emin olmadığımızda, bu farklılıklar yargılara dönüşür. Zihin, kontrolü yeniden sağlamak için aceleyle etiketler, sıralar ve ayırır.

Yaygın inanışın aksine, ayrımcılık sadece cehaletle ilgili değildir. Bazen korkuyla ilgilidir. Başka birinin varlığının bizim varlığımızı geçersiz kıldığı korkusudur. Onların gerçeğinin bizim gerçeğimizi sildiği korkusudur. Onların varoluş biçimlerinin bizim var olma hakkımızı sorguladığı korkusudur. Ancak bu korku, kimlik kırılgan olduğunda, hayatta kalmak için karşılaştırmaya bağlı olduğunda ortaya çıkar.

Başkasının dini kimliği veya cinsel kimliği, kendi kimliğimiz güvende olmadığı sürece bizim kimliğimizi tehdit etmez. Bizden farklı olan bir şeyin varlığı, kendi varlığımıza doğası gereği zarar vermez. Zihnimiz, kimliğimizi korumak ve muhafaza etmek için bu tehdidi yaratır. Bu, gerçek tehditlerin olmadığı anlamına gelmez,

sadece bu gerçek tehditlerin genellikle başlangıçta var olmayan "algılanan" bir tehdide tepki olarak yaratıldığı anlamına gelir.

Ancak kimlik köklü olduğunda, farklılıktan korkmaz. Farklılıkla savaş açmaz. Farklılığa karşı yasalar çıkarmaz. Farklılığı, alternatif bir deneyim olarak kabul eder. Dolayısıyla, ayrımcılığı aşmak için sadece başkaları hakkında yeni inançlara ihtiyacımız yok; kendimizle iyileşmiş bir ilişkiye ihtiyacımız var. Çünkü kim olduğumuzu savunmayı bıraktığımızda, başkalarının kim olduğunu saldırma ihtiyacını artık hissetmeyiz.

İçeriye Dönüş:

Farklılıklara anlam yükleme süreci, başkalarını nasıl gördüğümüzle sınırlı kalmaz; genellikle içe dönerek kendimizi nasıl gördüğümüzü de şekillendirir. Kendimizi başkalarından ayıran özelliklerimizi, becerilerimizi veya karakteristiklerimizi başkalarıyla karşılaştırırız. Ve bunu yaparken, bazen yeterince iyi olmadığımıza karar veririz. Bu içsel ayrımcılık, zihnimizde bir hiyerarşi yaratır ve algıladığımız eksikliklere dayanarak kendimizi başkalarının altına yerleştiririz.

Örneğin, başka birinin başarılarına bakıp "Neden ben de

bu kadar başarılı olamıyorum?" diye düşünebilir veya birinin görünüşünü gözlemleyip "Asla onun kadar çekici olamayacağım" diye düşünebilirsiniz. Bu karşılaştırmalar, farklılıkları fark etmekten kaynaklanır, ancak kendi farklılıklarımıza olumsuz yargılar yüklediğimizde zararlı hale gelirler. Bizi benzersiz kılan özellikleri kutlamak yerine, bu farklılıkları yetersizlik veya başarısızlığın bir ölçüsü olarak kullanırız.

Bu zihniyet, özgüvenimizi azaltabilir ve kişisel gelişimimizi engelleyebilir. Başkalarına kıyasla eksikliklerimize odaklanarak, güçlü yönlerimizi ve katkılarımızı gözden kaçırırız. Bizi tanımlayan farklılıklar, kendimizi takdir etmemiz için bir neden olmaktan ziyade, kendimizden şüphe duymamıza neden olur.

Bu tür içsel yargılar genellikle bizi kendimizden daha aşağıda olan birini aramaya yönlendirir. Kendimizi "üstümüzde" gördüğümüz kişilerle karşılaştırmak bizi küçük hissettirirse, bilinçsizce kendimizi "altımızda" gördüğümüz kişileri arayarak değer duygumuzu geri kazanmaya çalışabiliriz.

Bu bir başa çıkma mekanizmasıdır; ince, genellikle dile getirilmeyen, ancak derinlere işlemiş bir mekanizma. Kendi yetersizliğimizin dengesi kurmaya çalıştığımız için

zihnimizde görünmez hiyerarşiler oluştururuz. Yargılama döngüsü, sadece dışsal olarak değil, içsel olarak da bu şekilde devam eder. Kendimizi yargılar, kendi duygularımızı incitir ve sonra hissettiğimiz acıyı telafi etmek için başkalarını yargılarız. Ve bunu yaparak, kaçmak istediğimiz ayrılık sistemlerini daha da güçlendiririz.

Buna karşı koymak için, kendimize şefkat göstermeli ve farklılıklarımızı görme şeklimizi yeniden tanımlamalıyız. Onları eksiklikler olarak görmek yerine, bireyselliğimizin bir parçası olarak görebiliriz. Ve eğer bunlar, iyileşmeye ve bütünlüğe izin vermeyen bir kimliğe hapsolmuşsa, bu kimliğin o yönlerini incelemeli ve onları serbest bırakarak ya da yeniden yazarak değiştirmeliyiz.

Yargılamadan farklılıklarımızı kucaklamak önemlidir. Kendimizle daha sağlıklı bir ilişki kurabilir ve tüm insanlık içinde daha büyük bir özgüven duygusu geliştirebiliriz. Bu da başkalarıyla daha sağlıklı bir ilişki yaratacaktır. Artık kendimizi daha iyi veya daha kötü hissetmek için başkalarını bahane olarak kullanmayacağız.

Daha iyi ya da daha kötü yoktur, sadece farklılık vardır. Bir senfoni dinlediğinizi hayal edin. Her enstrümanın sesi farklıdır, ancak birlikte uyumlu ve güzel bir şarkı oluştururlar. Enstrümanlar arasındaki farklılıklar, şarkının

güzelliği için çok önemlidir. Keman, flütten üstün değildir. Senfoni için her ikisi de gereklidir. Benzer şekilde, bireysel farklılıklarımızı yargılamadan gördüğümüzde, bunların insanlık için daha büyük bir bütünün parçası olarak katkılarını görebiliriz.

En iyi durumda, farklılıkları kabul etmek hayatımızı zenginleştirebilir. Aramızdaki farklılıklar — kültürlerimiz, bakış açılarımız ve deneyimlerimiz — öğrenme ve büyüme fırsatları sunar. İnsanlığa daha geniş bir bakış açısı sağlar ve karşılıklı saygıyı teşvik eder. Örneğin, dünyanın dört bir yanından gelen yiyeceklerin farklı lezzetlerini kabul etmek, kültürel çeşitliliğin zenginliğini kutlamamızı sağlar. Müzik, film ve sanat gibi farklı yaratıcı gelenekleri kabul etmek, yaratıcılık ve ifadeye olan takdirimizi genişletir. Tıp, teknoloji ve inovasyondaki gelişmeleri benimsemek, kendi yaşam tarzımızı iyileştirebilir.

Farklılıkları kutladığımızda, çeşitliliğin değer gördüğü ve saygı duyulduğu bir ortam yaratırız. Bu zihniyet, hoşgörünün ötesine geçip gerçek merak ve bağ kurma alanına girmemizi sağlar. Farklılıklar artık bir tehdit olarak değil, dünyayı ve birbirimizi daha iyi anlamak için bir fırsat olarak görülür.

Yargılamadan Tercihler:

Dünyada yaşadığımız birçok bölünme insan yapımıdır. Milliyet, sınırlar, din, siyaset, para ve ekonomiler, toplumu düzenlemek için insanlar tarafından yaratılmış kavramlardır. Bu kavramlar doğası gereği sorunlu değildir, ancak onlara yüklediğimiz anlamlar ve değerler genellikle sorunludur.

Bazı farklılıkların insan yapımı olmadığını iddia edebilirsiniz. Evet, benim gözlerim ela, sizin gözleriniz mavi. Bu gerçek, doğal bir farklılık. Ama bu, ik bir çatışmayı haklı kılar mı? Biri diğerinden doğası gereği daha mı iyi? Kime göre? Bu farklılıklar gerçek olsa da, ancak biz onlara bu anlamı yüklediğimizde anlam kazanır. Ela gözler mavi gözlerden "daha iyi" veya "daha kötü" değildir; sadece farklıdır. Bu farklılıkları yargılara dönüştürdüğümüzde, gereksiz bir ayrım yaratırız.

Ayrıca, tüm tercihler arzudan kaynaklanmaz. Bazıları savunmadan kaynaklanır. Bazen arzudan dolayı bir şeyleri seçmeyiz; bizi güvende hissettiren şeyleri seçeriz. Kim olduğumuza dair inancımızı pekiştiren fikirler, insanlar, estetik veya davranışlarla uyum sağlarız. Bunlar ruhumuza hitap ettiği için değil, imajımızı koruduğu için. Ego, kimliğimizi koruyan şeylere tutunur ve onu tehdit eden

şeylere direnir. İşte o zaman tercihler yargılara dönüşür; birinin farklılığı, bizim yanıldığımızın kanıtı olur. Ya da daha kötüsü, inandığımız gibi var olmadığımızın kanıtı olur.

Kendi değerimizden ne kadar emin olamazsak, neyi sevdiğimiz, neye izin verdiğimiz ve neyi kabul ettiğimiz konusunda o kadar katı oluruz. Tercihlerimiz, mutluluğu aramaktan kontrolü aramaya doğru kayar. "Tek doğru yol budur." "Tek iyi insan budur." "Tek geçerli inanç budur."

Tercihlerimizi bir kılıç gibi kullanırız. Gerçeği ifade etmek iç , kırılgan benlik duygumuzu korumak için. Ancak, kim olduğumuza kök salmış hissettiğimizde, tercihlerimiz daha nüanslı hale gelir. Hakimiyet kurmaya ihtiyaç duymazlar. Artık haklı hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duymayız. Basitçe "Benim tercihim bu" diyebilir ve konuyu orada bırakabiliriz.

İyileşmiş bir tercih sessizdir. Bağırmaz. Utandırmaz. Bir duvar gibi değil, bir kapı gibi açıktır. Tercihlerin öznel olduğunu kabul ettiğimizde, anlayış ve kabullenmeye kapı açarız. Kendi tercihlerimizi savunma ihtiyacı duymadan başkalarının tercihlerine izin verebiliriz. Bu zihniyet karşılıklı saygıyı besler ve dünyada var olan farklı bakış açıları ve zevklere karşı merak uyandırır.

Başkalarını saç rengi veya göz rengi ile sınıflandırmıyoruz. Neden onları ten rengi ile ayırıyoruz? İnsanlar kahverengi saçlı aile üyelerini sarı saçlı olanlardan ayırmazlar. Aile toplantılarında farklı masalarda mı otururlar? Onlarda gerçekten bir fark "görüyor" muyuz? Öyleyse, neden ten rengi ayrım için kabul edilebilir bir neden oluyor?

Bu, başka bir kritik soruyu gündeme getirir: Birisi "öteki" haline gelmeden önce ne kadar fark kabul edilebilir? "Ötekilik" için eşik nedir? Temelde farklı olarak etiketlenmeksizin ne kadar farkı tercih etmemize izin verilir? Farklı olmadan tercihlerimiz farklı olabilir mi? Göz rengimiz, ten rengimiz veya inançlarımız ayrılık yaratmadan farklı olabilir mi? Sınır nerede? Kim çiziyor? Neden hepimiz körü körüne bu sınırı takip etmeye karar verdik?

Gerçek şu ki, farklılıklarımız değerimizi belirlemek zorunda değildir. Onlar bizim bir parçamızdır, ancak değerimizi belirlemezler. Kim olduğunuzun her yönü için, dünyada bunun tam tersini temsil eden biri vardır. Siz beyazsanız, başka biri siyahtır. Siz kadınsanız, başka biri erkektir. Siz komünizme meyilliyseniz, başka biri kapitalizme meyillidir. Siz heteroseksüelseniz, başka biri

eşcinseldir.

Dünyanın başka bir yerinde, bu özelliklerin her biri tamamen farklı bir bakış açısıyla değerlendirilebilir. Burada kabul edilebilir olan, orada kabul edilmeyebilir. Orada övülen, burada yargılanabilir. Her şey, nerede durduğunuz ve kiminle birlikte durduğunuzla ilgilidir.

Bu nedenle, yargılamaya başladığımızda bunun farkında olmak çok önemlidir. Kendimizi bölücü ve eleştirel hissettiğimizi fark ettiğimizde, durup düşüncelerimizi gözden geçirebiliriz. Neden bir şeyi diğerinden daha iyi olarak etiketleme ihtiyacı hissediyoruz? Bu yargı, kendi güvensizliklerimiz veya önyargılarımız hakkında ne söylüyor? Varsayımlarımızı sorgulayarak, zihnimizde oluşturduğumuz hiyerarşileri yıkmaya başlayabiliriz.

Bu süreç alçakgönüllülük ve öz farkındalık gerektirir. Dünyayı görme şeklimizin nasıl şartlandırıldığını fark etmemizi ve bu bakış açılarına meydan okumamızı ister. Yargılamayı merakla değiştirmemizi, beyanlarda bulunmak yerine sorular sormamızı ve farklılıkları tehdit olarak değil, büyüme fırsatları olarak görmemizi önerir.

Tercihleri yargılamadan kabul ettiğimizde, hepimizin gelişmesi için alan yaratırız. Kendimize ve başkalarına, uyum sağlama veya rekabet etme zorunluluğunun

yükünden kurtulmuş, benzersiz bireyler olarak var olma izni veririz. Bu alanda, farklılıklar nefret veya bölünme nedenleri değil, güzellik ve ilham kaynakları haline gelir.

Farkındalık Anahtardır:

Ayırt etme ve ayrımcılık arasındaki çizgiyi bulmak, öz farkındalık ve niyet gerektirir. Bu, varsayımlarımızı sorgulamayı ve benimsediğimiz önyargılara meydan okumayı içerir. Bir fark gördüğümüzde, durup kendimize şunu sorabiliriz: Bu ayrımı sadece gözlemliyor muyum, yoksa ona bir değer mi atfediyorum? Bu fark benim için ne anlama geliyor ve neden? Bir şeyi diğerinden daha iyi veya daha kötü olarak etiketliyor muyum? Kişisel tercihlerime göre bir şeye değer mi atfediyorum?

Kendinizi bir değer yargısında bulunurken yakaladığınızda, durun ve bunu tarafsız bir gözlem olarak yeniden çerçevelendirin. Örneğin, "Bu müzik türü kötü" ifadesini "Bu müzik türü bana hitap etmiyor. Ben şunu tercih ederim..." ile değiştirin.

Bu şekilde farkındalık pratiği yapmak, kişisel tercihlerimizi dayatılan hiyerarşilerden ayırmamızı sağlar. Ayrıca daha fazla anlayış ve empatiye kapı açar. O müzik tarzını sevmeyebilirsiniz, ama başkalarının sevmesi sorun

değildir. Yargılarımızın öznel olduğunu kabul ederek, başkalarının bakış açılarının ve deneyimlerinin bizimkilerle bir arada var olabileceği bir alan yaratırız.

Farkındalık pratiği yaparak, farklılıkları tehdit olarak değil fırsat olarak görmeyi öğrenebiliriz. Yargılama veya önyargıya kapılmadan bireyselliği takdir edebiliriz. Bu pratik, etkileşimlerimizi zenginleştirmekle kalmaz, kapsayıcı topluluklar oluşturma becerimizi de güçlendirir.

Ayrımcılık yapmadan farklılıkları kutlamayı öğrendiğimizde, odak noktamızı ayrılıktan bağlantıya kaydırırız. Her insanda insanlığı görmeye başlar, bazı yönlerden farklı olsak da ortak bir özü paylaştığımızı fark ederiz. Bu bakış açısı empati, saygı ve işbirliğini teşvik eder.

Farklılıklar sorun değildir; hiçbir zaman da olmadı. Sorun, onlara yüklediğimiz anlamlardır. Gerçeği yargılamadan ayırarak, farklılıkları büyüme ve kabul için fırsatlara dönüştürebiliriz. Bunu yaparak, hepimizi birleştiren ortak insanlığı gözden kaçırmadan, dünyanın karmaşıklığını ve çeşitliliğinin güzelliğini onurlandırırız.

Uygulamaya Geçirme:

Ayrılık Olmadan Netlik

Farkı Bulun: Hayatınızda başkalarını karşılaştırma eğiliminde olduğunuz bir alanı gözlemleyin (örneğin, görünüş, yaşam tarzı veya başarılar). Değer yargıları eklemeden farklılıkları not edin. "Bu farklı, daha iyi ya da daha kötü değil" demeyi pratik edin. Bu kişinin benim istemediğim bir şeye sahip olması sorun değil. Bu kişinin benim alıştığımdan farklı görünmesi sorun değil. Bu kişinin hayatı benimkinden farklı olsa da sorun değil. Bu, onun doğru ya da yanlış olduğu anlamına gelmez, sadece farklı olduğu anlamına gelir. İkimiz de var olabiliriz.

Bilinçli Ayrım Yapmayı Pratik Edin: Bir gün boyunca, insanlara, fikirlere veya davranışlara verdiğiniz içsel etiketleri, özellikle de kendinizi "daha iyi" veya "daha kötü" hissettirenleri gözlemleyin. Tepki vermek yerine, kendinize şunu sorun: Bu bir tercih mi? Bir korku mu? Bir savunma mı? Bir değer mi? Amaç, yargıyı yargılamak değildir. Amaç, bunu aydınlatmak ve hala dürüstlüğünüze hizmet edip etmediğini görmek. Bu düşünceleri düşünmeye devam etmek istiyor musunuz? Size nasıl hizmet ediyorlar? Gerçekten size hizmet ediyorlar mı? Gerçekten hayatınızı daha iyi hale getiriyorlar mı, yoksa sadece egonuzu daha iyi hissettiriyorlar mı?

Tercihi Yargılamadan Ayırın: Tercihlerinizden üçünü listeleyin, sonra kendinize sorun: Farklı bir şeyi tercih eden başkalarını yargılıyor muyum? Neden ya da neden değil? Yargıları fark edin ve bunları tarafsız farklılıklar olarak yeniden çerçevelendirin. Başkalarının tercihlerinin rahatsızlığıyla yaşayabilir misiniz? Onları değiştirmeye çalışmadan, oldukları gibi kabul edebilir misiniz?

Karşılaştırma Yapmadan Tercih Etmek: Sizin tercihlerinizden farklı olan başkalarının tercihleriyle karşılaştığınızda, şunu sormaya çalışın: Onların tercihlerinden ne öğrenebilirim? Bu, dünyaya bakış açımı nasıl genişletir veya zenginleştirir?

Bir Tercihi İzleyin: Yaşam tarzı, davranış, değerler veya görünüşle ilgili güçlü bir tercihinizi seçin ve kaynağını nazikçe izleyin. Kendinize sorun: Bu tercih nereden geliyor? Hala benim tercihim mi? Arzu mu, yoksa korku ve savunma mı? Amaç bunu değiştirmek değil, sadece anlamaktır. Farkındalık, katılığı seçime dönüştürür.

Kendini Yansıtma Soruları:

Bağlanmamış

Beni ben yapan nedir?

Tercihlerimi başkalarının yargılarıyla nasıl karıştırdım? (Kişisel tercihlerin sessiz karşılaştırmalara dönüştüğü noktaları keşfedin.)

Hiç birinin farklılığını kimliğime bir tehdit olarak gördüm mü? (Bunun yerine merakla yaklaşmış olsaydım ne olabilirdi?)

Hala kendimi gerçekte kim olduğumdan ziyade, olmadığım şeyle mi tanımlıyorum? (Ayrılıktan netliğe geçebilir miyim?)

Kim olduğum ve kim olmadığım konusunda hangi yeni ayrımları yapmaya hazırım? (Başkalarına karşı değil, kendi gerçeğimle uyumlu olarak.)

Tercihlerimden hangileri mutluluktan, hangileri korku veya kendini koruma içinden geliyor gibi hissediyorum? (Genişletici olanlarla savunmacı olanları ayırt edin.)

Hiç, benim yapacağımdan farklı bir seçim yaptığı için birini

yargıladım mı? (Benim hangi yanım, onun farklılığından tehdit hissetti?)

Tercihlerim kendim, başkaları veya dünya hakkında nerede katı kurallara dönüşüyor? (Bu kurallar kendimi daha özgür mü yoksa daha sınırlı mı hissetmeme yardımcı oluyor?)

Hangi kişisel standartları evrensel gerçekler olarak yanlış yorumladım? (Hangi durumlarda rahatlığı doğrulukla karıştırdım?)

Tercihlerimle neyi kanıtlamaya veya korumaya çalışıyorum? (Bu tercihler hangi kimliği pekiştiriyor? Ve bu kimlik hala benim kimliğim mi? Onu korumak istiyor muyum? Neden?)

Birini yanlış olarak etiketlemeden farklı bir şekilde yaşamasına izin verebilir miyim? (Bunu zorlaştıran nedir? Bunu mümkün kılan nedir? Ne konuda haklı olmam gerekir? Bunu bir kenara bırakıp onların hayatlarını yaşamalarına izin verebilir miyim?)

Öz Yansıma / Yansıtma

Hayatı kendi kimliklerimizin filtresinden deneyimleriz. Geçmişimizin, acımızın ve programlamamızın merceğinden. Deneyimlerimize bağlı olarak, bu mercek gördüklerimizi netleştirebilir veya çarpıtabilir. Bizi gerçeğimize yaklaştırabilir veya ondan uzaklaştırabilir. İşte bu noktada öz yansıma ve yansıtma birbirinden ayrılır.

Öz yansıma, dürüstlük, merak ve şefkatle içimize dönme pratiğidir. Kendi düşüncelerimizi, davranışlarımızı ve duygusal kalıplarımızı yargılamadan inceleme istekliliğidir. Bu, nasıl büyüdüğümüz, nasıl iyileştiğimiz, gürültünün altında kim olduğumuzun gerçeğini nasıl bulduğumuzdur.

Öte yandan yansıtma ise bunun tam tersidir. İçimize bakmak yerine, iç dünyamızı başkasına yansıtıp onu

yargılar veya utandırırız. Başkalarını, kabul etmediğimiz veya işleyemediğimiz acılarımızın birer perdesi olarak kullanırız.

Kendimizde bir şeyden utanıyorsak, bunu başkasında yargılayabiliriz. Güçsüz hissediyorsak, daha güçlü gördüğümüz kişileri eleştirebiliriz. İşlenmemiş bir keder taşıyorsak, başkalarını "çok duygusal" olarak nitelendirebiliriz. Bunun nedeni zalim olmamız değil, bunu kendimizde görmek istemememizdir.

İncelenmemiş acı bir yere gitmelidir, aksi takdirde ruhumuzu yok eder. Böylece bilinçsizce başkalarını utandırmayı seçeriz. Onu başkasına yansıtmak, yargılamak, alay etmek ve hatta belki de başkalarındaki o yönü yok etmek.

Yansıtma, kendimizi yansıtmayı reddettiğimizde ortaya çıkar. Sorunu içimizde yüzleşmektense, dışımızda görmek daha kolaydır. Ancak bu kolaylık sadece geçicidir, bir yanılsamadır. Savunma olarak başlayan şey, hızla bir kalıba dönüşebilir. Algımızı bozan, ilişkilerimize zarar veren ve bizi geçmişimizin hikayelerine hapseden bir kalıba.

Hepimiz bunu yaptık ve hepimiz bunun her iki tarafında da bulunduk. Çözülmemiş acıyı başkalarına yansıtmak çok insani bir davranıştır. Bu, zihnin kendini öz-

yıkımdan koruma yöntemidir. Ancak, dikkat etmezsek, bunun gerçekleştiğini fark edemeyiz. Sadece tepki vermeye devam ederiz. Suçlamaya devam ederiz. Kendimizi geçmişteki tehditlerden korumaya devam ederiz. Artık var olmayan tehditlerden. Belki de hiç var olmamış tehditlerden.

Bu, daha yakından bakmaya davet etmektir. Gördüğünüz ile yansıttığınız arasındaki farkı fark etmeye davet etmektir. Kendinize zor sorular sormaya davet etmektir: Bu ana mı tepki veriyorum, yoksa içimde daha eski, daha derin, belki de çözülmemiş bir şeye mi? Bu kişiyi net bir şekilde mi görüyorum, yoksa kendi yaralarımın sisinden mi?

Amaç kendimizi utandırmak değildir. Projeksiyon utançtan kaynaklandığı için, bu sadece durumu daha da kötüleştirir. Amaç, şefkat ve anlayışla kendimizi özgürleştirmektir. Çünkü şefkat ne kadar çok uygularsak, projeksiyonun hayatımız üzerindeki etkisi o kadar azalır. Kabul ile içimize ne kadar çok dönersek, başkalarını da o kadar çok kabul edebiliriz.

Zararlı Projeksiyonlar:

Olumsuz yansıtmalar genellikle kendi acımızı,

güvensizliklerimizi veya eksikliklerimizi dışa vurmanın bir yolu olarak işlev görür. İçimize bakıp mücadelelerimizin temel nedenini ele almak yerine, odak noktamızı başkalarına kaydırır ve hissettiğimiz veya yanlış olarak algıladığımız şeyleri yansıtarak onları suçlarız. Bu, rahatsızlıktan geçici bir rahatlama sağlayabilir, ancak sonuçta bizimle çevremizdekiler arasındaki uçurumu derinleştirir, ilişkilere zarar verir ve gereksiz çatışmalar yaratır.

Kişisel ilişkilerde yansıtmalar birçok şekilde ortaya çıkabilir:

Kıskançlık: İlişki dışında gizlice çekici bulduğu kişilerle mücadele eden bir partner, sevgilisini sadakatsizlikle suçlayabilir. Bunun nedeni kanıt olması değil, kendi içindeki bu arzuyu kabul edememesidir.

Kontrol: Kontrol edilme korkusu olan biri, partnerinin zararsız önerilerini veya sorularını kendisini domine etme girişimi olarak yorumlayabilir. Savunmacı bir tavırla veya geri çekilerek tepki gösterir ve gerçeklikten çok hafızada yaşayan bir tehditten kendini korur.

Güvensizlik: Kendini zeki hissetmeyen bir kişi, partnerinin fikirlerini küçümseyebilir, her kelimesini inceleyerek, yetersizlik konusundaki gizli korkusunu kabul

etmek yerine yansıtabilir.

Öfke: Her zaman sakin olması gerektiğine inanan bir kişi, başka birinin sağlıklı öfke ifadesinden rahatsız olabilir. Kendilerindeki bu özelliği inkar ettikleri için, karşısındakini "aşırı" olmakla suçlayabilirler.

Mağduriyet: Kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmekte zorlanan biri, sürekli mağdur olduğunu hissedebilir. Soruna nasıl katkıda bulunduklarını yüzleşmekten kurtulmak için, aslında olmayan bir manipülasyon veya saygısızlık görebilirler.

Bu şekilde davrandığımızda, olanlara tepki vermiyoruz; geçmişte olanlara tepki veriyoruz. Zihin, duygusal anıları yer imleri gibi saklar. Şimdiki an, geçmişteki bir yaraya benzediğinde, zihin sadece hatırlamakla kalmaz, onu yeniden harekete geçirir. Eski hikayeyi, eski duyguyu ve onu yaşayan eski kimliği ortaya çıkarır. Geçmişte başarılı olduğu için önceki hayatta kalma yöntemine geri döner.

Birinin sesindeki tonu duyduğumuzda, eleştirel ebeveynimizi duyarız. Birinin yanıtında gecikme hissettiğimizde, görmezden gelindiğimizi hatırlarız. Mesafe hissettiğimizde, terk edilmeyi yeniden yaşarız. Bunların hiçbiri o anda gerçek olmayabilir. Ama bedenimizde gerçektir. Ve beden, bir anı ile anı gibi hissettiren bir an

arasındaki farkı bilmez.

Bunu fark etmediğimizde, hayaletlerden kendimizi korumaya başlarız. Geçmişte başka birinin yaptığı şey için partnerimize kızarız. Asla olmayan niyetleri kendimize atfederiz. Başkaları bizi reddetmeden önce biz onları reddederiz. Projeksiyon böyle işler; kendini koruma kisvesi altında önleyici bir saldırıdır.

Ama daha derin gerçek şudur: sadece kendimizi acıdan korumuyoruz, o acıdan doğan kimliğimizi de koruyoruz. Hayatta tutmaya çalıştığımız kısım budur. "Kötü muamele gören bendim. Seçilmeyen bendim. Güçlü, temkinli, görünmez veya mükemmel olmak zorunda kalan bendim" diyen kısım.

O benlikle özdeşleşmeyi bıraktığımızda, onun hikayesini tekrar tekrar yaşamaya gerek kalmaz. Öz yansıma bu döngüyü kırar. Tepki vermeden önce duraksamamıza olanak tanır. Geçmişi bugüne yansıtmak yerine, kendi çözülmemiş duygularımızı ve yaralarımızı başkalarına yansıtmak yerine, ilişkilerimizi kurtarmamıza olanak tanır.

Yansıtma, sadece suçladığımız kişilere zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda kendi büyüme ve gelişme yeteneğimizi de sınırlar. Başkalarını günah keçisi olarak

kullandığımızda, kendi eylemlerimiz, kararlarımız ve inançlarımız için sorumluluk almaktan kaçınırız. Bu kaçınma, o anda daha kolay gelebilir, ancak sonuçta bizi sıkışmış durumda bırakır.

Başkalarını suçlamak, düşünme, öğrenme ve gelişme fırsatımızı elimizden alır. Rahatsızlığımızın gerçek kaynaklarını ele almamızı engeller ve sürekli olarak içimize değil dışımıza bakmamıza neden olur. Bu sadece kendimizi mağdur hissetmemize neden olmakla kalmaz, aynı zamanda sorunlarımızı çözme sorumluluğunu başkasına devreder ve bizi başkalarının kararlarının insafına bırakır. Yansıtma bizi güçsüz bırakır ve gücümüzü ancak kendimize dönerek geri kazanabiliriz.

İdolleştirme Yanılsamaları:

Başkalarını idolize etmek olumlu bir davranış, hayranlık veya saygının ifadesi gibi görünebilir. Ancak gerçekte bu, başka bir yansıtma biçimidir. Birini bir kaideye koyduğumuzda, onu olduğu gibi görmüyoruz; onu kendi arzularımızın, isteklerimizin veya karşılanmamış ihtiyaçlarımızın merceğinden görüyoruz. Onun idealize edilmiş bir versiyonunu yaratıyor, gerçek kişiliğiyle uyuşmayabilecek özellikler ve nitelikler atfediyoruz.

Birini idolize ettiğinizde, mükemmelliğin neye benzediğine dair fikrinizi ona yansıtıyorsunuz. "Her şeyi çözmüşler" veya "Hayatları benimkinden çok daha iyi" diye düşünebilirsiniz. Ancak bu algı eksiktir. Sadece yüzeyi, paylaşmayı seçtikleri hayatlarının bir kısmını veya oluşturdukları imajı görüyorsunuz. Yüzeyin altında, diğer herkes gibi aynı şüpheler, korkular ve güvensizliklerle mücadele ediyor olabilirler.

Örneğin, ünlüler, liderler veya influencerlar gibi kamuoyunda tanınan kişileri ne kadar sık idolize ettiğimizi düşünün. Onların başarılarını, karizmalarını veya kusursuz görünen hayatlarını hayranlıkla izliyoruz. Ancak bu hayranlık, genellikle onların insanlıklarını tam olarak anlamadan ortaya çıkıyor. Onların özel mücadelelerini, zayıflıklarını veya yaptıkları fedakarlıkları görmüyoruz. Bunun yerine, kim oldukları hakkında, onların gerçeklerinden çok kendi ihtiyaçlarımızla şekillenen bir hikaye yaratıyoruz.

Umutlarımızı, arzularımızı veya karşılanmamış ihtiyaçlarımızı onlara yansıtıyoruz. Yarattığımız imaj, onların kim olduklarını değil, bizim görmek istediğimizi yansıtıyor. Benzer şekilde, bağımlılıkla mücadele eden birini eleştirmek gibi, birinin seçimleri hakkında yargıda

bulunduğumuzda, kendi önyargılarımızı ve başa çıkma mekanizmalarımızı onlara yansıtıyoruz. Onların alışkanlıklarını paylaşmadığımız için kendimizi üstün hissedebiliriz, ancak bu, kendi zararlı başa çıkma mekanizmalarımızdan özgür olduğumuz anlamına gelmez. Sadece acı ile başa çıkmak için farklı bir model veya alışkanlığımız olduğu için diğerlerinden üstün değiliz.

Başkalarını idealize etmek de ilişkilerimize zarar verebilir. Birini mükemmel olarak gördüğümüzde, ona gerçekçi olmayan beklentiler yükleriz. O kişi, bizim yarattığımız ideale uymadığında, o ideal aslında onun uyması gereken bir ideal olmasa da, kendimizi ihanete uğramış hissedebiliriz. Bu, hayal kırıklığına, kızgınlığa veya hayal kırıklığına yol açabilir, çünkü o kişi değiştiği için değil, biz onu başından beri gerçekte görmediğimiz için.

