

MİLYONLARCA OKURUN HAYATINI
DEĞİŞTİREN "O" YÖNTEM

BIRAK
YAPSINLAR
TEORİSİ

Mel Robbins
ve Sawyer Robbins

New York Times
Sunday Times
Amazon
ÇOKSATANI

BIRAK YAPSINLAR
TEORİSİ için övgüler

"Yaşarken uyguladığım tek ilke
Bırak Yapsınlar oldu.

**BİR HAFTA İÇİNDE HAYATIM
ÖYLE KOLAYLAŞTI Kİ."**

"*Bırak Yapsınlar Teorisi*
**BAŞTAN AŞAĞI YAŞAMIMI
DEĞİŞTİRİYOR."**

"*Bırak Yapsınlar* dövmesi
yaptırdım çünkü
**'ARTIK BAŞKA TÜRLÜ
YAŞAMAYI İSTEMİYORUM."**

"Bırak Yapsınlar Teorisi
sayesinde
**İLİŞKİLERİMDE SONSUZ BİR
ÖZGÜRLÜĞE KAVUŞTUM."**

"Bırak Yapsınlar Teorisi
hayatımı değiştirdi.
SAHİCİ BİR PARLAK FİKİR."



BIRAK YAPSINLAR TEORİSİ

BIRAK YAPSINLAR TEORİSİ

MEL ROBBINS

Baskı: Mayıs 2025

ISBN: 978-625-5587-75-6

Yayınevi Sertifika No: 43362

Originally published in the English language under the title: THE LET THEM THEORY By Mel Robbins. Copyright © 2024 by Mel Robbins. Published by arrangement with Hodgman Literary in association with Europa Content via AnatoliaLit Agency.

Bu kitap AnatoliaLit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla ve Europa Content işbirliğinde Hodgman Literary'yle yapılan anlaşmayla yayımlanmıştır, Türkçe yayın hakları İndigo Kitap Yayın Dağ. Paz. Rek. Ltd. Şti.'ne aittir. Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Özgün Adı: The Let Them Theory

Çeviren: Büşra Şahinaslan

Şef Editör: Emirhan Burak Aydın

Son Okuma: Ümit Mutlu

Sayfa Uygulama: B&S Ajans

Kapak Uygulama: Yasin Öksüz

Baskı

My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8 Kat: 2

Zeytinburnu / İstanbul Tel: 0 (212) 674 85 28

Sertifika No: 47939



İNDİGO YAY. DAĞ. PAZ. REK. LTD. ŞTİ.

Skyport Residence Yakuplu Mah. Hürriyet Blv.

No:1 İç Kapı No: 177 Beylikdüzü / İstanbul

Tel: 0 (212) 438 17 83 • Fax: 0 (212) 438 17 84

www.indigokitap.com • info@indigokitap.com

NEPAL KİTAP bir İndigo Kitap Yayın Dağ. Paz. Rek. Ltd. Şti. markasıdır.

**MİLYONLARCA OKURA ULAŞAN
HAYAT DEĞİŞTİRİCİ "O" YÖNTEM**

BIRAK YAPSINLAR TEORİSİ Mel Robbins

Çeviren: Büşra Şahinaslan



Kitabı benimle birlikte yazan kızım Sawyer'a.

Bu deneyimi seninle paylaşmayı çok sevdim,
bazen beni boğacak kadar kızsan bile.

Ama nasıl derler bilirsin: *Bırak Yapsınlar.*

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ Benim Hikâyem.....	11
---------------------------------	----

BIRAK YAPSINLAR TEORİSİ

BİRİNCİ BÖLÜM Kontrol Edemediğiniz Şeyler İçin Hayatınızı Boşa Harcamayı Bırakın	29
İKİNCİ BÖLÜM Başlangıç: Bırak Yapsınlar + Kendine İzin Ver.....	49

SİZ ve BIRAK YAPSINLAR TEORİSİ

STRES YÖNETİMİ

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Şoke Edici O Gerçek: Hayat Streslidir	77
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM Bırakın Sizi Strese Soksunlar	91

BAŞKALARININ FIKIRLERİNDEN KORKMAK

BEŞİNCİ BÖLÜM Bırakın Hakkınızda Kötü Düşünsünler	105
ALTINCI BÖLÜM Zor İnsanları Nasıl Seversiniz.....	123

BAŞKALARININ DUYGUSAL TEPKİLERİYLE BAŞAÇIKMAK

YEDİNCİ BÖLÜM Yetişkinler Huysuzluk Yaptığında..... 139

SEKİZİNCİ BÖLÜM Doğru Karar Çoğu Zaman Yanlış Gibi Gelir155

SÜREKLİ KENDİNİ BAŞKALARIYLA KIYASLAMA İLE BAŞ ETMEK

DOKUZUNCU BÖLÜM Evet, Hayat Adil Değil 165

ONUNCU BÖLÜM Kıyaslamayı Bir Öğretmene Nasıl
Dönüştürsünüz175

İLİŞKİLERİNİZ ve BIRAK YAPSINLAR TEORİSİ YETİŞKİN DOSTLUKLARINDA USTALAŞMAK

ON BİRİNCİ BÖLÜM Yetişkin Arkadaşlığı Hakkında Kimsenin
Size Anlatmadığı Gerçek..... 199

ON İKİNCİ BÖLÜM Bazı Arkadaşlıklar Neden Kendiliğinden
Solup Gider211

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Hayatınızın En İyi Arkadaşlıklarını
Nasıl Kurarsınız.....221

BAŞKALARINI DEĞİŞİM İÇİN MOTİVE ETMEK

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM İnsanlar Ancak Kendileri
İstediginde Değişir 237

ON BEŞİNCİ BÖLÜM Etkinizin Gücünü Açığa Çıkarın..... 255

ZOR ZAMANLAR GEÇİREN BİRİNE YARDIM ETMEK

ON ALTINCI BÖLÜM Ne Kadar Çok Kurtarırsan

O Kadar Çok Batarlar275

ON YEDİNCİ BÖLÜM Destek Vermenin Doğru Yolu291

HAK ETTİĞİNİZ AŞKI SEÇMEK

ON SEKİZİNCİ BÖLÜM Bırakın Size Kim Olduklarınızı

Göstersizler305

ON DOKUZUNCU BÖLÜM İlişkinizi Bir Üst Seviyeye

Nasıl Taşıyabilirsiniz319

YİRMİNCİ BÖLÜM Her Son Niye Güzel Bir Başlangıçtır329

SONUÇ "Kendinize İzin Verme Döneminiz Başladı"357

EK

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni Ebeveynliğe Nasıl Uygulayabilirsiniz366

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni Ekiplere Nasıl Uygulayabilirsiniz367

Bırakın Teşekkür Edeyim369

Kaynakça377

Benimle İletişimde Kalın397

GİRİŞ

Benim Hikâyem

Kırk bir yaşındayken kendimi 800.000 dolar borçlu, işsiz ve kocamın restoran işinin çöküşüne şahitlik ederken buldum. Hayatta başarısız olmuşuz gibi hissediyordum ve bu borçtan kurtulacağımıza dair hiçbir umudum yoktu.

Biz market alışverişini bile zor yaparken arkadaşlarımla kariyerlerinde başarıdan başarıya koşuşlarını hasetle seyrediyordum. İşten yeni çıkarılmıştım, hayatta ne yapacağımı hiç bilmiyordum. Daha önce New York'ta Hukuk Yardım Derneği'nde kamu avukatlığını, Boston'da büyük bir firmada avukatlığı, birkaç yeni şirkette çalışmayı, reklam ajansında proje geliştirmeciliğini, yaşam koçluğunu, radyo programı sunmayı hatta kendi seramiklerinizi boyayabileceğiniz küçük bir stüdyo açmayı denemiştım. Ancak tamamen kaybolmuş hissediyordum; sanki ne yaparsam yapayım içinde bulunduğumuz çıkmazdan asla kurtulamayacaktık.

Kaygı ve özgüvensizlikle başa çıkmak için ana stratejim kaçmaktı. Erteleme düğmesine bastım, yataktan kalkmaktan kaçtım. İşkiye sığınıp acıdan kaçtım. Kocamı suçlayıp

sorumluluk almaktan kaçtım. Yapabileceğim her şekilde oyalanarak iş aramaktan kaçtım.

Böyle bir durumda kaldıysanız en basit işlerin bile ne kadar büyük bir yük gibi geldiğini bilirsiniz: Yataktan kalkmak, faturalara bakmak, ailenizle tam anlamıyla birlikte olmak, güzel yemek pişirmek, iş başvurusu yapmak, yürüyüşe çıkmak, bir aboneliği iptal etmek ya da ne kadar zorlandığınızı açık açık kabul etmek... Her şey imkânsız gelir. Her sabah uyandığımda, kaygı damarlarımda dolaşıyordu ve kendi kendime düşünüyordum: *Ömrümün kalanı böyle mi geçecek sahiden?*

Sıkışıp kalmanın tuhaf yanını söyleyeyim mi? Ne yapmam gerektiğini tam olarak biliyordum: kalkmak, korkunç fatura yığınınını halletmek, çocukları okula hazırlamak, yürüyüşe çıkmak, destek için arkadaşlarıma ulaşmak, bütçe hazırlamak, iş bulmak. Ama yine de bunların hiçbirini yapamıyordum.

Hayatımı Nasıl Değiştirdim

Her şeyin benim için değiştiği o sabahı asla unutamam. Alarm çaldı, ben yine yatakta uzanmış, sorunlarımızın ağırlığı altında eziliyordum. Çoğumuz gibi, düşüncelerim tarafından felç edilmişim ve yapmak istediğim son şey kalkıp yeni bir güne başlamaktı.

Derken garip bir şey oldu. Aniden hayatımı tamamen değiştirecek bir düşünce aklıma geldi. O kadar basitti ki neredeyse aptalcaydı. Bir roket fırlatılışını seyrettiğimi ve NASA'nın kalkış için geri sayımını hatırladım: 5-4-3-2-1. Şöyle düşündüm: *Ben de böyle geriye doğru sayıp kendimi yataktan fırlatsam nasıl olur?*

Saçma geliyordu ama çaresizdim, bu yüzden denemeye karar verdim. Geriye doğru saydım, 5-4-3-2-1, ve yataktan kalktım. Bir anda. Ne yorgunluğumu düşündüm ne de sorunlarımla yüzleşmek istemeyişimi. Sadece beynimin beni vazgeçirmesine fırsat vermeden hareket ettim. Bir roket fırlatılıyordu âdeta: Geri sayımı bir kez başlattığınızda, 5-4-3-2-1, artık geri dönüş yoktur.

Hayatımın o noktasında, düşüncelerimin beni felç etmesine ve korku ile stresin beni tüketmesine o kadar alışmıştım ki bu kavram bana tamamen yabancı geldi. *Bir dakika, kendimi berbat hissedebilirim ama yine de yapmam gerekeni yapabilir miyim? Evet Mel, yapabilirsin*, diye düşündüğümü hatırlıyorum. Ve bu işe yaradı.

O beş saniyede aşırı düşünme döngüsünü kırmıştım. Bu bana küçük bir zafer gibi geldi ama aynı zamanda bir aydınlanmaydı. O beş saniyelik korkuyu aşabilirsem, belki de her şeyi aşabilirdim.

Bu yüzden bu geri sayımı hayatımın her yerinde kullanmaya başladım.

5-4-3-2-1 Alarm çaldığında kalk.

5-4-3-2-1 Telefonu aç ve iş bulmak için insanlarla iletişime geç.

5-4-3-2-1 Aylardır tezgâhta biriken faturaları aç.

Buna “5 Saniye Kuralı” demeye başladım. Her seferinde bir 5 saniyelik adım atarak, kendimi bir adım daha atmaya zorladım ve yavaşça *hayatıma* geri adım atmaya başladım. Size yalan söylemeyeceğim. Kolay değildi. Sonraki birkaç yıl hayatımın en zor yıllarıydı.

Borçtan kurtulmak ya da evliliğinizdeki acı verici sorunlarla yüzleşmek kolay değil. Kaygıyı yatıştırmak ya da özsaygıyı öne

çıkarmak da kolay değil. Bir yandan kendi değerinizi sorgularken özgeçmişinizi güncelleyip iş aramak gerçekten zordur. Kendinizi saldıktan sonra tekrar forma girmeye, daha sağlıklı alışkanlıklar edinmeye çalışmak tam bir eziyet.

Ve bütün gün çalışmak, sonra eve gelip üç çocuğa bakmak, kocamla birkaç dakika geçirmek, ardından her gece geç saatlere kadar uyanık kalıp daha fazla para kazanmanın yollarını bulmaya çalışmak kesinlikle göz alıcı değil.

Ama yaptığım şey buydu.

5 Saniye Kuralı bana cevabın eylem olduğunu öğretti. Sorunlarınız hakkında düşünmek onları asla çözmez. Bir şey yapmak istiyormuş gibi hissetmek için etrafta dolanmak, o şeyi asla yapamayacağınız anlamına gelir. Kural bana, kimsenin gelip sizi kurtarmayacağını öğretti. Kendinizi kendinizden kurtarmalısınız. Kendinizi, bütün gün, her gün, küçük adımlar atmaya zorlamalısınız; özellikle de bunu yapmak istemediğiniz zamanlarda.

5-4-3-2-1'i kullanarak bahanelerin, kaygının, bunalımın ve korkunun üstesinden geldim. Ve adım adım, günbegün, hafta hafta, hayatımı ve kariyerimi tekrar rayına oturtacak eylemleri yavaş yavaş gerçekleştirdim. Eşim de işindeki sorunlarla yüzleşmek için bunu kullanmaya başladı, o da başarılı oldu. Ancak 5 Saniye Kuralı'nı başka birine ancak üç yıl sonra anlatabilecektim. Bunu insanlarla paylaşmaya çekinmemin iki nedeni vardı: Birincisi, neden işe yaradığını bilmiyordum. İkincisi, kimseye tavsiye verecek durumda hissetmiyordum.

Ancak her şey, bir gün eski bir arkadaşımın küçük bir etkinlikte kariyer değişikliği konusunda tavsiye vermek için "mükemmel

kişi” diye beni önermesiyle değişti. Sanırım aklına benim gelmemin sebebi sayısını anımsayamayacağım kadar çok iş değiştirmemdi. Etkinlik beni ve kocamı San Fransisko’ya uçurup bir otele yerleştirmeyi teklif etti. Maddi sıkıntılar çektiğinizde, böyle teklifler bedava tatil gibi gelir, o yüzden evet dedim. İlk defa bir etkinlikte sahneye çıkıp konuşma yapacaktım. Sadece lisedeyken topluluk önünde konuşma dersi almıştım ve uçağa biner binmez paniklemeye başladım: *Neye bulaşmıştım böyle!*

Sahneye çıktığımda ve yedi yüz kişilik izleyiciyle göz göze geldiğimde aklım tamamen boşaldı, göğsüm ve boynumun kızardığını hissedebiliyordum.