İdolize etmek de mesafe yaratır. Birini kendimizden üstün gördüğümüzde, onu insanlığından ayırırız. Onu kusurları ve karmaşıklıkları olan bir birey olarak değil, ulaşılamaz bir şey olarak, "öteki" olarak görürüz. Bu ayrılık, gerçek bir bağ ve anlayışın oluşmasını engelleyebilir.

Birini aşağıdan ya da yukarıdan bakarsanız bakın, onun gerçek kimliğiyle ilgilenmiyorsunuz. Bunun yerine, olumlu ya da olumsuz olsun, kendi yansımalarınızın merceğinden

onu görüyorsunuz. Hala kendi deneyimleriniz, değerleriniz ve inançlarınız temelinde onu yargılıyorsunuz.

Kendinizle ve Diğerleriyle Yeniden Bağlantı Kurmak:

Gerçek bir bağ kurmak için insanları bizim olmalarını istediğimiz gibi değil, oldukları gibi görmek gerekir. Bu, onların insanlıklarını, güçlü yanlarını ve mücadelelerini, başarılarını ve başarısızlıklarını kabul etmek anlamına gelir. Onların da bizim gibi gelişme sürecinde olduklarını kabul etmek anlamına gelir. İdealizmi ve eleştiriyi bırakarak, daha derin ve daha gerçek ilişkiler kurmanın kapısını açarız. Bir illüzyona bağlanamayız; başkalarını oldukları gibi görmeye istekli olmalıyız. Gerçek bir bağ kurmak istiyorsak, gerçeği görmeye istekli olmalıyız.

Aynı şey kendimizi nasıl gördüğümüz için de geçerlidir. Başkalarını idolize ettiğimizde, genellikle kendimizi imkansız bir standartla karşılaştırırız ve otomatik olarak kendimizi daha kötü hissederiz. Bu karşılaştırma bizi bir illüzyon içinde bırakır. Bunu bilinçli olarak kabul ederek, kendimizi karşılaştırmanın yükünden kurtarır ve kendimizi kabul etmek için alan yaratırız. Kimse mükemmel değildir ve bu normaldir.

Başkalarıyla gerçek anlamda bağlantı kurma özgürlüğü,

kendini yansıtma ile başlar. Bu, kendi yansımalarımızı fark etmeyi ve bunların başkalarına yönelik algılarımızı nasıl etkilediğini anlamayı gerektirir. Kendini yansıtma, zor sorular sormaktır: Bu tepki benim içimde neyi ortaya çıkarıyor? İyileşmemiş yaralarım nerede? Nerede utanç duyuyorum? Korkularımı, güvensizliklerimi veya arzularımı başkasına yansıtıyor muyum?

Bu sorular zorlu olsa da, büyüme ve yakınlığa giden bir kapı görevi görür. Başkalarını suçladığımızda, onlarla bağlantımızı koparırız. İlişki sürecinin gerçekleşmesine izin vermeyen bir savunma duvarı oluştururuz. Bu olmadan ilişki de olmaz.

Kendinizi iyileştirmek, yansıtma döngüsünü kırmanın ve başkalarıyla derin bir bağ kurmanın en güçlü yoludur. Kendi yaralarınızla yüzleştiğinizde, başkalarını acınızın günah keçisi olarak kullanmayı bırakırsınız. Bunun yerine, sadece kendiniz için değil, çevrenizdekiler için de empati ve şefkat geliştirirsiniz. Bu içsel çalışma, ilişkilerinizi dönüştürür ve yansıtma engelleri olmadan bağ kurmanızı sağlar.

Kendi insanlığınızı, kusurlarınızı, mücadelelerinizi ve zaferlerinizi kabul ettiğinizde, başkalarını da aynı şekilde görmeye başlarsınız. Bu bakış açısı, karşılıklı anlayış ve

saygıyı teşvik eder. Başkalarını kontrol etme veya yargılama ihtiyacından kurtulmanızı ve bunun yerine onları oldukları gibi kabul etmenizi sağlar.

Yansıtma döngüsünden kurtularak, özgünlük ve bağlantı için alan yaratırsınız. Başkalarının sizin anlatınıza uymasına ihtiyaç duymayı bırakırsınız ve böylece onların kendi gerçeklerini yaşamalarına izin verirsiniz. Sadece kendi yansıtmalarınızı fark ederek başkalarının kendileri olmalarına izin verebilirsiniz. Onların özgürlüğü, sizin beklentilerinizden, yansıtmalarınızdan ve yargılarınızdan kurtulmaktan gelir. Sizin özgürlüğünüz ise kendini fark etmekten gelir.

Sonuçta, öz yansıma hem sizi hem de çevrenizdeki insanları özgürleştirir. Kendinizi net bir şekilde görmenizi ve bu netliği başkalarına da yaymanızı sağlar. Kendinizi affetmeyi öğrendiğinizde, başkalarını da daha fazla affedersiniz. Kendimizle olan ilişkimizi iyileştirerek, ilişkilerimizde kalıcı bir değişim yaratırız.

Oynadıkları Roller:

Kendimiz hakkında nasıl hissettiğimiz, başkalarıyla olan ilişkilerimize yansır. Bilinçaltında, kendi algımızı doğrulayan kişileri seçeriz. "Her zaman terk edilen kişi"

kimliğini benimsediyseniz, farkında olmadan terk eden insanlara çekileceksiniz. Ya da onların yokluğunu, sessizliğini, sınırlarını, terk etmedikleri halde terk ettiklerinin kanıtı olarak yorumlayacaksınız. Onları önceden yazdığınız role yerleştireceksiniz. Bu, incinmek istediğiniz için değil, hikaye size tanıdık geldiği için olacaktır. Öngörülebilir. Kendi acı verici şekilde güvenli.

Bu, seçilmiş bir kimliğin tuzağıdır. Kim olduğunuzu belirlediğinizde — terk edilen, görünmez, düzeltici, güçlü olan — bilinçaltında ilişkilerinizi buna uygun şekilde şekillendirmeye başlayacaksınız. Hikayenizi doğrulayan insanları çekecek veya rolünüzü, sizin oyununuzda olduklarını bile bilmeyen insanlara yansıtacaksınız. Senaryoya daha uygun olduğu için nezaketi göz ardı edip soğukluğu tercih edeceksin. Sevilemez olduğuna dair inancını doğruladığı iç , aşkı sabote edeceksin. İnsanları uzaklaştıracak ve bunu kimsenin kalmadığının kanıtı olarak göreceksin. Bu arada, sen bağlantı peşinde koşmuyorsun; sonucunu istemesen bile tutarlılık peşinde koşuyorsun.

Oluşturduğunuz kimlik hiçbir zaman gerçekle ilgili değildi. Hayatta kalmakla ilgiliydi. Ve hayatta kalmak, "Bu benim için iyi mi?" diye sormaz. "Bu bana tanıdık mı?" diye sorar. Çünkü tanıdık olan, acı verse bile bilinmeyenden

daha güvenli hissettirir.

Peki, hikayenin gerçek olmasına ihtiyaç duymadığınızda ne olur? Artık terk edilen kişi olmadığınızı karar verdiğinizde ne olur? Ya da fazla olduğunu hisseden kişi? Ya da asla yeterli olmadığını? Tüm karakterler değişir. Roller ortadan kalkar. Kalıp bozulur. İnsanları, acınızı canlı tutmak için olmaları gereken kişiler olarak değil, oldukları kişiler olarak görmeye başlarsınız.

İşte o zaman iyileşme mümkün hale gelir. Diğerleri değiştiği için değil, artık oynamak istemediğiniz bir oyunda rol almalarına ihtiyaç duymadığınız için. Ve bu da bir özgürlük eylemidir. Her ikiniz için de.

Döngüyü Kırmak:

İnsanları gerçekte görmüyoruz; geçmişteki hikayelerimizi ve inançlarımızı görüyoruz. Hayatta kaldığımız, bizi yıkan hikayeleri. Bu bir yanılsamadır. Yansıtma yaptığımızda, gerçeklikle etkileşime girmiyoruz; gerçeklikle ilgili anılarımızla etkileşime giriyoruz. *O* anda karşımızdaki kişiye tepki vermiyoruz. Bizi inciten, görmezden gelen, terk eden veya reddeden geçmişimizdeki bir hayalete tepki veriyoruz. Ve çoğu zaman farkında olmadan, önümüzdeki kişiyi geçmişteki bir tehdit olarak

görerek, eski, yaralı halimizi şimdi güvende tutmaya çalışıyoruz.

Projeksiyon aslında budur. Bu sadece suçlama değil, eksik bir korumadır. Zihin şöyle der: Ben daha önce buradaydım ve zarar görmeden kurtulamadım. O yüzden önce kendimizi savunalım. Suçlanmadan önce suçlayalım. Geride kalmadan önce uzaklaşalım. Bu sefer farklı olmasını sağlayalım.

Ama gerçek şu: Artık o versiyon değilsiniz. Seçilmeye çalışan çocuk değilsiniz. Yeterli olmaya çalışan çocuk değilsiniz. Unutulan, terk edilen, değersiz olan değilsiniz. Hâlâ onların acısını içinizde taşıyor olabilirsiniz, ama onu iyileştirme gücüne de sahipsiniz. Onlara, yaralarını açan insanlardan hiç almadıkları şefkat ve anlayışı sunma yeteneğine sahipsiniz. Bu sizin gücünüzdür.

Tepki gösterdiğin tehdidin artık var olmadığını fark ettiğin and döngüsü kırılır. O tehdit sadece hatıralarda yaşar. Ve hatıralar gerçeğin haritası değildir; acının kaydıdır. Kimliğin hayatta kalmak için oluşturulmuşsa, onu savunmaya devam etmene gerek yoktur. Artık olmak zorunda olduğun kişi olmak istemiyorsan, kim olduğunu kanıtlamana gerek yok. O halin kötü değil. Harikaydı. Kimse yapamadığında seni güvende tutmanın bir yolunu

buldu. Ama artık sorumluluk almaya gerek yok.

Kendini yansıtma sana anahtarı geri verir. Durup şunu sormanı sağlar: Kendimi bu kişiden mi yoksa artık korunmaya gerek olmayan bir geçmişten mi koruyorum? Buna dürüstçe, şefkatle, merhametle cevap verebildiğinde, yanılsama kaybolmaya başlar. İnsanları düşman ya da kurtarıcı olarak değil, insan olarak görmeye başlarsın. Kusurlu, güzel, karmaşık insanlar. Tıpkı senin gibi.

Onların acınızda rol oynamasına ihtiyaç duymazsınız. Geçmişi şimdiki zaman üzerinden yeniden yazmaya ihtiyaç duymazsınız. Anı, size hatırlattığı şey olarak değil, olduğu gibi kabul edersiniz. Ve özgürlük işte burada başlar. Mükemmel davranışlarda değil. Her tetikleyiciyi kontrol etmekte değil. Artık acının başına gelen kişi olmadığınızı fark etmede. Bundan sonra ne olacağını seçen sizsiniz.

Bunu Hayata Geçirmek:

İyileştiren Duraklama

Suçu Yakala: Duyguların için başkalarını suçlamak istediğin anlara dikkat et. Kendine sor: Bu onlarla mı ilgili, yoksa benimle ilgili bir şeyi mi ortaya koyuyor? Burada daha derin bir şey mi oluyor? İçgörülerini yaz. Bu tartışma veya

çatışma gerçekte neyle ilgili? Gerçekten unutulan tuvalet kağıdı için mi kavga ediyoruz, yoksa bu eski ihmal ve dinlenilmeme duygularını mı tetikliyor?

Kendine Şefkat Kontrolü: Başka birini eleştirdiğinizi hissettiğinizde, durun ve kendinize sorun: Şu anda neye ihtiyacım var? Karşılanmamış bir ihtiyacım mı var? Bu ihtiyacı kendim karşılayabilir miyim? Anlayış, dinlenme veya onaylanma olsun, aradığınız şeyi kendinize sunun.

Projeksiyon Duraklamayı Kullanın: Bir dahaki sefere birine karşı güçlü bir tepki verdiğinizi hissettiğinizde, duraklayın. Konuşmadan veya harekete geçmeden önce kendinize sorun: Bu duygular benim duygularım mı, yoksa diğer kişiye yansıtıyor muyum? Kendi içimde kabul etmekten korktuğum bir şey mi var? Bununla içsel olarak değil, dışs olarak başa çıkmak daha mı kolay? Nefes alın. Sonra geçmişten değil, şu anki halinizden yanıt verin.

Aynayı geri kazanın: Sizi tetikleyen yakın zamandaki bir etkileşimi seçin ve günlüğünüze yazın.
Onları analiz etmeyin. Kendinizi keşfedin. Şunları sorun: Ne hissettim? Kendimle ilgili hangi inanç harekete geçti? O

anda hangi halim vardı? İyileşmiş halim bunun yerine ne görürdü? Bu uygulama, yansımaları öz farkındalığa, öz farkındalığı da dönüşüme dönüştürmeye yardımcı olur.

Kendini Yansıtma Soruları:

Gerçekten Neye Tepki Veriyorum?

Birinin sözleri veya eylemleri beni tetiklediğinde, bunun gerçekten onlarla mı yoksa benim içimde çözülmemiş bir şeyle mi ilgili olduğunu sormak için duraksıyor muyum? (Bu hangi yarayı dokunuyor olabilir?)

Kendim hakkında, başkalarına tekrar tekrar yansıtılan ne tür bir hikaye taşıyorum? (Bu hikaye hala olduğum kişiyi mi yansıtıyor, yoksa sadece geçmişteki kişiliğimi mi?)

Geçmişteki acılarımdan dolayı bir durumu veya niyeti yanlış yorumladığım oldu mu? (Bunun düşündüğüm gibi olmadığını anlamama ne yardımcı oldu?)

İlişkilerimde saldırganlaştığımda, geri çekildiğimde veya kendimi kapattığımda, kendimin hangi versiyonunu koruyorum? (Yaralı benliğim mi? Terk edilmiş benliğim mi?

Hâlâ seçilmeyi isteyen benliğim mi?)

İnsanları ne zaman daha net görüyorum? Kendimi güvende ve bütün hissettiğimde mi, yoksa kırılgan ve korkmuş hissettiğimde mi? (Varlık halim algımı nasıl şekillendiriyor?)

İletişimimde hangi kalıplar tekrar tekrar ortaya çıkıyor ve bunlar içsel anlatımım hakkında neyi ortaya koyuyor? (Bilinçsizce tekrar tekrar hangi rolü oynuyorum?)

Şefkat / Ayrılık

Sevmediğimiz insanlara davranış biçimimiz, genellikle kendimizin sürgün edilmiş veya gölge kısımlarına davranış biçimimizin bir yansımasıdır. Şefkat, özünde, dışa vurulmadan önce içsel bir durumdur. Kendi acımıza, kendi tarihimize, kendi insanlığımıza nasıl tepki verdiğimizle başlar. Utancımızı yargılayarak karşılarsak, başkalarına nezaketle yaklaşmakta zorlanırız. Ancak kendimize nazik davranmayı öğrendiğimizde, uzaklaştırdığımız parçalarımızı kabul etmeye başladığımızda, daha derin bir bağ kurmanın kapısını açarız. Sadece içimizde değil, çevremizdeki dünyayla da.

Ayrılık siyasetle veya kimlikle başlamaz; kendimizden kopmakla başlar. İçimizde ne kadar parçalanmışsak, dünyayı bilinçsizce o kadar "ben" ve "onlar", "güvenli" ve "güvensiz" olarak böleriz. Başkalarını sürgün ederiz çünkü onlar bize sürgün ettiğimiz kendi parçalarımızı hatırlatır.

Onları suçlar, eleştirir veya reddederiz çünkü henüz içimizde barış yapamadık.

Ancak şefkat, aynılık gerektirmez. Farklılıkları silmez veya bizden aynı fikirde olmamızı istemez. Bizden net bir şekilde görmemizi ister. Yüzeyi aşıp, hepimizin içindeki ortak noktaya, yani görülme, güvende olma ve sevilme arzusuna bakmamızı ister. İçimizdeki ayrılığı iyileştirdiğimizde, onu dışa yansıtmayı bırakırız. Başkalarının sadece kabul ettiğimiz kısımlarımızı yansıtmasına ihtiyaç duymayı bırakırız. Dünyayı tolere edebileceğimiz ve uzaklaştırmamız gereken parçalara ayırmayı bırakırız.

Gerçek şefkat, herkesin bir şeyler taşıdığını hatırladığımızda doğar. Her davranışın arkasında bir hikaye, her hikayenin arkasında ise bir yara, bir korku veya bir ihtiyaç vardır. Her zaman onların seçimlerini onaylamasak da, kendi insanlığımızı tanımayı öğrendiğimiz gibi, onların insanlığını da tanıyabiliriz.

Ayrılık, yaralı benliğin alışkanlığıdır; şefkat ise bütünleşmiş benliğin pratiğidir. İyileştikçe, insanları tehdit veya yabancı olarak değil, bizim gibi insanlar olarak görmeye başlarız. Kusurlu, karmaşık, incinmiş, çabalayan insanlar. Ve bu farkındalıkla, birbirimize geri dönen bir

köprü kurarız.

Ayrılığın Kökleri:

Ayrılık içimizde başlar. dünyayı kategorilere ayırmadan, birini "öteki" olarak etiketlemeden önce, kendi iç dünyamız çoktan bölünmüştür. Çocukken, hangi yanlarımızın kabul edilebilir, hangilerinin kabul edilemez olduğunu öğreniriz. Neyin bize sevgi kazandırdığını, neyin cezaya yol açtığını, neyin bize güvenlik, neyin reddedilme getirdiğini öğreniriz. Yavaş yavaş, farkında olmadan parçalanmaya başlarız.

Birini rahatsız ediyorsa üzüntümüzü bastırırız. Başımızı belaya sokuyorsa öfkemizi sustururuz. Kuralları tehdit ediyorsa merakımızı gizleriz. Parça parça, sadece ait olmak için kendimizin bazı kısımlarını sürgüne göndeririz. Kırık olduğumuz için değil, uyum sağladığımız için. Bir çocuk, kendinden kopmak anlamına gelse bile, bağlantıyı sürdürmek için ne gerekiyorsa yapar.

Sürgüne gönderilen bu parçalar ortadan kaybolmaz. Arka planda yaşar ve beklerler. Ve kabul edilip bütünleştirilmedikleri sürece, sonunda ilişkilerimizde ortaya çıkarlar. Birinin üzüntüsü bizi tetikler, çünkü bize ifade etmemize izin verilmeyen üzüntümüzü hatırlatır.

Birinin öfkesini reddederiz, çünkü bize kendimizde korkmamız öğretilen öfkeyi yansıtır. Birinin özgürlüğünü kıskanırız, çünkü hala küçük kalmak zorunda olduğumuz için kendimizi affetmemişizdir.

Kendi reddedilmiş parçalarımızla barışmadığımızda, onları başkalarına yansıtırız. Onları aşırı, çok hassas, çok öfkeli, çok gürültücü olarak etiketleriz. Onlar öyle oldukları için değil, bize öyle olmaya izin verilmediği için. Ve böylece, kendimizde izin veremediğimiz şeyi başkalarında da izin veremeyiz. Ayrılık burada başlar, ideolojiyle değil, iyileşmemiş kimlikle.

Uzaklaştırdığımız veya yargıladığımız insanlar genellikle bizimle barışamadığımız parçalarımızı temsil eder. Ve bunu fark edene kadar, içimizdeki dünyayı iyileştirmek yerine dış dünyayı düzeltmeye çalışmaya devam ederiz. Bütünleşmeye ihtiyaç duyduğumuz yerde bölünme yaratırız.

Ancak içimize şefkatle dönmeye başladığımızda, sürgüne gönderdiğimiz parçalara "Artık eve dönebilirsiniz" dediğimizde, bir şeyler değişir. Yumuşarız. Kendimizi iyi hissetmek için başkalarının farklı olmasını istemeyi bırakırız. Bağlantı kurmak için aynılık talep etmeyi bırakırız. Başkalarını kendi iç savaşımızın savaş alanı olarak

kullanmayı bırakırız.

Çünkü sonuçta bu bir savaşa dönüşür. Gürültülü ve bariz değil, ince ve sessiz bir savaş. Tepkilerimizde yaşayan türden bir savaş. Kendimize hiç ağlamaya izin vermediğimiz halde, birini "çok duygusal" olduğu için eleştirdiğimizde. Kendimize hiç güçlü hissetme izni vermediğimiz için, birinin özgüvenine kızdığımızda. Kendimizi nasıl onaylayacağımızı henüz öğrenmediğimiz için, birinin onayına tutunduğumuzd .

Diğer insanlar, çözülmemiş parçalarımızın hikayelerini sahnelediği bir sahne haline gelir. İçimizdeki mükemmeliyetçi, kendimizi yetkin hissedebilmemiz için başkalarının başarısız olmasını ister. Terk edilmiş parçamız, onurumuzu kaybetmemize mal olsa bile başkalarının kalmasını ister. Utanan parçamız, suçlayacak, cezalandıracak, hissetmeyi reddettiğimiz şeyleri taşıyacak birine ihtiyaç duyar.

Farkında olmadan, yıllardır prova ettiğimiz rolleri insanlara dağıtmaya başlarız. Kötü adam, hain, yargıç, kurtarıcı. Onlar öyle oldukları için değil, içsel anlatımızın onların öyle olmasını istediği için. Karşımızdaki kişiyle ilişki kurmuyoruz. Onların temsil ettiği kendi içimizdeki parçayla ilişki kuruyoruz. Bir arkadaşımızla, partnerimizle,

internetteki bir yabancıyla tartıştığımızı sanıyoruz, ama aslında karşılanmamış ihtiyaçlarımızla, dile getirilmemiş kederimizle, çözülmemiş geçmişimizle tartışıyoruz.

Bu yüzden iyileşme önemlidir. Sadece iç huzurumuz için değil, dünyaya nasıl göründüğümüz için de. Kendi acımıza yer açtığımızda, başkalarının bizim için onu taşımasını talep etmeyi bırakırız. İçimize şefkat gösterdiğimizde, yaralarımızı dışa karşı silah olarak kullanmayı bırakırız. Savaş, başkaları değiştiğinde değil, acımızı çözmek için başkalarını artık kullanmadığımızda sona erer.

Gerçek aidiyet, kendimize yer açtığımızda başlar. Ve bunu yaptığımızda, başkalarına da yer açmaya başlarız. Onlar değiştiği için değil, biz değiştiğimiz için.

Kendine Şefkat Duygusu Eksikliği:

Başkalarına karşı şefkat eksikliği, kendine karşı şefkat eksikliğinden kaynaklanır. Kendi istismarı veya zorbalığı için kendini suçlayan bir çocuk, büyüdüğünde diğer kurbanlara karşı empati duymayabilir. İstismarı yapan kişiye, yani ebeveynine veya çocuğun ruhunun korumak istediği başka birine sorumluluk yüklemek yerine, çocuk kendini suçlar. Çocuk kendi "zayıflığı" veya eksikliğine

odaklanır ve farklı bir özelliğe sahip olsaydı istismardan kurtulabileceğine inanır. Kendi hatası olmasa da, istismardan kendini sorumlu tutar. Böylece, kendine karşı şefkat veya empati geliştirmez. Dolayısıyla, diğer mağdurlara karşı da şefkat veya empati geliştirmez.

"Sana istismar etmemeliydi" ifadesi, "Sen kendini o duruma sokmamalıydın" ifadesine dönüşür. "Ona tecavüz etmemeliydi" ifadesi, "O içmemeliydi" ifadesine dönüşür. "Ona şeyler atmamalıydı" ifadesi, "O onu kızdırmamalıydı" ifadesine dönüşür.

Bu düşünce tarzı, istismarcıyı kendi eylemlerinden aklıyor ve sorumluluğu istismara uğrayan kişinin üzerine yüklüyor. Genellikle kendi istismarından sorumlu hisseden kişilerde görülür.

Başkalarını azarlarken, aslında kendilerini azarlıyorlar. Başkalarını yargılarken, aslında kendilerini yargılıyorlar. Başkalarına karşı empati eksiklikleri, genç ve yaralı benliklerine karşı empati eksikliğidir.

Eğer bu kadar küçük olmasaydım, aptal olmasaydım, ağzımı açmasaydım, onun öfkesini tetiklemeseydim, bu kadar güvenen biri olmasaydım, o içkiyi içmeseydim, ona güvenmeseydim. Suçlu bendim. Kendi istismarıma veya acıma neden olacak bir şey yaptım.

Ve böylece benlik, sorumlu kısmı ayırıp onu bilincimizden uzak tutacak kadar akıllıdır. "Benim hatamdı" gibi acı verici bir sonuç olduğu için, bilincimiz bunu daha fazla düşünmek istemez. Başkalarının mağduriyetiyle karşılaştığında, koruyucu kısımlarımızı tetikler ve bu öfke, eleştiri veya yargılama olarak ortaya çıkar.

Benlikten kopmak, diğerine yansıtma yaratır. Kendimin bir parçasını reddedersem, içgüdüsel olarak senin içindeki o parçayı da reddederim. Kendimde kabul etmediğim şeyi senin içinde kabul edemem. Bu yüzden şefkat sadece dışsal bir uygulama değildir. İçsel bir durumdur. Kendimizin reddedilen ve sürgüne gönderilen parçalarını ne kadar çok kabul edersek, başkalarına o kadar çok yer açarız.

Şefkat, kendimizle uyum içinde olduğumuzda, bütün, sakin ve dengeli hissettiğimizde en kolay şekilde akar. Bütünleştiğimizde. Bu durumda, başkaları tarafından kolayca tehdit edilmeyiz. Kanıtlamaya, savunmaya veya kontrol etmeye çalışmıyoruz. İnsanların kendileri olmalarına izin verebiliriz, bunun bizimle bir ilgisi yok çünkü bu bizimle ilgili değil. Diğer insanların hayatlarını nasıl yaşamayı seçtikleri bizimle hiçbir ilgisi yok. Onların deneyimleri kendilerine aittir.

Ancak, uyum içinde olmadığımızda, bütünleştiğimizde,

kim olduğumuzdan emin olmadığımızda, ayrılmaya başlarız. Suçlamaya başlarız. Kendimizi güvende hissedebilmek için başkalarının bizi onaylamasına veya yansıtmasına ihtiyaç duymaya başlarız. Onların bizim gibi olmalarına ihtiyaç duyarız. Doğru tarafta olduğumuzu hissedebilmek için onların bizim tarafımızda olmalarına ihtiyaç duyarız.

Öte yandan, kendi çelişkilerimizi ne kadar çok kabul edersek, onların çelişkilerine de o kadar çok hoşgörü gösteririz. Reddedilen yanlarımızı ne kadar çok kabul edersek, bize onları hatırlatan insanları o kadar az cezalandırırız.

Gerçek şefkat, aynı fikirde olmakla ilgili değildir. Zararlı davranışları hoş görmek veya sınırları ortadan kaldırmakla ilgili değildir. İnsanlık dışı davranmadan net bir şekilde görmekle ilgilidir. Başka birinde ortak noktalarımızı fark ederken kendimize bağlı kalmakla ilgilidir.

Kendi acımı hatırladığımda, senin acını da onurlandırabilirim. Kendi iyileşmemi hatırladığımda, senin iyileşmen için yer açabilirim. Bağlantı böyle yeniden başlar, aynılıkla değil, tanıma ve şefkatle.

Bölünmüş Bir Dünyada Şefkat Uygulamak:

Şefkati bir erdem, bir değer, bir ideal olarak konuşmak kolaydır. Ancak pratikte şefkat genellikle rahatsız edicidir. Kapanmak istediğimizde açık kalmamızı ister. Savunmacı hissettiğimizde meraklı kalmamızı ister. Yargılamak daha kolay olsa da anlamaya çalışmamızı ister.

Gerçek şefkat sadece büyük jestlerde veya halka açık iyilik eylemlerinde yaşamaz. Sessiz anlarda, bir şeyi kişisel almamayı seçtiğimizde yaşar. Varsayımda bulunmak yerine nefes aldığımızda. Birinin davranışının, bizim göremediğimiz bir acıdan kaynaklanabileceğini kendimize hatırlattığımızda. Onu mazur göstermek için değil, onu insanileştirmek için.

Bu tür bir şefkat pasif değildir. Aktiftir. Kendi insanlığımızla ve başkalarının insanlığıyla bağlantıda kalmak için, bazen tekrar tekrar verdiğimiz bir karardır. Zor olsa bile. *Özellikle* zor olduğunda.

Ancak bu tür bir şefkat, ancak içimizde ona yer açtığımızda sunabiliriz. Hâlâ kendi duygularımızla savaş halindeysek, başkalarının duygularına yer açmakta zorlanacağız. Hâlâ değerimizi kanıtlamaya çalışıyorsak, başkalarını buna bir tehdit olarak göreceğiz. Kendimize merhamet göstermedikçe, başkalarına nasıl merhamet göstereceğimizi bilemeyeceğiz. Almadığımız şeyi, vermek

için kendimizi güvende hissetmeyiz.

Bu yüzden şefkat içimizden başlar. Bir kavram olarak değil, bir uygulama olarak. Kendinden uzaklaşmak yerine kendine dönme alışkanlığı olarak. Acını uyuşturmak yerine fark etme alışkanlığı olarak. Çelişkilerini utanmadan kabul etme alışkanlığı olarak. Bunu kendin için ne kadar sık yaparsan, o kadar doğal bir şekilde dışa doğru yayılmaya başlar. Çaba olarak değil, taşma olarak.

Çünkü kendi cildinizin içinde kendinizi güvende hissettiğinizde, çevrenizdeki her şeyi kontrol etme ihtiyacını ortadan kaldırırsınız. Kendinizi güvende hissetmek için aynılık gerektirmezsiniz. Farklılıklardan paniğe kapılmazsınız. Anlaşmazlıkları tehlike olarak görmezsiniz. Anı yaşayabilir, kök salabilir ve açık kalabilirsiniz. Diğerleri şefkatinizi hak ettikleri için değil, kendiniz 'da ona bir yuva kurduğunuz için.

İnançlar, seçimler ve deneyimlerle bölünmüş bir dünyada, şefkat bir köprü görevi görür. Yaralarımız farklı görünse de, aynı acıdan kaynaklandığını hatırlatır. Tanınmak, güvende olmak, sevilmek için aynı özlemi paylaşırız. Bunu hatırladığımızda, bir şeyler değişir. Kazanmaya ihtiyaç duymayı bırakırız. Anlamak isteriz. "Kim haklı?" diye sormayı bırakırız ve "Ortada buluşabilir

miyiz?" "Ortak bir nokta bulabilir miyiz?" diye sormaya başlarız. Çünkü bağlantı hissetmek için aynı fikirde olmamız gerekmez. Tüm gürültünün, tüm sahte davranışların, tüm rollerin altında, hepimizin insan olduğumuzu kabul etmemiz gerekir. Ve bu, yeniden denemek için her zaman yeterlidir.

Bunu Hayata Geçirmek:

Aynayı Temizlemek

Ayna Duraklaması: Birisi davranışları, seçimleri veya inançları ile sizde rahatsızlık uyandırdığında, duraklayın. Tepki vermek yerine şunu sorun: Benim hangi tarafım rahatsızlık duyuyor? Burada utanç veya yargılama var mı? Bana kendimin hangi tarafını hatırlatıyorlar? Bu, iyileşmemiş bir taraf mı? Bu rahatsızlığı, onları yargılamak için değil, kendinizi kontrol etmek için bir ayna olarak kullanın. Size, kendinizle hala savaşta olduğunuzu göstermesine izin verin . Gölge çalışması yapın. Sevilemez hissettiğiniz yanlarınızı kabul edin, onlara sevgi ve şefkat gösterin.

İçten gelen şefkat: Kabul etmekte zorlandığınız bir parçanızı

seçin, belki öfkeniz, üzüntünüz veya korkunuz olabilir, ve beş dakika sessizce ona şefkat gösterin. Birinin size söylemesini istediğiniz şeyi ona söyleyin. Ya da günlüğünüze bir mektup yazın. Ona başkalarından hiç görmediği şefkati gösterin. Bu tür bir içsel nezaketi uygulamaya başladığınızda, doğal olarak başkalarına da göstermeye başlarsınız.

Katılmadan Tanık Olun: Bu hafta, bakış açısına katılmadığınız biriyle karşılaştığınızda, düzeltmeye, eğitmeye veya katılmaya gerek duymadan orada kalmaya çalışın. Sadece tanık olun. Kendinize sorun: "Bu kişi ne tür bir acı taşıyor olabilir? Bu bakış açısını seçmişse, bunun onun için koruyucu bir amacı olmalı. Neyi koruyor olabilir?" Hedefiniz kontrol etmek değil, anlamak olsun.

İhtiyacınız Olanı Verin: Görülmediğinizi, duyulmadığınızı veya yanlış anlaşıldığınızı hissettiğiniz bir anı düşünün. Sonra, hayatınızda bunu sunabileceğiniz birini seçin. Kesmeden dinleyin. Düzeltmek için acele etmeden onaylayın. Özlediğiniz şefkatin, şimdi başkalarına sunduğunuz şefkat olmasına izin verin. İhtiyacınız olan kişi olun.

Kendini Yansıtma Soruları:

Başkalarında neyi görmek istiyorum?

Birine şefkat duymayı en zor bulduğum durumlar nelerdir? (Onlar benim hangi yönümü yansıtıyor veya sorguluyor?)

Kendimle başkaları arasında mesafe yaratan hikayeler nelerdir? (Onları anlamadan önce etiketliyor muyum?)

Kendimi iyi hissetmek için başkalarının nasıl olmasını istiyorum? (Ve bu, kendimde tam olarak kabul etmediğim şey hakkında neyi gösteriyor?)

Haklı olma ihtiyacını bırakıp, bunun yerine var olmaya istekli olduğumda neler mümkün hale gelir? (İçimde ve aramızda neler açılır?)

Biri beni rahatsız ettiğinde, içimdeki hangi kısmı uyandır ? (Reddedilmiş bir kısım mı? Bir anı mı? Bir yara mı?)

Kendimde reddettiğim bir şeyin sembolü haline bilinçsizce kimi dönüştürdüm?

Farklılıkların zararlı olduğu için değil, benimle barışık olmadığım bir parçamı zorladığı için hala kendimi güvende hissetmediğim yerler nereler?

Kendimi birini yargılarken veya ondan uzaklaşırken bulduğumda, şunu sorabilirim: Onu önce bir insan olarak görmek nasıl bir duygu olurdu?

Kendimi terk etmeden şefkat göstermek ne demektir? (Empati ve öz saygı arasındaki denge nerede?)

Başkalarına açılmadan önce nerede kendimi güvende hissetmem gerekiyor? (Başkalarını kabul etmekte hala kendimi güvende hissetmediğim kısım hangisi? Neden?)

Bölüm 2:

Seçim Gücü

Takdir veya Karşılaştırma

Dünyayı ancak kendimizi tanıdığımız derinlikte tanıyabiliriz. Kendimizin bir parçası olmaktan kopuk olduğumuzda, başkalarını da aynı parçalanmış mercekten görürüz. Onların yansımasını kendi gerçeğimizle karıştırırız. Yansıtma yaparız. Savunuruz. Bölünürüz.

Bu kitabın birinci bölümü, bu bölünmeyi net bir şekilde görmekle ilgiliydi. Kendimizle diğerleri arasındaki bölünmeyi fark etmek ve bunun ne kadarının iyileşmemiş yaralardan kaynaklandığını anlamakla ilgiliydi. Ayrılığın nasıl güvenlik kisvesi altında gizlenebileceğini ve şefkatin kendimizi korumak için inşa ettiğimiz duvarları nasıl yıkabileceğini gördük.

Ancak farkındalık sadece başlangıçtır. Bölünmeyi gördüğümüzde, bir seçim yapmak zorunda kalırız. Bizi küçük tutan kalıplarla yaşamaya devam edebiliriz ya da

değişimin rahatsızlığına doğru adım atabiliriz. Her iki yol da kendi tarzında tanıdıktır: biri bizi bilinen acıda tutar, diğeri ise bilinmeyen olasılıklara doğru ilerletir.

İkinci bölüm, bu ilerlemeyle ilgilidir. Sadece düşüncelerimizde değil, kendimizi nasıl gördüğümüzde, başkalarını nasıl gördüğümüzde ve değeri nasıl ölçtüğümüzde farklı seçimler yapmaya başladığımızda neler olduğu ile ilgilidir. Bağlantının kopmasının çekiciliğini fark etmek ve yine de bağlantı kurmayı seçmekle ilgilidir. Karşılaştırmayı bırakmak ve yargılamaktan uzaklaşmayı öğrenmekle ilgilidir. Kıtlığın etkisini gevşetmekle ilgilidir, böylece farklılık artık bizi tehdit etmez, aksine bizi bildiklerimizin ötesine taşır.

İlk Seçim:

Söylendiği gibi, karşılaştırma neşeyi çalan bir hırsızdır. Ama sadece çalmaz, aynı zamanda çarpıtır da. Düşüncelerimize gizlice girer ve sahip olduklarımızın, kim olduğumuzun veya nasıl yaşadığımızın bir şekilde yeterli olmadığını fısıldar. Dikkatimizi dışarıya ve yukarıya çeker, daha fazlasına sahip olan, daha fazlasını yapan veya daha iyi görünen birini arar. Ve onu bulduğunda, yaralarınızı tetikler.

"Neden ben değilim?" Bu soru zararsız görünebilir. Bazen motive edici bile gelebilir. Ancak altında ince bir mesaj yatmaktadır: "Geride kaldım. Eksikim. Kaybediy . Kaçırıyorum." Bu mesajlar özgüveninizi zedeler, çünkü zihniniz, başkalarının mutluluğunun otomatik olarak sizin başarısızlığınız haline geldiği, başkalarının ışığının sizin ışığınızı gölgelediği bir zihinsel puan tablosu oluşturur.

Karşılaştırma bizi küçültür. Başkaları çok büyük olduğu için değil, bizim ne kadar büyük olduğumuzu unuttuğumuz için. Dikkatimizi eksik olan şeylere çeker. Bizi eksikliklere odaklanmaya zorlar. Kendimizi, bizim için hiç düşünülmemiş imajlar, zaman çizelgeleri veya ideallerle ölçmeye başlarız. Başkasının yolunu ölçüt olarak benimseriz ve neden hayatlarımız aynı çizgide değil diye merak ederiz.

Ya bakış açımızı değiştirsek? Ya karşılaştırmak yerine takdir etmeye başlasak? Karşılaştırma sıralama yapmaya çalışır; takdir ise anlamaya çalışır. Karşılaştırdığımızda, bizi ayıran şeylere odaklanırız: onların sahip olduğu, bizim sahip olmadığımız şeylere, bizim daha iyi, daha kolay veya daha güzel olarak algıladığımız şeylere. Onların yüzeyinin ardındaki hikayeyi kaçırırız. Ödedikleri bedeli görmezden geliriz. Ve onların da muhtemelen kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarını unuturuz.

Takdir, durup tekrar bakmamızı, kendimizi küçümsemememizi, var olanı onurlandırmamızı sağlar. Her birimizin yürüdüğü benzersiz yolu görmemizi sağlar. Değerimizin başarı, hız veya görünürlükle ölçülmediğini anlamamızı sağlar. Değer, gerçekle ölçülür. Kendimizden ne kadarını ortaya koymak istediğimize göre ölçülür. Bir ağaç kendini bir nehre nasıl kıyaslayabilir? Bir dağ gökyüzünü nasıl kıskanabilir? Doğa içinde farklı ama eşit derecede önemli roller oynarlar, biz de öyle.

Takdir etmek, net görmek demektir. Sadece onları değil, kendinizi de. Başkasının başarısının sizin başarısızlığınız anlamına gelmediğini anlamaktır. Başkasının güzelliğinin sizin görünmezliğiniz anlamına gelmediğini anlamaktır. Başkasının sevgisinin sizin sevilemezliğiniz anlamına gelmediğini anlamaktır. Takdir, "Neden onlar da ben değil?" diye sormayı bırakıp "Evet, onlar ve ben de" diye onaylamaya başladığımızda ortaya çıkar.

Karşılaştırma Tuzağı:

Karşılaştırma, onaylanma arzumuzdan kaynaklanır. Nerede durduğumuzu, ne kadar başarılı olduğumuzu ve "yeterince iyi" olup olmadığımızı bilmek isteriz. Bu içgüdü, bir zamanlar hayatta kalmak için bir motivasyon kaynağı

olarak hizmet etmiş, bizi gelişmeye ve rekabet etmeye itmiş olabilir. Ancak modern yaşamda, bu içgüdü genellikle memnuniyetsizliğin kaynağı haline gelir.

Sosyal medya bu eğilimi daha da güçlendirerek, kendi hayatlarımız için referans noktası olarak kullandığımız, başkalarının hayatlarından özenle seçilmiş önemli anları sunuyor. Başkalarının başarılarının, seyahatlerinin veya ilişkilerinin fotoğraflarını kaydırarak izliyoruz ve birdenbire kendi hayatlarımız kıyaslandığında daha küçük hissediyoruz. Onlar daha iyi yemekler yiyor, daha güzel tatillere çıkıyor ve daha pahalı şeyler satın alıyor. Peki, bu benim için ne anlama geliyor?

Bu karşılaştırma döngüsü, sahip olduklarımızı ve şu anda kim olduğumuzu takdir etme yeteneğimizi elimizden alıyor. Geçmişimizi, büyümemizi veya yolculuğumuzu hesaba katmıyor. Varlığı baskı ile değiştiriyor. Nimetleri ölçütlere dönüştürüyor. Sevinçleri bir performansa dönüştürüyor. Hayatı bir rekabete dönüştürüyor. Artık, diğerlerine ayak uyduramazsanız veya onlardan önde olamazsanız hiçbir şeyin tadını çıkaramazsınız. Diğer herkes sizin de aynı derecede değerli olduğunuzu göremezse.

Asıl soru, kime yetişmek? Neyi geçmek? Her zaman

daha fazlasına sahip olan biri vardır. Bu ne zaman biter? Karşılaştırma nerede son bulur? Ne zaman yeter, gerçekten yeter? Ne zaman nihayet dinlenip "Evet, vardım; bitti. Artık mutlu olabilirim" diyebilirsiniz? Mezar dışında nihai bir dinlenme yeri var mı?

Bu zihniyet kişisel hayatımızın ötesine geçtiğinde, başkalarına bakış açımıza da sızar. İnsan gruplarını birbirleriyle karşılaştırmaya başlar, keyfi standartlara göre değer biçeriz. Bu, önyargılara, stereotiplere ve bölünmelere yol açabilir; bunların hepsi, farklılıkların kutlanmak yerine sıralanması gerektiği yönündeki yanlış inançtan kaynaklanır.

Değerin kazanılması veya kanıtlanması gereken bir şey olduğu gibi, kültürleri, görünüşleri, kariyerleri, yaşam tarzlarını, hatta mücadeleleri karşılaştıran görünmez ölçekler yaratırız. Sanki insanlık, bu dünyada yer kapma hakkını kazanmak için bir rekabetmiş gibi.

Karşılaştırma işte bu noktada tehlikeli hale gelir. Önyargıya yol açar. Stereotiplere yol açar. Aynılığı ödüllendiren ve farklılığı cezalandıran sistemlere yol açar. Ve bunların hepsi, değerin ölçülmesi gerektiği, paylaşılacak kadar çok şey olmadığı ve birinin üstte, diğerinin altta olması gerektiği gibi yanlış inançlara dayanır. Ama değer

merdiven üzerinde yaşamaz. Varlıkta yaşar. Gerçekte yaşar. Birbirimizi yenmeye gerek kalmadan yan yana durabileceğimiz alanda yaşar.

Ölçü olarak kimlik:

Birçok karşılaştırmanın merkezinde sadece hayranlık veya kıskançlık yoktur; kimlik vardır. Kim olduğunuzun, onların yanında yetersiz kaldığına dair sessiz bir inanç vardır. Sizin varlığınızın — zamanlamanızın, tarzınızın, hikayenizin — bir şekilde başkalarınınkiyle karşılaştırıldığında yetersiz kaldığına dair bir inanç.

Sadece başkalarının sahip olduklarını karşılaştırmıyoruz. Kim olduklarını da karşılaştırıyoruz. Kişiliklerini. İlişkilerini. görünürlüklerini. Rahatlıklarını. Ve bunun altında gizli bir soru yatıyor: Onların kimliği benim kimliğimi daha değersiz hissettiriyor mu?

Eğer kendinizi başarılı biri olarak görüyorsanız, başkalarının başarısızlığı sizin başarılarınızı doğruluyor gibi gelebilir. Ancak başkalarının başarısı tehdit edici gelebilir. Eğer kendinizi göz ardı edilen biri olarak görüyorsanız, başkalarının takdir edilmesi sizin acınızı daha da keskinleştirebilir. Biz sadece başkalarını izlemiyoruz; kendimizle ilgili hikayemizi, onların dünyadaki

görünüşleriyle karşılaştırıyoruz. Onların hayatları, bizim hayatlarımız için bir ölçüt haline geliyor.

Kimlik bilinçaltında inşa edildiğinde, bizi bir karşılaştırma döngüsüne hapseder. Çünkü başkası, kendimize atfettiğimiz rolün dışında başarılı olduğunda, bu, inşa ettiğimiz temeli sarsar. Eğer ben her zaman mücadele eden kişiysem ve benzer bir geçmişe sahip biri başarılı olmaya başlarsa, bu benim anlattığım hikaye için ne anlama gelir? Eğer ben her zaman "güzel olan" kişiysem, başka biri gelip daha fazla ilgi gördüğünde ne olur? Eğer değerimi en iyi olmak üzerine inşa ettiysem, artık zirvede olmadığımda ne olur?

Karşılaştırma, kimliği tehdit ettiğinde en acı verici hale gelir. Bu yüzden bunu çok kişisel algılarız. Mesele sadece onlar değil. Mesele, onların bizde ortaya çıkardıkları, kendimizle ilgili kabul etmediğimiz şeyler, değerimizi bağladığımız şeyler ve hala kazanmamız gerektiğine inandığımız şeylerdir. Ama başka bir yol daha var. Kimlik, performansa değil bütünlüğe dayandığında, artık rekabet etmemize gerek kalmaz. Artık kırılgan bir benlik duygusunu savunmamıza gerek kalmaz. Başkasının güzelliği, başarısı, sevinci veya rahatlığı bizden hiçbir şey almaz. Sadece insan olmanın başka bir yolunu yansıtır.

Başka bir yol. Başka bir gerçek.

Geride değilsin. Geç kalmadın. Rekabet içinde değilsin. Kendi yolundasın. Ve yolunun kutsal olması için onlarınki gibi olması gerekmez. Sen başka birinin hikayesinin yansıması değilsin. Sen kendinin tam ve karmaşık bir öyküsün. Bu yüzden, karşılaştırma yapma isteği uyandığında, kendine dön. Sor: Benim hangi kısmım tehdit altında hissediyor? Hangi kimliğim sorgulanıyor? Ya o öyküyü artık korumama gerek yoksa? Ya onu bırakabilirsem? Özgürlük işte burada başlar. Onlara daha çok benzeyerek değil. Kendini tamamen geri kazanarak.

Takdirin Gücü:

Takdir, odak noktamızı rekabetten bağlantıya kaydırır. Sıralama dürtüsünü yumuşatır ve onu kabul etme isteğiyle değiştirir. Tanık olma isteğiyle. Onurlandırma isteğiyle. Takdir, "Hepimiz için yer var" der. Bizi güzelliği sınırlı bir kaynak olarak değil, birçok lehçesi olan bir dil olarak görmeye davet eder. Senin. Benim. Bizim.

Bir şeyi veya birini takdir ettiğimizde, onları kendimizle karşılaştırmamıza gerek kalmaz. Kimin daha iyi, daha hızlı, daha başarılı veya daha değerli olduğunu sormamıza gerek kalmaz. Bunun yerine, "Bunun bir değeri var. Bunun da

öyle" deriz. Bu takdir, empatiye, merak ve ortak büyümeye kapı açar.

Takdir, farklılıkları tehdit olarak değil, fırsat olarak görmemizi sağlar. Farklı bir görüş, anlamak için bir fırsat haline gelir. Farklı bir yaşam tarzı, öğrenmek için bir davet haline gelir. Farklı bir yol, bize başka neler mümkün olduğunu gösteren bir ayna haline gelir.

Örneğin, kültürel çeşitliliği ele alalım. Bir geleneği diğerine "daha iyi", "daha gerçek" veya "daha gelişmiş" açısından karşılaştırmak yerine, takdir bizi daha derine bakmaya davet eder. Şunları sormaya davet eder: Bu onlar için ne anlama geliyor? Bundan ne öğrenebilirim? Burada daha önce hiç görmediğim ne gibi güzellikler var? Bu, insan olarak deneyimimi nasıl genişletir?

Bu bakış açısı değişikliği farklılıkları ortadan kaldırmaz. Onları yüceltir. Bizi yargılamadan saygıya, ötekileştirmeden aidiyete taşır. Ve bunu yaparken, sadece insanlarla değil, insan deneyiminin tüm yelpazesiyle olan bağlantımızı derinleştirir.

Ancak takdir sadece dışsal değildir. Kendimizi görme şeklimizi de dönüştürür. Karşılaştırmayı bıraktığımızda, içimizde zaten iyi, değerli ve kıymetli olan şeyleri fark etmek için alan yaratırız. Benzersizliğimizi düzeltilmesi

veya kanıtlanması gereken bir şey olarak değil, korunması ve beslenmesi gereken bir şey olarak görmeye başlarız. Zamanlamamızı, yolumuzu, sürecimizi onurlandırmaya başlarız. "Ne zaman yeterli olacağım?" diye sormayı bırakır ve "Zaten yeterliyim" diye ilan etmeye başlarız.

Takdir, bizi gerçeğe bağlar. Beklentilerin gürültüsünü susturur ve bizi merkezimize geri getirir. Ait olmak için daha iyi performans göstermemize gerek olmadığını hatırlatır. Kendi ışığımızı görmek için başkalarının ışığını küçültmemize gerek yoktur.

Başkalarını kutlamaya hakkımız var. Kendimizi kutlamaya hakkımız var. Ve birbirimizle karşılaştırma yapmadan var olmaya hakkımız var.

Karşılaştırmadan Takdir Etmeye Geçiş:

Karşılaştırmaya kapıldığımızda, farklılıkları bir ayrım çizgisi olarak kullanırız. Bir yaşam tarzını diğerinden üstün görürüz. Bir stil, bir dil, bir inanç sistemi, bir beden, bir gelenek üstün olarak etiketlenirken, diğerleri geride kalır. Ancak takdir bu çizgiyi ortadan kaldırır. Der ki, Olmanın birden fazla yolu vardır. Gerçeğe giden birden fazla yol vardır. Birden fazla türde güzellik veya başarı vardır.

Karşılaştırmadan takdir etmeye geçiş tek seferlik bir

karar değildir; bu, kademeli bir süreçtir. Bu bir uygulamadır. Bir dönüş. Düşünce ve dikkatin sessizce yeniden yönlendirilmesidir. Odak noktamızın nereye gittiğinin farkında olmamızı ve gördüklerimizi nasıl yorumladığımız konusunda bilinçli olmamızı ister.

Karşılaştırma genellikle otomatik olarak yapılır. Farkına varmadan gizlice girer, hayranlığı kıskançlığa, gözlemi güvensizliğe ve merakı kendini yargılamaya dönüştürür. Ancak bu döngüyü kesebiliriz. Bu anları farkındalıkla karşılamayı seçebiliriz.

"Nasıl ölçülürüm?" diye sormak yerine, "Bu bana değer verdiğim şey hakkında ne gösteriyor?" diye sorabiliriz. "Keşke onların sahip olduklarına sahip olsaydım" diye düşünmek yerine, "Onlarda gördüklerim bende neyi uyandırıyor?" diye düşünebiliriz. Karşılaştırma, kıskançlık veya kıskançlığı içimize bakmak için bir fırsat olarak kullanabiliriz. Kendimizi yansıtmak için. Kendi değersizlik yaralarımızla çalışmak için. Ancak o zaman kıskançlık veya haset yaratan kimlik özelliklerimizden kurtulabiliriz.

Her deneyim bize bir netlik noktası sunar. Bundan daha fazlasını mı, yoksa daha azını mı istiyorum? Onların sahip olduklarını ben de istiyor muyum ve bunu nasıl elde edebilirim? Onlara daha çok mu yoksa daha az mı

benzemek istiyorum? Bu deneyim zihnimi genişletti mi yoksa daralttı mı? Bana netlik sağlıyor mu? Kendimi daha iyi anlayabileceğim bir kontrast sunuyor mu? Bana nasıl yaradı? Deneyimi sevmesem bile onu takdir edebilir miyim?

Takdir etmek, arzularımızı görmezden gelmek anlamına gelmez; onları yaraya dönüştürmeden onurlandırmak anlamına gelir. Başka birinin güzellik, başarı veya sevinç ifadesinin, bizim değerimize bir tehdit değil, özlemlerimizin bir yansıması olabileceğini kabul etmek anlamına gelir. Bu, eksik olanı hatırlatmak değil, mümkün olanı yansıtmaktır.

Takdir, kendi dünyamızı kaybetmeden başkasının dünyasına adım atmamızı sağlar. Başkalarının enginliğine açık kalırken kendimize bağlı kalmamızı teşvik eder. Bu, sadece onlar hakkında değil, onlarla olan ilişkimizde kim olduğumuzu öğrenmenin bir yoludur.

Aynı zamanda, kendi içimizde var olanları takdir etmenin yollarını bulmakla da ilgilidir. Kendi özgünlüğümüz, güzelliğimiz ve becerilerimiz insanlığın enginliğine katkıda bulunur. Bunu kendi kalplerimizde ve zihinlerimizde de fark etmeyi hak ederiz. Ve bunu yaptığımızda, kendimizi başkalarıyla karşılaştırmayı bırakırız. değer hiyerarşisine girmeyi bırakırız. Başkalarının

bizim üstümüzde veya altımızda olmasını istemeyi bırakırız.

Bu değişim, tüm iyileştirici değişimler gibi zaman alır. Sabır gerektirir. Nazik olmak gerekir. Ancak farkındalığın her anında, karşılaştırmanın etkisini gevşetir ve çok daha güçlü bir şeye geri döneriz: net bir şekilde görme, tam olarak onurlandırma ve koşulsuz sevme yeteneği. Sadece başkalarını değil, kendimizi de.

Bunu Hayata Geçirmek:

Her Şeyi Takdir Edin

Karşılaştırmayı Tersine Çevirin: Bir dahaki sefere kendinizi hayatınızı başkasınınkiyle karşılaştırırken yakaladığınızda, durun. "Neden bende yok?" diye sormak yerine, "Bu bende neyi uyandırıyor? Benim hangi yanım büyümek, kendini ifade etmek veya görülmek istiyor?" diye sorun. Hayranlık, eksik olanın değil, sizin için de mümkün olanın aynası olsun.

Günlük Takdir Ritüeli Oluşturun: Bir hafta boyunca her gün, takdir ettiğiniz üç şeyi yazın: biri kendinizle, biri başkasıyla ve biri hayatınızla ilgili. Fazla düşünmeyin. Basit,

samimi ve spesifik olsun. Bu küçük uygulama, dikkatinizi eksikliklerden uzaklaştırıp yaşayan şeylere geri yönlendirir. Hayatınızda da birçok değerli deneyime sahip olduğunuzu görmenize yardımcı olur.

Yolunuza Şükran Duyun: Hayatınızda değer verdiğiniz veya takdir ettiğiniz üç şeyi, başkalarınınkiyle karşılaştırmadan yazın. Deneyimleriniz sizi nasıl şekillendirdi? Hoş olmayan veya üzücü olanlar bile mi? Sizi bugün olduğunuz kişi yapan neydi? Şükranla oturun ve yolculuğunuzun size özgü olduğunu kendinize hatırlatın.

Başkasını Kutlayın: Hayatınızdaki bir kişiyi seçin ve karşılaştırma yapmadan kasıtlı olarak başarısını kutlayın. Ona nazik bir mesaj gönderin veya hayranlığınızı yüz yüze ifade edin. Kendinizi küçültmeden birini yüceltmenin nasıl bir his olduğunu düşünün.

Günde Bir Dakika Birini Övün: Gününüzün bir dakikasını sosyal medyada başkalarına takdirinizi ifade etmek için ayırın. Son başarıları için tebrik mesajı gönderin veya kıyafetlerini övün. Samimi olduğunuzdan emin olun. Başkalarında beğendiğiniz şeyleri ifade edin.

Bağlanmamış

Kendini Yansıtma Soruları:

Zaten sahip olduğum şeyler nelerdir?

Neden geride kaldığımı hissediyorum ve o anlarda kendimi kiminle veya neyle karşılaştırıyorum? (Hangi kimliğim sorgulanıyor veya küçümseniyor?)

Birinin başarılı olduğunu gördüğümde, ilham mı, cesaretsizlik mi, kıskançlık mı yoksa tamamen başka bir şey mi hissediyorum? (Bu duygu benim içimde neyi işaret ediyor olabilir?)

Benim hangi yanım hala başkalarının mutluluğunun, güzelliğinin veya başarısının benim için daha az şey anlamına geldiğine inanıyor? (Bu inanç gerçeğe mi yoksa korkuya mı dayanıyor? Bu inancı kimden aldım?)

Başkalarında hayran olduğum, ama kendimde olduğunu kabul etmekten korktuğum şey nedir? (Benim hangi yanım görülmek, ifade edilmek veya beslenmek istiyor?)

Zaten bir şekilde sahip olduğum, ancak henüz takdir etmeyi

öğrenemediğim neyi istiyorum? (Kendi doluluğumu nerede gözden kaçırdım?)

Kendimle derin bir bağ hissettiğimde, bu başkalarını görme şeklimi nasıl değiştirir? (Daha az karşılaştırır mıyım? Daha çok kutlar mıyım? Daha rahat hisseder miyim?)

Kendim ve hayatımdan mutlu olduğumda, başkalarını daha mı çok teşvik ediyor ve takdir ediyorum, yoksa daha mı az? (Bu, şu anki ruh halim hakkında neyi gösteriyor?)

İşbirliği mi, Rekabet mi?

Küçük yaşlardan itibaren kimlik, performansla iç içe geçer. Kazandığımızda övülür, öne çıktığımızda takdir edilir ve birinci olduğumuzda onaylanırız. Böylece, farkında olmadan, kendimizi başkalarına göre tanımlamaya başlarız. Daha iyi, daha hızlı ve daha akıllı olmalıyız. Peki ya kimlik, başkalarını yenmek için kullandığımız bir şey değil de, katkıda bulunduğumuz bir şeyse?

Başkalarıyla işbirliği yapmak, bireyselliğinizi kaybetmenizi gerektirmez. Sizi onu kullanmaya davet eder. Daha büyük bir amaca hizmet etmek için kendinizi sunmaya davet eder. Aynılığın içinde kaybolmak için değil, benzersizliğinizi kolektife dokumak için.

İnsanlar her zaman işbirliği sayesinde hayatta kalmışlardır. Hepimiz aynı düşündüğümüz için değil, farklı

düşündüğümüz için. Biri avlanırken, diğeri toplayıcılık yapardı. Biri liderlik ederken, diğeri öğretirdi. Biri asker, diğeri şifacıydı. Farklı roller, farklı zihinler, ortak bir hedef.

Bu sadece geçmişin bir kalıntısı değil, bugün bile nasıl geliştiğimizin bir göstergesidir. Aileler karşılıklı destek ve farklı roller sayesinde ayakta kalır. Topluluklar, ihtiyaçlar birlikte karşılandığında gelişir. Yenilik, kimse tek başına çözemediği sorunları çözmek için farklı bakış açıları bir araya geldiğinde ortaya çıkar. Gerçek güç, izolasyon içinde bulunmaz. Bağlantılar içinde, hayatlarımızın, zihinlerimizin ve çabalarımızın birbirini destekleme biçiminde bulunur.

İşbirliği, kim olduğumuzdan vazgeçmemizi istemez. Kim olduğumuzu tam olarak, bilinçli olarak, isteyerek ortaya koymamızı ister. Değer için rekabet etmek değil, birlikte değer yaratmak için. Çünkü sadece bağımsızlık ile değil, karşılıklı bağımlılık ile de büyürüz. Ve kimliğimizi başkalarından ayrılmak için kullanmayı bıraktığımızda, birbirimize ne kadar derinden ait olduğumuzu görmeye başlarız.

İşbirliğinin Gücü:

İnsanlık tarihi genellikle bir rekabet öyküsü olarak anlatılır; savaşan uluslar, üstünlük için mücadele eden

işletmeler ve mükemmelliğe ulaşmak için çabalayan bireyler. Hayatı, kazanmanın başka birinin kaybetmesi anlamına geldiği bir dizi yarışma olarak görmeye şartlandırıldık. Bize sürekli olarak "sadece en güçlüler hayatta kalır" denir. Ancak, bu kavramla sık sık anılan kişi aslında farklı bir mesaj vermiştir.

Charles Darwin, *The Descent of Man* (1871) adlı kitabında şöyle yazmıştır: "En empatik üyelerin en fazla olduğu topluluklar en iyi şekilde gelişecektir." O, bir türün hayatta kalması ve gelişmesi için anahtarın sadece güç değil, işbirliği, empati ve fedakarlık gibi özellikler olduğunu düşünmüştür.

Ya başarının gerçek ölçüsü başkalarını yenmek değil de, tek başımıza başaramayacağımız daha büyük bir şeyi başarmak için birlikte çalışmaksa? Hepimizin faydalanabileceği bir şey.

İşbirliği, her başarılı topluluğun, her bilimsel atılımın ve her sosyal ilerleme hareketinin temelidir. Rekabet yerine işbirliğini tercih ettiğimizde, inovasyonun geliştiği, empatiyi derinleştiği ve kolektif başarının mümkün olduğu bir ortam yaratırız.

Rekabetin bu kadar kökleşmiş hissedilmesinin bir nedeni, bize kıtlık öğretilmiş olmasıdır. İster zenginlik, ister

tanınma, ister kaynaklar olsun, payımızı almak için mücadele etmemiz gerektiğini, aksi takdirde geride kalacağımızı düşünmemiz öğretilir. Bu kıtlık zihniyeti rekabeti ve güvensizliği körükleyerek potansiyel işbirlikçileri düşmanlara dönüştürür. Bu hikayeye inandığımızda, diğerlerinin "farklılığı"na odaklanan "biz ve onlar" zihniyeti oluşur. Onları, arzuladığımız veya ihtiyaç duyduğumuz şeylerin önünde duran bir engel olarak görürüz. Farklılık, bir kaynak değil, bir tehdit olarak değerlendirilir.

İşbirliği, aynılık anlamına gelmez; katkı anlamına gelir. Farklılıklarımızda güç bulmak anlamına gelir. Başarılı bir takımda, her üye benzersiz bir rol oynar. Bir senfoni, tek başına çalan bir keman değil, uyumu yaratmak için birden fazla enstrümana ihtiyaç duyar. Benzer şekilde, toplum, çeşitli yeteneklerimiz, bakış açılarımız ve güçlerimiz ortak bir amaç için bir araya geldiğinde en iyi şekilde işler.

Gerçek birlik, tekdüzelik değildir; ortak bir hedef için birlikte çalışan çeşitliliktir. İnsanlar benzersiz bakış açılarını ortaya koyduklarında, çözümler daha yenilikçi ve kapsayıcı hale gelir. Karmaşık bir sorunu çözmeye çalışan bir grup insanı düşünün. Herkes aynı şekilde düşünürse, aynı fikir döngüsünde takılıp kalabilirler. Ancak, farklı sesler

duyulduğunda, tek başına hiç kimsenin hayal edemeyeceği yeni yollar ortaya çıkar.

Ekosistemlerin karşılıklı bağımlılık sayesinde nasıl geliştiğini düşünün. Ağaçlar oksijen sağlar, arılar çiçekleri tozlaştırır ve nehirler tüm yaşamı besleyen suyu taşır. Sistemin hiçbir parçası tek başına var olamaz; dengeyi yaratan ve yaşamın gelişmesini sağlayan onların işbirliğidir. Benzer şekilde, insan işbirliği de bizi destekleyen ve yücelten karşılıklı destek ağları oluşturur.

Tarih boyunca, en dönüştürücü anlar, ortak bir amaç için bir araya gelen insanlardan kaynaklanmıştır. Günlük yaşamda bile, birliğin bizi nasıl güçlendirdiğini görebiliriz. Zor zamanlarda birbirini destekleyen bir aile, daha güçlü ve daha dirençli olur. İş yerinde rekabet etmek yerine işbirliği yapan bir ekip, güven ve yenilikçilik ortamı yaratır. İşbirliğinin gücü, bireyselliği ortadan kaldırmaz; onu güçlendirir ve her bireyin, bütün içinde değer gördüğünü ve anlaşıldığını hissederken kendi güçlü yönlerini ortaya koymasına olanak tanır.

İşbirliği Olarak Kimlik:

Hayatta oynadığımız roller — lider, yardımcı, asi, şifacı — genellikle kimlik tarafından şekillenir. Ancak kimlik

katılaştığında, işbirliği yapmak yerine rekabet etmemize neden olabilir. Kendimizi zıtlıklar ile tanımlamaya başlarız: Ben güçlüysem, sen zayıf olmalısın. Ben uzman isem, sen öğrenci olmalısın. Senin olumsuz özelliklerine karşı öne çıkmadıkça olumlu özelliklere sahip olamam. Farkında olmadan, benlik algımız karşılaştırmaya bağlanır ve işbirliği bir tehdit gibi hissedilmeye başlar.