Ardından, sahnede yirmi bir dakikalık bir kaygı krizi geçirdim. On dokuz dakikalık konuşmanın sonunda, kariyer değişikliği hakkındaki kısmı nasıl bitirmem gerektiğini unuttuğum ve başka bir şey düşünemediğim için 5 Saniye Kuralı’nı ve nasıl kullandığımı bodoslama anlattım. Muhtemelen kendimden geçmiştim çünkü herkese e-posta adresimi verdiğim kısmı hatırlıyorum. O sahneden inerken, bunun hayatımın en kötü deneyimi olduğunu düşünmüştüm. Şükürler olsun, bitmişti.

Meğerse o küçük etkinlik yapılan ilk TEDx konferanslarındamış. Etkinlik filme alındı ve bir yıl sonra internette paylaşıldı. O video, sadece viral olmakla kalmadı, tüm zamanların en çok izlenen TEDx konuşmalarından oldu. 5 Saniye Kuralı ve 5-4-3-2-1 geri sayımı dünya çapında dilden dile yayıldı. Yayılmaya başladıkça, insanlar e-posta adresime yazıp Kural’ın hayatlarını nasıl değiştirdiğini anlatan hikâyeler paylaşmaya

başladılar. İnsanların hikâyelerinden o kadar etkilenmişim ki üç çocuğum uyuduktan sonra geç saatlere kadar oturup her birinin e-postasına yanıt veriyordum.

Sorunların içinde boğulurken, yapmam gereken şeyleri yapmakta zorluk çeken tek kişinin ben olduğumu hissetmişim. Ama bu doğru değildi. Hepimiz motivasyonla mücadele içindeyiz. Bu küresel bir problem ve 5 Saniye Kuralı, sadece benim için değil, dünya çapındaki insanlar için de işe yarayan bir çözüm gibi görünüyor.

Hikâyeler inanılmazdı: İnsanlar iş değiştirmek, kırk beş kilo vermek, içki bağımlılığını yenmek, iş kurup satmak, sağlıklarını ve evliliklerini iyileştirmek için 5-4-3-2-1'i kullanmışlardı. Tıbbi ve klinik kullanımlar beni büyülemişti. Doktorlar ve psikologlar, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve depresyon tedavisinde bunu kullanıyordu. Bu Giriş'i yazıncaya dek, 5 Saniye Kuralı'nı intihar girişiminden kendilerini alıkoymak ve yardım istemek için kullanan binlerce insanla iletişime geçtik.

TEDx konuşmam internette iyice popülerleştikçe diğer küçük etkinliklere konuşma yapmak için davet edilmeye başladım. Bir grup emlakçıya bar ortamında konuşmam istendiğini hatırlıyorum. Müzik ve diğer insanların sohbeti arasında, elimde birayla, orada durmak epey utanç vericiydi. Ama bunu da atlattım. Kilise bodrumlarında, bir lise sınıfında, sonra bir arkadaşımın işyerindeki kahvaltı etkinliğinde konuştum, ardından işler büyüdü.

Mikrofonu tutarken vücudumun her yerinde kurdeşenler çıkıyordu ve bu iş için bana para ödenmiyordu. Ama kural hakkında

ne kadar çok konuştuğumu, bunu deneyen herkes için ne kadar güçlü etkileri olduğunu gördükçe böylesine basit bir ipucunun neden böyle derin sonuçlara yol açabildiğini anlamaya kafayı taktım.

İşte o zaman avukat kimliğimi devreye soktum ve alışkanlıklar, insan davranışı ve motivasyon bilimi üzerine araştırmalar yapmaya başladım. Bir davaya hazırlanmalıydım: 5-4-3-2-1 geri sayımı neden işe yarıyor? Kullanıcılarının deneyimlerinden kanıtlar topladım. Terapistler, bağımlılık uzmanları ve tıp doktorlarının bunu danışanlarına, hastalarına tavsiye etmeye başladıklarına dair ikna edici örnekler buldum ve tüm kanıtlar basit bir açıklamayı işaret ediyordu:

Küçük Ama Sürekli Eylemler Her Şeyi Değiştirir.

Bu arada, arkadaşlarım ve geniş ailem yaptıklarımı bilmiyordu çünkü onlara söylemekten korkuyordum. *Mel? Tavsiye veriyor? Hadi canım, o neredeyse kendi hayatını mahvediyordu.*

Hikâyemin bu noktasında eşim restoran işini bırakmıştı, depresyonla mücadele ediyordu. Hâlâ borç içinde boğuluyorduk, beş kişilik ailemizi ayakta tutabilmek için tam zamanlı bir işte çalışıyordum, aynı zamanda küçük etkinliklerde konuşma yapmak ve motivasyon bilimi üzerine çalışmak için geceleri ve hafta sonları tez yazar gibi zaman ayırıyordum.

5 Saniye Kuralı'nı tam zamanlı öğretmek ve bir şekilde bunu kariyerim haline getirmek istediğimi biliyordum ama nasıl yapacağımı bilmiyordum. Geriye dönüp baktığımda, nasıl bir imposter sendromuyla felç olduğumu görebiliyorum. Kendimi herhangi

bir konuda uzman diye adlandırmaya ne hakkım vardı? Sanırım kendimi ortaya koyabilmem için bir tür onay bekliyordum.

Belki şu anda siz de bunu yapıyorsunuzdur. Doğru vakti bekliyorsunuz. Hazır hissetmeyi veya biraz daha az korkmayı bekliyorsunuz. Birinin gelip bugün başlamanız gerektiğini söylemesini bekliyorsunuz. Beklemenin problemi şudur: Beklediğiniz kişi gelmeyecek. İhtiyaç duyduğunuz tek onay, sizinkidir.

Bir motivasyon konuşmacısı vasfıyla para kazanmaya ciddi ciddi karar vermek, hayatımda yaptığım en iyi tercihlerdendi. Bu kitaptaki sayfalarda, bu dönüm noktasına nasıl ulaştığımı daha fazla paylaşacağım.

Para kazanmaya başladıktan sonra her doları borcumuzu azaltmaya yönlendirdim. İlk yıl on yedi ücretli konuşma yaptım. Ertesi yıl bu sayı kırk yediye çıktı ve tam zamanlı işimi bırakabildim. Olanlara inanamıyordum. Üçüncü yılın sonunda doksan dokuz konuşma ve JPMorganChase'le yirmi dört şehirlik bir turum vardı. Dünyanın en çok seminer veren kadın konuşmacısıyım. Hayranı olduğum şirketler benimle çalışıyordu.

Bunu nasıl başardım? İstemediğim zamanlarda bile kendimi yataktan çıkarmaya zorlayarak. Korktuğunuzda, kendinizden şüphe ettiğinizde veya bahanelerle boğulduğunuzda eyleme geçmeyi öğrenmek, edinebileceğiniz bir hayat becerisidir. Bir kez bunu başarırsanız, küçük, sürekli ilerlemelerle her şeyi başarabileceğinizi anlarsınız.

Kendimi yılın yüz elli gününü yolda geçirirken buldum. Ben sahnede durup 5 Saniye Kuralı'nı ve motivasyon bilimini

öğretirken kocam evde kalıp üç çocuğumuza baktı. Kural ve sahnedeki becerim hakkındaki söylentiler giderek büyüdü. Bir etkinliğime 27.000 kişi katıldı. Dünyanın en iyi markalarının CEO'ları, profesyonel sporcular, tıp doktorları, sinirbilimciler ve çoksatın kitapların yazarları çalışmalarımı başkalarına tavsiye etmeye başlamıştı. İnsanların e-postalarına tek tek yanıt vermek için artık vaktim kalmadığından bir bülten başlattım. Sonunda TEDx ekibine yazıp videomdaki e-posta adresimi kaldırmalarını istedim.

İnsanlar bana doktora derecem var mı yok mu diye veya terapist olup olmadığımı sorduklarında, “Hayır, her şeyi zor yoldan öğrendim – kendi hayatımı mahvederek ve sonra düzeltmek zorunda kalarak,” derdim.

Yıllarca süren deneyim, kanıt, tanıklık ve araştırmalarla donanmış olarak, sonunda davamı bir kitap biçiminde sunmaya hazırdım. 2017’de *5 Saniye Kuralı* adlı kitabımı kendim yayımladım.

5 Saniye Kuralı, tarihin en başarılı “yazarın kendisi tarafından yayımlanan sesli kitabı” ve Amazon’da yılın en çok okunan altıncı kitabı oldu. Bu kitap şu ana kadar milyonlarca kişi tarafından okundu ve 41 dile çevrildi.

Ülke çapında sahnelerde konuşma yaparak geçirdiğim yıllar boyunca üç önemli şey öğrendim: İlkın çoğumuz sadece ilerlemek, faturalarımızı ödemek, aile kurmak, âşık olmak, daha fazla eğlenmek ve hayatımızın potansiyeline ulaşmak için elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz. Sadece biraz daha mutlu olmak ve hayatlarımızı biraz daha iyi hale getirmek için basit

yollar arıyoruz. Ve biz bu kaynakları sadece kendimiz için aramıyoruz; hayatımızda bunlara ihtiyaç duyan insanları da arıyoruz.

İkincisi, karmaşık fikirleri ve bilimsel araştırmaları herkesin hayatını iyileştirmek için kullanabileceği basit, uygulanabilir tavsiyelere dönüştürme konusunda inanılmaz bir yeteneğim olduğu bana defalarca söylendi.

Ve üçüncüsü, öğrendiklerimi sizin gibi insanlarla paylaşmaktan daha fazla mutluluk veren hiçbir şey yok.

Bu yüzden herkesin daha iyi bir hayat yaratmasına yardımcı olacak birçok basit araç bulmayı ve paylaşmayı kendime görev edindim. Burada “basit” kısmı çok önemli çünkü ancak hatırlarsanız o aracı kullanırsınız. Örneğin aynada kendinize beşlik çakmanın, özgüven için zihniyetinizi yeniden şekillendirmenin en hızlı yollarından olduğunu biliyor muydunuz? Ben de bilmiyordum, ama öğrendikten sonra araştırmaya daldım ve bu, *The New York Times* çoksatanlar listesine giren *The High 5 Habit* [Çak Bir 5’lik Alışkanlığı] kitabımın konusu oldu.

İnsanlar, 5 Saniye Kuralı ve Çak Bir 5’lik Alışkanlığı’nı kullanarak daha fazla sonuç elde ettikçe, daha fazla organizasyon, medya şirketi ve kurumsal marka, ekipleri ve seyircileri için programlar oluşturmamı istedi.

Bunun üzerine, Starbucks, Audible, Ulta Beauty, JPMorgan-Chase, LinkedIn ve Headspace gibi ortaklarla ödüllü içerikler, etkinlikler, sesli seriler, çevrimiçi kurslar, dergiler, kitaplar ve profesyonel gelişim eğitimleri üreten Boston merkezli bir yapım şirketi olan 143 Studios’u kurdum.

2022’de *The Mel Robbins Podcast*’i başlattık ve 194 ülkede yayınlanmaya başlayan bu podcast, bütün dünyada en çok dinlenen podcastlerden oldu. Bir milyondan fazla öğrencinin tamamladığı ücretsiz çevrimiçi kurslar oluşturduk. Ve çok eski zamanlarda başlattığım o küçük haber bülteni, şimdi haftada iki kez bir buçuk milyon kişi tarafından okunuyor. Medya yapım şirketim, podcast, bültenim ve kurslarımız hakkında daha fazla bilgiyi www.melrobbins.com adresinden edinebilirsiniz.

Başardığım hiçbir şey için deneyimim veya “uygun” referanslarım yoktu. Sadece kendimi buna zorladım.

TEDx sahnesinde o anksiyete krizini geçirdiğimde kırk bir yaşıyordum. Konuşma yaptığım için ilk defa ödeme aldığımda kırk altı yaşıyordum. İlk kitabımı kendim yayımladığımda kırk dokuz yaşıyordum. Yapım şirketimi kurduğumda elli yaşıyordum. Ve dünyanın en hızlı büyüyen podcast’lerinden birini başlattığımda elli dört yaşıyordum.

Hayatım, yaptığım tek bir şey yüzünden değişmedi; yataktan kalkmak istemediğim ama 5-4-3-2-1 diyerek kendimi kalkmaya zorladığım binlerce sabah yüzünden değişti.

Hayatımı Değiştirmek Gösterişli Değildi; Yorucuydu

Başarıya ya da finansal özgürlüğe bir sır sayesinde ulaşmadım. Bunu, çoğu insanın yapmaya yanaşmadığı şeyi yapmaya istekli olduğum için başardım: Her gün uyandım ve nasıl hissettiğime bakmaksızın, on yılı aşkın bir süre boyunca hedeflerime adım adım ilerledim. Bu, son derece yavaş ilerleyen zahmetli bir süreçti.

Bazı günler, tek odaklandığım şey bir önceki günden biraz daha iyi olmaya çalışmaktı. Genellikle ihtiyacınız olan tek şey budur. Ben özel, farklı, yetenekli ya da şanslı biri değilim; sadece benim için işe yarayan araçları bulup kullandım. Bugün bütün kariyerim ve yaşam amacım bu araçları sizinle paylaşmak.

Bunların hiçbirini övünmek için söylemiyorum. Bunları ne yapabileceğinizi bilmediğinizi ve benim de eskiden bilmediğimi anlatmak için söylüyorum. Eyleme geçerek olağanüstü şeyler başardım, siz de başarabilirsiniz.

Hayatınızı değiştirmeye asla hazır hissetmeyeceksiniz. Bir gün, kendi bahanelerinizden bıcarsınız ve kendinizi bunu yapmaya zorlarsınız. Spora gitmek için hiçbir zaman istekli hissetmeyeceksiniz. Sadece gün gelir kendinizi gitmeye zorlarsınız. O zor konuşmayı yapmayı asla istemeyeceksiniz. Gün gelir bunu ertelemekten yorulur, kendinizi o konuşmayı başlatmaya zorlarsınız. Daha iyi bir iş aramak için de asla istekli hissetmeyeceksiniz. Gün gelir kendinizi araştırmaya başlamaya zorlarsınız.

5-4-3-2-1 yöntemi, kendi iç engellerinizi aşmanıza, motive olmadığınız anlarda bile harekete geçmenize yardımcı olur. Ve bunu yeterince uzun süre kullanırsanız neler başarabileceğinize siz bile şaşıracaksınız.

5 Saniye Kuralı işe yarar çünkü kendinizle verdiğiniz içsel savaşta kazanmanıza yardımcı olur. Ancak yapamayacağı şey şudur: Her gün savaşmanız gereken dışsal savaşları ortadan kaldıramaz. 5-4-3-2-1'i kaç kez sayarsanız sayın, trafik sıkışıklığını, düşünce-siz yabancıları, her işinizi yönetmeye çalışan bir patronu, ailenizin

bitmeyen yargılarını, suçluluk duygusu yaratmaya çalışmalarını, pasif yorumlarını ve taleplerini durdurmuyacaktır. Ve kesin bildiğim bir şey var, 5-4-3-2-1'i ne kadar çok söyler ve kendinizi değiştirmeye zorlarsanız, diğer insanların da değişmesini o kadar çok isteyeceksiniz.

Bu da bizi bu kitaba getiriyor.