Ancak kimlik, bizi izole etmek zorunda değildir. Kimliklerimizi, başkalarıyla tezat oluşturan sabit roller olarak değil, yaşayan katkılar olarak gördüğümüzde, başkalarının da katkıda bulunabileceği bir alan yaratırız. Onların değerini de görmeye başlarız. Her şey olmak zorunda olmadığımızı anlar ve kendimizi daha büyük bir bütünün parçası olmaya izin veririz.

Beynin çeşitliliğinin gücünü düşünün. Zihninizin her bir parçası farklı bir işleve sahiptir: mantık, duygu, hafıza, sezgi. Her bir parça tek başına sınırlıdır. Ancak birlikte, bir tür iç ekosistem, tek bir parçanın yapabileceğinden daha güçlü kararlar alan akıllı bir bütün oluştururlar. Aynı şey topluluklar için de geçerlidir. Farklı zihinleri, geçmişleri, becerileri ve deneyimleri bir araya getirdiğimizde, sadece daha fazla fikir elde etmekle kalmaz, daha iyi fikirler de elde ederiz. Bir tür kolektif zeka, sadece bağlantı ve

birliktelik yoluyla ortaya çıkan ortak bir bilgelik yaratırız.

Kimlik, bireysel gururdan değil, ortak amaçtan kaynaklanarak burada dönüşür. Benzersiz düşünme, var olma ve davranış biçimlerimizin başkalarıyla rekabet etmek için değil, onları tamamlamak iç olduğunu görmeye başlarız. Sanatçı ilham perisine ihtiyaç duyar. Vizyoner, uygulayıcıya ihtiyaç duyar. Uzman, araştırmacıya ihtiyaç duyar. Her biri bütüne önemli bir katkı sağlar.

Ve dürüst olursak, çoğumuz her şeyi yapabileceğimizi iddia etmekten yorulduk. Tek başımıza durarak değerimizi savunmaktan yorulduk. Gerçek kimlik, gerçek hissetmek için izolasyona ihtiyaç duymaz. Daha büyük bir uyum içinde yerini bulduğunda, ilişkiler içinde en güçlü hale gelir. Bizler, kendi kendine yeten markalar olmak için yaratılmadık. Bir senfoni olmak için yaratıldık: her ses, her rol, her nota bütünün zenginliğine katkıda bulunur. Birbirimizi gölgede bırakmak için değil. Birlikte güzel bir şey yaratmak için.

Rekabet Zararlı Olduğunda:

Rekabetin yeri vardır. Bizi motive edebilir, becerilerimizi geliştirebilir ve büyümemizi sağlayabilir. Ancak baskın bir zihniyet haline geldiğinde, izolasyon ve

tükenmişlik yaratabilir. Hayatı sadece bir yarış olarak görürsek, yolculuğun güzelliğini ve yanımızda koşanlarla bağlantı kurma fırsatını kaçırırız.

Aşırı rekabetçi bir dünyada, dinlenmenin, yavaşlamanın veya işbirliği yapmanın geride kalmak anlamına geldiği inancını içselleştirmek kolaydır. Bu inanç tükenmişliği besler. Diğerlerinden daha iyi performans gösterme baskısı, "asla yeterli değil" şeklinde sonsuz bir döngüye dönüşebilir; bu döngüde, hayali bir merdivende her zaman daha üstte olan biri olduğu için hiçbir başarı tatmin edici gelmez.

Bu izolasyon sadece bireysel düzeyde hissedilmez; kuruluşlara ve topluluklara da yayılır. Çalışanların sürekli rekabet içinde birbirleriyle karşı karşıya geldiği bir iş yeri, dayanıklılık yerine kızgınlık besler. İnsanlar kolektif başarıları kutlamak yerine, bireysel tanınırlık ile daha çok ilgilenirler ve bu da ekibi bir bütün olarak zayıflatır. Buna karşılık, işbirliğine dayalı bir iş yeri karşılıklı saygıyı, fikir paylaşımını ve aidiyet duygusunu teşvik eder, bu da daha fazla inovasyon ve uzun vadeli başarıya yol açar.

Rekabet kültürel bir norm haline geldiğinde, kurumlara nüfuz eder ve toplumların işleyişini etkiler. Örneğin, eğitim sistemleri yaratıcılığı, işbirliğini ve bütünsel öğrenmeyi teşvik etmekten çok sıralamalara ve sınav sonuçlarına

odaklanabilir. Öğrenciler, benzersiz bakış açıları veya yetenekleri için değil, sadece notları için değer gördüklerini hissedebilirler. "Eğriyi geçme" vurgusu, "kazananlar" olarak etiketlenen bireyler ile "başarısız" olarak görülenler arasında bir bölünme yaratır.

Rekabet yoluyla elde edilen başarı genellikle kısa ömürlüdür. Kimseyle paylaşamayacağınız yalnız bir zafer gibi hissedilebilir. Ancak işbirliği, kalıcı miraslar yaratır. İşbirliğini teşvik eden bir şirket sadece kâr elde etmekle kalmaz, insanların kendilerini güçlü ve değerli hissettikleri bir kültür oluşturur. Zorluklarda birbirini destekleyen bir aile daha da güçlenir, güven ve dayanıklılık bağları derinleşir. Bireysel kazançtan çok toplumsal refahı önceliklendiren bir toplum daha şefkatli ve dayanıklı hale gelir.

Gerçek ilerleme, odağı "Kim kazanır?"dan "Hepimiz nasıl fayda sağlayabiliriz?"a kaydırmayı gerektirir. Rekabeti işbirliğiyle değiştirdiğimizde, her bireyin güçlü yönleriyle katkıda bulunabileceği ve zayıf yönlerinde destek gördüğünü hissedebileceği ortamlar yaratırız. İşbirliğinin güzelliği, bireysel başarıları azaltmaması, aksine onları güçlendirip daha da mümkün kılmasıdır.

Başarıyı Yeniden Düşünmek:

İşbirliğini benimsemek için, başarıyı da yeniden tanımlamalıyız; başarıyı tek başına tırmanış olarak değil, paylaşılan bir süreç olarak. Ancak, "kendi kendini yetiştiren" kişi miti derinlere işlemiştir. Sık sık, "tek başına" başaran girişimcilerin hikayeleriyle boğuluruz. Oysa her başarı hikayesinin arkasında, cesaret veren, öğreten, yer açan birilerinin sessiz bir ağı vardır. Ürünü satın alan, hizmeti kullanan, uygulamayı yaratan vb. kişiler. En cesur eylemlerimiz bile, topluluğun görünmez iplikleriyle şekillenir. Bunu kabul etmek, çabalarımızı küçümsemek değildir; tüm gerçeği söylemektir. Başkalarının bağlantılarını ve katkılarını da içeren gerçeği.

Başarı tanımımızı ilişki, katkı ve ortak büyümeyi de içerecek şekilde genişlettiğimizde, bir şeyler yumuşar. En iyi olmak zorunda olmaktan vazgeçer ve anlamlı bir şeyin parçası olmak isteriz. Nasıl ilerleyeceğimizi sormayı bırakır ve birlikte nasıl ilerleyebileceğimizi düşünmeye başlarız.

Bu, kimliğimizi kaybetmek anlamına gelmez. Kimliğimizi geliştirmek anlamına gelir. "Ben başardıklarımım"dan "Ben kattıklarımım"a geçmek. "Bunu tek başıma yapmalıyım"dan "Birlikte yaptığımızda daha iyiyiz"e geçmek. İşbirliği kim olduğumuzu silmez.

Hepimizin kendini daha tam olarak ifade edebileceği bir alan yaratır. Bireyselliğimizin bağlantı için bir engel olmadığını, bir köprü olduğunu hatırlatır. İmparatorluklarda değil, ekosistemlerde gelişiriz.

Yalnız kalma ihtiyacını bıraktığınızda, bunun asla sizin kaderiniz olmadığını keşfedersiniz. Sizin kader ait olmaktır. Sizin kaderiniz inşa etmektir. Sizin kaderiniz yükü, vizyonu ve zaferi paylaşmaktır.

Başarı budur. Başkalarıyla rekabet etmek değil. Hayatın kendisiyle işbirliği yapmak. Büyük veya dramatik olması gerekmez. Küçük adımlarla başlayabiliriz; işte rekabet etmek yerine işbirliği yapmak, kişisel ilişkilerde geri çekilmek yerine uzanmak ve başkalarının başarılarını kıskanmak yerine kutlamayı seçmek. Bu küçük işbirliği eylemleri dalga dalga yayılır ve zorluklara ve başarılara yaklaşımımızı yeniden şekillendirir.

Rekabet kadar işbirliğini de kutladığımız bir dünya hayal edin. İçgüdümüzün, öne geçmek yerine el uzatmak olduğu bir dünya. Bu vizyon naif değil, gerekli. Birbirine bağlı bir dünyada, hayatta kalmamız ve ilerlememiz, sadece bireysel kazançlarımız için değil, kolektif iyilik için birlikte çalışma becerimize bağlıdır.

Temelde birlik, bağlantı ile ilgilidir. İşbirliğinin bizi

zayıflatmadığını, ortak amacımızı güçlendirdiğini ve imkansızı mümkün kıldığını anlamakla ilgilidir. İnsanlar kendilerinden daha büyük bir şeyin parçası olduklarını hissettiklerinde, topluluklarına ve ilişkilerine daha fazla yatırım yaparlar.

Farklılıklarımız aşılması gereken engeller değil, bütünü zenginleştiren varlıklardır . Bu, odağı "ben"den "biz"e kaydırarak empati, saygı ve işbirliğinin kalıcı değişimin temeli haline geldiği bir kültür yaratır.

Uygulamaya Geçirme:

Ayrılık Yerine Birlik

Bir Şeyi Birlikte Yaratın: İş yerinde, evde veya yaratıcı yaşamınızda genellikle tek başınıza yaptığınız bir görevi seçin ve başka birini de bu göreve davet edin. Yardıma ihtiyacınız olduğu için değil, süreci paylaşmak istediğiniz için. Bunun kontrol değil, güven deneyimi olmasına izin verin. Artık sadece size ait olmadığında neler açığa çıktığını fark edin.

Başarıyı Yeniden Tanımlayın: "Kazanmak" veya başkalarını geride bırakmak için baskı hissettiğiniz bir alan belirleyin.

Bunu bir rekabet olarak görmek yerine, "Burada ikimiz de nasıl başarılı olabiliriz?" diye sorun. Kazan-kazan seçeneği var mı? Rekabet yerine karşılıklı desteği teşvik eden bir adım atın.

Toplu Kazanımı Kutlayın: Hayatınızda tamamen size ait olmayan bir başarıyı düşünün. Bu sonucun şekillenmesine başka kimler yardımcı oldu? Onlara ulaşın ve rollerini takdir edin. Küçük de olsa onlara hak ettikleri değeri verin. Başarıyı saklamak yerine paylaşın.

Kıtlık Zihniyetini Kesintiye Uğratın: Kendinizi rekabetçi hissettiğinizde veya geride kaldığınızı düşündüğünüzde, durun. Şu anda kendi değeriniz hakkında ne tür bir hikaye anlatıyorsunuz? Onların başarısı, benim de başarabileceğimin kanıtıysa ne olur? Başkalarının başarısı size tehdit değil, ilham kaynağı olsun.

Bütünün bir parçası olmayı pratik edin: Bir sonraki grup ortamınızda (iş toplantısı, aile yemeği veya topluluk etkinliği gibi), performans gösterme veya kanıtlama ihtiyacınızı yumuşatmayı pratik edin. Baskı değil, varlığınızla ortaya çıkın. Bütün olmaya çalışmadan kendi

parçanızı sunun. Katkınızın yeterli olmasına izin verin.

Kendini Yansıtma Soruları:

Grup ortamında ben kimim?

Ne zaman işbirliği yapmak yerine rekabet etme ihtiyacı hissediyorum? (Ortak başarıda kimliğimin hangi kısmı tehdit altında hissediyor? Başkalarının da kazanması sorun olur mu? Başkalarının kazanması benim hakkımda neyi gösterir?)

Hayatta yardım istemeyi zorlaştıran hangi rolleri üstlendim? (Değerli hissetmek için kim olmak zorundaydım? Çok fazla yük üstleniyor muyum?)

Hayatımda değerimi en iyi, ilk veya her şeyi yapan kişi olmakla nerede ilişkilendiriyorum? (Öyle olmasaydım ne olacağından korkuyorum?)

Başka birinin başarılı olduğunu gördüğümde, bu bende hangi hikayeyi harekete geçirir? (Yolumu onaylar mı yoksa sorgulamama neden olur mu?)

Bir grup içinde çalışırken kim oluyorum? (Kayboluyor muyum, kontrolü ele alıyor muyum, performans gösteriyor muyum, geri çekiliyor muyum yoksa dürüstçe katkıda bulunuyor muyum?)

Bağımsızlık veya kendi kendine yeterlilik etrafında nasıl bir kimlik oluşturdum? (Bu kimlik hala bana hizmet ediyor mu, yoksa sadece beni koruyor mu?)

Başkaları tarafından desteklendiğimi hayal ettiğimde bedenimde ne hissediyorum? (Ne tür bir direnç ortaya çıkıyor?)

Özgünlük veya Tekdüzelik

Kontrast, dünyayı anlamamız için temel bir unsurdur. Algılarımızı şekillendirir, tanımlarımızı rafine eder ve çeşitli deneyimlerde netlik sağlar. Kontrast olmadan, ayrım yapma yeteneğimizi kaybederiz. Ve ayrım olmadan, anlam da yok olur.

"Yukarı" kavramını düşünün: bu kavram, "aşağı" kavramı olduğu için var olur. Aynı şekilde, "sol" kavramı da "sağ" kavramı ile ilişkili olduğunda anlam kazanır. Karşıtlıklar, gördüğümüz, hissettiğimiz ve inandığımız şeylere tanım ve anlam kazandırır.

Bu ilke, hayattaki her şeye uzanır. Dünya sadece beyaz renkten oluşsaydı, hiçbir şeyden ayırt edilemezdi. Beyazın ne olduğunu tanımlamak, ona bağlam ve anlam kazandırmak için diğer renklere ihtiyacımız var. Size sanat

eseri olarak boş bir tuval sunsaydım, kafanız karışırdı . Renkler nerede? Şekiller? Nesneler? "O" nedir? Algılayacak, takdir edecek, duygusal tepki verecek bir "o" yok.

Aynı resimlerle dolu bir müzeye girdiğinizi hayal edin. Çeşitliliğin olmaması, bu deneyimi tamamen anlamsız hale getirir. Zihniniz nereye bakacağını veya ne hissedeceğini bilemez.

Duygularımızda bile kontrast anlam kazandırır. Üzüntüden sonra sevinç daha tatlı gelir. Kaostan sonra huzur daha derin hissedilir. Acı çekmek gerekli değildir, ancak derinliği algılama yeteneğimiz genellikle kontrast sayesinde gelişir. Kontrast olmadan deneyim düzleşir. Farkındalık körelir. Kontrast, deneyimlediklerimizi tanımlamamızı, karşılaştırmamızı ve nihayetinde anlamamızı sağlar.

Farklılıkları fark etmek için yaratılmışız. Bu bir kusur değil, bir işlevdir. Bu şekilde öğreniriz. Bu şekilde gelişiriz. Bu şekilde kendimizi diğer her şeyle ilişkili olarak anlamaya başlarız. Sesim benim sesim gibi geliyor çünkü senin sesine benzemiyor. Bakış açım benzersiz geliyor çünkü karşılaştırılabilecek başka bir şey var: zıt bir bakış açısı.

Kontrast, bütünlüğün düşmanı değildir. Resmin tamamını çizen fırça darbesidir. Hayatımızın tuvaline renk

katan şeydir. Farklılıktan korkmayı bıraktığımızda, birliği keşfetmeye başlarız. Kontrastı iyi ya da kötü olarak sıralamayı bıraktığımızda, onu gerekli olarak görmeye başlarız. İşte o zaman anlayış oluşur. İşte o zaman içimizde yumuşak bir şey açılır ve hepsi aynı olsaydı bunların hiçbirinin bir anlamı olmayacağını anlarız.

Kontrast, düzeltilmesi gereken bir kusur değildir. Bilginin ta kendisidir.

Tanımlarımız:

Tarih boyunca, kontrast kültür, din ve kimlik gibi karmaşık kavramları tanımlama şeklimizi şekillendirmiştir. Bazı yerli kültürlerde, diğer inanç sistemlerine maruz kalmadıkları için "din" kelimesi yoktur. Onların uygulamaları ve gelenekleri, varlıklarının her yönünü kapsayan, hayatın kendisidir. Ancak, zıt inançlarla karşılaştıklarında "din"i tanımlama ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Aniden, daha önce sözsüz bir yaşam biçimi olan bu kavramın bir isme, bir sınıra, bir ayrıma ihtiyacı oldu.

Kontrast, özgüllüğü zorlar. Bize bir şeyin ne olmadığını göstererek, ne olduğunu ifade etmemizi sağlar. Bu, aydınlatıcı olabilir, netlik ve içgörü kazanmamıza yardımcı olabilir. Ancak, farklılıkları anlayış için bir fırsat olarak

değil, engel olarak görmeye başlarsak, ayrılık ve bölünmeye de yol açabilir.

Kontrast, derinliği ve çeşitliliği sağlayarak hayatımızı zenginleştirir. Her şeyin aynı olduğu, her ağacın, her insanın, her düşüncenin ayırt edilemez olduğu bir dünya hayal edin. Bu, büyüme ve ilhamdan yoksun, monoton bir varoluş olurdu. Kontrast, yaratıcılığı, yeniliği ve ilerlemeyi besler. Bizi eleştirel düşünmeye ve dünyayı daha nüanslı bir mercekle görmeye zorlar.

Eğer herkesin taklidini yapsaydık, dünyada ne değişirdi? Hepimiz aynı olmaya çalışsaydık, ne farklı olurdu? Ne gelişir? Ne evrimleşir? Ne icat edilir veya yaratılır? Herkes tamamen aynı olsaydı insanlığa ne olurdu? Sekiz milyar doktor veya sekiz milyar soyut ressamdan oluşan bir toplumda ne yapardık? Kitapları kim yazardı, şarkıları kim söylerdi, yolları kim inşa ederdi, yiyecekleri kim ekerdi, kıyafetleri kim yapardı? Aynı olan bir dünya nasıl işleyebilirdi ki? İşleyemezdi. Kontrast olmadan hiçbir şey işleyemez veya var olamaz.

Buna rağmen, sık sık kendimizi ve başkalarını aynı kalıba sokmaya çalışırız. Kimlikleri basitleştirmeye, insanları net tanımlara göre sınıflandırmaya ve normal, kabul edilebilir veya ideal olanın standartlarını oluşturmaya

çalışırız. Güzelliği tek bir görüntüyl e tanımlarız. Başarıyı dar bir yolla tanımlarız. Cinsiyet, zeka, aşk ve değeri katı beklentilerle tanımlarız. Ve bu tanımların dışında bir şey veya biri varsa, farklı değil, yanlış olarak görülür.

Ancak yarattığımız her tanım, zıtlıktan doğar. Erkeklik, kadınlık olarak etiketlediğimiz şeyi anladığımız için var olur. Zenginlik, yoksulluğun ne olduğunu bildiğimiz için anlam kazanır. Medeniyet, kabilecilikle zıtlık içinde tanımlanır. Bu fikirlerin hiçbiri tek başına oluşmamıştır. Karşılaştırma sonucu ortaya çıkmıştır. "Öteki"ni gözlemleyerek ve ona göre "ben"i tanımlamaya çalışarak.

Tehlike, tanımları gerçeklerle karıştırdığımızda ortaya çıkar. Normal, doğru veya daha iyi olanla ilgili fikirlerimizin gerçekler değil, zaman, yer, kültür ve iktidar tarafından şekillendirilmiş yapılar olduğunu unuttuğumuzda. Tanımlar tarafsız değildir. Genellikle politik niteliktedirler. Neyin önemli, neyin değerli ve neyin ait olduğuna karar verme yetkisine sahip olanları yansıtırlar.

Eğer egemen kültür zekayı akademik performans olarak tanımlarsa, elleriyle çok yetenekli ama okulda zorlanan çocuk zeki olarak görülmez. Eğer güzellik açık ten rengi, zayıflık veya simetri ile tanımlanırsa, bu kalıbın dışında

kalan herkes yapay bir ölçeğine göre değerlendirilir. Bu tanımlar insan potansiyelinin tüm yelpazesini yansıtmaz. Silah haline getirilmiş zıtlıkları yansıtır.

Ancak, zıtlıkları bölünme değil keşif aracı olarak hak ettikleri yere geri döndürebiliriz. Farklılıkları azaltmak yerine anlayışı derinleştirmek için bir yol olarak. İnsanlığımızı küçültmek yerine tanımlarımızı genişletmesine izin verebiliriz. Çünkü gerçek şu ki, zıtlıklar bizi ayırmaz. Bizi birbirimize bağlar. Bütün resmi görmemizi sağlar. İnsan olmanın birçok yoluna yer açar. Ve farklılıklardan korkmayı bıraktığımızda, bireysel ve toplu olarak genişlemeye başlarız. Etiketlemekten dinlemeye geçeriz. Tanımlamaktan keşfetmeye geçeriz. Ve o alanda, yeni bir şey mümkün hale gelir. Daha özgür bir şey. Sınırsız bir şey.

Tanımların Ötesine Geçmek:

"Erkeksi" veya "kadınsı" olarak kabul ettiğimiz şeyler, tüm kültürler veya gelenekler için evrensel bir gerçek değildir. Çoğunlukla bir performanstır. Nesiller boyunca aktarılan, tekrarlama, ödüllendirme ve reddetmeyle pekiştirilen bir senaryodur.

Batı'da uzun saç, etek ve makyaj genellikle kadınsı

olarak görülür. Ancak bu inanç, kültürel bakış açımızın dışına çıktığımız anda ortadan kalkar.

Kızılderili erkekler, güç, ruhla bağlantı ve kültürel gururun sembolü olarak saçlarını uzun tutarlar. İskoçya'da erkekler, özellikle kutsal törenlerde, onur ve şerefle kilt (aslında etek) giyerler. Birçok Afrika ve Güney Amerika kültüründe erkekler avlanmadan önce yüzlerini boyar, kendilerini renk ve sembollerle süslerler; bu, Batı bakış açısıyla "makyaj" olarak yanlış anlaşılabilir. Bu uygulamaların hiçbiri kadınsı değildir. Bunlar kültüreldir. Bağlamsaldır. Bir yerde normaldir. Başka bir yerde yanlış anlaşılır.

1900'lerin başında ABD ve Avrupa'nın bazı bölgelerinde, erkek çocuklara pembe, kız çocuklara mavi renkler önerilirdi. 20. yüzyılın başlarında yayınlanan dergiler ve bebek rehberleri, pembe rengin daha güçlü ve cesur bir renk olarak görülmesi nedeniyle bazen erkek çocuklara pembe rengi önerirdi. Mavi renk ise narin ve zarif olarak görülür ve kız çocuklarına daha uygun kabul edilirdi.

Her iki cinsiyetten küçük çocuklar genellikle 6 veya 7 yaşına kadar elbise veya gecelik giyerlerdi. Bu, çocuk bezini değiştirmeyi kolaylaştırırdı ve çocuk giyim normlarının

cinsiyetten çok rahatlık odaklı olduğu bir dönemde pratikti.

Renk ilişkilendirmesi, on yıllar boyunca, özellikle yüzyıl ortasındaki pazarlama, seri üretim ve büyük perakendecilerin cinsiyete daha özel çocuk giysileri için yaptığı baskı sayesinde yavaş yavaş değişti. Büyük mağazalar ve üreticiler, 1940'lardan itibaren reklamlar aracılığıyla modern "kızlar için pembe, erkekler için mavi" standardını yaygınlaştırdı. Bu, esasen, erkeklik ve kadınlık için mevcut standartlarımızın, cinsiyeti renge göre ayırarak daha fazla giysi satmak isteyen mağazalar tarafından belirlendiği anlamına gelir. Bu, ebeveynlerin giysileri yeniden kullanmak yerine erkek ve kız çocukları için ayrı giysiler satın almalarını sağladı.

Cinsiyetin sosyal bir yapı olduğu demek budur; sabit bir gerçeklik değildir. Bir dizi beklentidir. Öğrenilmiş bir görünüm, ifade ve davranış koreografisidir. "Erkekler ağlamaz." "Kızlar bebeklerle oynar." Başka bir deyişle: senaryoya sadık kalın; size verilen rolü oynayın. Peki senaryoyu kim yazdı? Ve kim düzenleyebilir? Ve ne sıklıkla?

Gerçek şu ki, cinsiyeti bize öğretildiği şekilde sergiliyoruz. Ve biri senaryodan saptığında, bunun nedeni her zaman kafasının karışık olması değildir. Bazen bunun

nedeni özgürlüğüdür. Açıklama yapmadan ifade özgürlüğü. Özür dilemeden var olma özgürlüğü. Bir erkeğin, bir kadının veya ikisinin ötesinde bir şeyin ifadesini yeniden tanımlama özgürlüğü.

Cinsiyet ifadesi bazıları için anlamlı, hatta kutsal hissettirebilir, ancak bu evrensel bir gerçek değildir. Kültür, din ve geleneklerle bağlantılıdır. Ancak gelenekler gelişebilir. Ve bazı yönlerden gelişmek zorundadırlar, çünkü tekdüzelik bir toplumu uzun süre ayakta tutamaz. Onu inşa edemez, büyütemez veya ileriye taşıyamaz. Tek tip insanlardan oluşan bir dünya — tek bir rol, tek bir düşünce biçimi, tek bir varoluş biçimi — kendi tekdüzeliğinin ağırlığı altında çökecektir.

Aynı kalmak bazı açılardan güvenli hissettirebilir, ancak yeni bir şey yaratmaz. Yenilik yapmaz veya gelişmez. Telgraftan telefona ve cep telefonuna geçiş, toplumun normlarının dışında düşünmeyi gerektirdi. Her icat, her atılım, her sanat eseri, farklı düşünen, henüz var olmayan bir şeyi hayal eden birinden geldi. Farklılık sadece yararlı değil, aynı zamanda gereklidir. İnsanlığın yapısı, zıtlıklara dayanır.

Kendi içimizde bile çeşitlilik sayesinde gelişiriz. Ruh halimize, hava durumuna veya duruma göre farklı

kıyafetler giyeriz. Farklı yiyecekler arzu eder, farklı fikirleri keşfeder ve kendimizi farklı yollarla ifade ederiz. Bu içsel çeşitlilik toplumda da yansıtılır. Bizi ilginç kılan budur. Hayata doku katan budur.

Tekdüzelik bazı durumlarda düzen sağlayabilir, ancak bunu kişisel ifade, özgürlük ve özgünlük pahasına yapar. İnsan deneyimini düzleştirir. Hepimiz aynı şekilde düşünseydik, aynı şekilde görünseydik, aynı şekilde sevseydik, aynı şekilde hayal etseydik, keşfedilecek ne kalırdı? Dünya sıkıcı bir yer olurdu.

Cinsiyet ifadesini kutsal saymanız, geleneği önemsemeniz, bunun sizin için doğru ve temel bir şey olması tamamen normaldir. Burada sizi, hayatınıza veya kimliğinize anlam katan bir şeyi bırakmaya zorlamak söz konusu değildir. Burada, başkalarının da kendi gerçeklerini savunmaları için alan açmak söz konusudur, bu sizin gerçeklerinizle hiç alakasız olsa bile. Bu, başkalarının da sizin kendinizi doğru hissettiğiniz şekilde yaşadığınız gibi, korkmadan özgün bir şekilde yaşama özgürlüğüne sahip olmaları için bir davettir.

Çünkü aynı olmak teoride rahat hissettirebilir, ancak pratikte büyümemizi engeller. Merakımızı ve potansiyelimizi yok eder. Olasılıkları öngörülebilirlikle

değiştirir. Ve insanlar öngörülebilir olmak için yaratılmamıştır. Geniş, canlı ve sürekli gelişen varlıklar olmak için yaratılmışız. Bu nedenle, kendimizin gelişmesine izin vermeliyiz.

Tekdüzelik Tuzağı:

Kontrast, anlamak için gerekli olsa da, yanlış yorumlandığında veya yanlış kullanıldığında çatışmaya da yol açabilir. İnanç, uygulama veya değer farklılıkları, genellikle bağlantı ve anlayış için fırsatlar olmaktan çok, tartışma noktaları haline gelir. Kişisel özgünlüğü kutlamak yerine, ondan tehdit hissedebilir ve kendimizi korumak iç e geri çekilebiliriz.

Tekdüzelik, müzakere veya uzlaşma ihtiyacını ortadan kaldırdığı için güvenli hissettirir. Ancak bu güvenliğin bir bedeli vardır: büyümeyi engeller, bakış açılarını daraltır ve tek bir düşünce tarzının kabul edildiği yankı odaları yaratır.

Ancak, belirli durumlarda bu güvenlik faydalı olabilir. Örneğin, belirli bir grubun üyeleri haklarının korunmasını sağlamak için bir araya geldiklerinde, tekdüzelik bireysel çabalarından daha güçlü olabilecek birleşik bir ses sağlar. Benzer şekilde, ortak bir travmayı yaşamak gibi paylaşılan deneyimler, rahatlık ve iyileşme sağlayan bir dayanışma ve

karşılıklı anlayış duygusu yaratabilir. Bu tür tekdüzelik, grup içinde güç, istikrar ve dayanıklılığı teşvik eder. Bireylerin aynı amaç veya fikir altında birleşmelerini sağlar.

Genel olarak, tekdüzelik bir topluluk oluşturur, ancak aynı zamanda özgür ifadeyi de bastırabilir. Uyumun bir bedeli vardır. Tipik olarak, aidiyet için kendinizden bir parça vermenizi ister. İçgüdülerinizi susturmanızı. Kenarlarınızı yumuşatmanızı. Komik olmadığında gülmenizi, içten gelmediğinde aynı fikirde olmanızı, çığlık atmak istediğinizde gülümsemenizi. Odadaki kalabilirsiniz, ama bunun bedeli nedir? Kendini terk etmeyi gerektiren uyum sağlamak, kendi başına bir tür yalnızlıktır. İnsanlarla çevrili olabilirsiniz, ama onlar sizi görmedikleri için yine de görünmez hissedebilirsiniz. Onlar, kabul görmek için yeterince iyi performans gösteren versiyonunuzu görüyorlar.

Özgünlüğün de bir bedeli vardır. Kendi yolunu seçmenin. Seni düşünerek inşa edilmemiş alanlara sığmak için kendini küçültmeyi reddetmenin. Bu, seni yalnızlaştırabilir. İnsanlar seni anlamayabilir. Seni eleştirebilir, nefret edebilir veya terk edebilir. Kendini, tutunacak bir el olmadan, gerçeğinin ağırlığını taşıyarak yalnız yürürken bulabilirsin.

Yine de, yalnız olmak yalnızlık anlamına gelmez. Yalnızlık kutsal olabilir. Tek bir kalıba uymaya çalışmayı bıraktığınızda, asla tek bir gruba ait olmanızın gerekmediğini fark edersiniz. Siz tek bir şey değilsiniz. Tek bir etiket değilsiniz. Katmanlı, akıcı ve geniş bir kişisiniz. Ve bu genişlik, alanlar arasında özgürce hareket etmenizi sağlar. Uyum sağlamadan bağlantı kurmanızı. Kaybolmadan ait olmanızı. Her yerde özgünlüğünüzü korumanızı.

Topluluklar arasında gidip geliyorum. Ermeniyim. Maneviyatçı biriyim. Alışılmışın dışındayım. Filozofum. Yazar ve şairim. İşletmelerim var. Çeşitli alanlarda çok sayıda eylem ve görevde bulunuyorum. Farklı topluluklar arasınd e kolaylıkla geçiş yapıyorum: Sanatçılar. Aktivistler. Altruistler. Girişimciler. Travma mağdurları. Terapistler ve şifacılar. Tek bir sıfatla tanımlanacak bir hayat sürmüyorum. Tüm bu toplulukların kesişim noktalarında var oluyorum. Aynı anda birçok "etiket" taşıyorum. Ve kendimi bunlardan herhangi biriyle tanımlamama gerek yok. Çünkü bir topluluğa girdiğimde, diğer yönlerimi saklamıyorum. Özgünlüğümden ödün vererek tek bir etiket haline gelmiyorum. Başkalarını rahat ettirmek için kendimi bölmem. Kimse rahatlık içinde büyümez. Ve ben

büyümenin katalizörüyüm.