Son on yıldır, sizin ve benim kendimizi geliştirebileceğimiz basit yolları keşfetmeye, yaratmaya, öğretmeye ve paylaşmaya odaklandım. Ancak bütün bu zaman boyunca, sizin ve benim sağlıklı, mutlu bir hayat yaşayıp yaşamadığımızı belirleyen bir numaralı faktöre (araştırmalara göre) hiç değinmedim: İlişkiler. Bırak Yapsınlar Teorisi tam da burada devreye giriyor. Artık diğer insanlarla etkili şekilde nasıl başa çıkılacağı ve hayatınızdaki herkesle daha iyi ilişkiler kurmanın şaşırtıcı sırrı hakkında konuşmanın zamanı geldi.

İki yıl önce şu iki kelimeye rastladım: *Bırak Yapsınlar*. Ve sanki hayatımda bir düğmeye bastım.

5 Saniye Kuralı kendimle ilişkiyi değiştirdi.

Bırak Yapsınlar Teorisi diğer insanlarla ilişkiyi değiştirdi.

Açıklayayım.

5 Saniye Kuralı KENDİNİ geliştirmekle ilgilidir. Zor günlerde yataktan KENDİNİZİ kaldırmanıza, spor salonuna gitmenize, oturup yazmaya başlamanıza, dağ gibi faturalarınızı açmanıza, risk almanıza, derse kaydolmanıza, nihayet banka ekstrenize bakmanıza, son iki haftanın çamaşırlarını yıkamanıza veya almanız gerektiğini bildiğiniz yapay zekâ kodlama dersine katılmanıza

yardımcı olacaktır.

Her 5-4-3-2-1 diye saydığınızda, KENDİNİZİ tereddüt, erteleme, aşırı düşünme ve şüphenin ötesine ilerlemeye zorlarsınız. Kendinizi nasıl hissederseniz hissedin harekete geçmeyi KENDİNİZE öğretirsiniz. Kural bu yüzden işe yarıyor.

Yıllardır merak ettiğim bir şey vardı: *Neden kendimi sürekli ilerlemeye zorlamam gerekiyor? Neden başarısızlıktan bu kadar korkuyorum? Neden risk almak konusunda bu kadar geriliyorum? Neden ihtiyacım olanı istemekte zorlanıyorum? Tam olarak yolumu ne kesiyor?*

Hiç gerçekten durup kendinize şu soruları sordunuz mu: Neden tereddüt ediyorsunuz? Ertelemenize, yorulmanıza ya da her kararı aşırı düşünmenize ne sebep oluyor? Tüm o şüphelerin altında ne yatıyor? İhtiyacınız olanı yapmanızı veya hayatınızı istediğiniz gibi yaşamanızı ne engelliyor? Neyden korkuyorsunuz?

Kendi cevabımı keşfettiğimde afalladım: Cevap, diğer insanlardı. Ya da daha doğrusu diğer insanların beni etkilemesine nasıl izin verdiğimdi. Diğer insanları yönetmeye ya da onların ne yaptıkları, ne söyledikleri, ne düşündükleri, nasıl hissettikleri ve benden ne bekledikleri üzerine endişelenmeye çok fazla zaman ve enerji harcıyordum. Gerçek şu ki ne kadar uğraşırsanız uğraşın veya ne yaparsanız yapın diğer insanları kontrol edemezsiniz. Yine de hayatınızı sanki bunu yapabiliyormuşsunuz gibi yaşarsınız.

Doğru şeyleri söylerseniz insanların sizi seveceğini, daha fazla iş yaparsanız patronunuzun size saygı duyacağını, doğru davranıp annenizin istediğine uygun hareket ederek arkadaşlarınızı mutlu

ederseniz bir şekilde huzur bulacağınızı sanırsınız. Ama öyle olmayacaktır.

Bu kitapta, iki kelimenin –*Bırak Yapsınlar*– sizi nasıl özgürleştirebileceğini öğreneceksiniz. Başkalarının fikirlerinden, dramlarından ve yargılarından kurtulacaksınız. Çevrenizdeki her şeyi ve herkesi yönetmeye çalışmanın yorucu döngüsünden kurtulacaksınız.

Yaşamının daha iyi bir yolu var.

Bırak Yapsınlar Teorisi zamanınızı ve enerjinizi nasıl koruyacağınızı ve sizin için önemli olana nasıl odaklanacağınızı öğreten kanıtlanmış bir yöntemdir. Onay peşinde koşmak, diğer insanların mutluluğunu yönetmek ve onların görüşlerinin sizi geride tutmasına izin vermek için fazlasıyla uzun zaman harcadınız. Gücünüzü başkalarına vermeyi bırakmayı öğrenin ve kendinizin –hayallerinizin, hedeflerinizin, mutluluğunuzun– ön planda olduğu bir hayat yaratmaya başlayın. Bunun en güzel yanı da şu: Bırak Yapsınlar Teorisi sadece hayatınızı daha iyi hale getirmekle kalmaz, çevrenizdeki herkesin hayatını da dönüştürür.

Bu Kitap Size Nasıl Fayda Sağlayacak

Bu kitap, Bırak Yapsınlar Teorisi’ni, ne olduğunu, neden işe yaradığını ve hayatınızın kontrol edemediğiniz şeyleri kontrol etmeye çalıştığınız sekiz temel alanında nasıl kullanacağınızı ele alıyor. Kitap, Bırak Yapsınlar Teorisi’ni nasıl uygulayabileceğinize dair araştırmalar, kanıtlar, hikâyelerle dolu ve burada, bu yaklaşımın antik felsefeler, iyileştirici yöntemler ve dünyanın başlıca

dinlerinin, Stoacılığın ve spiritüel uygulamaların temel öğretileri tarafından desteklendiğini öğreneceksiniz.

Öğreneceğiniz pek çok şey bilimsel araştırmalarla desteklense de bu bir ders kitabı ya da akademik makale değil. Bu kitap, Bırak Yapsınlar Teorisi ve bu ilkeleri hayatınızın en önemli alanlarında uygulamanız için rehber niteliğindedir. Bu yüzden anlaşılması kolay, okunması eğlenceli, özdeşleşebileceğiniz hikâyeler ve somut çıkarımlarla dolu şekilde yazılmıştır. Ayrıca her bölümün sonunda anahtar noktaların özetlerini bulacaksınız; böylece önemli bilgileri hemen kavrayıp öğrendiklerinizi hemen uygulamaya koyabilirsiniz.

Bu kitabı okumanız ve öğrendiğiniz her şeyi uygulamanız için sabırsızlanıyorum. Hızla, mutluluğunuzu diğer insanların davranışlarına, görüşlerine ve duygularına nasıl bağladığınızı göreceksiniz. Sonuç? Farkında olmadan, daha mutlu, daha sağlıklı olma ve istediğinizi elde etme yeteneğinizi sabote etmişsiniz.

Bu durum, bu kitapla sona eriyor.

Bu kitap boyunca benimle kalacağınıza, okuyacağınıza, özümlediğinize ve öğrendiklerinizi hemen uygulamaya başlayacağınıza kendinize söz verebilirseniz, ben de size şunun garantisini sunabilirim: Hayatınız biraz daha kolaylaşacak, ilişkileriniz çok daha iyiye gidecek. Bu, yaşayacağınız en özgürleştirici, güç verici deneyimlerden biri olacak.

Ve her şey iki basit kelimeyle başlıyor: *Bırak Yapsınlar.*

Bırak Yapsınlar Teorisi

Bırak Yapsınlar ve Kendine İzin Ver

BİRİNCİ BÖLÜM

Kontrol Edemediğiniz Şeyler İçin Hayatınızı Boşa Harcamayı Bırakın

Hayatınızı değiştirmekte, hedeflerinize ulaşmakta veya daha mutlu hissetmekte zorlanıyorsanız şunu bilmenizi istiyorum: *Sorun siz değilsiniz. Sorun, farkında olmadan diğer insanların sizin üzerinizde hâkimiyet kurmasına izin vermeniz.*

Hepimiz bunu yapıyoruz, çoğu zaman farkına bile varmadan. Doğru şeyleri söylerseniz herkesi memnun edebileceğinizi, kendinizden ödün verirsiniz belki partnerinizin hayal kırıklığına uğramayacağını, yeterince arkadaş canlısıysanız belki iş arkadaşlarınızın sizi daha çok seveceğini, olayları büyütmezseniz belki ailenizin seçimlerinizi yargılamaktan vazgeçeceğini sanıyorsunuz.

Bunları biliyorum çünkü ben de yaşadım. Yıllarımı herkes için her şey olmaya çalışarak geçirdim. Yeterince çabalarsam, doğru şeyleri söylersem ve herkesi mutlu edersem sonunda kendimi iyi hissedeceğimi düşündüm.

Peki sonuç ne oldu? Daha çok çalışırsınız, daha fazla kendinizden ödün verirsiniz ve kendinizi daha da küçültürsünüz ama yine de birileri memnun olmaz. Yine de birileri eleştirir. Yine ne

kadar çabalarsanız çabalayın birileri asla bunun yeterli olmadığını hissettirir.

Böyle olmak zorunda değil. Bu kitap, hâkimiyeti geri almanıza yardımcı olmak için burada. Zamanınızı, enerjinizi ve mutluluğunuzu başkalarının düşünceleri, ruh halleri veya davranışları gibi kontrol edemeyeceğiniz şeyler üzerinde boşa harcamayı bırakmanız ve bunun yerine, kontrol edebileceğiniz tek şeye odaklanacaksınız: Kendinize.

Ve burası gerçekten önemli: Başkalarını yönetmeye çalışmayı bıraktığınızda, düşündüğünüzden çok daha fazla gücünüz olduğunuzu fark edeceksiniz – farkında olmadan başkalarına verdiği-
niz bir hâkim olma gücünüz var.

Size şimdiye kadar keşfettiğim en basit, hayat değiştiren fikri tanıtayım: Bırak Yapsınlar Teorisi.

Bırak Yapsınlar Teorisi Nedir?

Bırak Yapsınlar Teorisi özgürlükle ilgilidir. İki basit kelime –*Bırak Yapsınlar*– sizi diğer insanları yönetmeye çalışmanın yükünden kurtaracaktır. Başkalarının ne düşündüğüne, ne söylediğine veya ne yaptığına saplanıp kalmayı bırakınca nihayet kendi hayatınıza odaklanacak enerjiyi edirsiniz. Tepki vermeyi bırakır, yaşamaya başlarsınız.

Başkalarını memnun etmeye ya da kontrol etmeye çalışarak kendinizi tüketmek yerine *bırakmayı öğreneceksiniz*.

Peki bu nasıl bir şey? Diyelim ki işyerindesiniz ve bir iş arkadaşınızın morali bozuk. Onun negatif enerjisinin sizi etkilemesine

izin vermek yerine sadece, “*Bırak morali bozuk olsun,*” deyin. *Bırakın* somurtsunlar. Bu sizin sorununuz değil. Kendi işinize, hislerinize odaklanın.

Belki de babanız yine hayat seçimlerinle ilgili bir yorum yaptı ve bu sizi derinden etkiledi. Bunun gününüzü mahvetmesine izin vermek yerine, “*Bırak ne derse desin,*” deyin. Fikirlerini söylemesine izin verin. Bunlar sizin olduğunuz kişi veya başardıklarınız veya sizi mutlu eden kararlar alma hakkınızı değiştirmez.

Gerçek şu ki siz onlara vermediğiniz sürece diğer insanların sizin üzerinizde gerçek bir gücü yoktur.

Bunun işe yaramasının nedeni şu: Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri kontrol etmeye çalışmayı bıraktığınızda enerjinizi boşa harcamayı bırakırsınız. Zamanınızı, gönül rahatlığınızı ve odağınızı geri kazanırsınız. Mutluluğunuzun başkalarının davranışlarına, düşüncelerine veya ruh hallerine değil, kendi eylemlerinize bağlı olduğunu fark edersiniz.

Kulağa basit geliyor – öyle de. Ama size söylüyorum, bu bakış açısını benimsemek her şeyi değiştirecek. Her ne kadar “*Bırakın*” desek de bu kitap SİZİN hakkınızda –sizin zamanınızın ve enerjinizin– çünkü sahip olduğunuz en değerli kaynaklar bunlar.

Bırak Yapsınlar Teorisi size, diğer insanların hayatlarını yaşamalarına ne kadar çok izin vererseniz hayatınızın o kadar iyi olacağını öğretecektir. İnsanların kim olduklarını, ne hissettiklerini veya ne düşündüklerini kabullendikçe ilişkileriniz de o kadar iyiye gidecektir.

Yetişkinleri oldukları gibi kabul etmeyi öğrenmek hayatımı değiştirdi. Ve sizin hayatınızı da değiştirecek. Çünkü nihayet gücünüzü başkalarına vermeyi bıraktığınızda, gerçekte ne kadar güçlü olduğunuzu göreceksiniz.

Ama belki de Bırak Yapsınlar Teorisi hakkında en şaşırtıcı şey onu nasıl keşfettiğim.

Size biraz utana utana anlatacağım bu hikâyeyi.

Hayata bakış açımı tamamen değiştiren şeyi, bir... lise balosunda keşfettim. (İşte hiç yazacağımı düşünmediğim bir cümle.)

Hayatımı Değiştiren Balo

Balo gecelerinde ne var bilmem ama çok stresliler. İki kızımızla dört baloya katıldım, bu yüzden oğlumuz Oakley'nin balosunun çok kolay olacağını sanıyordum. Yanılmışım.

Kızlarımız aylarca her ayrıntıya kafayı takmışlardı: elbiseler, buluşmalar, davet teklifleri, saç modelleri, spreylere bronzlaştırıcılar, makyaj, korsaj, otobüs kiralama, balo sonrası partiler. Bitmek bilmeyen bir süreçti ve baloları en sonunda bitince rahat bir nefes almıştım.

Öte yandan oğlumuz, kendisinin ve arkadaşlarının baloya gidip gitmeyeceğinden bile emin değildi. Ne kadar ısrar etsem de bizimle hiçbir planını paylaşmadı. (Biliyorum, şu an bir oğlu, erkek kardeşi ya da erkek arkadaşı olan herkes başını sallayarak beni onaylıyor.)

Ve tabii ki, balo haftasında, Oakley gitmek istediğine karar verdi. Her şey son dakikaya kaldı – smokin, giymek istediği özel

spor ayakkabılar, ulaşım planları... Hatta kızlarımızın aylarca düşündüğü balo eşini bile büyük geceden sadece kırk sekiz saat önce ayarladı.

Nihayet balo günü geldiğinde, bir mucize eseri, smokinini, spor ayakkabılarını, eşini ve balo öncesi fotoğraf çekimi yapılacak yeri ayarlamıştık. Bir şekilde, balo sonrası partisini evimizde düzenlemeye bile ikna edilmiştik. Vay canına!

Tam kapıdan çıkacakken eşim Chris, Oak'ın papyonunu son kez düzeltti. Üniversiteden eve gelen kızımız Kendall kardeşine bakıp, “ÇOK iyi görünüyorsun, Oakley,” dedi.

Orada durup o anı özümsedim. Ne kadar yakışıklı bir delikanlı olmuştu. On sekiz yılın böylesine çabuk geçtiğine inanmıyordum. Ayrıca Kendall'ın üniversiteyi neredeyse bitirdiğine ve kızımız Sawyer'ın çoktan mezun olup Boston'daki büyük bir teknoloji firmasında çalıştığına da inanmıyordum.