Bu, özgünlüğün sessiz gücüdür. Hiç var olmayan bir alan yaratır. Kendi şartlarınızla bağlantı kurmanızı sağlar. Başkalarına ulaşırken kendiliğinizi korumanızı sağlar. Asimilasyon yoluyla değil, rezonans yoluyla. Uyum sağladığınız için değil, dolu olduğunuz için. Ve bu tür bir aidiyet gerçektir, çünkü aidiyet için ortadan kaybolmanızı istemez. Ben öncelikle kendime aidim. Diğer her şey ikinci sırada gelir.

Kontrastı Kucaklamak:

Kontrast, bizi çeşitliliği kucaklamaya ve farklılıklarımızın doğası gereği bölücü olmadığını kabul etmeye davet eder. Bunlar, ufkumuzu genişletmek ve dünyayı hiç düşünmediğimiz şekillerde görmemiz için fırsatlardır. Ancak zorluk, dengeyi bulmakta yatmaktadır. Bizi bölmesine izin vermeden kontrastı nasıl kucaklayabiliriz? Birlik duygusunu beslerken farklılıkları nasıl kutlayabiliriz? Cevap, zihniyetimizi karşılaştırmadan merak etmeye kaydırmakta yatıyor. Kontrastı bir tehdit olarak görmek yerine, öğrenmek ve büyümek için bir davet olarak görebiliriz.

Tekdüzelik de kendine göre bir yeri vardır. İstikrar ve

uyum sağlar, toplumların işleyişini ve bireylerin aidiyet hissini mümkün kılar. Ancak tekdüzelik katı hale geldiğinde, uyum sağlama ve gelişme yeteneğimizi sınırlar. Kontrast, açık bir zihinle yaklaşıldığında, yeni bakış açıları ve yeni olasılıklar getirerek tekdüzeliği tamamlayabilir.

Sonuçta, kontrast karşıtlık değildir. İlişki ile ilgilidir. Yazı ve tura farklı yönlere bakabilir, ancak birlikte tek bir madeni para oluştururlar. Işık ve gölge birlikte dans ederek derinlik yaratır. Ses ve sessizlik müziği şekillendirir. Farklılık, birliğin düşmanı değildir; onun koşulu.

Kontrast, birbirimizden ayrı olmadığımızı, birbirimizle olan ilişkimizle tanımlandığımızı hatırlatır. Benim bakış açım, sizinkiyle buluştuğunda genişler. Benim gerçeğ , bir başkasıyla karşılaştırıldığında daha da keskinleşir. Anlaşamadığımızda bile, hala diyalog halindeyiz, hala görüşlerimiz arasındaki boşlukla birbirimize bağlıyız.

Farklılıktan korkmayı bıraktığımızda, onu gerçekte olduğu gibi görmeye başlarız: bir davet. Öğrenmeye, dinlemeye, bildiklerimizin ötesine geçmeye davet. Kontrast bizi zayıflatmaz. Anlayışımızı güçlendirir. Dünya görüşümüze renk katar. Nüanslara, empatiye, genişlemeye yer açar.

Kontrastı kucaklayarak, savunmacı tutumdan merak

duygusuna geçeriz. Yargılamadan takdir etmeye geçeriz. "Benden ne farkın var?" diye sormayı bırakır, "Senin bakış açından ne öğrenebilirim?" diye merak etmeye başlarız. Çünkü kontrast bize sadece bir şeyin ne olduğunu öğretmez, aynı zamanda ne olmadığını da gösterir. Bize kim olduğumuzu öğretir. Bizi sabit bir kimlik olarak değil, akıcı ve gelişen bir yaşam ifadesi olarak yansıtarak kendimize geri döndürür.

Uygulamaya Geçirmek:

Açıklık pratiği

Kontrastı Arayın: Bir hafta boyunca, düşünce, deneyim veya geçmiş çeşitliliğinin hayatınızı zenginleştirdiği alanları fark edin (örneğin, görüşlerinizi sorgulayan kişilerle " " sohbetleri). Kontrastın büyümenize ve gelişmenize nasıl yardımcı olduğunu düşünün.

Tekdüzeliği Test Edin: Hayatınızda tekdüzelik size rahatlık veya güç sağlayan bir alan belirleyin (örneğin, ortak aile gelenekleri, bir takıma ait olmak). Bu alana kimliğinizin farklı bir yönünü getirin ve nasıl kabul edildiğini görün. Bir gerçeği ifade edin, bir etiket paylaşın, farklı bir deneyim

aracılığıyla bağlantı kurun. Bu alanlardaki birlikteliğin aidiyet duygunuza nasıl katkıda bulunduğunu, ancak aynı zamanda tam ifadeyi nasıl engellediğini günlüğüne yazın.

Anlaşma İhtiyacını Bırakın: Bir sonraki konuşmanızda, özellikle farklı görüşlerin olduğu bir konuşmada, aynı fikirde olmasanız bile bağlantıyı sürdürmeye çalışın. Karşı argümanınızı planlamak yerine, "Neden böyle hissettiğinizi daha ayrıntılı anlatır mısınız?" deyin. Kazanmak değil, anlamak hedefiniz olsun. Böylece duvarlar değil, köprüler kurarsınız.

Tetikleyicilerle Çalışın: Bu bölümün bir kısmı sizde bir şeyler uyandırdıysa, bir an durup iç dünyanıza dönün. Neyin yüzeye çıktığını fark edin. Savunmacı, tedirgin hissettiniz mi, yoksa okumayı bırakmak mı istediniz? Kendinize nazikçe nedenini sorun. Kimliğinizin bir kısmını tehdit etti mi? Hangi kısmını? Yargılamadan, aklınıza gelen her şeyi kabul edin. Cevap size bir sonraki adımda nereye bakmanız gerektiğini göstersin.

Kendini Yansıtma Soruları:

Farklılık bana ne öğretiyor?

Bağlanmamış

Farklılığın varlığında ne zaman rahatsız hissettim? (Bu bende ne uyandırdı, korku, merak, yargılama, ilham?)

Herkes aynı fikirde, aynı şekilde davranıyor veya aynı şeye inanıyorsa, içimdeki hangi kısım daha güvende hissediyor? (Bu aynılıkta hangi kimlik korunuyor?)

Hayatımın hangi alanında rahatlığı gerçeklikle karıştırdım? (Rahatsızlığı bir tehlike değil, bir kapı olarak görürsem neler açılabilir?)

Bana benzemeyen insanlardan ne öğrendim? (Onların bakış açıları benimkini nasıl genişletti?)

'da merak yerine uyumdan kaynaklanan kişisel veya kültürel inançlarım nelerdir? (Şimdi bunları sorgulamak nasıl olurdu?)

Başkalarının farklılıklarına yer veriyor muyum, yoksa onları hemen kategorize etme ihtiyacı mı duyuyorum? (İnsanları önceden tanımlamak yerine, kendilerini ortaya çıkarmalarına izin vermek nasıl bir his olurdu?)

Kaç farklı topluluğa üyeyim? Bu topluluklar birbiriyle kesişebilir mi? (Bazıları için bir kesişim noktası oluşturabilir miyim? Orada kendimin farklı bir yönünü ortaya çıkarabilir miyim?)

Genişleme veya Daralma

Korku ve merak, bilinmeyene verilen tepkilerdir. Biri bizi daralmaya ittiği halde, diğeri genişlememize yardımcı olur. Korku vücudu gerginleştirir, zihni kapatır ve bildiğimiz şeyleri korumamızı söyler. Merak ise vücudu yumuşatır, zihni açar ve bilmediğimiz şeyleri keşfetmeye davet eder. Her ikisi de, alıştığımız tepkilere bağlı olarak aynı anda ortaya çıkabilir.

Korku kesinlik ister. Bir adım atmadan önce garantiler ister. Merak ise diğer tarafta ne olduğunu bilmek istemez. Sadece görmek ister. Pervasız değildir; alıcıdır. Varsayımlarda bulunmak yerine sorular sorar. Geri çekilmek yerine dinler. Ve bu dinleme alanında, yeni bir şey mümkün hale gelir.

Farklılıklarla karşılaştığımızda —ister fikirlerde, insanlarda, ister kendimizin bir parçasında olsun— korku

bize yargılamamızı, etiketlememizi veya kontrol etmemizi söyler. Öte yandan merak, bize merak etmemizi söyler. Duraklamayı. Yer açmayı. Merak, her şeyi gerçek olarak kabul ettiğimiz anlamına gelmez, ama *burada* neyin gerçek olduğunu bulmak için yeterince açık olduğumuz anlamına gelir. Geçmişte neyin gerçek olduğu değil. Başka biri için neyin gerçek olduğu değil. Başka bir zamanda, başka bir yerde, başka bir kişi için neyin gerçek olduğu değil. Burada. Şimdi. *Şu anda* ne oluyor?

Bu bölüm, korkuyu susturmak veya görmezden gelmekle ilgili değildir. Korku, hayat kurtaran bir tepki olarak değil, alışılmış bir tepki olarak ortaya çıktığında ne yapacağımızı seçmekle ilgilidir. Korkunun kapatmaya çalıştığı kapıyı fark etmek ve onu zorla değil, ilgiyle açmakla ilgilidir. Dirençle değil, varlıkla.

Merak, korkusuz olmanızı gerektirmez. Sadece orada ne olduğunu görmek için yeterince uzun süre kendinizle kalmanızı ister.

Korkunun Doğası:

Korku, biyolojimizin bir parçasıdır. Tehlikelere karşı bizi uyarmak ve tepki vermemiz için hazırlamak suretiyle hayatta kalmamızı sağlayan eski bir mekanizmadır. Vahşi

doğada, tehdit karşısında koşabilmemiz, savaşabilmemiz veya ortadan kaybolabilmemiz için vücuda adrenalin pompalayarak hayati bir rol oynardı. Tehlikeler değişmiş olsa da, bu sistem bugün hala içimizde yaşamaya devam etmektedir. Artık vahşi hayvanlardan kaçmıyoruz, ancak sinir sistemimiz fiziksel tehlike ile duygusal rahatsızlık arasındaki farkı her zaman bilmiyor. Hala aynı şekilde tepki veriyor.

Beynin amigdala bölümü tehditleri algılamakla görevlidir. Ancak her zaman gerçek bir acil durum ile zor bir konuşma, yeni bir fikir veya savunmasızlık anı arasındaki farkı ayırt edemez. Bir şey tanıdık gelmediğinde veya güvensiz hissettirdiğinde, vücuda hayatta kalmak için hazırlanması gerektiğini bildirir. Kalp daha hızlı atar. Nefes sığlaşır. Kaslar gerilir. Sindirim yavaşlar. Farkındalık daralır. Vücut, dinlemek için değil, savunmak için hazırlık durumuna geçer. Bu, savaş, kaç veya donma tepkisidir ve bizi zarardan korumada inanılmaz derecede etkilidir. Ancak kişilerarası ilişkilerde bu tepki devreye girdiğinde, genellikle yarardan çok zarar verir.

Birinin söylediklerini dinlemek yerine, bunları geçmişteki acılarımızla filtreleriz. Soru sormak yerine, tartışmaya veya geri çekilmeye hazırlanırız. Beynin empati,

mantık ve düşünmeden sorumlu kısmı olan prefrontal korteks devre dışı kalırken, beynin daha ilkel kısımları kontrolü ele alır.

Bu durumda, anlamak için iletişim kurmayız. Korunmak için iletişim kurarız. Sözünü keser, kapanır, saldırır veya sessizleşiriz. Bu, kusurlu olduğumuz için değil, zihnimiz ve bedenimiz bizi güvende tutmaya çalıştığı içindir.

Trajik olan, bu korkuya dayalı tepkilerin genellikle gerçekten ihtiyacımız olan şeyin bağlantı olduğu anlarda ortaya çıkmasıdır. Birinin bakış açısı bizimkine meydan okuduğunda, yanlış anlaşıldığımızı hissettiğimizde, farklılıklar ortaya çıktığında, her zaman açık kalmayız. Küçülürüz. Kendimizi koruruz. Ve bunu yaparken, anı kaçırırız. Birbirimizi kaçırırız.

Korku daraltır. Bizi duygusal, zihinsel ve hatta fiziksel olarak daraltır. Tünel görüşü yaratır. Anlaşmazlığı tehlikeyle, merakı tehditle karıştırmamıza neden olur. Boşlukları varsayımlarla doldurur, var olmayan nedenler hayal eder ve başka bir insanın karmaşıklığını kontrol edebileceğimiz bir hikayeye indirger. Korku koruyucu hissettirebilir, ancak genellikle bizi izole eder, yeni bakış açılarından, yeni deneyimlerden ve daha derin anlayış

biçimlerinden koparır.

Buna karşılık, merak bir hayatta kalma tepkisi değildir. Tehditten değil, ilgiden doğar. Korku daraltırken, merak genişler. Bizi eğilmeye, daha dikkatli dinlemeye, kontrol etmeye gerek kalmadan keşfetmeye davet eder. Ancak merakın ortaya çıkması için korkunun yumuşaması gerekir. Tamamen ortadan kalkması gerekmez , ama bir kenara bırakılmalı ki kendimizi korumaktan kendimizi açmaya geçebilelim. Dikkatsizce değil, farkındalıkla.

Korkunun doğasını, vücutta nasıl yaşadığını ve zihni nasıl ele geçirdiğini anlamak bize güç verir. Mevcut gerçek yerine eski içgüdülerimizle tepki verdiğimizi fark etmemize yardımcı olur. Ve bu farkındalık, seçimin başlangıcıdır. Çünkü korkunun ortaya çıkmasını engelleyemeyiz, ancak ortaya çıktığında ne yapacağımıza karar verebiliriz.

Merakın Gücü:

Merak, bizi açık bir kalp ve açık bir zihinle bilinmeyeni keşfetmeye davet eder. Meraklı olduğumuzda, varsayımlarda bulunmak yerine sorular sorarız. Yargılamak yerine anlamaya çalışırız. "Anlamıyorum, bu yüzden bundan kaçınacağım" demek yerine, merak "Anlamıyorum, bu yüzden daha fazla öğrenmek istiyorum" der.

Merak, onaylama veya kabul etme ile ilgili değildir; keşfetme ile ilgilidir. Birinin hikayesi hakkında meraklı olmak için onun inançlarına veya seçimlerine katılmak zorunda değilsiniz. Kendi utancınızın veya yargınızın kökenleri hakkında meraklı olmak için bunları kabul etmek zorunda değilsiniz.

Merak, yargılamak yerin 'u merak etmemizi istediği için empatiye yol açar. Patlamama ne sebep olmuş olabilir? Kendimi tehdit altında hissettiğim bir yanım var mı? Birinin bu olumsuz inancı benimsemesine ne sebep olabilir? Onu bu noktaya getiren yaşam deneyimleri neler olabilir?

Merak, sessiz bir cesaret biçimidir. Bağırmaz veya talep etmez. Yaklaşır. Nazikçe "Bana daha fazlasını anlat" der. Kendi iç süreçlerimizden bahsediyor olsak da, başkalarınınkini merak ediyor olsak da, merak korkunun kapattığı kapıyı açar.

Meraklı olduğumuzda, kazanmaya çalışmıyoruz. Haklı çıkmaya çalışmıyoruz. Anlamaya çalışıyoruz. Merak, bizi mevcut anlayışımızın sınırlarının ötesine götürür ve yeni bir şeye giden yolu açar.

Korku içimizde yükseldiğinde, bize sadece başkalarından korunmamızı söylemez; aynı zamanda kendi düşüncelerimize, duygularımıza ve anılarımıza karşı da bizi

düşmanca hale getirebilir. Utanç, yargılama ve özeleştiri, farklı bir kılıkta ortaya çıkan korkudan başka bir şey değildir.

Kendimizi merakla karşılamak, bir parçamızın yanlış veya bozuk olduğuna karar vermeden önce durup düşünmek anlamına gelir. "Bu burada olmamalı!" demek yerine "Bu neden burada?" diye sormak anlamına gelir. Bu, sürgüne göndermeye çalıştığımız parçalarımızı dinlemeye istekli olmak demektir; eski acıları taşıyan, tekrar incinmekten korkan, hala güvenlik bekleyen parçalarımızı.

Bu, samimi bir sorgulamadır. Korkumuza bakıp "Bana bilmen gerekenleri söyle" demektir. Utanç duyduğumuz parçaya, bir arkadaşımıza soracağımız nazik sorularla yaklaşmaktır: Sana ne oldu? Beni neyden koruyorsun? Kendini güvende hissetmen için ne yardımcı olur?

Bunu uyguladığımızda, iç dünyamız değişir. Korkumuzu bir düşman olarak görmeyi bırakır ve onu bir haberci olarak görmeye başlarız. Kendimizin sürgüne gönderilmiş kısımlarını susturmayı bırakır ve onları konuşmaya davet etmeye başlarız. Ve bunu ne kadar çok yaparsak, aynı sabrı ve açıklığı başkalarına da o kadar çok gösterebiliriz.

Bu her zaman kolay değildir, özellikle de birinin

hikayesi bizimkinden farklı olduğunda. Özellikle de onların gerçeği, bizim bildiğimiz veya inandığımız şeylere meydan okuduğunda. Böyle anlarda, kendimizi kapatmak veya uzaklaşmak cazip gelir. Farklılığın tehlike anlamına geldiğini veya onların deneyiminin geçerli olması durumunda bizimkinin bir şekilde geçersiz olduğunu varsaymak cazip gelir. Ama bu, korkunun bize söylediği yalandır: bir anda sadece bir gerçek olabilir. Merak daha iyi bilir. İki şeyin de doğru olabileceğini bilir. Başka bir kişinin hikayesinin bizimkini silmediğini bilir. İnsan olmanın anlamına katkıda bulunur.

Savunma yerine merakla insanlarla karşılaştığımızda, roller, etiketler ve görünüşlerin ötesini görmeye başlarız. Onları şekillendiren görünmez hikayeleri merak etmeye başlarız. Taşıdıkları keder, sahip oldukları değerler, kalplerinin kırıldığı yerler. Onlara meydan okumak için değil, onları tanımak için sorarız. Ve bu basit soru sormak eylemi, bağlantı kurmak için bir davet haline gelir.

Merak, Varlığı Gerektirir:

Merak, varlık gerektirir çünkü korku eski hikayeyi tekrar tekrar ortaya çıkarır. Geçmişi yeniden yaratır, hafızanın parçalarını ve eski acıları şimdiki ana çeker, ta ki

artık önümüzde olan şeye tepki veremeyecek hale gelene kadar. Hayaletlere tepki veriyoruz.

Korku yeni olanı aramaz, tanıdık olanı arar. O inanç bize zarar verse bile, zaten inandığımız şeyi doğrulamaya çalışır. Varlık bu döngüyü kesintiye uğratır. Bizi, daha önce olanların çarpıtılması olmadan, şu anda gelişenlere geri getirir.

Şimdiki anda olduğumuzda, farkı görebiliriz. Başka bir zamandan gelen cevapları varsaymak yerine, bu ana ait sorular sorabiliriz. Merak, cevabı bulmaktan çok soruyu sormaya daha çok ilgi duyar. Öte yandan korku, her zaman bir cevaba sahiptir.

Varlık, zihnimiz 'da kaybolmak yerine bedenimizde kalmamızı sağlar. Aceleyle yorum yapmadan dinlememizi sağlar. Karar vermeden önce hissetmemiz için bize zaman verir. Bu yüzden merak ve varlık birbirinden ayrılamaz. Varlık olmadan merak, varsayımlar tarafından yutulur. Varlık ile merak, yeni bir şeye açılan bir kapı haline gelir.

Merak, kendinizi kaybetmenizi gerektirmez. Birinin hikayesini dinleyebilir ve yine de kendinizinkine sadık kalabilirsiniz. Sizin için doğru olanı bırakmadan, onların nereden geldiğini anlayabilirsiniz. Merak, her ikisi için de yer açar. Farklılıkları düzleştirmez, onurlandırır. "Senin ben

olmadığımı görüyorum. Ve bunun nasıl bir şey olduğunu bilmek istiyorum" der.

Bölünmüş zamanlarda merak, insanileştirdiği için devrimcidir. Korkunun "öteki" haline getirdiği şeyi alır ve onu yaklaştırır. Değerlerimizi veya inançlarımızı terk etmemizi istemez; onlara karşı daha yumuşak olmamızı ister. Başka birinin bize karşı değil, bizimle birlikte var olması için yer açmamızı ister.

Meraklı kaldığımızda, daha iyi dinleyiciler, ortaklar ve komşular oluruz. Bizi ayıran şeyleri aramayı bırakır ve bizi birbirimize bağlayan şeyleri fark etmeye başlarız. Anlaşılma arzusu. Güvenlik arzusu. Görülme arzusu. Bu ortak noktalar, birbirimizin sözünü kesmeyi bırakıp daha iyi sorular sormaya başladığımızda ortaya çıkmaya başlar. Birinin davranışının " " yanlış olduğunu varsaymak yerine, şunu sorabiliriz: Onları bu şekilde davranmaya iten deneyimler neler olabilir? Bu görüş, onların hayattaki değerleri hakkında neyi ortaya koyuyor? Benimkine ne kadar benziyor?

Korku kaynaklı tepkiler genellikle "Ya eğer?" ile başlar. Ya benim düşünce tarzıma bir tehdit oluştururlarsa? Ya yanılıyorsam? Ya bu, dünyayı görme şeklimi değiştirirse? Ancak merak, bu soruları değiştirir: Ya bana öğretecek

değerli bir şeyleri varsa? Ya bu karşılaşmadan büyüyebilirim? Ya gerçekten birbirimize benziyorsak?

Sorular güçlüdür çünkü bizi cevaplara yönlendirir ve doğru sorular bizi bağlantıya yönlendirebilir. Yargılamayı, anlamak isteme arzusuyla değiştirirler. Korkuyu, büyüme fırsatı olarak yeniden çerçevelerler. İletişim ve anlayış kanallarını açabilirler.

Bir dahaki sefere direnç hissettiğinizde, savunma veya geri çekilme dürtüsü hissettiğinizde, bir duraksayın. Kendinize sorun: Henüz duymadığım hikaye nedir? Bu kişinin hangi yönünü görmedim? Haklı olma ihtiyacını bırakıp anlamaya çalışmaya başlarsam ne keşfedebilirim?

Merak, korkunun keskin kenarlarını yumuşatır. Yabancıları hikayelere, farklılıkları diyaloglara dönüştürür. Her şeyi onaylamamızı istemez; anlamamızı ister. Bu zayıflık değildir; açıklığa dayanan bir güçtür. Kesinlikten çok büyümeye olan bağlılıktır. Ve bize anlamadığımız şeylerden korkmayı öğreten bir dünyada, meraklı kalmayı seçmek devrimci bir eylem olabilir.

Meraklı Kalma Cesareti:

Merak, bizden savunmasız olmamızı ister. Kapatmak daha kolayken açık kalmamızı ister. Emin olmak

istediğimizde bilmediğimizi itiraf etmemizi ister. Her zaman inandığımız şeyleri sorgulamamızı ve savunmaya gerek duymadan dinlememizi ister. Bu tür bir cesaret içimizden başlar, çünkü korku yerine merakı seçmek her zaman rahat değildir, ama güçlüdür.

Korku bedeni kaskatı yapar, zihni daraltır ve bize korunmamızı söyler. Merak ise bizi yavaşlatır, kenarları yumuşatır ve keşfetmek için yeterince güvende olduğumuzu söyler. Bu değişim sadece duygusal değil, biyolojiktir. Durup nefes aldığımızda ve anda kaldığımızda, vücudun doğal sakinlik hali olan parasempatik sinir sistemini harekete geçiririz. Kalp atış hızı yavaşlar. Nefes derinleşir. Beyin yeni bilgilere yeniden açılır. Artık hayatta kalma modunda değiliz. Farkındalık modundayız.

Ve bu farkındalık bize seçenekler sunar. Tepki ve yanıt arasındaki boşlukta, farklı bir yol seçebiliriz. Varsayımların yerini soruların aldığı bir yol. Kontrolün yerine bağlantının öncelikli olduğu bir yol. Farklılıkların korkuyu tetiklemediği, aksine bizi "Başka ne doğru olabilir?" diye merak etmeye davet ettiği bir yol.

Merak böyle bir uygulama haline gelir. Bir performans değil, sessizce varlığa dönüş. Birbirimizle birlikte kalmak için kendimizle yeterince uzun süre kalmaya karar

verdiğimiz anlık kararlar. Nefes almak yerine kendimizi hazırlamak, varsaymak yerine sormak, savunmak yerine dinlemek her seferinde, korkunun bize anlatmaya çalıştığı hikayeyi yeniden yazıyoruz. Sinir sistemimizi, bilinmeyenin her zaman tehlikeli olmadığını fark etmeye alıştırıyoruz. Bazen, keşif olabilir.

Merak mükemmellik gerektirmez. İstek gerektirir. Büyümenin mümkün olduğuna inanma isteği. İnsanların onlara biçtiğimiz rollerden daha fazlası olduğuna inanma isteği. Bizim, tutunduğumuz hikayelerden daha fazlası olduğumuza inanma isteği. Ve bu istekle, değişmeye başlarız. Sadece başkalarını nasıl gördüğümüzü değil, kendimizi nasıl gördüğümüzü de.

Korku dolu bir dünyada meraklı olmak radikal bir eylemdir. Bildiklerimizi değiştirdiği için değil, *nasıl* bildiğimizi değiştirdiği için. Samimiyetle. Alçakgönüllülükle. Bir kalbin diğerine açılmasıyla.

Korkudan Meraka:

Korku, sinir sisteminin daralmasıdır. fiziksel tehlike veya duygusal rahatsızlık gibi bir tehdit hissettiğimizde, vücut hayatta kalma moduna geçer. Bu, gerçek bir tehlike içinde olduğumuzda yararlıdır, ancak farklılık veya

anlaşmazlık anlarında, genellikle ihtiyacımız olan açıklığı ortadan kaldırır. Meraka doğru ilerlemek için, vücudun tekrar güvende hissetmesine yardımcı olmamız gerekir. Bu güvenlik, sakinleştiren ve yenileyen dal olan parasempatik sinir sisteminde başlar.

Basit fiziksel işaretler bu sistemi tekrar devreye sokabilir. Cevap vermeden önce bir duraklama yaparak vücudumuza güvende olduğumuzu algılaması için zaman tanıyabiliriz. Yavaş ve derin nefes alarak beyne acil bir tehdit olmadığını işaret edebiliriz. Duruşumuzu yumuşatabilir, çenemizi gevşetip omuzlarımızı rahatlatabiliriz. Bakışlarımızı genişletip, kelimenin tam anlamıyla etrafımıza bakarak kendimize kapana kısılmadığımızı hatırlatabiliriz.

Bu sinyaller vücuda savunma modundan çıkıp farkındalık moduna geçebileceğini söyler. Bu noktadan sonra, empati, yansıma ve perspektif sağlayan beyin bölümü olan prefrontal korteks tekrar devreye girer. Bu durumda, sorular tekrar mümkün hale gelir. Dinlemek tekrar mümkün hale gelir. Bağlantı artık bir tehdit olarak algılanmaz.

Korku hala devam ediyor olabilir, ancak artık anı yönlendirmiyor. Merak rehberimiz oluyor. O zaman

kendimize şunu sorabiliriz: Burada ne keşfedebilirim? Bundan ne öğrenebilirim? Yeni bir şey duymaya açık mıyım? Ve bu soruları sorarak, daralma yerine genişlemeyi seçiyoruz.

Merak, korkusuz olmamızı gerektirmez; istekli olmamızı gerektirir. Kapıyı açık tutmaya, bilinmeyeni düşman olarak değil, öğretmen olarak karşılamak için yeterince uzun süre orada kalmaya istekli olmaya.

Uygulamaya Geçirme:

Soruların Nefes Almasına İzin Verin

Merak Duraklaması: Bir dahaki sefere birinin söylediği bir şey güçlü bir tepki uyandırdığında, cevap vermeden önce duraklayın. Kendinizi hazırlamak veya kapanmak yerine, nazikçe kendinize sorun: Onun hikayesinin hangi kısmını henüz bilmiyor olabilirim? Bu sözleri duyduğumda kendimi güvensiz hissettiren ne? Hem benim hem de onun gerçeğini aynı anda kabul edebilir miyim?

Merak Günlüğü Başlatın: Bir hafta boyunca her gün, ne kadar küçük olursa olsun, merak ettiğiniz bir şeyi yazın. Bu bir konu, bir duygu, bir davranış veya bir kişi olabilir.

Ardından, bu konu hakkında daha fazla bilgi edinmek için küçük bir adım atın. Merakın vücudunuzda korkuya kıyasla nasıl hissettirdiğini fark edin.

Korku ve Merak Rol Oyunu: Korku ve Merak'ı sanki sizin içinizdeki karakterlermiş gibi bir diyalog yazın. Önce Korku'nun endişelerini dile getirmesine izin verin. Ardından Merak'ın kavga etmek için değil, anlamak ve nazikçe yeni bir yol önermek için yanıt vermesine izin verin. Bu, içinizdeki her iki parçaya da ses verir ve aralarında denge bulmanıza yardımcı olur.

Kendini Yansıtma Soruları:

Korku mu, merak mı?

Korku bedenimde nasıl hissedilir? (Fiziksel olarak ne hissedilir? Ne yapmamı ister — kendimi kapatmamı, kaçmamı, tartışmamı, kanıtlamamı?) Merak bedenimde nasıl hissedilir? (Fiziksel olarak ne hissedilir? Nerede açık, yumuşak hissederim veya daha fazla öğrenmek isterim?)

Savunmaya geçtiğimde, aslında neyi korumaya çalışıyorum? (Gerçeğim mi, kimliğim mi, güvenlik duygum

mu?)

Benim hangi yanım, başkasının gerçeğinin benim gerçeğimi silebileceğine inanıyor? (Bu inanç korkuya mı yoksa gerçeğe mi dayanıyor?)

Hangi durumlarda merak yerine sürekli olarak korkuyu seçiyorum ve o anlarda keşfetmek için kendimi yeterince güvende hissetmek için neye ihtiyacım var?

Tüm cevapları bilmediğimi kabul etmek nasıl bir his? (Bu özgürleştirici mi yoksa rahatsız edici mi? Neden?)

Bir sonraki cevabımı planlamadan dinlemeyi nasıl pratik edebilirim? (Bu deneyimi savunmacı bir tavır sergilemeden nasıl yaşayabilirim?)

Dünya görüşümü sorgulayan bakış açıları hakkında beni en çok korkutan şey nedir? (Savunmacı davranmak yerine meraklı kalırsam ne olur?)

Sevdiklerimle veya yabancılarla olan günlük etkileşimlerimde merak ruhunu nasıl geliştirebilirim?

Bölüm 3:

Benliği Genişletmek

Diğerleriyle Birlikte Benlik

Kendimizi sadece içsel yansıma yoluyla değil, başkalarının bizi nasıl algıladığını düşündüğümüz yoluyla da tanırız. Davranışlarımızı, inançlarımızı ve hatta kimliklerimizi bu hayali algılara göre ayarlarız. Giydiklerim hakkında ne düşünecekler? Konuşma tarzım hakkında? Sevdiğim kişi hakkında?

Bazen bu, belirli bir kişi bile değildir, toplumun, dinin, okulun veya ailenin yankısıdır. Onların sesleri aynalar gibi zihnimizde yaşar ve yavaş yavaş benlik, onların hayali bakışlarında şekillenir.

Bu, içsel "ötekilik"in sessiz doğuşudur. Kendimizi başkalarının gözünden nasıl gördüğümüz. Bu yansıma, onlarda gördüğümüz farklılığa yönelik değildir; bu, başkalarının bizde gördüğünü *düşündüğümüz* farklılıktır.

Ailemizin, topluluğumuzun, dinimizin, veya arkadaşlarımızın bizi dışlamamasını sağlamak için yaptığımız içsel bir denetimdir.

Düşüncelerimizi denetler, davranışlarımızı düzenler ve topluluğumuza yakın kalmamızı sağlayacak kimlikler takınırız. Sevilebilir olmak için. Saygıdeğer olmak için. Güvende olmak için. Rol yapmayı öğreniriz. Kimse zayıflığımızı görmesin diye güç gösteririz. Kimse korkumuzu hissetmesin diye kendinden emin görünürüz. Çatışma ve uyumsuzluk yaratmamak için sessiz ve uyumlu kalırız. Rollerimiz, unvanlarımız ve maskelerimizle değerimizi kanıtlarız.

Başkalarının bizi "farklı" insanlar olarak görmesini istemiyoruz, bu yüzden aksini göstermek için rol yapıyoruz. Korktuğumuz şeyin tam tersini sergiliyoruz. Örneğin, güç göstermek, başkalarına zayıf görünmekten korkmaktır. Zenginlik göstermek, fakir görünmekten korkmaktır. Erkeklik göstermek, kadınsı görünmekten korkmaktır.

Bu roller, güvensiz bir benliğin kendini koruma aracıdır. Güçlü olsaydık, bunu sergilememize gerek kalmazdı. Güvensizliği ima eden şey, sergilenen performanstır. Maske haline gelen şey, sergilenen performanstır. Çünkü benlik duygumuz, başkalarından ayrılma korkusu üzerine inşa

edildiğinde, gerçekte değil, tepki ve performans içinde yaşarız. Bunun temel nedeni, başkalarının da bizim kendimize yaptığımız gibi, sevimsiz buldukları yanlarımızı utandırıp dışlayacaklarından korkmamızdır.

Öyleyse, seçtiğimiz kimliğin temel amacı ailemizden, arkadaşlarımızdan ve topluluğumuzdan sürgün edilmekten ve ayrılmaktan kaçınmaksa, o zaman biz kimiz? Bizi güvende tutan versiyonumuz muyuz? Yoksa bizi gerçek tutan versiyonumuz muyuz? Çünkü çoğu zaman, bunlar aynı kişi değildir.

Ayna Benliği:

Sosyolog Charles Cooley tarafından ortaya atılan Ayna Benliği terimi, başkalarının bizi nasıl gördüğünü düşündüğümüzü yansıtarak benlik algımızı nasıl oluşturduğumuzu anlatır. Onların yargılarını, onaylarını veya onaylamamalarını hayal eder ve buna göre kendimizi şekillendiririz. Kim olduğumuza değil, onların bizi nasıl gördüğünü düşündüğümüze göre.

Bu o kadar ince bir şekilde gerçekleşir ki, çoğu zaman farkına bile varmayız. Daha zeki görünmek için ses tonumuzu değiştiririz. Yargılanabileceğini düşündüğümüz bir yanımızı saklarız. Başkalarının beğeneceğini

umduğumuz bir şeyi internete paylaşırız ya da beğenmeyeceklerinden korktuğumuz için hiç paylaşmayız. Kendimize şu soruları sorarız: "Diğer erkekler benim erkekliğim hakkında ne düşünür?" "Arkadaşlarım müzik zevkimi takdir eder mi?" "Anneme gerçeği söylersem ne der?" Bu sorular sadece arka planda kalmaz, seçimlerimizi şekillendirir, bazen de çok derin bir şekilde.

Buradaki tehlike sadece tekdüzelik değildir. Bağlantının kopmasıdır. Başkalarının istediğini düşündüğümüz şekilde yaşadığımızda, kendi arzularımızla, değerlerimizle, sesimizle bağlantımızı kaybederiz. Yaşamak yerine rol yapmaya başlarız. Hissetmek yerine tahmin etmeye başlarız. Uyum sağlamak yerine onay aramaya başlarız.

Ama gerçek şu ki: çoğu insan bizim düşündüğümüz kadar bizi düşünmüyor. Onların hayal ettikleri bakışlar bizim zihnimizde yaşıyor. Bu, onların algılarına dair bizim algımızdır. Yani, gerçekten aradığımız tek onay, kendimizin onayıdır.

Bu döngüden kurtulmak için kendimize şunu sormalıyız: Kimse izlemediğinde ben kimim? Beklentilerin altında ben kimim? Performansın altında? Çok uzun süredir baktığım aynaların altında?

"Başkalarına nasıl görünüyorum?" diye sormayı bırakıp

"Ben olmak nasıl bir duygu?" diye sormaya başladığımızda, kendimizi başkalarından geri kazanma sürecine gireriz. Bir yansıma olarak değil, bütün ve gerçek bir varlık olarak yaşamaya başlarız.

Gençken, önce güvenliği seçmeyi öğreniriz. Bağlantıyı koruyan rollere kendimizi sıkıştırır veya uzatırız, bu bağlantı şartlı olsa bile. Hoşgörülü olan oluruz. Güçlü olan. Sorgulamayan. Fazla bir şeye ihtiyaç duymayan. Bu kimlikler bize onay kazandırabilir, ancak özgünlüğümüzün bedeli olarak gelir.

Ve bu rollerde ne kadar uzun süre kalırsak, maskenin nerede bittiğini ve bizim nerede başladığımızı ayırt etmek o kadar zorlaşır. Kendimizi bunun sadece bizim kim olduğumuz olduğuna ikna ederiz. Ama yüzeyin altında, genellikle daha sessiz bir benlik vardır, hala bizim tarafından görülmeyi beklemektedir.

Bu benlik, performans öncesinde, uyum sağlamadan önce, korkudan önce bütün olmanın nasıl bir his olduğunu hatırlar. Kabul görmek için sakladığımız parçalarımızı barındırır. Sormamamız söylenen soruları, istemememiz söylenen hayalleri, söylemememiz söylenen gerçekleri. Ve bu benliğe dönmek, görülme riskini almaktır. Farklı olma riskini almaktır. En çok sevdiğimiz insanlara yakınlığımızı

kaybetme riskini almaktır.

Ama aynı zamanda, kendinizi ihanet etmeden ait olmanın tek yoludur. Çünkü gerçek aidiyet, uyum sağlayarak kazanılmaz, olduğunuz gibi görünerek ve bunun yeterli olmasına izin vererek ortaya çıkar. Ve bunun bedeli başkasının rahatlığıysa, bu bir kayıp değildir. Bir dönüş. Hayatta kalmak için geride bıraktığınız benliğinize dönüş.

Bu durumda daha derin soru şu olur: Gerçek beni yansıtan bir hayat mı yaşıyorum, yoksa reddedilmekten korunmak için mi? Ve bu eşiği aşmak, sevilmek için sürgüne gönderilen benliğimi geri kazanmak için ne gerekir?

Gerçek benlik burada başlar, başkalarına karşı değil, kendi ruhumuzla dürüst bir ilişki içinde.

Ötekinin Ötekiliği:

Kendimiz ve diğerleri arasındaki çizgi, dünyadaki hareketlerimizi şekillendirir. Bu çizgi, bizim nerede bittiğimizi ve başkalarının nerede başladığını gösterir. Ancak bu çizgi sandığımız kadar sağlam değildir; travma, hafıza, kültür, yargı ve ihtiyaçlar tarafından kolayca bulanıklaşabilir.

Bireyselliğin kutlandığı bir dünyada yaşıyoruz, ancak kendimizi sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırıyoruz. Benlik ve öteki arasındaki bu gerilim bir paradoks yaratır: bağlantı kurmayı arzuluyoruz, ancak kırılganlıktan korkuyoruz; görülmek istiyoruz, ancak roller ve maskelerin arkasına saklanıyoruz. Bu uçurumu kapatmak için hem kendi karmaşıklığımızı hem de çevremizdekilerin insanlığını anlamalıyız.

Temelde, "öteki" bizimle ayrı veya farklı, inançları, geçmişi, yaşam tarzı veya değerleri farklı olan herkes demektir. Ancak "ötekilik" genellikle bir yanılsamadır, kopukluğu haklı çıkarmamızı sağlayan bir kurgudur. Birini "farklı" olarak sınıflandırdığımızda, üstünlük, yargılama veya korku duygularına yol açabilecek zihinsel bir sınır yaratırız. Birini kendimizden ne kadar uzak olarak algılarsak, onu yanlış anlamak ve hatta insanlıktan çıkarmak o kadar kolay hale gelir.

Bu sadece toplum içinde bir ayrılık yaratmakla kalmaz, aynı zamanda kendi içimizde de bir ayrılık yaratır. Bilinçaltında "öteki" olmanın sonuçlarını anlıyoruz ve bu nedenle kimliğimizin koruyucu kısmı, bizi bu ayrılığın acısından ve ıstırabından korumaktan başka bir şey istemiyor. Bunu yapmak için, benliğin içinde bir bölünme

yaratır. Benliğin bazı yönlerini sevimsiz olarak etiketler ve onları varlığımızın gölgesine sürgün eder. Bu içsel hapishanenin gardiyanı olarak utancı kullanır.

"Ötekilik"in bedelini içselleştirdiğimiz anda, bundan kaçınmak için kendimizi denetlemeye başlarız. Sorularımızı susturur, yumuşaklığımızı gizler, kenarlarımızı sertleştiririz. Aileye, kültüre veya topluma ait olsun, hakikatten değil, hayatta kalmak için baskın sese uyum sağlarız. Kendimize, "Onlar gibi olursam güvende olurum. Farklı olursam yalnız kalırım" deriz.

Ve böylece parçalanırız. Kabul edilmeyi tehdit eden yanlarımızı reddederiz. Onları zayıf, yanlış, dramatik, naif, kutsal olmayan, aşırı olarak etiketleriz. Sürgün edilen bu yanlarımız ortadan kaybolmaz. Yeraltına inerler. Ve ne kadar uzun süre gömülü kalırlarsa, o kadar yabancı hissetmeye başlarlar, ta ki bize öğretildiği gibi onlara, diğerlerine davrandığımız gibi davranmaya başlayana kadar: şüpheyle, reddederek, sessizlikle.

Ama kendimizde reddettiğimiz şeyi, kaçınılmaz olarak başkalarında da reddederiz. Eğer benim hassasiyetimi gömdüysem, senin hassasiyetin beni rahatsız eder. Eğer çok fazla ihtiyaç duyduğum için cezalandırıldıysam, senin kırılganlığın bana bir tehdit gibi gelir. İçsel bölünme, bu

şekilde dışsal bir yargıya dönüşür. "Ötekilik" bu şekilde yansıtılır.

Kendimizin bazı kısımlarını ne kadar çok sürgün edersek, dünyayı o kadar çok kategorilere ayırırız: kabul edilebilir ve kabul edilemez, doğru ve yanlış, bizden biri ve bizden biri değil. Ve her bölünmeyle, sadece diğer insanlardan değil, kendi insanlığımızdan da uzaklaşırız. Çünkü gerçek şu ki: başkalarında gördüğümüz her şey bizim içimizde de var. Biz de yumuşaklık ve zulüm, cehalet ve içgörü, umutsuzluk ve zarafet kapasitesine sahibiz. Bunu inkar etmek, bütünlüğümüzü inkar etmek demektir.

Ötekilik yanılsamasını yıkmak için, içimize dönerek başlamalıyız. Bırakmamız öğretilen parçalarımızla yüzleşerek. Onları utanmadan geri kabul ederek. Mükemmel oldukları için değil, bizim oldukları için. İçimizde ne kadar bütünleşirsek, dışımızdaki farklılıklardan o kadar az tehdit hissederiz.

Ve bu bütünleşme noktasında, bir şey değişir. Artık kendimizi başkalarına karşı tanımlamaya gerek duymayız ( ). Artık kendimizi güvende hissetmek için aynılığa ihtiyaç duymayız. İnsanların tam olarak, özgürce kendileri olmalarına izin verebiliriz, çünkü biz de kendimiz olmak için yer açtık.

Başkalarına davranışımız, kendimizin "öteki" kısımlarına davranışımızdır. Çelişkilerimizi dışlamayı bıraktığımızda, başkalarında da onlardan korkmayı bırakırız. Ve gerçek köprü burada başlar. Anlaşma yoluyla değil, "sen"deki "ben"i tanıma ve kabul etme yoluyla.

Ben ve Öteki:

Algı tarafsız değildir; kişiseldir. Onlarca yıllık inançlar, hikayeler ve deneyimlere dayanan içsel bir sistem taşırız. Bu sistem, diğer herkesi gördüğümüz mercek haline gelir. Eğer kendimi değersiz görürsem, sevgiyi bir yükümlülük, nezaketi ise bir manipülasyon olarak yorumlayabilirim. Eğer kendimi üstün görürsem, anlaşmazlığı cehalet olarak yorumlayabilirim. Eğer kendimi görünmez görürsem, hiç kasıtlı olmayan bir dışlanma algılayabilirim. Her halükarda, karşımdaki kişiye tepki vermiyorum. Etkileşime getirdiğim kimliğe tepki veriyorum.

Bu, kimliğin sessiz etkisidir. Kim olduğuma inandığım, başkalarından ne beklediğimi, onların eylemlerini nasıl yorumladığımı ve hikayem 'da onlara bilinçsizce hangi rolü atadığımı belirler. Bazıları tehdit haline gelir. Bazıları kurtarıcı olur. Bazıları henüz iyileşmemiş bir yaranın yansıması olur. Diğerleri ise henüz kabullenmeye hazır

olmadığım bir gerçeğin kanıtı olur.

Kimliğimizden ne kadar güvensizsek, onu dışarıya yansıtma olasılığımız o kadar artar. Kendi konumumuzu güçlendirmek için başkalarını etiketleriz. Kendimizi dengelemek için onları yüceltir veya küçültürüz. Ancak gerçekte kim olduğumuzu (korku ve egonun ötesinde) ne kadar iyi anlarsak, bunu yapma ihtiyacımız o kadar azalır. İnsanları güvensizliğimizin aynası olarak kullanmayı bırakırız. Onları, çözülmemiş benliğimizin uzantıları olarak değil, oldukları gibi kabul etmeye başlarız.

Onların deneyimlerini ve bakış açılarını daha iyi anlarız. Tıpkı bizim kendi bakış açımızla şekillendiğimiz gibi, diğer herkesin de öyle olduğunu hatırlarız. Ben sadece algılayan değil, aynı zamanda başkaları tarafından algılanan kişiyim. Başka birinin sisteminde "öteki" olabilirim. Yabancı. Tanıdık olmayan. Tam olarak uyum sağlayamayan. Sözlerim, değerlerim, hatta nezaketim yanlış anlaşılabilir. Ve bunlar mutlaka yanlış değildir, sadece onların aynılığı gördükleri mercekle uyuşmuyorum.

Bu alçakgönüllülük gerektirir. Kendi gerçeğimizin merkezinde hissediyor olsak da, başkalarına çelişkili bir şekilde görünebileceğimizi hatırlatır b . Terk edilmenin yaralarını taşıyan birine, bizim alan ihtiyacımız reddedilme

gibi gelebilir. Kontrol ile şekillenen birine, bizim özgürlüğümüz tehdit edici gelebilir. Kesinlik içinde büyüyen birine, bizim sorularımız isyan gibi gelebilir. Biz boşlukta yaşamıyoruz. Ortak bir algı alanında yaşıyoruz. Ve bizim net bir şekilde görülmek istememiz gibi, başkalarını da net bir şekilde görmeye istekli olmalıyız.

Bu, sadece karşılaştığımız kişilere değil, bizim de yanlış anlaşılabileceğimiz veya ötekileştirilebileceğimiz gerçeğine karşı şefkatli olmamız gerektiği anlamına gelir. Kimliğimize, her zaman istediğimiz şekilde algılanmadığımızın farkındalığını da dahil etmeliyiz. Bu nedenle, başkalarına da kendimize gösterilmesini umduğumuz nezaketi göstermeliyiz: şüpheye yer vermemek, meraklı kalmak, maskenin arkasında ne olduğunu anlamaya açık olmak.

Başkasının gözünde "öteki" olabileceğimizi kabul ettiğimizde, bu bizi yumuşatır. Bizi daha sabırlı, daha hazır hale getirir. Bağlantının sadece anlaşılmakla ilgili olmadığını, yol net olmasa bile anlamayı seçmekle ilgili olduğunu hatırlatır.

Bu farkındalığı taşımak, kimliğin kendisini genişletmektir. Sadece bildiğimiz benliği değil, başkalarının yanında olduğumuzda dönüştüğümüz benliği de dahil

etmek. Tepki vermeden önce dinleyen benlik. Henüz anlamadığımız şeyleri yanlış yargılamanın ne kadar kolay olduğunu hatırlayan benlik.

Belki de ileriye giden yol budur; aramızdaki çizgileri silmek değil, dikkatle, yavaşça yürümek. "Beni net göremeyebilirsin. Ben de seni net göremeyebilirim. Ama tekrar bakmak için yeterince uzun süre kalalım" deme cesaretiyle.

Kendimizle diğerleri arasındaki engeli ortadan kaldırmak için, öncelikle diğerlerinin ne kadarının kendimizi tanımlamamızla şekillendiğini görmeliyiz. Kimliğimizi ayrılıktan bütünlüğe kaydırdığımızda, "Onlar benim için mi, bana karşı mı?" diye sormayı bırakır ve "Şu anda onlarla karşılaşan benim hangi yanım?" diye merak etmeye başlarız. "Bağlantı mı arıyorum, yoksa eski kimliğimin onaylanmasını mı?"

Bütünlüğe Giden Yol:

Diğer sadece dışarıda değil, aynı zamanda içimizde de var. Reddettiğimiz sesler, kınadığımız inançlar ve başkalarında tahammül edemediğimiz özellikler, bir şekilde içimizde de var. Belki susturulmuşlardır. Belki utanç duymuşlardır. Belki hiç ortaya çıkmalarına izin

verilmemiştir. Ama onlar, bizim kim olduğumuzu düşündüğümüzün yüzeyinin altında yaşıyorlar. "Diğerini" net bir şekilde görmek, korktuğumuz her şeyin, hayran olduğumuz her şeyin, başkalarında anlamakta zorlandığımız her şeyin ( ) kendi içimizde de bir olasılık olduğunu hatırlamaktır. Bizler çok yönlü varlıklarız. Sabit varlıklar değiliz; akışkan, çelişki, büyüme ve değişime açık varlıklarız. Ve bu bakımdan, farklılıklarımızdan çok benzerliklerimiz daha fazladır.

Farklılıklardan her uzaklaştığımızda, kendimizin bir parçasından uzaklaşma riskini alırız. Anlamadığımız şeyleri her yargıladığımızda, büyüme fırsatını kaçırırız. Başkalarında reddettiğimiz özellikler, genellikle kendimizde reddetmemiz öğretilen özelliklerin aynısıdır. Dolayısıyla, bütünlüğe giden yol ayrılıkla değil, bütünleşmeyle döşenmiştir.

Felsefeci Emmanuel Levinas, "diğerinin yüzü"nün sorumluluk çağrısı olduğunu yazmıştır. Düzeltme veya kontrol etme sorumluluğu değil, görme sorumluluğu. Her yüzün içinde, bizimki kadar dolu, karmaşık ve kutsal bir hayat olduğunu kabul etme sorumluluğu. Başka bir kişiyi gerçekten gördüğümüzde, insanlığın sadece bazılarımızda değil, hepimizde yaşadığını hatırlarız.

Aynı olmanın rahatlığı içinde yaşamak kolaydır. Zaten inandığımız şeyleri yansıtan insanlarla kendimizi çevrelemek kolaydır. Ancak rahatlık, bağlantı ile aynı şey değildir. Farklılıkların olmadığı bir dünya öngörülebilir gelebilir, ancak aynı zamanda dar da olabilir. Tanımadığımız bir şeyle birlikte olmayı seçtiğimiz her seferinde kişisel gerçekliğimiz genişler. Onu değiştirmek için değil. Onunla aynı fikirde olmak için değil. Onu anlamak için.

Farklılık bir tehdit değildir; bir kapıdır. Bizden farklı biriyle her etkileşim, bir seçim sunar: savunmak ya da keşfetmek. Keşfetmeyi seçtiğimizde, "öteki"ni düşman değil, öğretmen haline getiririz. İnsanlığın bekçileri değil, öğrencileri oluruz. Ve o alanda, bir şey yumuşar. Bizim de bir başkasının "öteki" olduğumuzu anlamaya başlarız. İnançlarımızın, seçimlerimizin, dünyayı algılama şeklimizin başkalarına yabancı, hatta tehditkar gelebileceğini anlarız. Ve eğer nezaket, merak ve özenle karşılanmak istiyorsak, karşılığında aynısını sunmalıyız. Bir gösteri olarak değil, bir ilke olarak. Sevilmek için değil, bütün olmak için.

Bütünlük, çemberi genişletmemizi ister. Kendimiz *ile* diğerleri *arasındaki ayrımı*, kendimiz *ile* diğerleri *arasındaki* birliğe dönüştürmemizi ister. Farklılıklarımızı ortadan

kaldırmamızı veya sınırlarımızı bulanıklaştırmamızı gerektirmez. Sadece, her kimliğin altında ortak bir bağ olduğunu hatırlamamızı ister. Görülme ihtiyacı. Ait olma ihtiyacı. Kim olduğumuzda güvende olma arzusu. Kendi karmaşıklığımıza ve başkalarının insanlığına şefkatle bu yolda yürüdüğümüzde, duvarlar örmeyi bırakıp köprüler kurmaya başlarız. Ve bu köprü kurma sürecinde kendimizi kaybetmeyiz. Aksine, kim olduğumuzu daha iyi anlarız.

Bunu Hayata Geçirmek:

Maske Takmadan Buluşmak

Kendinizle Kalın: Bu hafta, sık sık şekil değiştirdiğiniz bir an seçin — bir konuşma, bir toplantı, bir ilişki. Olmanız gerektiğini düşündüğünüz kişiye uyum sağlamak yerine, olduğunuz kişi olarak kalın. Ses tonunuz gerçeğinizle uyumlu olsun. Jestleriniz rahatlıktan gelsin, rol yapmaktan değil. Bağlantı kurmak için onların gibi olmanız gerekmez. Kendiniz olarak kalmanız gerekir.

Pozisyon Almadan Dinlemeyi Pratik Edin: Bir dahaki sefere kimliği sizi zorlayan biriyle karşılaştığınızda, savunma veya geri çekilme dürtüsüne direnin. Bunun yerine, merak edin.

Bağlanmamış

Şunları sorun: "Onların hikayesinde neyi kaçırıyor olabilirim?" veya "Onları buraya getiren deneyim ne olabilir?" Anlaşılmaktan çok anlamaya önem verin.

Ölçü Değil, Ayna Kullanın: Hayranlık, savunmacılık, kıskançlık veya yargılama gibi güçlü bir duygusal tepki uyandıran yakın zamandaki bir etkileşimi düşünün. Bununla ilgili bir günlük yazın. Size neyi yansıtıyorlardı? Bir özlem mi? Bir yara mı? Henüz kabul etmediğiniz bir parçanız mı? Ya bunlar çözülmesi gereken bir sorun değil de, anlaşılması gereken bir yansıma olsaydı? Ya bu, kendiniz üzerinde içsel bir çalışma yapmanız için bir davetiye olsaydı?

Kendini Yansıtan Sorular:

Başkalarıyla ilişkilerimde kim oluyorum?

Ait olmak için nasıl olmam gerektiğini düşünüyorum? (Bunu bana kim öğretti? Onlara daha çok benzemek mi istiyorum? Onlar kendilerini seviyorlar mı?)

Başkalarının yanında kendimin hangi yönlerini gizliyorum? (Onların görmesini ya da görmemesini istediğim şey nedir?)

Birinden kopuk hissettiğimde, bu kopukluğu anlamlandırmak için kendime onun hakkında ne tür bir hikaye anlatırım? (Benim hangi tarafım güvende kalmaya çalışıyor?)

Başkalarını hayal ettiğim gibi değil, oldukları gibi ne sıklıkla görüyorum? (Görmek istediğim şeyi bakış açım nasıl şekillendiriyor?)

Başkalarından, kendimden emin olmadığım yönlerimi tamamlamalarını veya onaylamalarını ne şekilde bekledim? (Güvensizliğimi gidermek için onları kullanıyor muyum?)

Kendimi tamamen kendim gibi hissettiğimde, bu başkalarını algılayışımı nasıl değiştirir?

Kendimi başkalarına karşı tanımlamayı bırakıp, kendimi onlarla birlikte görmeye başladığımda neler mümkün hale gelir?
(Kendimi başkalarına göre nasıl tanımlıyorum? Farklılıklarımıza mı yoksa benzerliklerimize mi odaklanıyorum?)

Başkalarıyla birlikteyken kendimin hangi kısımlarını saklama, küçültme veya abartma eğilimindeyim? (Neyi korumaya veya kanıtlamaya çalışıyorum?)

Ne zaman başkalarından en çok ayrı hissediyorum ve o anlarda kendimle ilgili hangi inanç tetikleniyor? (Kendimi daha az mı hissediyorum? Daha fazla mı? Yeterli değil mi? Görünmez mi?)

Bilinçaltımda başkalarının beni onaylamasını, yansıtmasını veya tamamlamasını ne şekilde bekliyorum? (Bu, yarattığım veya tolere ettiğim dinamikleri nasıl şekillendiriyor?)

Artık karşıtlıklarla tanımlanmam gerekmeseydi, ilişkilerimde neler mümkün olurdu? (Daha iyi, daha güvenli, daha akıllı, daha ruhani, daha haklı olmam gerekmeseydi?)

Günlük etkileşimlerimde bakış açımı "ben ve diğerleri"nden "ben *ve* diğerleri"ne nasıl değiştirebilirim?

Biz ve Onlar

Her birimiz, inançlarımız, bakış açılarımız, kimliğimiz ve yaşam deneyimlerimizle şekillenen kişisel bir gerçeklik sistemi içinde yaşıyoruz. "Gerçek" olarak gördüğümüz şey, genellikle sistemimiz içinde mantıklı olan şeydir. Bildiğimiz her şey bu sisteme uyar. Her şey birbiriyle bağlantılıdır. Ancak bu sistemden bir inancı çıkarırsanız, sistem birdenbire mantıksız, çelişkili, hatta absürt görünebilir.

Bu nedenle, geçerli görünen çelişkili inançlara sahip olabiliriz. Her biri farklı bir mantık sistemine aittir. Farklı bir benlik versiyonuna. Farklı bir bağlama. Her inanç, kendi sistemi içinde kendi ağırlığını taşır. Ancak, başka birinin kimliği veya yaşam deneyimi tarafından şekillendirilen farklı bir sisteme çekildiğinde, çözülmeye başlar. Yanlış olduğu için değil, oraya ait olmadığı için.

Bu yüzden, size yanlış görünen bir inancı başkasına ikna etmek çok zordur. Sadece basit bir düşünceyi sorgulamıyorsunuz. O düşüncenin doğru olduğu bir bağlama giriyorsunuz. Bu düşünce, yaşam deneyimleri ile kanıtlanmış ve onu destekleyen bir geçmişe sahiptir. Onların acıları, aileleri, dinleri veya kültürleri tarafından pekiştirilmiştir. Ve bu sistem içinde, onların inancı mantıksız değildir. Kendini koruyucudur. Kazanılmıştır. Mantıklıdır.

Başkaları "farklı bir şekilde görmeyi reddettiklerinde" hissettiğimiz hayal kırıklığı, genellikle onların inancını bizim sistemimize çekmeye çalışmaktan ve orada hayatta kalmasını beklemekten kaynaklanır. Ama bu mümkün değildir. Onlar da bizi orada takip edemezler. Kimliklerinin bir parçasını kaybetmeden bunu yapamazlar. Altlarındaki zemin değişmeden bunu yapamazlar. Ve çoğu insan buna hazır değildir, bir anda değil. Bazen hiç hazır değildir.

Sistem inançtan daha büyük olduğu için, bildikleri her şey tarafından korunur. Aile sistemleri. Kültürel sistemleri. Dini ve siyasi sistemleri. Bu kolektif yapılar, kişisel gerçekliklerinin arka planını oluşturur ve bu arka plan içinde, yalnızca seçtikleri kimlikle uyumlu olan kısımlara izin verilir.

İki kişi aynı din, kültür veya geçmiş gibi bir etiket paylaşıyor gibi görünse bile, kişisel sistemleri asla aynı değildir. Hiç kimse aynı iç dünyasında yaşamaz. Çünkü her sistem kişisel deneyimler aracılığıyla filtrelenir. Ve bu filtreye uymayan şeyler genellikle görünmez olur. Bu nedenle insanlar aynı odada dururken tamamen farklı gerçeklikler içinde yaşayabilirler.

Ancak her sistemin çatlakları vardır. Yeni bilgilerin sızabileceği küçük açıklıklar. Akılda kalan bir konuşma. Kafadan çıkmayan bir soru. İçimize işleyen bir çelişki anı. Bunlar davetiyelerdir; genişleme için ince, kutsal fırsatlardır. Çoğu zaman bunları kaçırırız. İstemediğimiz için değil, sistemin kendisinin farkında olmadığımız için. Dünyayı gördüğümüzü sanırız. Ama aslında sadece bizim versiyonumuzu görüyoruz.

Kişisel sistemlerimizi genişletmek için onları yok etmemiz gerekmez; sadece onların farkına varmamız yeterlidir. Ve bu, kimlik çalışmasıyla olur. "Neye inanıyorum ve neden?" "Bu inanç beni kim yapar?" "Bunu bana kim verdi?" "Bu inanç olmasaydı kim olurdum?" gibi sorular sorarak.

Gerçekliğimizin mimarisini ne kadar çok tanırsak, o kadar açık hale gelir. Çelişkileri çökmeden ne kadar çok

tutabilirsek, diğerlerinin yaşadığı sistemlere de o kadar çok şefkat duyarız. Çünkü benim gerçeğimin bir sistemin içinde yaşadığını biliyorsam, seninkinin de öyle olduğunu anlayabilirim.

Her birimiz kendi gerçekliğimizin içinde yaşıyor olsak da, göründüğümüz kadar ayrı değiliz. Sistemler kişisel olabilir, ancak bunların altında yatan ihtiyaçlar evrenseldir. Hepimiz güvende, değerli ve anlaşılmış hissetmek isteriz. Hepimiz bir yere ait olmak isteriz.

İşte "biz ve onlar" yanılsaması buradan kaynaklanır; kötülükten veya cehaletten değil, aşina olmama durumundan. Farklı bir sistemde yaşayan birinin bizi anlayamayacağını, bize değer veremeyeceğini, bize ait olamayacağını varsayarız. Ama gerçek şu ki, her insanın sistemi aynı ham madde üzerine inşa edilmiştir: deneyim, duygu, hafıza, anlam. Kapı budur.

Yüzeyi, bizi ayıran gibi görünen inançları ve kimlikleri aşarsak, bizi gerçekten ayıran şeyin genellikle sadece bir hikaye olduğunu görmeye başlarız. Miras aldığımız bir hikaye. Hiç sorgulamadığımız bir hikaye. Farklı yaşayan, ama aynı hisseden biriyle tanıştığımız anda ortadan kaybolan bir hikaye. O zaman aidiyetin kimlikten daha büyük olduğunu anlarız. Çok sıkı çizdiğimiz "biz"in

genişletilebileceğini anlarız. Ve "onlar"a hiç gerek olmadığını anlarız, çünkü onlar sadece keşfedilmeyi bekleyen daha fazla "biz"dir.

Ait Olma Psikolojisi:

Bizler aidiyet hissetmeye programlanmışız. Bu sadece sosyal bir tercih değil, bir hayatta kalma içgüdüsüdür. Başından beri, başarmak için birbirimize ihtiyacımız vardı. Yiyecek toplamak için. Sıcaklığı paylaşmak için. Hayatta kalmak için. Ve şimdi bile, tehdit çoktan değişmiş olsa da, bu ihtiyaç sadece bedenimizde değil, zihnimizde de devam ediyor.

Beyin, tehlikeyi taradığı gibi aidiyetini de tarar. "Burada güvende miyim?" diye sorar. Ama sadece fiziksel güvenliği sormaz. "Kabul edilecek miyim?" "Bir yerim var mı?" "Kendimi çok fazla gösterirsem dışlanacak mıyım?" diye sorar.

Ait olmak sinir sistemini yatıştırır. Reddedilmek ise onu harekete geçirir. İhmal edilmek, yanlış yargılanmak veya yanlış anlaşılmak gibi ince dışlanma biçimleri bile acı olarak algılanabilir. Bu yüzden şekil değiştiririz. Saklanırız. Rol yaparız. Bu biyolojik bir içgüdüdür.

Ancak bazen aidiyet içgüdüsü hayatta kalma stratejisine

dönüşür. Büyüdüğümüz alanlara sığmak için küçülmeye başlarız. Bağlantımızı kaybetmemek için sessiz kalırız. Sadece çevremizde kalmak için kendimizin bazı kısımlarını sustururuz. Ve bunu ne kadar çok yaparsak, kendimizi değiştirmeye başlamadan önce kim olduğumuzu o kadar çok unutmaya başlarız.

Gerçek aidiyet performans gerektirmez. bize yerimizi hak etmemizi istemez. Bize tüm benliğimizi ortaya koymamızı ister. Cilalı versiyonumuzu değil. Hoş görünen versiyonumuzu değil. Gerçek versiyonumuzu. Yumuşak ve keskin olanı. Bütün ve iyileştirici olanı. Her zaman nereye ait olduğunu bilmeyen, ama yine de ortaya çıkan versiyonumuzu.

Gerçeğinize mal olan aidiyet, aidiyet değildir. Pazarlıktır. Ve gerçek şu ki, kendimize ait olduğumuz kişiye ait olmaya ne kadar izin verirsek, farklı olan insanlardan o kadar az korkarız. Çünkü artık aynı olmaktan güvenlik aramıyoruz. Onu içimizde bulduk.

İçimizde güvende hissettiğimizde, dahil olmak için başkalarını dışlamaya ihtiyaç duymayız. Kimliğimizi zıtlıklar üzerine inşa etmeyi bırakırız. Başkalarını "onlar" olarak tanımlayarak "biz"i tanımlamaya ihtiyaç duymayız.