Mutfakta dururken şu gerçeğin üzerime çökmesine izin verdim: Zaman geçiyordu ve yavaşlamasını istiyordum. Zamanın acımasız gerçeği bu. Siz yavaşlasanız da yavaşlamasanız da akmaya devam edecek. Sevdığınız insanlarla geçirdiğiniz zaman eriyen bir buz küpü gibidir.

Bir an için oradadır... sonraki dakika yoktur.

Ve işte acı gerçek: Buz küpünün erimesini engelleyemeyiz. Yapabileceğimiz tek şey elimizdeki süre boyunca sevdiklerimizle geçirdiğimiz zamanı en iyi şekilde değerlendirmek. Böyle anlarda, sahiden durup düşündüğümde her zaman biraz hüzünlenirim.

Sizi bilmem ama ben sanki hayatta yarışıyormuşum ve kendime hayatın tadını çıkarmama izin vermiyormuşum gibi hissediyorum. Ve önemsiz şeyler için o kadar öfkeleniyorum ki sevdiğilerimle geçirdiğim kısa anları mahvediyorum.

Son dakika telaşı yüzünden gerçekten bu kadar strese girip bunu Oakley'den çıkarmak zorunda mıydım? Hayır.

Bunu anlayabiliyorsunuzdur, baloya gidecek bir çocuğunuz yoksa bile. Belki ailenizden gelen yorumların birlikte geçirdiğiniz tüm tatili mahvetmesine izin vermişsinizdir veya işinizle ya da okulunuzla o kadar meşgulsünüzdür ki arkadaşlarınızla yapacağınız bir planı daha iptal etmişsinizdir. İnsan, yıllarını önemsiz şeylere kapılıp giderek ya da işte sabahlayarak harcayabilir. Hayatın getirdiği strese kapılmak o kadar kolaydır ki aslında yaşamamanın amacının onu gerçekten yaşamak olduğunu unuturuz.

Chris'in Oakley'nin papyonunu düzeltmesini mutfakta izlerken, anın tadını çıkarmaya çalışıyordum. Derin nefes aldım, Oak'ın yanına gidip sarıldım. Baktım, "Çok yakışıklı görünüyorsunuz," dedim.

"Teşekkürler anne." Sonra saatin kaç olduğunu gördü, "Dostum, gitmemiz gerek!" dedi.

Ve işte böylece o an sona erdi, zaman yeniden akmaya başladı. Hayat böyledir işte. Bir dakika önce zamanın nasıl geçtiğini düşünüp gözyaşlarını tutamazken hemen sonra anahtarlarını ararken ya da birinin yine bulaşıklarını lavaboda bırakmasına öfkelenirken bulursun kendini.

Kapıdan çıkarken buzdolabını açtım, Oakley'nin randevusu için çiçekçiden seçtiğim güzel korsajı aldım. Bir göz attı, "Anne, kız korsaj istemiyor," dedi. "GETİRME şunu."

Dik dik baktım. "Ama çok güzel," dedim. "Emin misin?"

"Sana zaten demiştim, istemediğini söyledi."

"Peki, yine de yanımıza alsak mı? Belki takmak ister... İstemezse de takmak zorunda değil."

Bana çıkıştı. "Anne, lütfen. Getirmeni istemiyorum."

Gözlerimi devirdim, destek aramak için kızımız Kendall'a baktım. Ama o başını iki yana salladı, "Anne, uzatma. Oakley gergin, kızı pek tanımıyor. Üstüne gitme," dedi.

İtiraf etmek gerekirse öfkelenmiş hatta belki biraz incinmiştim. Balo için çiçek trendlerini araştırarak internette vakit harcamış, gerçekten müthiş bir şey sipariş etmiştim VE arabayla gitmek, bu şeyi alıp parasını vermek için yolda vakit harcamıştım. Onun için güzel bir şey yapmaya çalışıyordum ama minnet duymak yerine bana bağırıyordu. Üstelik bu ilk balosuydu – hiçbir şey bildiği yoktu.

Bu yüzden korsajı çantama koydum ve herkesin balo öncesi fotoğraf çektiirdiği yere doğru kapıdan çıktık. Oraya ulaştığımızda, Oakley bizi yaka çiçeğini çıkaran ve Chris'e onu yerine tutturmasında yardımcı olup olamayacağını soran balo eşiyle tanıştırdı. Elbette kendimi tutamadım.

Çantama uzandım, kazanan piyango biletymiş gibi korsajı çıkardım, "Oakley bir şey istemediğini söyledi ama her ihtimale karşı senin için bunu hazırladım," dedim.

Oakley bana öyle baktı ki keşke o an ağzımı hiç açmasaydım dedim. Özür dilercesine sevgilisine döndü. “Takmak zorunda değilsin,” dedi.

Kız da ona baktı, “Sorun değil... Takarım,” dedi. Ve o zaman fark ettim ki kız kendi korsajını yapmış, bileklerinden birine zaten takmıştı. Kendall gözlerini devirdi. Chris kıpırdandı. O anda buharlaşıp yok olmak istedim...

Oakley plastik kutuyu elimden aldı ve korsajı kızın nezaketle uzattığı boş bileğine kaydırды. Sonra Chris yaka çiçeğini Oakley’nin smokinine iğneledi. Birkaç fotoğraf çektik, ardından, birdenbire, yağmur başladı. Yağmur derken, aslında... sağanak. Hava tahminlerinde yağmur beklenmediğinden siyah takımlı yirmi çocuktan veya ebeveynlerinden hiçbirinin yağmurluk veya şemsiyesi yoktu.

Çocuklar SIRILSIKLAM olacak, diye düşündüm. Ama bu durum onları hiç de şaşırtmış gibi değildi. Grup halinde konuşmaya devam ettiler, işte o zaman, “Peki, akşam yemeğinde ne yapmak istersiniz?” dediklerini duydum.

Oakley’ye doğru eğilip fısıldadım: “Oak, balodan önce akşam yemeği için rezervasyonunuz yok mu?”

“Hayır.”

Kocama baktım, “Akşam yemeği için rezervasyonları yok mu?!” dedim.

Başını iki yana salladı. “Demek ki yok.”

Bu durum ne kocamı ne de oğlumu rahatsız etmiş gibiydi. Tanrım, bir tek beni mi rahatsız etmişti! Nasıl olur da yirmi

çocuğun balodan önce rezervasyonu ya da yemek planı olmazdı? Kızlarımız bu işi aylar önceden halletmişti.

Oak ve arkadaşları grup halinde seçeneklerini tartışmayı sürdürdüler. Onlara baktım, “Peki akşam yemeğinde ne yapacaksınız?” dedim.

Oakley bana döndü, yalnızca ergenlik çağındaki bir çocuğun yapabileceği bir şekilde şöyle dedi: “Sanırım dışarı çıkıp Amigos’a gideceğiz.”

Amigos Taqueria, şehir merkezindeki harika küçük bir taco mekânı... ama olsa olsa dört masası var. Mekânın tamamı bir baraka kadar. Tüm anneler donup kalmıştı hatta babalar bile artık bu planı sorguluyorlardı. Siyah takımlı yirmi çocuk, şemsiyesiz ya da yağmurluksuz, belki on tanesinin içine sığabileceği bir fast food lokantasına gitmek üzere bu yağmur fırtınasına çıkmayı planlıyordu... hem de balodan önce?! Kendimi tutamadım.

Hani bazen bedeniniz sanki sizden iki adım önde gider de ne yapacağınızı, ne söyleyeceğinizi kontrol edemezsiniz ya... İşte tam öyle bir andaydım. Ama kendimi savunmam gerekirse müdahale eden tek ebeveyn ben değildim. Düzinelerce ebeveyn şimdi durumu kontrol altına almaya çalışarak çocuklarının etrafında toplanıyorlardı. Telefonumu çıkardım ve yirmi kişilik oturma rezervasyonu olabilecek restoranları aramaya başladım.

Hiçbir şey... Hiçbir yer yoktu. Kendall’ın beni seyrettiğini hissedebiliyordum. Hiçbir şey söylemeden duruyordu, bense diğer ebeveynlere seslenerek, “Hiçbir yerde rezervasyon bulamıyorum! Buraya pizza söyleyebileceğimiz bir yer arayacağım,” diye bağırıyordum.

Tam o anda Kendall kolumu tuttu, beni kendine çekip gözlemin içine baktı.

“Anne, Oakley’yle arkadaşları balodan önce taco barına gitmek istiyorsa *bırak gitsinler*.”

“Ama orası çok küçük, hepsi sığamaz. Sırılsıklam olacaklar!” dedim.

“Anne, *bırak* ıslansınlar.”

“Ama yeni spor ayakkabıları mahvolacak.”

“*Bırak* mahvolsunlar.”

“Kendall, onlar daha yepyeni!”

“ANNE! Çok sinir bozucu oluyorsun. *Bırak* smokinleri, elbiseleri ıslansın. *Bırak* istedikleri yerde yemek yesinler. Bu onların balosu. Senin değil. *Bırak* artık.”

BIRAK. GİTSİNLER.

Anında etki etti. İçimde bir şey yumuşadı. Gerginliğin kaybolduğunu hissedebiliyordum, zihnim koşmayı bıraktı ve olanları kontrol etmeye çalışmanın stresi buharlaştı. Neden müdahale etmek zorundaydım ki? Neden bu durumu yönetmem gerekiyordu?

Neden kendi yemeğimi değil de onların akşam yemeğini düşünüp kendimi strese sokuyordum? Neden onlar için bu kadar endişeleniyordum?

Bırakın. Yapsınlar. Bu onların balosu, *sizin* değil. Kontrol etmeyi, yargılamayı veya yönetmeyi bırakın ve **BIRAKIN YAPSINLAR.**

Ben de öyle yaptım. Diğer ebeveynler çocuklarının her şeylerine karışırken ben Oakley’ye doğru yürüdüm, gülümsedim. “Şimdi ne olacak?” dedi.

“İşte Amigos için kırk dolar,” dedim. “Harika bir balo geçir.”

Gülümsedi, bana sıkı sıkı sarıldı, “Teşekkürler anne. Harika olacak,” dedi.

Sonra Oak’la sevgilisinin kapıdan çıkıp sağanak yağmura doğru adımlarını izledim. Fırtınada koşup kızın elbisesine çamur sıçratışlarını ve yeni spor ayakkabılarını mahvedişlerini seyrettim. Ama umursamadım. Aslında hayli sevimliydi.

Bilmediğim bir şey varsa o da bu anın hayata karşı bütün yaklaşımımı temelden değiştireceğiydi.

Bırak Yapsınlar... Ne Harika Bir Fikir!

Bir hafta içinde kendimi ne kadar farklı hissettiğime inanamadım. Kendimi stresli, gergin veya sinirli hissettiğim her an *Bırak Yapsınlar* demeye başladım. Ve fark ettim ki beni geren şeylerin neredeyse tamamı başkalarıyla ilgiliydi.

Bırak fırında simitler tükenmiş olsun.

Bırak Oakley, gece geç saatlere kadar dışarıda olmasına izin vermediğim için öfkelenсин.

Bırak ninem her haber başlığını yüksek sesle okusun: “Duydun mu...?”

Bırak pazartesi sabahı işe giderken yol çalışması yapılsın.

Bırak evde biri yine bulaşıkları lavaboya bıraksın.

Bırak komşunun köpeği bütün gün havlasın.

Bırak ailem, gittiğimiz her yere geç kalsın.

Bırak akrabalarım kariyer seçimimi yargılasın.

Bırak insanlar sosyal medyada paylaştığım fotoğrafı beğenmesin.

Bırak kayınvalidem ebeveynlik tarzımı onaylamasın.

İki basit kelime: *Bırak Yapsınlar* her şeyi değiştirdi. Sanki umursamıyormuşum ve garip şekilde her şeyin üstündeymişim gibi hissediyordum. Beni rahatsız eden şeyler artık... rahatsız etmiyordu. Beni rahatsız eden insanlar artık... rahatsız etmiyordu. Hayata sıkı sıkıya tutunuşum gevşemeye başlamıştı. İşyerinde beni strese sokacak veya eve gidip aileme yakınmama neden olacak durumlar öylece yanımdan geçip gidiyordu. Bir zamanlar aptalca endişeler, rahatsızlıklar ve dramlarla dolu zihin alanım artık daha önemli şeyler için kullanılabilir durumdaydı.

Daha fazla *Bırak Yapsınlar* dedikçe, endişelendiğim şeylerin çoğunun zamanıma değmediğini ve dikkatimi hak etmediğini daha fazla fark ettim. Ayrıca herkesin enerji harcamaya değmeyeceğini de anladım. Bu çok özgürleştiriciydi.

Daha fazla *Bırak Yapsınlar* dedikçe kendime ayıracak daha çok zamanım oluyordu. Düşünmek için, nefes almak için, eğlenmek için, benim için önemli olan şeylere ayırmak için, kendimle ilgilenmek için daha fazla zamanım oluyordu.

Kendimi rahat, mutlu ve dengede hissediyordum. Bunun etkisi inkâr edilemezdi. Chris bile fark etmişti: “Farklı görünüyorsunuz.” İşin doğrusu gerçekten farklı hissediyordum. O kadar iyi hissediyordum ki *Bırak Yapsınlar*’ı internette paylaşmak zorundaydım. Bu yüzden Bırak Yapsınlar Teorisi’ni açıklayan altmış saniyelik bir videoyu sosyal medyaya koydum. Şöyle diyordum:

Arkadaşlarınız bu hafta sonu sizi brunch'a davet etmiyorsa *bırakın etmesinler*. Gerçekten ilgi duyduğunuz kişi birine bağlanmak istemiyorsa, *bırakın bağlanmasın*. Çocuklarınız bu hafta kalkıp sizinle o etkinliğe gitmek istemiyorsa, *bırakın gelmesinler*. Başkalarını beklentilerimize uymaya zorlamak için çok fazla zaman ve enerji harcıyoruz. Ve gerçek şu ki başka biri –çıktığınız bir kişi, iş ortağı, aile üyesi– sizin istediğiniz şekilde görünmüyorsa onları değiştirmeye zorlamayın. *Bırakın* kendilerini ortaya koysunlar çünkü böylece size kim olduklarını gösteriyorlar. Sadece *bırakın yapsınlar*, sonra ne yapacağınıza siz karar verin.

Videoyu yirmi dört saat içinde on beş milyondan fazla kişi seyretti. Bir hafta içinde bu sayı altmış milyona ulaştı ve on binlerce yorum geldi. Haber kuruluşları teoriye ve bunun ne kadar etkili olduğuna dair makaleler yazmaya başladı. Dünyanın dört yanından insanlar mesaj ve gelen kutumu sorular, hikâyeler ve teoriyi nasıl kullandıklarına dair örneklerle doldurmaya başladı. Psikologlar ve terapistler bile bunun hakkında blog yazıları yazıyordu.

Gelen bu hızlı tepki beni öylesine etkiledi ki teori ve kendi deneyimlerim hakkında bir podcast bölümü kaydettim. O bölüm kendi başına bir fenomene dönüştü. Öyle çok paylaşıldı ki Apple onu yılın küresel çapta en çok paylaşılan altıncı podcast bölümü diye adlandırdı.

Ve bu sadece başlangıçtı çünkü sonrasında “*Let Them* (Bırak Yapsınlar)” dövmeleri gelmeye başladı!



Pek çok *Let Them* dövmesi...





Bırak Yapsınlar açık ara keşfettiğim en güçlü şey. Dünyanın dört bir yanındaki insanların Bırak Yapsınlar'ı vücutlarına kalıcı olarak dövme yaptırması, dürüst olmak gerekirse bu kitabı yazmam için bana ilham veren şeydi. Bu iki kelimenin neden bu kadar çok insan üzerinde böylesine ani, derin ve evrensel bir etki yarattığını anlamam gerekiyordu.

Teoriyi Araştırmak

Son iki yılımı Bırak Yapsınlar Teorisi'ni araştırarak geçirdim: Neden işe yarıyor, bunu hayatınızı dönüştürmek, diğer insanlarla ilişkilerinizi geliştirmek için nasıl kullanabilirsiniz...

Bu kitabı yazarken psikoloji, sinirbilim, davranış bilimi, ilişkiler, stres ve mutluluk alanlarında dünyanın önde gelen uzmanlarından birçoğuyla görüşüm. Onları kitap boyunca tanıyacak ve araştırmalarının, teoriyi hayatınızın birçok alanında uygulamanıza nasıl yardımcı olacağını göreceksiniz. Ve çok yakında fark edeceğiniz üzere bilim açıkça gösteriyor: Bu yöntem gerçekten işe yarıyor. Hem de çok iyi şekilde.

Ama bu kitap yalnızca Bırak Yapsınlar Teorisi'ni tanıtmakla ilgili değil. Aynı zamanda insan doğasının temel bir yasasıyla ilgili: *Tüm insanlar içgüdüsel olarak kontrol etme ihtiyacı duyar.*

Hepimizin hayatlarımızla ilgili her şeyi kontrol etme konusunda doğuştan gelen bir isteğimiz vardır; zamanımızı, düşüncelerimizi, eylemlerimizi, çevremizi, planlarımızı, geleceğimizi, kararlarımızı hatta etrafımızdaki insanları. Kontrol sahibi olmak,

kendimizi güvende ve rahat hissetmemizi sağlar, bu yüzden çoğu zaman farkına bile varmadan çevremizdeki her şeyi, herkesi kontrol etmeye çalışırız.

Ancak gerçek şu ki asla kontrol edemeyeceğiniz bir şey var. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın asla başka bir kişiyi kontrol edemez veya değiştiremezsiniz. Kontrolünüzde olan tek kişi *sizsiniz*. Düşünceleriniz, eylemlerinizi ve hisleriniz tamamen size ait.

Çok uzun zamandır insan doğasının bu temel yasasına karşı çalışıyorsunuz. İnsanları değiştirmek için mücadele ediyorsunuz, durumları kontrol etmek için savaşıyorsunuz, insanların ne söylediği, düşündüğü veya yaptığı konusunda endişeleniyorsunuz ve bunu yaparken kendinize ve ilişkilerinize gereksiz stres, gerginlik ve huzursuzluk yaratıyorsunuz. Ben de öyle yaptım.

Bırak Yapsınlar Teorisi, hayata ve diğer insanlarla başa çıkma şeklime dair tüm yaklaşımı değiştirdi. İnsan doğasının doğal akışına direnmek yerine onu kucaklamayı öğrendim. Enerjimi kontrol edemeyeceğim bir şeye harcamak yerine –başkalarının ne söylediği ne düşündüğü ve ne yaptığı– kontrol edebileceğim tek şeye yöneldim: Kendime.

Sonuç? Kendi hayatım üzerinde her zamankinden daha fazla kontrol kazandım. Bu özgürleştiriciydi. Artık diğer insanları sorun görmeyi bıraktım, böylece ilişkilerim, hayal bile edemeyeceğim kadar olumlu şekilde değişti. Yıllardır mühürlenmiş bir kapıyı açmak gibiydi. Peki o kapının ardında ne vardı? Artık başkalarını yönetme ihtiyacının ağırlığını taşımadığım bir hayat.

İlerleyen sayfalarda, teori hakkında her şeyi, onu kullanmaya başlamanın en kolay yolunu ve bunu yaptığınızda ne kadar harika hissettiğinizi öğreneceksiniz. Ayrıca araştırmamızın başlarında keşfettiğimiz şaşırtıcı bir gerçeği de paylaşacağım. Bırak Yapsınlar Teorisi sadece... *Bırak Yapsınlar* demekten ibaret değil. Evet, bu iki kelimeyle başlıyor ancak hikâye burada bitmiyor. Bırak Yapsınlar aslında bu teorinin yalnızca ilk yarısı. İkinci ve çok daha önemli bir adım daha var: *Kendine İzin Ver*.

Bir sonraki bölümde hem *Bırak Yapsınlar* hem de *Kendine İzin Ver* kavramlarını ele alacak, her iki adımın da arkasındaki bilimsel ve psikolojik temelleri inceleyeceğiz. Daha sonra, bu teorinin hayatınızda en büyük olumlu etkiyi yaratacağı sekiz temel alanı keşfedeceğiz. İlişkileriniz, kariyeriniz, duygularınız, düşünceleriniz, stres yönetiminiz, aşk hayatınız, yaşadığınız zorluklar, başkalarıyla sürekli kıyaslama yapma alışkanlığınız ve en önemlisi kendinizle ilişkiniz üzerine konuşacağız.

Tekrar tekrar, yanlış şeyleri kontrol etmeye çalıştığınızı ve farkında olmadan diğer insanları sorun haline getirdiğinizi öğreneceksiniz. Gerçek şu ki diğer insanlar hayatınızdaki en büyük mutluluk, destek ve sevgi kaynaklarından biri olmalı. Ancak onların ne hissettiğini, ne söylediğini ve ne yaptığını kontrol etmeye çalışmaya devam ederseniz bu mümkün olmaz. İşte bu kitapla birlikte o kontrol çabası sona erecek.

Bırak Yapsınlar Teorisi'nde ustalaştığınızda kontrol edilemeye- ni kontrol etmeye çalışarak kendinizi yormayı bırakacaksınız. Bu sadece kendinizi daha iyi hissetmekle ilgili değil. Bu, hayatınızı

baştan aşağı yeniden tasarlamakla ilgili. Hayatınızı her zaman istediğiniz gibi, kendi kurallarınızla yaşamanız için gereken alan ve özgürlüğü keşfetmenizi sabırsızlıkla bekliyorum.

Hadi başlayalım.

İKİNCİ BÖLÜM

Başlangıç:

Bırak Yapsınlar + Kendine İzin Ver

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni keşfettikten kısa bir süre sonra kanepemde oturmuş, sosyal medyada gezinirken eski bir arkadaşımın fotoğrafını gördüm. Harika görünüyordu. Altına yazdığı açıklamaya göz gezdirdim; arkadaşlarıyla geçirdiği muhteşem bir hafta sonunu anlatıyordu. Ve gerçekten nasıl hissettiğini anlayabiliyordum.

Fotoğrafa bakarken ne kadar bronz, mutlu, rahatlamış ve dinlenmiş göründüğüne hayran kaldım. Ve kendimi, *Vay canına, böyle bir hafta sonuna gerçekten ihtiyacım var*, diye düşünürken buldum. Yani sadece spreylere bronzlaştırıcı bile kullanabilirdim. Fotoğraflar arasında gezinmeye devam edince kızlarla destansı bir hafta sonu kaçamağını gösteren fotoğraf üstüne fotoğraf gördüğümü fark ettim.

Öğle yemeği. Dans. Alışveriş. Kahkaha. Yüzme. Kokteyller.

Sonra grup fotoğrafına daha yakından bakabilmek için başparmağım ile işaretparmağımın ucunu ekranda yaklaştırdım ve bana gülümseyen kadınların her birini tanıdığımı fark ettim. Yüregim sızladı. Arkadaşlarım hep birlikte gitmişti.

Dışlandığınızı anladığınızda sizi vuran, midenizdeki o korkunç hissi bilirsiniz. Yumruk yemişe dönersiniz. Önemsememeye çalışırsınız, kendinize bunun büyük bir sorun olmadığını söylersiniz ama hissettiğiniz acı gerçektir. Telefonumu kenara bırakmalıydım ama yapmadım.

Fotoğraflara tek tek baktım –küçük banliyö kasabamızda çocuklarımı birlikte büyüttüğüm aynı kadınların gözünden bir kızlar gezisini izliyordum– ve bunun beni rahatsız etmesine izin vermemeye çalıştım. Ama etti.

Zihnim hemen boşlukları doldurmaya başladı. Ne kadar eğlendiklerini, aralarındaki bağın ne kadar güçlendiğini hayal ettim. Bu kadınları yıllardır tanıyordum. Mangallarda, servislerde, futbol maçlarında, eşlerimizle çift çıktığımız akşamlarda ve ebeveynlik hakkında yaptığımız zor konuşmalarda birbirimize destek olmuştuk. Ve tabii ki içten içe kaygılanmaya başladım.

Tam anlamıyla dedektif moduna geçmiştim. Aynı yerde oturup kaldım, koltuğun sırtıma iyice yapıştığını hissettikçe hesaplarını tek tek incelemeye devam ettim. Beş dakika önce gayet iyiydim. Ama şimdi? Şimdi, tanıdık duyguların girdabına kapıldığımı fark ettim: Reddedilme, güvensizlik, kafa karışıklığı. *Bunu ne zaman planladılar? Neden ben davet edilmedim? Neden hiçbir yere çağırılmıyorum? En son ne zaman arkadaşlarımla bir yerlere gittim?*

Fotoğraflarına bakmaya devam ederken ve kafamda o soruları tekrar tekrar evirip çevirirken Chris odaya girip bana baktı, “Ne oldu?” diye sordu.

İç çektim ve gerçeği söyledim: “Birkaç kız arkadaşımın hafta sonu için çok eğlenceli bir geziye gittiğini yeni öğrendim. Belli ki beni davet etmek istemediler.”

“Berbatmış,” dedi.

“Belki de yanlış bir şey yaptım,” dedim. “Belki de bana kızgınlar.”

Kollarını kavuşturdu, “Neden bu kadar önemsiyorsun?” diye sordu.

Ona baktım.

“Artık onlarla yakın arkadaş değilsin, Mel.”

Haklıydı. Haklı olduğunu biliyordum. Yine de uzanıp işleri yoluna koyma isteği hissediyordum. Eminim bunu daha önce deneyimlemişsinizdir. Bir şeye dahil olmadığınızı öğrenirsiniz ve tek istediğiniz, yanlış bir şey yapmadığınıza dair bir tür güvencedir.

Çünkü dürüst olmak gerekirse bilmiyordum. Ve benim gibiy-seniz bu durumlarda hemen yanlış bir şey yaptığınızı varsayar-sınız. Neden çağırılmadığıma dair herhangi bir kanıt bulmak için kanepede oturmuş beynimi zorlarken hiçbir şey düşünemiyordum. Ve bu beni daha da gerginleştirdi.

Yani, evet, birbirimizi yıllardır tanıyorduk. Anneliğin ilk yıllarını birlikte geçirmiştik, birlikte pek çok şey yaşamıştık ve o geziye katılan herkesi gerçekten çok seviyordum. Ama aynı zamanda, çok uzun zamandır onlarla grup halinde vakit geçirmemiştim. Onları şehirde büyük toplantılarda görmüştüm ama bireysel arkadaşlıklara yatırım yapmamıştım. Yakın zamanda eğlenceli bir şey planlamamıştım ya da onlara ulaşmamıştım. Bunu entelektüel

açıdan biliyordum ama duygusal olarak perişandım. Kendimi tekrar ortaokulda gibi hissettim: Pijama partisine çağrılmayan, takıma alınmayan ya da yapılan şakayı anlamayan kişi.

Teoriyi Pratiğe Dökmek

Kendimi onlara ulaşmak, durumu düzeltmek isterken buldum. Aramak, mesaj atmak... Kaygımı giderecek ne varsa. İşte o zaman o iki kelime gelip beni kendimden kurtardı. *Bırak Yapsınlar*.

Eski ben, buna günlerce takılıp kalırdı. Hatta haftalarca. Duygularım beni ele geçirirdi. Beni rahatsız etmediğini iddia etmeye çalışırdım. Umursamadığıma kendimi inandırmaya uğraşırdım. Zihnimde durumu tekrar tekrar mantıklı hale getirmeye çalışırdım. Kendimi daha iyi hissetmek için arkadaşlarımı kötü adamlara dönüştürürdüm. Ama bunların hepsi beni daha da kötü hissettirir, gerçekten sevdiğim bu kadınlardan daha da uzaklaşmama neden olurdu.

Ama bu kez öyle olmadı. Bu durum yaklaşık on dakika boyunca canımı sıktı. *Bırak Yapsınlar*'ı kullanınca kendimi biraz daha iyi hissettim. İkinci defa *Bırak Buluşsunlar* dediğimde kendimi biraz daha iyi hissettim. Üçüncü, dördüncü, beşinci, on altıncı, otuzuncu söylediğimde... Kendimi biraz daha iyi hissettim.

Size karşı dürüst olacağım: Böyle acı verici durumlarda, tekrar tekrar *Bırak Yapsınlar* demeniz gerekecek çünkü bir şey canınızı yakınca acı hemen kaybolmaz. Tekrar tekrar yükselir. Bu yüzden kendinizi tekrar tekrar *Bırak Yapsınlar* demek zorunda bulursanız şaşırmayın.

Bırakın tatile çıksınlar. *Bırakın* hafta sonunu birlikte geçirsinler. *Bırakın* sizensiz eğlensinler.

İlk başta bu kelimeler bir reddediş gibi geldi. Pes etmişim gibi hissettirdi. Sonra önemli bir şey fark ettim: *Bırak Yapsınlar* pes etmekle ilgili değildi. En başından beri hiç sahip olmadığım kontrolden kendimi kurtarmakla ilgiliydi. Çünkü gerçek şu ki durumu ne kadar analiz etmeye veya kontrol etmeye çalışsam da, düzeltmeye ne kadar çok uğraşsam da yaptığım hiçbir şey olanları değiştirmeyecekti. Tatile çıkma kararları beni kötü hissettirmek zorunda değildi ancak durumu kontrol etme girişimlerim beni berbat hissettiriyordu.

Bırak Yapsınlar.

Ve ansızın göğsümdeki düğüm gevşemeye başladı. Durumu “düzeltme” baskısı azaldı ve her şeyi değiştiren o şeyi fark ettim: Bu hafta sonu kaçamağının benimle hiçbir ilgisi yoktu.

Kişisel bir şey değildi. Bana karşı komplo kuruyorlardı. Değirim hakkında bir açıklama yapmıyorlardı. Ki öyle olsaydı bile?

Bırak Yapsınlar.

Aslında Kontrol Etmeye Çalıştığımız Şey

Hepimizin, özellikle incindiğimizde, dışlandığımızda, öfkelendiğimizde veya korktuğumuzda, dünyayı kontrol etmeye çalıştığımız anlar olur. Belki de herkesin dahil olduğundan emin olmak için bir grup planının her ayrıntısını yönetmeye çalışırken buldunuz kendinizi; belki de mesajlarınıza hemen yanıt

vermedikleri zaman insanların size kızıp kızmadıkları konusunda strese girdiniz. Yorucu, değil mi?