Ve değişim burada başlar. İçimizde başlayan aidiyet,

dışa doğru genişler. Dünyamızı küçültmez. Onu açar. Farklılıkları silmez. Onları onurlandırır. Çünkü kendinize ait olduğunuzu hissettiğinizde, başkalarının kim olduğu sizi artık tehdit etmez. Sınırlar çizmek zorunda kalmazsınız. Çevreler oluşturabilirsiniz.

İnsanın aidiyet ihtiyacı, başkalarını dışlayarak karşılanmak zorunda değildir; onları dahil ederek genişletilebilir. Kimlerin "bize" ait olduğu konusundaki anlayışımızı genişletirsek, bağ kurma içgüdümüz bölünme değil, güç kaynağı haline gelebilir.

Ait olma duygumuzu dar kategorilere sığdırmak yerine, kimliklerimizin birbiriyle nasıl örtüştüğünü ve kesiştiğini görmeyi seçebiliriz. Aynı anda birçok gruba aidiz: kültürel, sosyal ve insani. Bunu fark ederek, "biz" ile "onlar"ı ayıran engelleri ortadan kaldırmaya başlar ve "onlar"ın olmadığı gerçeğine yer açarız. Sadece "biz" vardır.

Sık sık taraf seçmemizi söyleyen bir dünyada, cesurca davranış bağlantı kurmayı seçmektir. Kategorize etme içgüdüsüne direnmek ve bunun yerine ortak insanlığımızın zenginliğine yaslanmaktır. Aidiyet duygumuzu ne kadar genişletirsek, empati, anlayış ve iyileşme için o kadar fazla alan yaratırız. Bunu yaparak, sadece topluluklarımızı güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bölünmenin

getirdiği izolasyonun da kendimizi kurtarırız.

Bağlantı, kimlik kaybı değildir; bireyselliğimizin, diğerlerinden ayrı değil, onlarla birlikte var olduğunda en çok geliştiğinin farkına varmaktır.

Ben ve Sen:

Teoride başkalarını kabul etmek bir şeydir. Birinin sizin inandıklarınızı, yaşam tarzınızı veya kim olduğunuzu sorguladığında açık kalmak ise başka bir şeydir. . Bu tür anlarda, aidiyet içgüdümüz koruma içgüdümüzle çatışabilir. Kendimizi geri çekildiğimizi hissedebiliriz. Yargılarız. Sıkılaşırız. Kötü ya da hoşgörüsüz olduğumuz için değil, içimizdeki bir şeyin dengesiz hissettiği için. Bir şey bize "Onlar öyleyse, ben neyim?" der. Aidiyetin karşıtlık gerektirmediğini unuturuz. Başkasının kimliği bizim kimliğimizi silmez.

Kimliğimizin kırılgan olduğuna inandığımızda, zıtlıkları vurgulayarak onu koruruz. Sınırlar çizeriz. Gruplar oluştururuz. Kimin haklı, kimin haksız, kimin güvenli, kimin tehlikeli olduğuna karar veririz. Bunu, doğuştan zalim olduğumuz için değil, içimizdeki dengesizliği dengelemeye çalıştığımız için yaparız. Çok fazla gerçeğin var olmasına izin verirsek, kendimizinkinin

ortadan kaybolacağından korkarız.

Başka kültürleri kabul edersem, kendi kültürüm yok olmaz mı? Farklı dinlere saygı duyarsam, benim dinim önemsiz hale gelmez mi? Eşcinselleri kabul edersem, kendi cinselliğim geçersiz hale gelmez mi? O halde soruyorum, bir şeyi kabul etmek neden başka bir şeyi reddetmek anlamına gelmek zorunda? Gelmez. Başkaları ne olursa olsun, siz hala kendi kültürünüzün bir parçasısınız. Başkaları ne olursa olsun, siz hala bir Hıristiyan, Müslüman, Budist, 'sunuz. Başkaları kime ilgi duyarsa duysun, siz hala karşı cinse ve cinsiyete ilgi duyuyorsunuz. Onların varlığı sizinkini geçersiz kılmaz. Birbirinizi ortadan kaldırmadan, zıtlıklar olarak var olabilirsiniz.

Zihin kesinlik arar. Ve bilinçsiz kimlik, hayatta kalma mekanizması haline gelir — dünyayı hızlı bir şekilde anlamlandırmanın bir yolu. Ancak bu, "biz ve onlar" şeklinde katılaştığında, açıklığa hizmet etmeyi bırakır ve kontrol etmeye başlar.

Kim olduğumuza inandığımız, onların kim olduğuna inandığımızı belirler. Kendimi ahlaki açıdan üstün olarak tanımlarsam, birisinin yanlış, benden aşağı olması gerekir, aksi takdirde üstün olamam. Kendimi kazanan olarak tanımlarsam, birisinin kaybeden olması gerekir. Kendimi

seçilmiş olarak tanımlarsam, diğerlerini dışlanmış olarak görürüm. Kendimi tanımlamam, başkalarını dışlamalıdır, aksi takdirde tanımlanamaz. Kimlik, var olmak için *başkasına* ihtiyaç duyar. Bölünme, başkasında değil, kendimizde başlar.

Ancak kimlik bizi ayırmak zorunda değildir. Kimliği bir duvar gibi değil, bir pencere gibi görmeye başlarsak, bizi birbirimize bağlayabilir. Haklı, saf, en iyi veya daha iyi olma ihtiyacını bırakırsak, farklılıklarımızın engel olmadığını, aynı gerçeğin sonsuz biçimlerde kendini ifade eden varyasyonları olduğunu görmeye başlayabiliriz.

Biz sadece biz ve onlar değiliz. Hepimiz tek bir insan deneyiminin ifadesiyiz. Yas tutarız. Umut ederiz. Mücadele ederiz. Deneriz. Sevilmek, güvende olmak, görülmek isteriz. Ve her etiket, her sınır, her inancın altında, biz yabancılar değiliz; biz yansımalarız.

O Müslüman adam, tıpkı sizin gibi, ailesini korumak ve elinden gelen en iyi şekilde onlara bakmak istiyor. O trans kadın, tıpkı sizin gibi, sevilmek ve görülmek istiyor. O eşcinsel kişi, tıpkı sizin gibi, bir topluluk ve güvenlik istiyor. Bunu hatırladığımızda, başkalarının varlığı kimliğimizi tehdit etmediği için artık kimliğimizi savunmamız gerekmez. Bunun yerine, onu genişletebiliriz. "Biz"i daha

fazlasını içerecek şekilde yeniden tanımlayabiliriz. Ve "onlar"ı daha az anlamına gelecek şekilde. İyileşme, aynılıkta değil, paylaşılan insanlıkta başlar.

Çünkü "ben"in var olabilmesi için, "sen"in de var olması gerekir. Bu, kimlikte değil, insanlıkta bir bütün olarak ayrımın hayati önemini fark edemediğimiz için, sık sık başkalarına karşı kullandığımız bir gerçektir. Gerçek şu ki, ben kendim olabilmem için senin sen olmana ihtiyacım var.

Ait Olduğumuz Çemberi Genişletmek:

"Onlar" yanılsamasını ortadan kaldırmanın bir yolu, "biz"e ait olanlar hakkındaki fikrimizi genişletmektir. Ermeniyseniz, diğer Ermenilerle doğal bir bağ hissedebilirsiniz. Ortak bir miras, kültür veya tarihe sahip olduğunuz için onlar "biz"in bir parçasıdır. Ancak gerçek şu ki, "biz"iniz milliyet veya etnik kökenle sınırlı değildir. Siz aynı zamanda başka grupların da bir parçasısınız — belki bir kadın, bir ebeveyn, bir öğrenci veya aynı mesleği, hobiyi veya değer sistemini paylaşan biri olarak. Birçok kategoriye aitsiniz ve her biri diğerleriyle örtüşüyor ve sizi diğerleriyle bağlantılı kılıyor.

Belki dil veya yaşam tarzı konusunda aynı "biz"in parçası değiliz. Ama belki ikimiz de bir ebeveynimizi

kaybettik. Belki ikimiz de kanseri yendik. Belki ikimiz de kırık kalplerimizi ellerimizde tutup, bunu nasıl atlatacağımızı merak ettik. Bu, kendi çapında, ortak bir aidiyet değil mi?

Sizin dininizden veya kültürünüzden biri bu yaşam deneyimini paylaşmayabilir, ancak başka biri bu acının ne anlama geldiğini tam olarak anlayabilir. Sizinle aynı kültürü paylaşan biri mi, yoksa sizinle aynı acıyı yaşamış biri mi sizi *daha çok* anlar, daha çok görür ve daha çok onaylar? Kederin, kendi ataletinin ağırlığı altında çöken aşk olduğunu anlayan biri.

Bu da bir tür aidiyettir. Her zaman bir adı olmayan, ama bedenimizde yaşayan bir aidiyet. "*Ben de o yollardan geçtim*" diyen bir bilgi. Belki tam olarak sizin yaşadığınız gibi değil, ama acınızın şeklini tanıyacak kadar yakın. Ya da sevincinizin ağırlığını.

Bunlar, paylaştığımız gizli çevrelerdir; sessiz olanlar. Soy veya ideolojiyle değil, deneyimle çizilenler. Ve bunları fark etmeye başladığınızda, ne kadar çok olduğunu anlarsınız. Keder çevreleri. Dayanıklılık çevreleri. Hayatta kalma, yaratıcılık, mizah, özlem, iyileşme, sevgi çevreleri. Birden fazla "biz"e aitsiniz. Her zaman öyleydiniz. Ve diğer herkes de öyle.

Ait olma tanımımızı daraltmayı bıraktığımızda, her zaman orada olan bağlantıları görmeye başlarız. Sizin inancınızı paylaşmayan, ama şüphelerinizi anlayan arkadaşınız. Dilinizi konuşmayan, ama yine de aynı şefkatle gülümseyen yabancı. Sizden çok farklı bir dünyada büyümüş, ama bir şekilde mizah anlayışınızı anlayan iş arkadaşınız.

Çember böyle genişler. Anlaşma yoluyla değil, tanıma yoluyla. Eksikliklerimizi değil, ortak noktalarımızı arama tercihi yoluyla. Önümüzde sadece etiketleri değil, bütün insanı görme istekliliği yoluyla.

Hala kimliklerimizi gururla taşıyabiliriz. Halkımızı, kültürümüzü, hikayelerimizi sevebiliriz, ama bunları engel olarak kullanmak zorunda değiliz. Onları köklerimiz olarak kabul edebilir, bizi kim olduğumuza bağlayabilir ve aynı zamanda başkalarının kim olduklarına da yer açabiliriz.

Zaten ait olduğunuz birçok yolu görmeye başladığınızda, aidiyetin dışlayıcı veya dar olmak zorunda olmadığı anlaşılır. "Biz" duygusunu, sadece yakın kültürel veya sosyal gruplarınızı değil, farklı geçmişlere, inançlara ve kimliklere sahip insanları da içerecek şekilde genişletebilirseniz, "onlar" kavramı ortadan kalkmaya başlar. Genişletebilecekken neden daraltasınız? Ortak

insanlığın enginliğinde durabilecekken neden kimliğinizin küçük bir köşesinde kendinizi izole edesiniz?

Ait olma çemberi zaten genişti; sadece ırk, kültür veya dinin ötesinde bunu fark etmemizi bekliyordu. Paylaştığımız bariz yüzeysel ortaklıkların ötesinde. Ait olma duygumuzu korumak için duvarlar örmek yerine, çemberi daha fazla insanı içerecek şekilde genişletebilir, korku yerine bağı güçlendirebiliriz.

Ait olma duygusu paylaşıldığında azalmaz, çoğalır. "Biz" duygumuzu genişleterek empati, şefkat ve işbirliği için alan yaratırız. Dünyanın "taraflar" olarak bölünmediğini görmeye başlarız. "Öteki" yoktur. Sadece ortak insanlığımızla birbirine bağlanmış "biz" vardır.

Ait olma duygusu paylaşıldığında azalmaz, büyür. Derinleşir. Daha gerçek hale gelir. Ve eğer başkalarına kapımızı açacak kadar cesur olursak — sadece bize benzeyen, bizim gibi oy veren veya bizim gibi düşünenlere değil, ortak insanlığımızı hatırlatanlara da — o zaman "onlar" kavramı ortadan kalkmaya başlar. Geriye sadece *biz* kalırız.

Duvarlardan Köprülere:

Duvar kolaydır. Sağlamdır. Tanıdıktır. Bazı şeyleri

dışarıda tutar, bazı şeyleri içeride tutar. Size nerede durduğunuzu söyler. Kimin sizin tarafınızda olduğunu, kimin olmadığını. Ve bir süreliğine bu, güvenlik hissi verebilir. Ama duvarlar sadece koruma sağlamaz. Onlar izole eder. Cesaret edip diğer tarafa uzanırsak elde edebileceğimiz şeylerden bizi mahrum bırakır. Sağladığı rahatlık sessizdir, ama yalnızlık da öyledir. Sonunda, sizi güvende tutan aynı duvar, kendinizi ayrı hissetmenizin nedeni haline gelir. Yalnız. Bağlantısız.

Bir köprü sizden daha fazlasını ister. Yanılma riskini göze almanızı ister. Dinlemenizi. Tekrar bakmanızı. Anlamanın aynı şey olmadığını, anlayışın aynı şey olmadığını ve şefkatin fikir birliği gerektirmediğini hatırlamanızı ister. Sadece bir e tanıma gerektirir. Karşı tarafta bulunan kişinin de insan olduğunu kabul etmek.

Bir köprü kurmak, rahatlık yerine bağlantıyı seçmektir. Birine, size benzediği için değil, önemli olduğu için ulaşmaktır. "Benim inancımı nasıl kanıtlayabilirim?" yerine "Senin inancının arkasında ne var?" diye sormaktır. Kapatmak daha kolay olsa bile meraklı kalmaktır.

Köprüler farklılıkları silmez, onları onurlandırır. "Bana ait olmak için benim gibi olmalısın" demezler. "Bana hiç benzemesen bile buraya aitsin" derler.

Herkesle bir köprü kurmanıza gerek yok. Bazı bağlantılar güvenli değildir. Bazı konuşmalar yapılmamalıdır. Ancak dünya hala yeterince yakından bakmadığınız insanlarla doludur. Anladığınız acıları yaşamış insanlar. Hayal ettiğinizden daha çok size benzeyen insanlar. Ve her seferinde sertleşmek yerine yumuşak davranmayı, varsaymak yerine dinlemeyi, kapanmak yerine açık olmayı seçtiğinizde, aranızdaki köprüye bir taş daha ekliyorsunuz.

İşte böyle yeniden başlıyoruz. Her duvarı bir anda yıkarak değil, elimizin uzanabileceği yerleri bularak. Kalbin görülebildiği yerleri. Sessiz bir "ben de"nin, bir zamanlar bölünme gibi hissedilen şeyin ötesinde yankılanabileceği yerleri.

Gelecekte daha fazla yankı odasına ihtiyaç yok. Daha fazla köprüye ihtiyaç var. Ve bu köprüler politika veya ikna ile değil, varlık ile başlar. Sen ve ben ile. Tam burada. Tam şimdi.

Çünkü sıradan hayatlarımızda yaptıklarımız sandığımızdan daha önemlidir. Farklı birine konuşma şeklimiz. Rahatsızlık içinde yer tutma şeklimiz. Birbirimizi basitleştirilmiş kategoriler yerine tam, karmaşık varlıklar olarak görmeyi seçme şeklimiz. Yaşadığımız dünyayı

oluşturan budur.

Nereden başlayacağınızı merak ediyorsanız, küçük adımlarla başlayın. Yerel olarak başlayın. Marketteki bir yabancıyla başlayın. Dünyayı sizden farklı gören biriyle başlayın. Çok zor geldiği için dinlemeyi bıraktığınız sevdiğiniz biriyle başlayın.

Kendinizi uzaklaşırken hissettiğiniz bir sonraki anla başlayın. Hemen etiketlemek veya savunmak için acele etmeyin. Sadece durun. Nefes alın. Kendinize sorun, "Burada kurmak istediğim bir köprü var mı?" Her an bunu gerektirmez. Her insan size ulaşmak için kendini güvende hissetmez. Ve bu normaldir. Herkesle bağlantı kurmak zorunda değilsiniz. Ama onları düşmanınız haline de getirmek zorunda değilsiniz.

İnsanların kendileri gibi olmalarına izin verin, sizin için uygun olmasalar bile. Değerleri sizinle uyuşmasa bile. Varlıkları size kapalı bir kapı gibi gelse bile. Onları incitmeden uzaklaşabilirsiniz. Zihinsel, duygusal, ruhsal veya fiziksel olarak zarar vermeden sınırlarınızı koruyabilirsiniz. Onlar sizin hayatınıza ait olmayabilir, ama yine de insanlık tarihinin bir parçasıdırlar. Bu, onlara saygılı davranmanız için yeterli bir neden olsun.

Sonuçta, "biz ve onlar" ayrımını aşma kararı sadece

dünyada barış yaratmakla ilgili değildir; kendi içimizde barış yaratmakla da ilgilidir. Kendi içimizde ayrım yapmayı bıraktığımızda, başkalarını da kategorilere ayırmayı bırakırız. Aidiyet ve bireysellik arasındaki gerilimi ortadan kaldırır ve bağlantının uyum gerektirmediğini kabul ederiz. Sadece diğerinin var olmasına, önemsenmesine, önemli olmasına izin verme istekliliği gerekir. Tıpkı sizin gibi.

Bunu Hayata Geçirmek:

Çemberi Genişletin

İnce Ayrımları Fark Edin: Bir gün boyunca, zihinsel olarak başkalarından uzaklaştığınız küçük ayrımlara dikkat edin. Bu, sessiz yargılama, küçümseyici bir düşünce veya etkileşime girmeyi reddetme şeklinde olabilir. Her fark ettiğinizde durun ve kendinize sorun: "Şu anda ayrılma ihtiyacı hisseden benim hangi parçam?" "Bu beni bir şeyden mi koruyor?" Bunu düzeltmeye çalışmıyorsunuz; sadece neyi koruduğunu fark edin.

İnsanları Bütün Olarak Bırakmayı Pratik Edin: Genellikle bir etiketle özetlediğiniz bir kişi seçin; işine, inancına, geçmişine veya davranışlarına göre zihinsel olarak

kategorize ettiğiniz birini. Bu anlatıyı pekiştirmek yerine, onlar hakkında doğru olabilecek üç şeyi yazın. Onların, sizin atadığınız rolden daha fazlası olmasına izin verin.

Anlaşmadan Onarın: Anlaşmazlık nedeniyle kendinizi uzaklaştırdığınız birini düşünün. Onun fikrini değiştirmek için değil, çatışmanın altında yatan ortak insanlığı yeniden keşfetmek için ona ulaşın. Konuyu tekrar gündeme getirmek zorunda değilsiniz. Basitçe "Farklı bakış açılarımız olduğunu biliyorum, ama sana değer veriyorum" diyebilirsiniz. İlişkinin inançtan daha büyük olmasına izin verin.

Çemberi Kasıtlı Olarak Genişletin: Bir gününüzü bilinçli olarak "biz"i genişletmeye ayırın. Kahve dükkanında, trafikte, internette, yabancılara bakın ve sessizce kendinize şunu hatırlatın: Onlar da buraya ait. Onları dünyanızın dışında değil, bir parçası olarak gördüğünüzde vücudunuzda ne gibi değişiklikler olduğunu fark edin.

Kendini Yansıtan Sorular:

Sınırı nerede çiziyorum?

Hayatımda bilinçsizce "onlar" olarak etiketlediğim kişiler kimler ve bu, "biz" hakkındaki hangi inancı koruyor? (Onlar ayrı tutulduğunda kimliğimin hangi kısmı daha güvende hissediyor?)

Benimkinden farklı düşünen, inanan veya yaşayan insanlarla karşılaştığımda hangi korkularım veya yaralarım harekete geçer? (Yanlış olma korkusu mu? Güvensizlik mi? Değişmek mi?)

"Biz ve onlar" zihniyetini ailemden, kültürümden, dinimden veya tarihimden mi miras aldım? (Bunu şimdi sorgulamak ne anlama gelir?)

Daha önce dışladığım kişileri de dahil ederek "biz"i genişlettiğimi hayal ettiğimde içimde neler oluyor? (Ne tür bir direnç ortaya çıkıyor? Ne tür bir şefkat mümkün hale geliyor?)

Daha emin veya üstün hissetmek için kimi sessizce, sosyal olarak, ideolojik olarak insanlıktan çıkardım? (Onları da karmaşık olarak görmek nasıl olurdu?)

"Doğru tarafta" olma ihtiyacından kurtulduğumda ne kazanırım? (Taraf tutma ihtiyacını tamamen bıraktığımda ne açılır?)

“Biz” çevremde kimlerin yer alacağını nasıl tanımlıyorum? (Bu sınırlar esnek mi, katı mı? Neden?)

Başkalarından ayrılık hissimi besleyen korku veya güvensizlikler nelerdir? (Neden onlardan ayrılmam gerekiyor?)

Ait olduğum çevreyi küçük, günlük adımlarla genişletmeyi nasıl pratik edebilirim?

Olma Süreci

Tüm etiketlerin, oynadığınız rollerin ve cevap verdiğiniz isimlerin altında, hiç değişmeyen bir şey vardır. İlk yara öncesinde de oradaydı. İlk kimlik öncesinde de. Kim olmanız gerektiği size söylenmeden önce de.

Bu senin bir versiyonun değil. Senin inşa ettiğin veya dönüştüğün bir şey değil. Her şeyin sahte olduğu ortaya çıktığında geriye kalan şey. Sessiz. Sarsılmaz. Bütün.

Bundan yaşamak için açıklamaya gerek yok. Bunu hak etmek için kanıtlamaya gerek yok. Sadece onu örtmeyi bırakman gerekir. Bu, yargılamadan izleyen, rol yapmadan konuşan, her şey yok olduğunda geriye kalan parçan. Bazıları buna varlık diyor. Bazıları ruh diyor. Bazıları hiç isim vermiyor, ama ondan yaşadıklarını biliyorlar, çünkü huzur var, hatta rahatsızlıkta bile. Belirsizlikte bile netlik var. Yalnız durduğunda bile aidiyet var.

Bu geri dönüş. Yeni bir kimliğe değil, orijinal kimliğine. Kazanmak zorunda olmadığın kimliğe. Bu adımlar ekstra dersler veya hızlı çözümler değildir. Bunlar yaşayan bir uygulamadır. Bu kitabı kapattıktan sonra da uzun süre bağlanmamayı sürdürmenin bir yoludur.

Bunlar düz bir çizgi değildir. Bir spiraldir. Hayatınızda birçok kez bu adımları tekrarlayacaksınız, her seferinde daha derinden, her seferinde daha gerçekçi bir şekilde. Bunları aceleye getirmeyin. Bunları sergilemeyin. Bunları yaşayın. Her adım sizden görmenizi, iyileşmenizi, kabul etmenizi, sorgulamanızı, gevşemenizi, büyümenizi, farklı yaşamanızı ister. Hepsi birlikte özgürlüğün şeklini oluşturur.

Aşağıdaki adımlar bir formül değildir. Onlar o merkeze geri dönen bir yoldur. Her biri içe doğru bir harekettir — performanstan uzaklaşıp, varlığa doğru. Onları farklı mevsimlerde, farklı yaralarla birçok kez tekrar ziyaret edebilirsiniz. Bu sorun değil. Yolculuk doğrusal değildir. Ama bu yolu her yürüdüğünüzde, bir şeyler yumuşar. Bir şeyler gevşer. Bir şeyler yerine oturur. Bu kendini geliştirme değildir. Bu kendine dönüşmektir. Başkalarının size olmanızı söylediği engeller olmadan, kim olduğunuzu hatırlamaktır.

Adım 1: Gözlemleyin

Herhangi bir dönüşümün ilk adımı, nasıl göreceğini öğrenmektir. Sadece gözlerinle değil, farkındalıkla. Sessizlikle. Dürüstlükle. Bu tür bir görme, tepkisel değildir. Düzeltmek, düzeltmek veya açıklamak için acele etmez. Sadece fark eder.

Çoğumuz, hayatımızı, topladığımız kimliklerin ve prova ettiğimiz rollerin farkında olmadan yaşarız. Onları ikinci bir deri gibi giyeriz, bir zamanlar giydiğimizi unuturuz. Onları görmek, onların siz olmadığınızı hatırlamaktır; onlar hafıza, acı, kültür ve ait olma ihtiyacının şekillendirdiği performanslardır.

Görmek, hareket halindeyken kendinizi gözlemleme pratiğidir. Farklı insanların yanında nasıl konuştuğunuzu, ses tonunuzu nasıl değiştirdiğinizi, duruşunuzu nasıl değiştirdiğinizi, farkında olmadan nasıl kaçındığınızı, aşırı açıklama yaptığınızı veya onay aradığınızı gözlemlemektir. Her etkileşimde güvenliği aradığınız sessiz yolları gözlemlemektir. Neyi vurguladığınızı, neyi sakladığınızı, neyi inkar ettiğinizi ve size kimlik duygusu verdiği için neye sarıldığınızı fark etmektir.

Bu suçlama ile ilgili değildir. Farkındalık ile ilgilidir.

Hayatta kalmak için öğrendiği şeyi yaptığı için kendini utandırmaya gerek yoktur. Amaç kendini parçalamak değildir. Kendi kalıplarınla samimi olmaktır. Çünkü görmene izin vermediğin şeyi değiştiremezsin. Ve yaşadığın performansları inkar ederken kendi gerçeğini iddia edemezsin.

Görmek temeldir. Odaya giren ışıktır. Bilinçaltında olanı adlandırdığınız sessiz bir duraklamadır. Ve sadece ne yaptığınızı değil, neden yaptığınızı da fark etmeye başladığınızda, bir şeyler gevşemeye başlar. Tutuşunuz yumuşar. Performansınız titremeye başlar. Ve dünyaya gösterdiğiniz benliğinizin, gerçek benliğiniz olmayabileceğini fark etmeye başlarsınız.

Şu an için hiçbir şeyi değiştirmenize gerek yok. Sadece gözlemleyin. Tepkilerinizi fark edin. Savunma mekanizmalarınızı fark edin. Sizi küçük hissettiren şeyleri ve kendinizi büyük hissetmek için kullandığınız şeyleri fark edin. Hayatınızın bir ayna olmasına izin verin ve bu aynanın size taşıdığınız şeyleri göstermesine izin verin. Onları tam olarak görün. Onları şefkatle görün. Başka bir şey yapmaya gerek duymadan görün, çünkü bu tür bir görme pasif değildir. Bu, olmaya başlamanın ilk adımıdır.

Sizden tüm bunları yüzeye çıkarmanızı ister. Onları

ışıkta tutmanızı ister. Şöyle demenizi ister: *Benim adlandırıldığım şey budur. Kendime verdiğim ad budur.* Henüz düzeltmeye çalışmadan. İyi mi kötü mü diye yargılamaya gerek duymadan. Aceleyle bırakmaya çalışmadan. Bu, kendinizi tanık olma eylemidir.

Tanık olmak, bilinçli olmak demektir. Hayatınızın aynasınd 'ın önünde durmak ve gördüklerinizi adlandırmak demektir. Olmasını istediğiniz kısımları değil, yokmuş gibi davrandığınız kısımları değil, hepsini.

Etiketlerinle otur. Sadece gururla taşıdıklarınla değil, fısıldadıklarınla da. Başkalarının sana verdiği ve senin kabul ettiğinlerle. Reddettiğin ama hala derinin altında hissettiğinlerle.

Gözlemlemek, gözünü kırpmadan fark etmek demektir. Acı verse bile gerçek olanla kalmak demektir. Gerçeğin ortaya çıkması için yeterince uzun süre duraklamak demektir. Bunu aceleyle geçiştirmeyin. Hızlıca kırılmak veya serbest bırakılmak isteyebilirsiniz, ama tüm dönüşümler burada, yavaş ve dürüst bir şekilde görmekle başlar. Tanık olmak demek şudur: *Beni tanımlayan şey budur. Ait olmak için yaptığım şey budur. Güvende kalmak için sakladığım şey budur.* Bu hassas bir iştir. Aynı zamanda en güçlü iştir, çünkü görünmez kalırsa hiçbir şey değişmez.

Öyleyse, gözlemlemek kendinize verdiğiniz ilk söz olsun: *Burada olanı tam olarak göreceğim.* Suçlama yok. Utanç yok. Sadece gerçek var. Bu yeterlidir. Bu güçlüdür. Bu başlangıçtır.

Adım 2: Sorgulama

Kendi kalıplarınızı net bir şekilde görmeye başladığınızda, bir sonraki adım bunları sorgulamaktır. Sorgulama ya d e saldırı şeklinde değil, nazikçe sorarak: *Bu gerçekten benim mi?*

Kendimiz hakkında inandığımız şeylerin çoğu bize aktarıldı. Güvendiğimiz seslerden, bağımlı olduğumuz sistemlerden ve hayatta kaldığımız deneyimlerden geldi. Zamanla, bu inançlar kimliğimiz haline geldi. Nereden geldiklerini sormayı bıraktık ve sanki gerçekmiş gibi yaşamaya başladık.

Sorgulamak, bu sınırları yumuşatma eylemidir. Kesinliklere karşı sessiz bir isyandır. İnançlarınızı ışığa tutmanıza ve bulacaklarınızdan korkmadan onları incelemenize olanak tanıyan şeydir. Bu nedenle, önceki bölümlerin sonuna kendinizi yansıtan sorular ekledim. Bu sorularla oturup, size neyin geldiğini görme şansı vermek için.

Bazen en büyük atılımları tetikleyen basit sorulardır: *Bunu bana kim öğretti? Kendim hakkında bunu ilk ne zaman inandım? Bunun doğru olduğuna karar verdiğimde çevremde neler oluyordu?* Ve daha da önemlisi, *bu inancı hiç kabul ettim mi?* Kim olduğunuzla ilgili en derin fikirlerinizin bazılarının başından beri size ait olmadığını keşfedebilirsiniz. Bunlar başkasının korkuları, başkasının kuralları, başkasının size yansıttığı beklentileriydi.

Sorgulamak, bu fikirlerle yaptığınız otomatik anlaşmayı bozmanızı sağlar. Bu, hepsinin yanlış olduğu anlamına gelmez; sadece ikinci kez gözden geçirilmeyi hak ettikleri anlamına gelir.

Bu süreç, geçmişinizi silmekle ilgili değildir. Şimdiki zamanda otoritenizi geri kazanmakla ilgilidir. Sorgulamaya başladığınızda, seçim yapmaya başlarsınız. Size söylenenler ile gerçekte inandıklarınız arasında bir boşluk yaratırsınız. Yaptıklarınız ile gerçekten değer verdiğiniz şeyler arasında. Ve bu boşlukta, hayatta kalmak yerine netlikten yola çıkarak yeniden inşa edersiniz.

Bu soruları sorarak geçmişinizi küçük düşürmüyorsunuz. Onun ötesine geçme, gelişme, tam bir farkındalıkla neyin hala size uygun olduğunu ve neyin hiç uygun olmadığını karar verme yeteneğinizi

onurlandırıyorsunuz.

Bu adım cesaret gerektirir. Üzerinde durduğunuz zemini sorgulamak sizi dengesiz hissettirebilir. Ama gerçek üzerine inşa edilenler kalıcıdır. Ve kaybolan şeyler zaten başından beri size ait değildi. Sormaya devam edin. Dinlemeye devam edin. En yüksek sesli cevabı değil, size huzur veren cevabı dinleyin. O sessiz bilgelik; o, geri dönen benliğin sesidir.

Sorgulama, dünyadan, ama daha da önemlisi kendinden sakladığın şeylere kapıyı açmanı ister. Bazen bu, gömülü bir inançtır: *Ben değersizim, bu yüzden mükemmel görünmeliyim.* Bazen eski bir yaradır: *Gerçekte kim olduğumu görürlerse beni terk ederler.* Bazen bir çelişkidir: *Yakınlık istiyorum, ama onu uzaklaştırıyorum.*

Mesele bu çelişkileri düzeltmek değil, onlara nefes aldırmaktır. Karanlıkta fısıldayan parçalarınızı ışığa çıkarmaktır. Onları azarlamak değil. Onları açıklamaya çalışmak değil. Ama maske olmadan var olmalarına izin vermektir.

Sorgulama işi hassastır, çünkü performans olmadan dürüstlük ister. Henüz paylaşmak için değil. Savunmak için değil. Kendi hayatınızın aynasının önüne geçip sormak için: *Bu ben miyim? Olmak istediğim kişi bu mu?* Çevirme yok.

Özür yok. Sadece gerçek.

Bunun için bir zaman çizelgesi yoktur. Vahiy bir süreçtir, hazır olduğunda açan bir çiçektir. Sabırlı olun. Nazik olun. Gerçek rahatsız edici olduğunda kalacak kadar cesur olun.