Ben doğam gereği bir tamirciyimdir. Hayatımın büyük bölümünü, müdahale etmezsem, durumu yönetmezsem her şeyin dağılacağına inanarak geçirdim. Her şeyi bir arada tutan kişi ben olmalıydım; ilişkiler, iş, arkadaşlıklar hatta sevdiğim insanların duyguları. Ve bir şey beklediğim gibi gitmediğinde bunu doğrudan kendime yönelik bir yansıma gibi görürdüm. Birisi üzgünse, bir şey yolunda gitmezse ben dahil edilmezsem, otomatik olarak bunu düzeltmem, değiştirmem, kontrol etmem gerektiğini düşünürdüm.

Bu kitap hakkında araştırma yaparken birçok psikologdan şunu öğrendim: Kontrol etme dürtüsü, çok ilkel bir yerden geliyor: Korkudan. Dışlanma, sevilmememe, gemiyi biz yönetmiyorsak her şeyin dağılma korkusu. Ve bu hayatımızın birçok alanında kendini gösteriyor. Çocuklarımızın üzerine titreyerek “doğru” kararlar aldıklarından emin oluyoruz. Partnerimizin alışkanlıklarını etkilemeye çalışıyoruz, müdahale etmezsek bir şekilde yanlış yapacaklarından endişeleniyoruz. Hatta arkadaşlarımızın hayatlarına yön vermeye çalışıyor, nasıl bir yol izlemeleri gerektiğini daha iyi bildiğimizi düşünüyoruz.

Ben de hayatım boyunca bu korkuyu sık sık hissettim. İşleri ben yoluna koymazsam unutulacağım korkusu. Sevilmeyeceğim ya da kabul edilmeyeceğim korkusu. Ben dümende değilsem her şeyin dağılacağı korkusu. Ve gerçekçi olalım, kontrol bize güvenlik yanılsaması veriyor. Kontrol bizdeyken kendimizi acıdan, hayal kırıklığından, reddedilmekten koruyabileceğimize inanıyoruz.

Ama bu sadece bir güvenlik yanılsaması. Çünkü insanları veya durumları ne kadar kontrol etmeye çalışırsak çalışalım aslında bunu başaramayız. İnsanlar yapmak istediklerini yapacaklardır. Kendi seçimlerini yapacaklar, kendi hayatlarını yaşayacaklardır.

Gerçek şu ki tüm bu “kontrol” çabaları sizi daha iyi hissettirmez. Aslında tam tersi bir etkisi vardır. İnsanları ve durumları kontrol etmeye çalışmak korkularınızı yatıştırmaz. Aksine onları büyütür. Herhangi bir psikolog size, kontrol edemediğiniz bir şeyi kontrol etmeye ne kadar çok çalışırsanız, o kadar kaygılı ve stresli olacağınızı söyleyecektir.

O kanepede oturup telefonuma bakarken fark ettim ki yalnızca arkadaşlarımdan benim hakkımda ne düşündüğünü kontrol etmeye çalışmıyordum – kendi rahatsızlığımı da kontrol etmeye çalışıyordum. Reddedilmiş hissetmekten nefret ediyordum, bu yüzden ilk tepkim, hiçbir şey hissetmek zorunda kalmadan önce durumu düzeltmek oldu.

İşte o zaman Bırak Yapsınlar Teorisi benim için çok daha derin bir anlam kazanmaya başladı.

Bırak Yapsınlar: Bilgeliği Hayata Geçirmek İçin Bir Araç

Bırak Yapsınlar Teorisi sadece bir zihniyet egzersizi değildir; yüzyıllardır insanlara rehberlik eden kadim felsefelere ve psikolojik kavramlara dayanır. Stoacılık, Budizm, Bağlanma Kuramı veya Radikal Kabul kavramlarına aşınaysanız, *Bırak Yapsınlar ve Kendine İzin Ver*’in bu öğretileri uyguladığını, bunları

ilişkilerinizi iyileştirmek ve kişisel gücünüzü geri kazanmak için pratik, günlük bir araca dönüştürdüğünü fark edeceksiniz.

Stoacılıkta odak noktası kendi düşüncelerinizi ve eylemlerinizi kontrol etmektir; başkalarının düşüncelerini veya eylemlerini değil. Bu felsefe, başkalarının kendi seçimlerini yapmalarına, davranışlarını yönetme veya etkileme ihtiyacı hissetmeden hayatlarını yaşamalarına bilinçli olarak izin vermekle ilgili *Bırak Yapsınlar* ile mükemmelen uyumludur. *Bırak Yapsınlar* ve *Bana İzin Ver*'i uygulayarak Stoacılığın temel ilkesini uygularsınız: Kendinize odaklanın çünkü gerçek gücünüz orada yatar.

Budizm ve Radikal Kabul, acının gerçekliğe direnmekten kaynaklandığını öğretir. Çoğu zaman hissettiğimiz acı, hadiselerin olduğu gibi değil de olmasını istediğimiz gibi olmasını arzulamamızdan doğar. Bırak Yapsınlar Teorisi yalnızca gerçeği kabul etmenize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda onu değiştirme ihtiyacınızdan da sizi kurtarır. Başkalarının eylemlerinin ve seçimlerinin sizin kontrolünüzde olmadığını kabul edersiniz, böylece duygusal özgürlüğünüzü geri kazanırsınız. İşte bu Radikal Kabul'un en güçlü haliyle uygulanmasıdır.

Bağlanma Kuramı ise bizi tetikleyen durumlara karşı duygusal mesafe koymayı öğretir. *Bırak Yapsınlar* dediğinizde aslında duygusal açıdan kendinizi o durumdan ayırıyorsunuz. Duygularınız ile yaşanan olay arasında zihinsel bir boşluk yaratıyor ve olan biteni gözlemleyebiliyorsunuz – ama onun tarafından tüketilmiyorsunuz. Sonuç? Sakin, net düşünebilen ve kendi eylemlerini kontrol edebilen bir kişi oluyorsunuz.

Bana göre bu teori “boş vermek” ile aynı şey değil. Şahsen hiçbir şeyi boş vermedim çünkü öyle yapınca hiçbir şeyi çözülmüş gibi hissetmiyorsunuz. Sizi rahatsız eden bir şeyden uzaklaşmış, sadece duygularınızı yutmuş ve yolunuza devam etmiş gibi hissediyorsunuz. *Bırak Yapsınlar* farklı. *Bırak Yapsınlar* dediğinizde pes etmiyor veya uzaklaşmıyorsunuz. Kendinizi özgür bırakıyorsunuz. Olayların nasıl gelişmesi gerektiğine dair sıkı sıkıya tuttuğunuz sabitfikirleri bırakıp onların doğal akışına izin veriyorsunuz.

Başkalarının kendileri olmalarına izin verdiğinizde, gerçekte hiç sahip olmadığınız kontrolü bırakmak için aktif, güçlü bir seçim yapıyorsunuz. Her şeyi ve herkesi yönetmeye çalışmanın getirdiği sonsuz stres, hayal kırıklığı ve duygusal çalkantı döngüsünden kendinizi kurtarıyorsunuz. *Bırak Yapsınlar ve Kendine İzin Ver*’in güzelliği, bu uygulamaları ustalaşarak hayatınıza dahil edebilmenizi sağlamasıdır. Böylece duygularınız tarafından yönetilmeyi bırakıp daha huzurlu, bilinçli bir yaşam sürebilirsiniz.

Gerçek Hayatta Bu Nasıl Olur

Bu yaklaşımın hayatınızın farklı alanlarına nasıl uygulanabileceğini düşünün. Diyelim ki işyerinde toplantıdasınız ve heyecan duyduğunuz bir fikir buldunuz. Üzerine düşündünüz, potansiyeli olduğunu biliyorsunuz – ancak fikri ortaya attığınızda oda sessizleşiyor. İnsanlar nazikçe başlarını yukarı aşağı sallıyor ama konu kapanıyor ve kısa sürede başka birinin fikri bütün ilgiyi üzerine çekiyor. Kendinizi görünmez hissediyorsunuz. Kendinizi sorgulamaya başlıyorsunuz, belki de farklı şekilde söylemeniz

veya duyulmak için daha çok çabalamanız gerekip gerekmediğini düşünüyorsunuz.

O anda ya bu reddedilmenin sizi ezmesine izin verir ya da durup *Bırak Yapsınlar* diyebilirsiniz. Bırakın fikrinizi göz ardı etsinler. Bırakın başka bir fikre yönelsinler. Başkalarının tepkisi fikrinizin değerini değiştirmez. Sizi de bir katkıda bulunan niteliğiyle değersiz kılmaz. Onlar farklı bir strateji seçebilirler, ancak bu sizin fikrinizin harika olmadığı anlamına gelmez. Siz hâlâ aynı yetenekleri olan, başarıya ulama kapasitesine sahip aynı kişisiniz ve sunacağınız bir fikrinizin olması bile bunun bir kanıtı!

Aynı durum ilişkiler için de geçerli. Diyelim ki bir süredir biriyle mesajlaşıyorsunuz ve işlerin ilerlediğini hissediyorsunuz. Ancak aniden o kişi sizi görmezden gelmeye başlıyor. Ne bir yanıt var ne bir açıklama. Canınızı yakıyor, değil mi? Neyi yanlış yaptığınızı merak ediyorsunuz, her konuşmayı tekrar tekrar dinliyorsunuz, işlerin nerede raydan çıktığını anlamaya çalışıyorsunuz. Tekrar mesaj atma, bir sonuca varmanın yolunu bulma isteğiyle dolup taşıyorsunuz. Bu duyguyu çok iyi bilirim.

Ama işte tam o noktada *Bırak Yapsınlar* devreye giriyor. *Bırakın* size kim olduklarını gösterebilirler. Onların saygısızlığı sizinle ilgili hiçbir şey söylemez. Ama sizin nasıl tepki verdiğiniz çok şey söyler. Sürekli “Neden böyle yapıyorlar?” diye sormayı bırakın. Asıl soru şu: “Bunu yapan birini gerçekten hayatımda istiyorum mu?” Hayır, istemiyorsunuz. Zaten sizi bırakıp gitmiş birini kovalamaya enerjinizi harcamayın. Kontrol edebileceğiniz şeye odaklanın: Duygularınızı süzgeçten geçirin ve saygılı davranan birini hak ettiğinizi kendinize hatırlatın.

Her iki durumda da –ister iş hayatında isterse flörtte ya da başka bir konuda olsun– *Bırak Yapsınlar* dediğinizde, kontrol edebileceğiniz ve edemeyeceğiniz şeyleri ayırt etmiş oluyorsunuz. Kendinizi duygusal bir çıkmaza sürüklemek yerine sakinleşmeyi ve olaydan duygusal açıdan uzaklaşmayı seçiyorsunuz. Daha önce de söylediğim gibi siz onlara bu gücü vermediğiniz sürece diğer insanların sizin üzerinizde gerçek bir gücü yoktur. Ve her *Bırak Yapsınlar* dediğinizde bu gücü geri almış oluyorsunuz.

Bunu kendi deneyimimle örnekleyeyim: Oturduğum yerde telefonuma bakarken, arkadaşlarımla birlikte bir tatile çıktıklarını bile bilmiyordum. Ancak gezilerinden fotoğrafları gördüğüm anda tepki verdim. Duygularım kontrolü ele geçirdi. Kendimi güvensiz hissettim. Dışlanmış hissettim. Yetersiz hissettim. Sonra bir adım daha ileri gittim ve yanlış bir şey yapmış olabileceğimi düşündüm. Bu da beni daha kötü hissettirdi.

Gerçek şu ki bunu kendime BEN yaptım. Arkadaşlarım bana KARŞI bilinçli hiçbir şey yapmadılar. Sadece kendi hayatlarını yaşıyorlardı. Tatile gitmekte özgürler. Hafta sonu planlarını kimlerle yapmak istediklerine karar vermekte özgürler. Beni üzen şey tatile çıkmaları değil, benim buna verdiğim tepkiydi.

Bunu anlamak o kadar önemli ki gerçekten ayrıntılı açıklamak istiyorum. Bir oyun parkındaki tahterevalli görselini kullanarak sizinle diğer insanlar arasındaki güç dinamiğinin nasıl inişli çıkışlı olduğunu, bu durumda Bırak Yapsınlar Teorisi'ni nasıl kullanacağınızı açıklayalım.

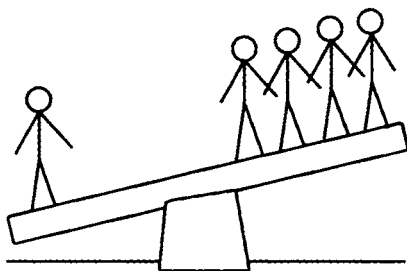
Birisi bir şey yaptığında (örneğin bir plan yapıp sizi dahil etmediğinde) buna olumlu ya da olumsuz tepki verirsiniz. Eğer

olumsuz tepki verirseniz –yani, kendinizi değersiz hisseder, ağır duygulara kapılırsanız– bu sizi aşağı çeker. Aslında sizi üzen şey onların hareketi değil, sizin bu harekete verdiğiniz anlamdır.

Bu grafik, o fotoğrafı gördüğümde tam nasıl hissettiğimi anlatıyor.

A) BIRAK YAPSINLAR'DAN ÖNCE

AŞAĞILIK
KISKANÇLIK
GÜVENSİZLİK
DIŞLANMIŞLIK
DEĞERSİZLİK



Beni aşağı çeken neydi? Kendim.

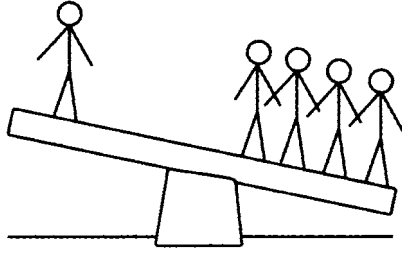
Başkalarının düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını, sizin kötü biri olduğunuzun veya bir hata yaptığınızın kanıtı gibi içselleştirdiğiniz her an gücü onlara verirsiniz. Bu da ilişkideki dinamiği, dengeyi değiştirir. Kendinizi onların altında hissedersiniz.

Kendime yanlış bir şey yaptığımı söylediğimde olan tam buydu. Aşağılık, kıskanç, güvensiz, dışlanmış ve değersiz hissettim. Bu tür düşünceler ve duygular epey ağırdır.

Bırak Yapsınlar dedüğünüzde, sizi aşağı çeken tüm bu olumsuzluklardan kurtulursunuz. Bu, tahterevallide yerden yükselmek gibidir. Siz yükselirsiniz ama karşınızdakiler aşağı iner. Güç dengesi değişir.

B) BIRAK YAPSINLAR'DAN SONRA

ÜSTÜNLÜK
BAĞIMSIZLIK
YANILTICI KONTROL
YARGILAMA



Başkalarını ve sizi rahatsız eden durumları aşmak gerçekten iyi hissettirir. İşte bu yüzden insanlar *Bırak Yapsınlar* demeyi sever; çünkü kendinizi yukarıda hissettiğinizde, sahte bir üstünlük ve güven duygusuna kapılırsınız. O ağır duyguları geride bırakıp yükselirsiniz. Bu da otomatik olarak sizi başkalarından daha iyi hissettirir. Daha bilge ve her şeyin üstünde biri gibi hissetmek kolayca durumdan kopmanızı sağlar.

Ve biraz üstünlük duygusu, duygusal bir girdabın içindeyken işe yarayabilir. Geçici de olsa başkaları üzerinde güç hissetmek, yaşadığınız durumu kabullenmenize ve hayattaki sinir bozucu ya da üzücü deneyimleri işlemenize yardımcı olabilir.

Sizi aramayan arkadaşınıza, bulaşıkları yıkamayan tembel ev arkadaşınıza ya da işyerindeki kaba müşteriye karşı kendinizi üstün hissetmek rahatlatıcı olabilir.

Ama sonra, Bırak Yapsınlar anı biter.

Ve düşünmeye başlarsınız... şimdi ne olacak? Kendinizi yukarıda, diğer insanlara tepeden bakarken bulur ve bu üstünlük duygusu

içinde biraz mahsur kalmış gibi hissedersiniz. Ben de başta sadece *Bırak Yapsınlar* demeye başladığımda, sonra ne yapacağımı tam bilmiyordum. Bunu söylemek ve üstünlük hissinin verdiği o ani rahatlamayı yaşamak güzeldi, duygudan kopmak harikaydı. Bu, işin kolay kısmıydı. Ama sonra ne yapmam gerektiğini bilmiyordum.

İşte yalnızca *Bırak Yapsınlar* demenin tehlikesi burada: Sürekli sadece *Bırak Yapsınlar* dersiniz bu sizi giderek daha fazla izole edebilir. İçeride kapanmanıza veya tamamen geri çekilmenize neden olabilir.

Ve ben de koltukta oturduğum o durumda sadece *Bırak Yapsınlar* demekle kalsaydım –şimdi bunu hayal edebiliyorum– orada üstünlük hissiyle otururdum. Onlara ulaşmazdım. Arkalarından dedikodu yapardım, diğer arkadaşlarımdan kendimi iyi hissettirecek onay arardım ve onları her gördüğümde çok garip hissederdim. Oysa bunlar aslında gerçekten sevdiğim ve arkadaş vasfıyla hayatımda olmasını istediğim insanlar!

Durup arkadaşlarınızın dışarı çıkıp siz olmadan bir şeyler yaptığını gördüğünüz bir durumu gerçekten düşünmenizi istiyorum. Böyle bir durumda incinmek kaçınılmazdır. Dışlanmak her zaman can yakar. O golf gezisine dahil olmak istersiniz. Maçı izlemeye davet edilmek istersiniz. Hafta sonu için bir yere gitmek istersiniz. Havalı iş arkadaşlarınızla bir şeyler içmeye çıkmak istersiniz. Harika, eğlenceli dostluklar kurmak istersiniz.

Ben de sizin için bunu istiyorum. O zaman size bir soru sorayım: *Ahlaki açıdan üstün hissetmek, o harika arkadaşlıkları kurmanıza tam nasıl yardımcı olacak?* Olmayacak.

Bırak Yapsınlar demek, hissettiğiniz acıyı ve kırgınlığı anlık hafifletebilir. Başkalarını suçlamak ve kendinizi daha üstün görmek bir süreliğine iyi hissettirebilir.

Ama bir dost vasfıyla sizi uyarmak zorundayım: Tek yaptığınız *Bırak Yapsınlar* demekse bir süre sonra kendinizi çok az arkadaşı olan, çok az sosyalleşen ve bu teorinin neden sizin lehinize “işlemediğini” sorgulayan biri olarak bulabilirsiniz.

İşte bu noktada, teoriyi araştırırken fark ettiğim büyük keşfi paylaşmak istiyorum: *Bırak Yapsınlar* sadece denklemin ilk yarısı. Burada duramazsınız. Teorinin ikinci ve kritik kısmı var: *Kendine İzin Ver*.

Asıl güç, başkalarını yönetmekte değil, verdiğiniz tepkidedir. *Kendine İzin Ver* dediğinizde ne yapacağınıza, ne düşüneceğinize ve ne söyleyeceğinize dair sorumluluk alarak bu gücü harekete geçirirsiniz. *Kendine İzin Ver*, bundan sonra kontrolün sizde olduğunu, hayatın, üstünlük hissiyle ama yalnız başına oturmaktan çok daha keyifli, tatmin edici olabileceğini gösterir.

Kendine İzin Ver: Gerçek Güç Hamlesi

İşte bu yüzden teori ancak iki kısmı birlikte söylendiğinde işe yarar. *Bırak Yapsınlar* dediğinizde, başkalarının davranışlarının sizi rahatsız etmesine izin vermemeye bilinçli bir şekilde karar verirsiniz. *Kendine İzin Ver* dediğinizdeyse bundan sonra KENDİNİZ İÇİN ne yapacağınız konusunda sorumluluk alırsınız.

Kendine İzin Ver'de sevdiğim şey, size neyi kontrol edebileceğinizi hemen göstermesidir. Ve kontrol edebileceğiniz çok şey

vardır: Tutumunuz, davranışlarınız, değerleriniz, ihtiyaçlarınız, istekleriniz ve olanlara nasıl tepki vereceğiniz.

Bu, yargılamanın tam tersidir. *Kendine İzin Ver* tamamen öz farkındalık, şefkat, güçlenme ve kişisel sorumlulukla ilgilidir.

Tatile çıkan arkadaşlarınız sizden daha iyi değil. Siz de onlardan daha iyi değilsiniz.

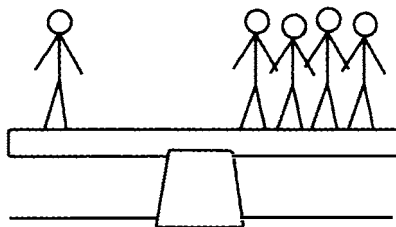
İşte Bırak Yapsınlar Teorisi'nin özünü bu oluşturuyor: *Bırak Yapsınlar* ve *Kendine İzin Ver*.

İnsanların hayatlarını yaşamalarına ne kadar çok izin verirseniz kendi hayatınız o kadar iyi olur. Kontrolü ne kadar çok bırakırsanız o kadar fazla kazanırsınız.

Çünkü *Bırak Yapsınlar* Teorisi üstünlükle değil, dengeyle ilgilidir. Hem kendiniz hem de başkaları için yer açmakla ilgilidir. Başkalarına hayatlarını yaşamaları için alan ve hoşgörü tanımakla, sonra aynısını kendiniz için de yapmakla ilgilidir.

C) KENDİNE İZİN VER DEDİĞİMDE

KABULLENME
ANLAYIŞ
ŞEFKAT
SORUMLULUK
GERÇEK KONTROL



Kızlarla yaptıkları hafta sonu planı hakkında yaşadığım duygusal çalkantıyı ele alırsak önce *Bırak Yapsınlar* dedim. Bu,

durumu ve hissettiğim üzüntüyü aşmama yardımcı oldu. Kendimi duygularımdan ayırabildim. Bu ilk adımdı çünkü duygusallaşp onları suçlamam ya da kendimi hırpalamam arkadaşlıklarımı bir anda iyileştirmezdi.

Üstünlük hissi bana durumu daha geniş bir perspektiften değerlendirme fırsatı verdi. Ne kadar çok *Bırak Yapsınlar* dedikçe bu durumdaki kendi rolümü, bundan sonra ne yapmak istediğimi düşünmek için o kadar fazla alanım oldu.

Ve aynaya baktığımda birçok şeyi fark ettim.

Son birkaç yıldır o kadar meşguldüm ki arkadaşlarımı neredeyse hiç görmemiştim. Uzun zamandır kimseyi bir şey yapmaya davet etmemiştim. Belki de dışlanmamıştım. Belki akıllarına bile gelmemiştim. Ben çaba göstermiyorsam onlara ulaşmıyorsam ya da mahallede bile karşılaşmıyorsak, neden beni düşünsünler ki? Dürüst olmak gerekirse kendi hayatıma, işime ve çocuklarıma o kadar odaklanmıştım ki eski arkadaşlarımı ancak sosyal medyada bir şeyler paylaştıklarında hatırlıyordum.

Kimse beni bir yere davet etmek zorunda değil. Kimse beni aramak zorunda değil. Evet, bunlar güzel hissettiriyor ve evet, insan kendisiyle ilgilenen arkadaşları hak ediyor. Ama bu arkadaşlıkları kurmak kimin sorumluluğunda? Daha da önemlisi kendime dürüst olayım: Ben üzerime düşeni yapıyor muydum? Bu soruyu kendime sorduğumda cevabım “hayır” oldu.

Yetişkinen sosyal hayatınız sizin sorumluluğunuzdur. Daha fazla eğlenmek istiyorsanız kışınızı koltuktan kaldırmalı, harika bir sosyal hayat yaratmalısınız (bunu kendime de söylüyorum).

Her zaman insanların seni dahil etmesini beklemekten vazgeçmek için *Kendine İzin Ver*. Hayattan ne istediğinin sorumluluğunu almak için *Kendine İzin Ver*. Bakman gereken daha derin sorunu çözmek için *Kendine İzin Ver*. İnsanlara ulaşma konusunda daha proaktif olmak için *Kendine İzin Ver*. Bu hafta sonu insanları bir şeye davet etmek için *Kendine İzin Ver*. Bir kez de olsa bir parti düzenlemek için *Kendine İzin Ver*. İşle arana daha sağlıklı sınırlar koyarak arkadaşlıklar için zaman yaratmak için *Kendine İzin Ver*. Sosyal hayatına öncelik vermek için *Kendine İzin Ver* çünkü bu senin için önemli ve bunu yaratmak senin sorumluluğun.

Bu kızlardan birkaçına ulaşarak yeniden bağ kurmak için *Kendine İzin Ver*. Ama bunu edilgen yapma. Sadece arayı düzeltmek ya da bir sonraki tatillerine davet edilmek için yapma. Çünkü *Bırak Yapsınlar* ve *Kendine İzin Ver* dedikten ve duygularımı aşıttıktan sonra daha derin bir gerçeğe bağlandım: Aslında bu kadınları gerçekten özlemiştim. O paylaşımı görmek bana çok fazla çalıştığımı fark ettirdi ve onlarla (ve şimdi düşündüğümde birkaç başka kişiyle daha) arkadaşlığımı yeniden canlandırmak için çaba göstermek istediğimi hissettirdi.

Başlamadan Önce İki Uyarı

Bu kitabı araştırırken, *Bırak Yapsınlar Teorisi*'ni uygulayan kişilerden tekrar tekrar iki önemli soru geldi ve kitabın geri kalanına daha derinlemesine dalmadan önce bunlara değinmek istiyorum.

Birincisi: Bırak Yapsınlar Teorisi çocuklara uygulanır mı?

Evet, kesinlikle çocuklarla da Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanabilirsiniz (önemli bir şerhle birlikte), ancak bu kitap özellikle teorinin yetişkinlerle nasıl uygulanacağına odaklanmıştır. Kitap boyunca yetişkinler ve çocuklar arasında herhangi bir kafa karışıklığını önlemek için net ayrımlar yapıyorum. Bu yaklaşımın çocuklar, gençler ve genç yetişkinlerle nasıl kullanılacağına dair rehberlik arayanlar için kitabın sonundaki Ek’te bunu ayrıntılı açıklayan özel bir rehber ekledim.

İkincisi: “Bırak Yapsınlar”ı kullanmak sizi yalnız hissettirirse ne olur?

Bu kritik bir nokta. Bazı insanlar Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullandıktan sonra yalnız hissettiklerini paylaştılar. Böyle hissediyorsanız bu teoriyi yanlış uyguluyorsunuz demektir. Bırak Yapsınlar Teorisi’nin iki temel adımı vardır: *Bırak Yapsınlar* ve *Kendine İzin Ver*. Bu adımlar birbirini takip etmelidir. Sadece *Bırak Yapsınlar* diyip orada bırakamazsınız. Birçok kişi ikinci adım olan *Kendine İzin Ver*’i unutuyor ve bu büyük bir hata çünkü gerçek gücünüz *Kendine İzin Ver*’de gizlidir. *Kendine İzin Ver*’de, bir sonraki adımınız için sorumluluk alır, hayatınızı, ilişkilerinizi ve bağlantılarınızı oluşturma gücünü edirsiniz. Bu adım olmadan, kendinizi güçlenmiş değil, kopmuş hissedersiniz.

Dostunuz olarak size şunu hatırlatmak istiyorum: Sadece *Bırak Yapsınlar* dersiniz kendinizi pek çok arkadaştan, sosyal plandan uzakta ve “Teori neden lehime işlemiyor?” sorusuyla kafanız

karişmış halde bulacaksınız. *Bırak Yapsınlar* demek iyi hissettiriyor çünkü başkalarını suçlamayı seviyoruz. Daha önce de konuştuğumuz üzere bir üstünlük duygusu, moraliniz bozukken faydalı olabilir. Ancak teorinin amacı bu değil.

Bırak Yapsınlar, telefonlarınıza cevap vermemek, omuz silmek, üzgün bir arkadaşınız ya da aile üyesiyle konuşmayı reddetmek, sizi üzen bir durumda kalmak, ayrımcılığı ya da tehlikeli davranışları görmezden gelmek için bahane değildir. Bu, birine küsmek, insanlarla birden iletişimi kesmek, zor konuşmalardan kaçınmak ya da ilişkilerinizden çekilmek için bir yetki vermez.

Amacı yalnız ve görünmez hissetmenizi sağlamak değil, aksine her bir ilişkinizde daha bağlantılı, tatmin olmuş hissetmenizi sağlamaktır. Teoriyi uygulayıp kendinizi daha yalnız hissediyorsanız bu onu yanlış kullandığınızı anlamına gelir. Teorinin amacı hayatınızı kötüleştirmek değil, iyileştirmektir. Bu yüzden HER ZAMAN *Kendinize İzin Vermeyi* unutmayın. Çünkü hayatınızı değiştirecek kısım budur.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak, yalnız başıma kanepeimde otururken, istediğim parayı kazanamadığımda, suçluluk nedeniyle sürekli evet dediğimde, başkalarını hayal kırıklığına uğratmamak için aldığım kararlarda ya da sağlığını veya eğlencesini önceliklendirmemek için sürekli “çok yorgunum” bahanesini kullandığımda başkalarını ne kadar sık suçladığımı gördüm.

Yetişkin olduğunuzda hayatınız, mutluluğunuz, sağlığınız, iyileşmeniz, sosyal hayatınız, arkadaşlıklarınız, sınırlarınız, ihtiyaçlarınız ve başarınız tamamen sizin sorumluluğunuzdadır. Eğer

gizli gizli bir başkasının gelip sizi kurtarmasını, sorunlarınızı çözmesini, faturalarınızı ödemesini, sosyal bir hayat yaratmasını, yaralarınızı iyileştirmesini, hayalinizdeki eşe dönüşmesini ve en iyi olmanız için sizi motive etmesini umuyorsanız... bu olmayacak. Kimse gelmeyecek. Ve başkalarını suçlayarak, izin ya da davet bekleyerek geçirdiğiniz her an boşa harcanmış demektir. O günler geride kaldı.