Sorgulama, kendinize verdiğiniz ikinci sözdür: *Gizli olanın ortaya çıkmasına izin vereceğim. Gerçeğimin nefes almasına izin vereceğim ve onun kökenlerini ve varlık nedenlerini sorgulayacağım.* Sessizlikte gerçek size zarar vermez. Sizi özgürleştirir.

3. Adım: Kabul Et

Kabul etmek, sorgulayarak ortaya çıkardığınız şeyle yüzleşmek ve ona tüm dikkatinizi vermektir. Sadece bir bakış değil, "*Seni görüyorum*" diyen bir bakış. *Neden burada olduğunu anlıyorum.* Bu adım hem şefkat hem de sorumluluk göstergesidir. Sakladığınız şeyleri, sadece reddettiğiniz yanlarınızı değil, onları yaratma nedenlerinizi de kabul etmenizi ister. Sadece kalıbı görmek yeterli değildir. Amacını, ağırlığını, sizi nasıl şekillendirdiğini adlandırmalısınız.

Oynadığın her kimlik bir bedel gerektiriyordu. Sana ihtiyacın olan bir şey verdi — koruma, övgü, bağlantı, güç

— ama büyük olasılıkla sana bir şey de mal oldu. Bir ses. Bir yumuşaklık. Bir gerçek. İzin almadan var olma hakkı. Şimdi bir envanter çıkarma zamanı. Kimliğinin gerçek bedelini kabul etme zamanı.

Kendinize sorun: *Bu kimlik bana ne verdi?* Belki bir kontrol hissi verdi. Belki seçilmiş hissetmenizi sağladı. Belki çatışmalardan veya görünmez olmaktan kaçınmanıza yardımcı oldu. Ve sonra sorun: *Şimdi bana neye mal oluyor?* Çünkü her maske, bir zamanlar ne kadar yararlı olursa olsun, çok uzun süre takarsak boğulmaya başlar.

Barışçı olarak yaşadıysanız, onay kazanmış olabilirsiniz, ancak gerçeği söyleme yeteneğinizi kaybetmiş olabilirsiniz. Başarılı biri olarak yaşadıysanız, kendinizi değerli hissetmiş olabilirsiniz, ancak bunun bedeli yorgunluk ve yalnızlık olabilir. Görünmez biri olarak yaşadıysanız, zarar görmekten kaçınmış olabilirsiniz, ancak yer kaplama hakkınızı kaybetmiş olabilirsiniz. Sesinizin duyulmasını ve onaylanmasını.

Bu, olgunluğun sessiz işidir: eski benliğinizi nazikçe kucaklamak, taşıdığı şeyler için ona teşekkür etmek ve artık uymadığı yerleri kabul etmek. "*Bunun bana nasıl hizmet ettiğini görüyorum. Şimdi beni nasıl sınırladığını görüyorum.*" demek. Her ikisi de doğru olabilir.

Kabul etmek, defterin her iki tarafını da hesaba katmaktır. Utanç yok. Kendini suçlama yok. Sadece dürüstlük var. Korku veya hayatta kalma mücadelesi ile şekillenen her kimliğin hem bir armağan hem de bir yük taşıdığı gerçeğini olgun bir şekilde kabul etmektir ve bu yükü taşımaya devam etmeye değer olup olmadığına sadece siz karar verebilirsiniz.

Bu, aşk için rol yapmayı bırakıp kendinizi seçmeye başladığınız andır. Eski halinize sizi bu noktaya getirdiğiniz için teşekkür ettiğiniz ve onun sizi daha ileriye götüremeyeceğini nazikçe kabul ettiğiniz andır.

Bu entelektüel bir adım değil, hissedilen bir adımdır. Göğsünüzde bir sıkışma, karnınızda bir düşüş, kaybedilenlerin acısı veya sonunda görülmenin sessiz rahatlamasını hissedebilirsiniz. Bırakın yükselsin. Bırakın konuşsun. Çünkü bedeli kabul etmek, onu ödemeyi bırakmanızı sağlar.

Bu, fantezinin ortadan kalktığı adımdır. Aynı kalıp yine de özgür olabileceğinizi iddia etmeyi bıraktığınız adımdır. Bağlanmaktan kurtulmak için, önce nasıl bağlandığınızı adlandırmalısınız. Bu, geçit kapısıdır. Kendinize verdiğiniz üçüncü söz budur: *Kimliklerimin sorumluluğunu üstleneceğim. Bana verdiklerini onurlandıracağım ve artık işime yaramayanları*

bırakacağım. Ancak o zaman yeni bir şey seçmeye başlayabilirsiniz.

Adım 4: Meydan Okuma

Meydan okumak, yok etmek değildir. Nazikçe yüzleşmek, inandığınız şeyin sınırında durup "*Bu hala doğru mu?*" diye sormaktır. Kendinizle savaşmıyorsunuz. Artık sizi küçük tutan şeyleri korumak istemiyorsunuz.

Bu adımda, rahatlığınızla, geçmişinizle, miras aldığınız hikayelerle karşılaşır ve onlara karşı direnirsiniz. Onları yıkmak için değil, güçlerini test etmek için. Yaşadığınız her şey kalmaya hak kazanmış değildir.

Meydan okumak, rahatlığınızın sınırlarına, kendiniz olduğuna yemin ettiğiniz çizgilere dokunmak ve onlara yaslandığınızda ne olacağını görmek demektir. Bunu sorgulamamanızı kim söyledi? Sorgularsanız ne olur? "*Ya ben sadece bu değilimse?*" diye düşündüğünüzde ne tür bir korku ortaya çıkar?

Bazıları için bu bir ihanet gibi hissettirecektir. Aileye, kültüre, dine, kendine karşı bir ihanet gibi. İşte o zaman gerçek bir şeye yaklaştığını anlarsın. Köklerini yok etmek istediğin için değil, onların hala büyümek istediğin hayata ve geleceğe uygun olup olmadığını görmek istediğin için.

Eski bir kimliğe meydan okuduğunda, onu zorla yıkmazsın. Onu şefkatle test edersin. Gözlerinin içine baktığında ayakta kalır mı? Çatlaklarını adlandırdığında yumuşar mı? Onu sergilemeyi bıraktığında parçalanır mı?

Artık kimliğinizi gördünüz ve ağırlığını kabul ettiniz, bu adımda onunla ilgilenmeniz gerekiyor. Sadece gözlemlemekle kalmayın, ona yaslanın. Yaklaşın. Size direnmeden önce ne kadar uzandığını görün. Sorun: *Bu kimlik uyumlu mu yoksa sadece prova mı? Bu inanç geniş mi yoksa dar mı? Bu rol geleceğime hizmet ediyor mu yoksa sadece geçmişimi tekrarlıyor mu?* Bunlar yüzeysel sorular değil. Temelleri sarsan ve varlığınızın sessiz kısımlarını harekete geçiren türden sorular.

Meydan okumak, geçmişteki halinizle gelecekteki haliniz arasındaki gerilime adım atmaktır. Bu gerilim kutsaldır. Büyümenin öncesindeki sürtüşmeyi barındırır. Özgürlüğünüzü koruyan direnci barındırır. Ve bazen hissettiğiniz şey değişime direnç değildir; bir zamanlar size sevgi, güvenlik veya anlam veren bir şeye sadakattir. Bunu hissetmenize izin verin. Köklerinize meydan okuyarak onlara ihanet etmiyorsunuz. Gelişme hakkınızı onurlandırıyorsunuz.

Yaşadığınız bir gerçeği seçin — bir kimlik, bir inanç, bir

varoluş biçimi — ve kendinizi bu rahatsızlık içinde bırakın. Onu düzeltmek için değil. Ondan kaçmak için değil. Ama *şunu* sormak için: *Artık böyle olmak zorunda olmasaydım, ne mümkün olabilirdi?* Cevabı bilmenize gerek yok. Sadece soruyu ve onunla birlikte ortaya çıkan duyguları kabul etmeye istekli olmanız gerekir.

Bu pasif bir çalışma değildir. Bu, olmaya yönelik sessiz bir cesarettir. Maskeyi savunmayı bırakıp, onun altındaki sesi dinlemeye başladığınız andır. Çünkü sonunda rol yapmayı bıraktığınızda, gerçeklerin yüzeye çıkması için yer açılır.

Bu, kendinize verdiğiniz dördüncü sözdür: *Artık beni küçük tutan şeyleri korumayacağım. Kalıcı olduğunu düşündüğüm şeylere meydan okuyacağım. Ve bir zamanlar beni güvende tutan şeyleri bile aşmama izin vereceğim.* Zincirleri bu şekilde gevşetirsiniz: Onların hiç kilitli olup olmadığını sorarak.

Adım 5: Tamamen Hissedin

Görmek, sorgulamak, kabul etmek ve meydan okumak kapıyı açar, ancak hissetmek sizi o kapıdan geçiren şeydir. İşte burada iş zihinden bedene geçer. Bilgi deneyime dönüşür.

Çoğumuz duygularımızı hissetmek yerine analiz etmek için eğitildik. Acıyı entelektüel olarak anlamaya çalışırız, içgörünün bizi özgürleştirmek için yeterli olacağını umarız. Ama gerçek şu ki, acı mantıkla ortadan kalkmaz. Varlık ile ortadan kalkar. Nefes ile. isteklilik ile. Acı, olduğu yerde karşılanarak ortadan kalkar.

Taşıdığınız her kimlik duygusal bir yük taşıyordu. Belki utanç, korku veya özlem içeriyordu. Belki reddedilme, terk edilme veya seçilme ihtiyacı etrafında inşa edilmişti. Belki kederle doluydu.

Bu kimliklere sadece düşünerek ulaşmadınız; hissederek ulaştınız. Sadece fiziksel olarak hayatta kalmak için değil, duygusal olarak da hayatta kalmak için uyum sağladınız. Ve şimdi, bütün olmak istiyorsanız, kendinizi onlardan kurtarmak için gömdüğünüz duyguları yeniden ziyaret etmelisiniz.

Bu adım, acınızı yeniden yaşamakla ilgili değil; var olmaya hiç yer verilmeyen şeylere yer açmakla ilgili. Olmak zorunda olduğunuz kişi için keder hissedebilirsiniz. Sizden beklenenler için öfke hissedebilirsiniz. Ait olmak için susturduğun parçaların için üzüntü duyabilirsin. Bu duygular engel değildir; sinyallerdir. Sana neyin önemli olduğunu söylerler. Yaranın nerede olduğunu söylerler. Ve

bunları hissetmene izin vererek, performansın altında gizlenmiş parçalarını geri kazanmaya başlarsın.

Düzeltmeye çalışmadan duyguların yükselmesine izin verin. Açıklamaya çalışmadan gözyaşlarınızın akmasına izin verin. Zihninizin sizi korumaya çalıştığı gerçeği bedeninizin söylemesine izin verin. Çünkü bir şeyi tam olarak hissettiğinizde, e yargılamadan veya direnmeden, o şey artık bağırmak zorunda kalmaz. Artık gölgelerden davranışlarınızı kontrol etmek zorunda kalmaz.

Duygular sizi zayıf yapmaz. Sizi gerçek yapar. Sizi dürüst yapar. Hayatta kalmak adına geride bıraktığınız parçalarınıza geri döndürür. Öyleyse bırakın duygular sizi sarsın. Size hala iyileşmemiş, hala taze, hala önemli olan şeyleri göstersin. Çünkü bir kez hissettiğinizde, artık ondan korkmanıza gerek kalmaz. Ve artık ondan korkmadığınızda, özgür olursunuz.

Bu, kendinize verdiğiniz beşinci sözdür: *Utanç ve sessizliğin pençesinden kurtulmak için onu tam olarak hissedeceğim. Kendimi geçmişten kurtaracağım.*

6. Adım: İyileşmeye izin verin

Kendi kalıplarınızı gördükten, bunların doğruluğunu sorguladıktan, bedellerini kabul ettikten, etkilerini

sorguladıktan ve duygularınızı hissettikten sonra, iyileşme mümkün hale gelir. Çünkü artık hayatta kalmaya çalışan kimliğin içinde değilsiniz. Artık onun dışındasınız, perspektifiniz, varlığınız ve seçiminiz var.

İyileşmeye direnmeyerek iyileşmeye izin veririz. Doğal akışına müdahale etmeyerek. Duygularımızın yüzeye çıkmasına izin veririz, kederin hareket etmesine izin veririz ve sadece sevgi ve kabul görmeye ihtiyaç duyan kendimiz e parçalarımızla savaşmak yerine, onları kucaklarız.

İyileşme, olanları unutmak ya da bunların sizi şekillendirmediğini iddia etmek değildir. Bir zamanlar terk edilmiş ya da reddedilmiş yerlere özen göstermektir. Yara ilk oluştuğunda sahip olmadığınız bilgelikle o yara yerine geri dönmektir.

İyileşmek, ilgilenmektir. Soğukluğun olduğu yere sıcaklık sunmaktır. Kendini suçlamanın olduğu yere şefkat getirmektir. Giydiklerin kimliklerin asla sadece maske olmadığını, bandaj olduğunu fark edebilirsin. Açıkta nasıl var olacağını bilmeyen parçalarını bir arada tutan bandajlar.

Belki de yeterli olduğuna inanmadığın için aşırı başarılı oldun. Belki de çatışma bir zamanlar tehlike anlamına geldiği için barışçı oldun. Belki de görünürlük zarar verdiği için ortadan kayboldun. Bunlar kusurlar değildi. Hayatta

kalma tepkileriydi. Akıllı, uyumlu, koruyucu tepkiler.

İyileşme, hayatta kalmak için yapmak zorunda olduğun şeyler için kendini cezalandırmayı bıraktığında başlar. Her zaman dramatik bir çözülme değildir. Bazen sessizdir. Tek bir affetme anı. Eskiden panik olan yerde yumuşak bir nefes. Eskiden tepkisellik olan yerde bir duraklama.

İyileşme, acıyı taşımak için artık kimliğe ihtiyaç duymadığınızda gerçekleşir. Acıyı hissedebildiğiniz, ama onun içinde boğulmadığınızda. Geçmişi yeniden yaşamadan hatırlayabildiğinizde. Bu, zorla değil, zarafetle bütünleşmenin başladığı alandır.

İyileşmek, başka biri olmak anlamına gelmez. Yaradan kurtulmak için bir kimlik geliştirmeden önceki haline dönmek anlamına gelir. Ve tekrar tekrar, kendini korumak yerine şefkatle ilişki kurmayı seçmek anlamına gelir. İyileşme yara izini silmez, ama ona dokunmaya devam etme dürtüsünü ortadan kaldırır.

İyileştiğinizde, onu bırakırsınız. Şiddetle değil. Utançla değil. Kendinizi cezalandırarak değil. Basit, cesur bir seçimle, *artık bunu taşımama gerek yok.* Hazır olmayan şeyi zorlamazsınız. Onu yabani ot gibi koparmazsınız. Beslemeyi bıraktığınız için kendi kendine gevşemesine izin verirsiniz. İyileşen kısımların sisteminize entegre olmasına

izin verirsiniz ve bu, eski hayatta kalma kalıplarını serbest bırakır.

Serbest bırakma, tüm bunların somut bir şekilde bırakılmasıdır. Keder hissedebilirsiniz. Ya da rahatlama. Ya da korku. Ya da hafiflik. Bazen kendinizin bir parçasını kaybetmiş gibi hissedersiniz, ama düşen sadece kostümdür, öz değildir. Performansı bırakırsınız ve kim olduğunuzu hatırlarsınız.

Serbest bırakmak, "*Bana verdiklerin için teşekkür ederim. Görevinizi yerine getirdiğinizi görüyorum. Ve şimdi sizin ötesinde büyümeyi seçiyorum*" demektir. Eski bir kimliğe, sınırlayıcı bir inanca, cildinizde ağırlaşan bir maskeye nazikçe veda etmektir.

Bu, kendine verdiğin altıncı sözdür: *Bir zamanlar terk ettiğim parçalarıma özen göstereceğim. Acımı sergilemeyi bırakıp ona özen göstermeye başlayacağım. Beni inciten şeyleri bırakacağım, unutmak için değil, sonunda onların ötesine geçmek için.*

7. Adım: Genişle

İyileşme, alan yaratır. Artık bu alanı yeni kimliklerle değil, izinle doldurabiliriz. Nefesle. Olasılıklarla. Bu adımda, kim olmana izin verildiğini sormayı bırakıp,

korkunun, zırhın ve bir zamanlar sergilediğin rollerin altında zaten olduğun kişi olmaya başlarsın.

Genişlediğinizde, gizli benliğinizi ortaya çıkarırsınız; konuşmak yerine fısıldamayı, istemek yerine beklemeyi, parlamak yerine küçülmeyi öğrenen benliğinizi. Şimdi, o sessiz potansiyele doğru uzanmaya başlarsınız. Bir performans olarak değil. Yeniden keşif olarak değil. Bir dönüş olarak.

Genişleme, yeni biri olmakla ilgili değildir. Bekleyen parçalarınızı ortaya çıkarmakla ilgilidir; sesinizi, varlığınızı, yaratıcılığınızı, gücünüzü ortaya çıkarmakla ilgilidir. Dünyanın beklentilerine uymak için kendinizi düzenlemeyi bırakıp, ruhunuzun her zaman taşıdığı şeyi ifade etmeye başlama seçimidir.

Bazen genişleme cesurca görünebilir — daha yüksek sesle konuşmak, daha dik durmak, özür dilemeden hayır demek. Diğer zamanlarda ise yumuşak olabilir — daha derin bir nefes, küçük bir sınır, açıkça söylenen basit bir gerçek. Bunun nereye varacağını bilmenize gerek yok. Sadece açık kalmanız yeterlidir. Çünkü genişleme bir varış noktası değil, bir istekliliktir.

Bunun sizi nereye götüreceğini tam olarak bilmenize gerek yoktur.

Genişleme bir hedef değildir. Bir yaşam biçimidir; eski kafeslere çekilmek yerine yeni olasılıklara açık kalmaktır.

Genişleme, kendinize verdiğiniz yedinci sözdür: *Olabileceğim şeyi, olduğum şeyle sınırlamayacağım. Daha fazlası belirsiz olsa bile, daha fazlasına açık kalacağım.*

Genişlediğinizde, hayata gerçekte olduğunuz yerde sizinle nasıl buluşacağını öğretirsiniz. Bu, hareket halindeki özgürlüktür.

Adım 8: Somutlaştırın

Bu, çalışmanın sayfadan çıkıp hayatınıza girdiği yerdir. Bir kavram olarak değil. Bir duygu olarak değil. Bir eylem olarak. Bir ritim olarak. Hareket halindeki gerçeklik olarak.

Bunu yaşamak, olmaya çalışmayı bırakıp olmaya başlaman anlamına gelir. Kim olduğunu açıklamayı bırakır ve sanki zaten biliyormuşsun gibi yaşamaya başlarsın. Çünkü biliyorsun. Maskeleri gördün. Hikayeleri sorguladın. Bedelini kabul ettin, yarayı iyileştirdin ve yeni olasılıklara uzandın. Şimdi konuşulması gerekmeyen kısım geliyor. Sadece yaşanması gerekiyor.

Bunu yaşamak, bir daha asla unutmayacağınız anlamına gelmez. Eski alışkanlıklara geri dönmeyeceğiniz anlamına da gelmez. Bu, geri döndüğünüzde bunu daha

çabuk fark edeceğiniz anlamına gelir. Spiral şeklinde değil, yumuşak bir şekilde. Çökmek yerine geri döneceksiniz. Entegrasyon budur. Mükemmellik değil, varoluş.

Hala korku hissedebilirsiniz. Hala eski rollerinizin çekiciliğini, tanıdık kafeslerin cazibesini hissedebilirsiniz. Ama artık bir seçeneğiniz var. Geçmişinizden değil, olgunlaşmanızdan yola çıkarak tepki verebilirsiniz. Performans yerine uyumu, kontrol yerine netliği, rahatlık yerine gerçeği seçebilirsiniz. İyileşmeniz burada görünür hale gelir: kararlarınızda, ilişkilerinizde, sessizliğinizde, sesinizde.

Somutlaşma başkalarına radikal gelmeyebilir. Sessiz, ince, yavaş olabilir. Eskiden evet dediğinizde hayır demek gibi görünebilir. Eskiden zorladığınızda dinlenmek gibi. Sesiniz titrese bile ihtiyacınız olanı istemek gibi.

Bütünlüğünüzle uyumlu olanı her seçtiğinizde, özgürlüğünüzü derinleştirirsiniz. Doğruluktan hareket ettiğiniz her seferinde, sinir sisteminize gerçek olmanın güvenli olduğunu hatırlatırsınız.

Genişlediğinizde, kim olabileceğinizi görürsünüz. Somutlaştırdığınızda, sadece bir fikir olarak değil, yaşanmış bir gerçek olarak o olursunuz. İşte burada, çalışma sayfadan çıkıp gününüze girer. İşte burada, özgürlük *istediğiniz* bir

şey olmaktan çıkar ve *somutlaştırdığınız* bir şey haline gelir.

Somutlaştırmak, yeni gerçeği sıradanlığa taşımak anlamına gelir. Nasıl uyandığınıza, nasıl konuştuğunuza, nasıl sevdiğinize, kendinizi nasıl savunduğunuza, zırhlanmak istediğinizde nasıl yumuşadığınıza.

Bütünleşme mükemmellik değildir. Yeni halinizin kusursuz bir performansı değildir. Seçimlerinizin özgürlüğünüzle uyumlu olmasını sağlamaktır. Bu, yeni bir kimliğin performansı değildir. Sınırsız benliğinizin somutlaşmasıdır. Ve bu bir anda gerçekleşmez. Pratikte, duraklamalarda, nefeslerde gerçekleşir. Tekrar tekrar.

Kendinize sorun: *Artık o eski hikayeye bağlı olmadığım için dünyayı nasıl dolaşıyorum?* Rekabet etme ihtiyacından kurtulduysanız, işte, evde, aşkta başkalarıyla nasıl ilişki kuruyorsunuz? Daha dürüst bir benliğe dönüştüyseniz, gerçeğiniz ağzınızın ucunda titrediğ nasıl konuşuyorsunuz? Sizinle *onlar* arasındaki bölme duvarını yıkmışsanız, farklılıklar rahatsız edici geldiğinde nasıl dinliyorsunuz?

Bütünleşme, günlük hayatın küçük anlarında yaşar. Eski bir tepkiyi seçmeden önceki duraklamada. Hatırlamak için aldığınız nefeste, *artık sadece o değilim.*

Kimse size bağlanmamış olduğunuz için bir sertifika vermeyecek. Kimse vardığınızda bunu duyurmayacak.

Bütünleşme ve bedenleşme bir varış noktası değildir. Her unuttuğunuzda kendinize nasıl döndüğünüzün bir yoludur.

Bu, kendinize verdiğiniz son sözdür: *Geri döndüğüm benlik olarak yaşayacağım. Teoride değil. Eylemde. Seçimde. Kimse izlemiyor olsa bile, sessizce ortaya çıktığım şekilde. Başkaları için rol yapmıyorum. Onların onayını veya doğrulamasını aramıyorum. Dünyada olmak istediğim kişi benim.*

Bu, işin sonu değildir. Ancak, gerçekte kim olduğunuzda kök salmış bir hayatın başlangıcıdır. Performans veya koruma ile değil, varlık ile şekillenen bir hayat. Artık değerli olmak için kimlik peşinde koşmadığınız, zaten değerli olduğunuz için uyum içinde yaşadığınız bir hayat.

Attığınız adımlar bir formül değil, bir temeldir. Tekrar tekrar geri döneceğiniz, her seferinde daha derin, her seferinde daha gerçek bir temel. Olmak, bitirdiğiniz bir şey değildir. Pratik ettiğiniz bir şeydir. Konuşma şeklinizde. Seçimlerinizde. Kimse görmüyor olsa bile kendiniz için ortaya çıktığınızda. Bunun başlangıcınız olsun. Yeni bir şeyin değil, gerçek bir şeyin. Bütün bir şeyin. Sınırsız bir şeyin.

Sınırsız

Şimdiye kadar, neredeyse her şeyi sorguladınız — varsayımlarınızı, etiketlerinizi, rollerini, inançlarınızı. Yazmadığınız hikayelerin etkisini gevşettiniz ve gerçek yerine hayatta kalmak için şekillenen yanlarınızı dürüstçe incelediniz.

En zor soruları sordun. Sana ait olmayan isimleri bıraktın. Korku, hayatta kalma ve performansla kaplı hikayeleri soyup attın. Ve belki şimdi, sessizlik var. Belki şimdi, boşluk var.

Bu bir boşluk değil. Bu bir başlangıç. Bu alan, her şeyin mümkün olduğu bir yer çünkü siz tanımlanmamışsınız. Tanımlama bir eksikliktir. Sınırlı ve kısıtlıdır. Bir şeyin başka bir şeye dönüşmesi için bir şeyi reddetmesi gerekir. "*Ben buyum!*" dediğinde, aynı zamanda "*Ben o değilim!*" de

demektedir. Bu, tanımladığımız şeyi hemen sınırlayan ve küçülten eşzamanlı bir beydir . Şimdi tanımları, hikayeleri ve sınırları serbest bırakıyoruz. Çözülüyoruz.

Bu çözülme kutsaldır. Ama aynı zamanda kafa karıştırıcı da olabilir, çünkü bize kimliğin güvenlik olduğu öğretilmiştir. Birisi olmak için ona bir isim vermemiz, onu sahiplenmemiz, ilan etmemiz gerekir. Peki bu isimler artık uymadığında ne olur? Roller ortadan kalktığında, kategoriler çözüldüğünde ve biz kim olduğumuz ile kim olacağımız arasındaki boşlukta kaldığımızda ne olur?

Bu boşluk, boşluk gibi hissettirebilir. Ama bu boşluk değildir. Bu açıklıktır. Bu, eski derinin döküldüğü, ancak yenisinin henüz oluşmadığı yolculuğun bir parçasıdır. Yapının ortadan kalktığı ve sessizliğin neredeyse çok gürültülü hissedildiği bir yer.

Burada, rolleriniz, isimleriniz, tanıdık sınırlarınız olmadan kendinizi tanıyamayabilirsiniz. Size kim olduğunuzu bilmenin rahatlığını geri kazandıracak sağlam bir şeye, herhangi bir şeye tutunmak isteyebilirsiniz.

Bu normaldir. Bu insancıldır. Bu, dünyanın "Kendini tanımla ki seni nereye yerleştireceğimizi bilelim" dediğinin yankısıdır. Peki ya henüz kendinizi hiçbir yere yerleştirmediyseniz? Ya bu alanda biraz daha uzun süre

yüzmenize izin verirseniz? Kaybolmuş değil. Sadece özgür. Çünkü bu açıklık kimlik eksikliği değildir; kimlik yaratma özgürlüğüdür. Nihai olması gerekmeden neyin uygun olduğunu keşfetmektir. "Hareket halindeyim" demek ve bunun yeterli olmasına izin vermektir. Bu boşluğu performans veya kesinlik ile doldurmanıza gerek yok. Nefesle doldurabilirsiniz. Merakla. Dürüstlükle.

Burada dinlenebilirsiniz. Dinleyebilirsiniz. Ve bu dinlemeden yeni bir şey doğacaktır. Baskıdan değil. Geleneklerden değil. Korkudan değil. Gerçeğin kendisinden.

Kimliğinizin belirsiz olması gerekmez. Özgür olmanız gerekir. Seçmekte özgür, değişmekte özgür, başkalarının sizden beklediklerinin ötesinde gelişmekte özgür. Kendiniz de dahil.

Bağlanmamış olmak, tanımlanmamış olmak anlamına gelmez. Tanımlayan kişi olmak anlamına gelir. Kim olduğunuz ve kim olmaya başladığınızla bilinçli bir ilişki içinde hayatınızı sürdürmek anlamına gelir. "Benden ne olmemi istiyorlar?" değil, "Şu anda bana en doğru gelen ne?" diye sormak anlamına gelir.

Buraya kendini silmek için gelmedin. Buraya, dünya sana kim olacağını söylemeden önce kendini hatırlamak için

geldin. Koşullandırılmaya değil, netliğe dayanarak kendini yeniden yazmak için. Kendini geri kazanmak için — tam olarak, cesurca ve özür dilemeden.

Kimliğinizin canlı bir şey olmasına izin verin. Büyüdükçe değişmesine, iyileştikçe yumuşamasına ve öğrendikçe genişlemesine izin verin. Tüm çelişkilerinizi barındırmasına izin verin. Olmak istediğiniz kişiye doğru evrilmesine izin verin.

Emin olmana gerek yok. Sadece dürüst olman yeterli. Çünkü olabileceğin en güçlü şey anlaşılmamaktır. Kabul edilmemektir. Hayranlık duyulmamaktır. Gerçektir. Ve şu anda sen öylesin. Etiketlenmemiş. Kutuya konulmamış. Bağlanmamış. Sadece gerçek. Bu senin için ne anlama geliyor?

Benim için olduğundan farklı olabilir. Ve bu sorun değil. Öyle olmak zorunda. Eğer sorunsa, o zaman başlangıç noktasına geri döneriz. Bölünmelere, ayrımcılığa ve etiketler yüzünden birbirimizle kavga etmeye geri döneriz. Bunun yerine, birbirimizle kavga etmekten, birlikte inşa etmeye yönlendirelim bu enerjiyi.

Artık kendimizi veya başkalarını katı etiketlerle tanımlamadığımız bir dünya hayal edin. Merakın yargılamanın yerini aldığı, şefkatin korkuyu gölgede

bıraktığı ve bağlantının istisna değil norm haline geldiği bir dünya. Bu uzak bir hayal değil; ulaşabileceğimiz bir şey. Ancak bu dünyayı yaratmak için önce bizi küçük ve ayrı tutan zihinsel ve duygusal zincirlerden kendimizi kurtarmalıyız.

Kendimizi çok boyutlu, sürekli değişen varlıklar olarak görmeye başladığımızda, derin bir özgürlüğün kapılarını açarız. Artık toplumun, geleneklerin veya korkularımızın bizim için oluşturduğu kategorilere uymak zorunda değiliz. Bizi sınırlayan etiketlerinden kurtulabilir ve kim olduğumuzu ve kim olacağımızı tam olarak kucaklayabiliriz. Bu özgürlük, kimliğimizi reddetmek değil, onu genişletmektir. Karmaşıklığımızın korkulacak bir şey değil, kutlanacak bir şey olduğunu kabul etmektir.

Bu yolculuk sizinle başlar. Her farkındalık anında, her nezaket gösterisinde ve kapalı olmak yerine açık kalmayı seçtiğiniz her an, değişim dalgaları yaratırsınız. Başkalarını stereotipler ve varsayımların çarpıtmaları olmadan gördüğünüzde, bağlantı için alan yaratırsınız. Yargılamak yerine şefkat gösterdiğinizde, başkalarını da aynısını yapmaya davet edersiniz. Duvarlar böyle yıkılır, tek tek her konuşma, her eylem, her kalp ile.

Kurtuluşumuz kolektiftir. Kendimizi kategorize etme ve

kontrol etme ihtiyacından kurtararak, başkalarını da beklentilerin ve yanlış anlamaların yükünden kurtarmaya yardımcı oluruz. Artık "onlar" diye bir şeyin olmadığını, sadece "biz" olduğunu görmeye başlarız. Bir zamanlar bizi ayıran şeyler, engellerden ziyade köprüler haline gelir.

Peki, enerjiniz ve varlığınızla nasıl bir dünya yaratacaksınız? Korku ve ayrılığın bizi tanımladığı bir dünya mı? Yoksa empati, anlayış ve sevginin bizi ayıran çizgileri ortadan kaldırdığı bir dünya mı? Seçim yapma gücü sizde.

Her an, aidiyet çemberini genişletmek, korkudan kurtulmak ve çeşitliliğin sonsuz güzelliğine açık olmak için bir fırsattır. Bu kitap, okuduğunuz bir şeyden daha fazlası olsun. Farklı yaşamaya davet olsun. Özgürce yaşamaya davet olsun.

Siz bu değişimin sadece bir gözlemcisi değilsiniz; onun yaratıcısısınız. Hayatınız, başka biri bu zorluğun üstesinden gelmek için harekete geçtiği için değişmeyecek; sizin harekete geçtiğiniz için değişecek.

Özgürlük, beklememiz gereken bir şey değildir; bugün somutlaştırabileceğimiz bir şeydir. Her bağlantı kurma eyleminde, her şefkat anında, açık kalma kararında, daha iyi bir dünya yaratma gücümüzü geri kazanırız.

Gelecek önceden yazılmış değildir. Her nefes, her seçimle şekillenmektedir. Ve bağlanmadan, maskesiz ve korkusuzca ilerledikçe, korku veya ayrılıkla değil, birlik, cesaret ve sevgiyle tanımlanan bir geleceğe doğru ilerliyoruz. Biz buyuz. Biz hep böyleydik. Ve böyle olabiliriz.

Biz biriz. Biz hepimiziz.