Kendinize İzin Verdiğiniz dönem başlıyor.

İsteddiğiniz her şeyi yaratabilecek kapasiteniz var, yeter ki bunu başarmak için zaman ve enerji harcamaya istekli olun. Bu, zamanınızı ve enerjinizi sığ, önemsiz şeylere harcamayı bırakmanız gerektiği anlamına gelir. Aynı zamanda, kontrol edemeyeceğiniz tek şeyi kontrol etmeye çalışmayı da bırakmalısınız: Diğer insanları.

Kitabın bir sonraki bölümünde, Bırak Yapsınlar Teorisi'nin hayatınızdaki en büyük ve en hızlı olumlu etkileri yaratacağı dört ana alanı keşfedeceğiz. Başkalarının davranışlarının, fikirlerinin, tepkilerinin ve başarılarının mutluluğunuzu etkilemesine ve istediğiniz şeyin önünde durmasına nasıl engel olacağınızı öğreneceksiniz. *Bırak Yapsınlar*'a başlamanın ve gücünü hissetmenin en hızlı yolu da onu stresi yönetmek, huzurunuzu korumak için kullanmaktır. Hadi başlayalım.

Siz ve Bırak Yapsınlar Teorisi

Stres Yönetimi

Başkalarının Fikirlerinden Korkmak

Başkalarının Duygusal Tepkileriyle Başa Çıkmak

Sürekli Kendini Başkalarıyla Kıyaslama ile Baş Etmek

**Başkalarının kendi hayatlarını
yaşamalarına ne kadar çok izin verersen
kendi hayatın o kadar iyiye gider.**

– Mel Robbins

Stres Yönetimi

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Şoke Edici O Gerçek: Hayat Streslidir

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanmaya başlamanın en hızlı, en etkili yolu her gün karşılaştığınız sayısız küçük stres etkeninin üstesinden gelmektir.

Bahsettiğim şeyleri biliyorsunuz: telefonunuzdaki bitmeyen bildirimler, yavaş internet bağlantıları, planlardaki beklenmedik değişiklikler, işteki bitmeyen toplantılar, diğer insanların düşüncesiz davranışları, uzun kuyruklar, yavaş yürüyenler... Bu küçük can sıkıcı şeyler önemsiz görünebilir, ancak öyle değiller.

İnsanların can sıkıcı olabileceğini anlıyorum ve evet, sizin de çok işiniz var. Modern yaşam, sürekli yaşadığınız küçük sıkıntılarla insanı bunaltabilir; bir olayın ardından bir başka olay gelip enerjinizi yavaş yavaş tüketebilir ve sizi strese sokabilir. Bunun sizi etkilemesine izin vermek kolaydır ve aynı zamanda aptalcadır.

Diğer yetişkinlerin nasıl davrandığını kontrol edemezsiniz ve bunun hakkında stres yapmak gücünüzü azaltır. Aptalca şeylerin veya kaba insanların hayat enerjinizi tüketmesine izin vermeye devam ederseniz hayatınızın tam potansiyeline asla ulaşamazsınız.

Zamanınız, enerjiniz en değerli kaynaklarınızdır ve önümüzdeki birkaç bölümde, diğer insanların şu anda hayatınızda yarattığı gereksiz stresten kendinizi korumak için Bırak Yapsınlar Teorisi'ni nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Bir durup kendinize şunu sorun: Kahve dükkânındaki uzun kuyruğun gününüzü mahvetmesine neden izin veriyorsunuz? Trafik neden sizi kötü bir ruh haline sokuyor? Önemli bir görev sırasında biri sizi böldüğünde neden bunaliyorsunuz? Neden topluluk içinde telefonuyla yüksek sesle konuşanlardan rahatsız oluyorsunuz? Neden bir aile üyesinin siz istemediğiniz halde verdiği tavsiye kişisel bir saldırı gibi geliyor? Neden kalabalık bir yürüyüş yolunda başka birinin yavaş temposu sizi geriyor?

Bunlar benim de başıma geliyor. Daha geçen gün, birkaç bitki almak için en sevdiğim çiçekçiye gittim. Kasiyer çok yavaş hareket ediyordu. Sadece iki kasa açtı ve her birinde yaklaşık beş kişi bekliyordu.

Bip. Bip. Bip.

Öfkelenmeye başladığımı hissettim. Eve geri dönüp bir toplantıya katılmam gerekiyordu. Arkamdaki kişiye dönüp başımı iki yana sallayarak, “Buna inanabiliyor musun?” demek istedim.

Ama tereddüt ettim. Bunun yerine kendi kendime *Bırak Yapsın* dedim. Etkisini anında hissettim. Yumuşadım. Kasiyer işini hızlandırdı mı? Hayır.

Daha iyi bir şey oldu. Bu beni günlük hayatımda küçük şeylerin büyük stres kaynakları olmasına izin verme alışkanlığımdan korudu. Bu kuyruğun alacağı ekstra on dakika günümün geri

kalanını olumsuz etkilemeyecekti ama kontrol edemediğim bir konuda öfkelenmek, huysuzlanmak kesinlikle etkilerdi. Kontrolünüz dışında olan veya gerçekten önem teşkil etmeyen şeyler yüzünden neden strese giresiniz ki? Bu kadar küçük bir şeyin sizin üzerinizde nasıl bu kadar büyük bir etkisi olabilir?

Çevrenizdeki dünyanın duygusal durumunuzu ve iç huzurunuzu etkilemesine izin verdiğinizde bu dış güçlerin tutsağı olursunuz. Önemsiz saçmalıkların ruh halinizi yönetmesine, motivasyonunuzu tüketmesine ve odağınızı çalmasına izin veriyorsunuz. Yunan filozof Epiktetos'un hayatla ilgili şu ünlü sözü vardır: "Önemli olan başınıza gelenler değil, onlara nasıl tepki verdiğinizdir." Bu, kişisel gücünüzün nasıl tepki verdiğinizde yatığı anlamına gelir.

Her gün karşılaştığınız can sıkıcı ve stresli durumlara farklı yanıt vermeyi öğrenmek hayatınızı değiştirecek. Şu anda bütün gücünüzü ziyan ediyorsunuz çünkü zamanınızı ve enerjinizi önemsiz şeylere harcıyor ya da kontrolünüz dışındaki şeyler yüzünden kendinizi tüketiyorsunuz. Bunun ne kadar büyük bir sorun olduğunu farkında bile değilsiniz. Ben de değildim.

Stresinizi yönetmenin zorluğunun sebebi çevrenizde olup bitenlere verdiğiniz tepkinin otomatik olması ve bütün bedeninizin gerildiğini hissetmenizdir. Sanki bir duyguya kapılıp gidiyorsunuz ve bir bakmışsınız, sonradan pişman olacağınız bir mesaj göndermişsiniz. Ya da o anın hararetiyle aslında kastetmediğiniz şeyleri söylemişsiniz. Veya uzun bir kuyrukta beklerken içinizdeki öfke ve huzursuzluk istemeseniz bile giderek büyüyor.

Bunların hepsi, stresli ve sinir bozucu durumlara verdiğiniz tepkinin günlük hayatınızı nasıl büyük bir sorun haline getirebileceğinin örnekleridir. Çevrenizde olup bitenleri kontrol edemezsiniz ancak nasıl tepki vereceğinizi edebilirsiniz. Bunun en bariz örneğini havaalanlarında görebilirsiniz. Gerçekten streslenmek istiyorsanız, bir havaalanına gitmeniz yeterli.

Havaalanı Stres Testi

Check-in sırasından güvenlik kontrollerine, hava durumu nedeniyle iptal edilen uçuşlara öfkelenen insanlardan kaybolan bagajlara, daha uçağa binme süreci başlamadan kapının önünü dolduran yolculardan aktarma süresinin çok kısa olmasına, yönlendirmelerin değişmesine, kabin bagajı alanlarının dolmasına, araç kiralama sırasındaki uzun kuyruklara kadar sizi strese sokabilecek şeylerin sayısı sonsuzdur.

Ama gelin, bu gerçeği kontrol edebilecekleriniz ile edemeyeceklerinizi anlamınıza yardımcı olacak bir örnek gibi kullanalım. İnsan doğasının temel yasasını unutmayın: Başkalarının ne söylediğini, düşündüğünü veya yaptığını kontrol edemezsiniz. Bunu yapmaya çalıştığınız anda gücünüzü kaybedersiniz. Kontrol etmeniz gereken şey sizin ne söylediğiniz, düşündüğünüz ve yaptığınızdır. İşte bu, kontrolü elinizde tutmanın yoludur.

Çünkü uçakta veya havaalanında ne yaşanırsa yaşansın gücü elinde tutan sizsiniz.

Birkaç ay önce bir uçaktaydım ve arkamdaki adam dünyadaki son günüymüş gibi öksürüyordu. Etrafındaki herkesi hasta edecek olan şu derin göğüs hırıltısını bilirsiniz.

İlk birkaç dakika umursamadım ama öksürük devam ettikçe ve adam boğazını temizleyip yine öksürmeye başlayınca öfkelenmeye başladım.

Bir etkinliğe konuşmacı olarak gidiyordum ve önümüzdeki birkaç hafta boyunca birçok büyük etkinlikte konuşma yapacaktım. Hasta olup sesimin kısılmasını göze alamazdım.

Koltukların arasındaki aralıktan bakmak için arkamı döndüm ve adamın uçakta başka kimse yokmuş gibi ağzı açık şekilde havaya öksürdüğünü gördüm. İçimden şu düşünceler geçti: *Bu adam beni gerçekten hasta mı edecek? Bu çok bencilce ve saygısızca. Hasta olmamalıym.* Seçeneklerimi değerlendirdim.

Pasif-agresif davranmanın bir işe yaramayacağını biliyordum. Koltuğumda derin derin iç çekip durmamın ve arada ona öfkeyle bakmamın hiçbir etkisi olmuyordu. İmalarımı ya anlamıyordu ya da umursamıyordu.

Hostesi çağırıp şikâyet etmeyi düşündüm ama adam hemen oracıkta oturuyordu işte, beni görürdü, bu da epey garip bir durum olurdu. Sonunda, olgun bir yetişkin gibi davranmaya karar verdim, kibarca dönüp sordum:

“Beyefendi, lütfen ağzınızı kapatabilir misiniz?”

Kısa bir sessizlik oldu.

Adam başını yukarı aşağı salladı, ardından uçuş boyunca ağzı açık öksürmeye devam etti. Bunu biliyorum çünkü sürekli dönüp koltuk arasındaki boşluktan onu kontrol ediyordum. Elbette adam için üzülüyorsunuz. Hasta olmayı kimse istemez. Öksürmek zorundaysanız öksürürsünüz.

Ama o anın sıcaklığında gittikçe daha fazla öfkelen dim. Sadece streslenmekle kalmıyordum, bu durum moralimi de bozuyor ve çalışmamı imkânsız hale getiriyordu.

Bu, çevrenizde olup biten bir şeyin nasıl kolay sizi strese sokabileceğinin, bedeninizi olumsuz etkileyebileceğinin ve beyninizi ele geçirebileceğinin sadece bir örneğidir.

Stres Altındaki Beyin

Bu kitabı araştırırken röportaj yaptığım uzmanlardan biri Harvard Tıp Fakültesi'nde doktor olan ve *The 5 Resets: Rewire Your Brain and Body for Less Stress and More Resilience* [5 Yeniden Başlatma: Daha Az Stres ve Daha Fazla Dayanıklılık İçin Beyninizi ve Bedeninizi Yeniden Programlayın] kitabının yazarı Dr. Aditi Nerurkar'dı. Dr. Aditi, Harvard'ın Beth Israel Deaconess Hastanesi'nin bütünleşik tıp programının tıbbi direktörüydü ve burada hastalarının daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için kanıta dayalı, bütünleşik yaklaşımlar kullanarak stres yönetiminde muazzam bir klinik uygulama geliştirmişti.

Dr. Aditi, “Stres, hayatınızda fark ettiğinizden çok daha büyük bir sorundur,” diyor.

Dr. Aditi'ye göre stres, kendinizden şüphe duymanıza, işleri erteleme nize, tükenmişlik yaşamanıza, sürekli olumsuz haberleri takip etmenize ve kendinizi başkalarıyla kıyaslamana neden olur. Eğer odaklanmakta, mutlu hissetmekte veya kendinize bakmakta zorlanıyorsanız bunun sebebi strestir.

Bana ayrıca, eğer iç sesiniz her zamankinden daha fazla eleştirel hale geldiyse, sürekli işleri erteliyorsanız, kendinizi bitkin

hissediyorsanız, telefonda kaydırmaya bir türlü son veremiyorsanız veya işten kopmakta zorlanıyorsanız bunun hepsinin stres kaynaklı olduğunu söyledi. Dr. Aditi stresin sadece bedeninizde hissettiğiniz bir gerginlikten ibaret olmadığını açıkladı. Stres, beyninizde meydana gelen fizyolojik bir durumdur. Bunu anlamak çok önemlidir çünkü stres, beyninizin işleyişini aktif olarak ele geçirir. Dr. Aditi'nin açıklamasına göre normalde beyninizin ön korteksi (prefrontal korteks) kontrolü elinde tutar.

Bu beyin bölgesi günlük hayatınızı yönetmenize yardımcı olur. Plan yapmanıza, organize olmanıza, bilgileri hatırlamanıza ve kararlarınızı yönlendirmenize yardımcı olur. Kendinizin en iyi versiyonu olabilmek için bu beyin bölgesini kullanmanız gerekir.

Ancak uçaktaki öksüren adam, uzun süren bir sıra ya da beklediğiniz test sonuçları gibi gergin bir durum yaşadığınız anda beyniniz strese girer ve bu önemli prefrontal korteks artık kontrolü elinde tutmaz (ve siz de tutamazsınız).

Stres tepkisi, beyninizin başka bir bölgesinde, amigdala diye adlandırılan kısımda bulunur. Dr. Aditi amigdalanın beyninizin derinliklerinde, kulaklarınızın arasında yer alan küçük, badem şeklinde bir yapı olduğunu belirtti. “İnsan beyninin en eski yapılarından ve çoğu kişi buna sürungen beyin adını verir. Stres tepkileriniz de burada barındırılır.”

Birinin “savaş, kaç veya don” tepkisinden bahsettiğini duymuşsanız bu aslında stres tepkisiyle aynı şeydir – yani stresliyken amigdalanız kontrolü ele geçirir. Bu da sizi aceleyle karar vermeye, daha dürtüsel davranışlar sergilemeye yönlendirebilir.

Hayat normal akışında ilerlediğinde ve kendinizi iyi hissettiğinizde, eylemlerinizin çoğunu prefrontal korteksiniz yönlendirir. Bu da olayları mantıklı değerlendirmenize, artılarını ve eksilerini tartmanıza ve düşünülmüş kararlar almanıza olanak tanır. Yani nasıl tepki vereceğinizi siz seçebilirsiniz.

Ancak, sizi strese sokan bir şey yaşandığında, işte burada işler sarpa sarar çünkü bedeninizin ve beyninizin tepkisi otomatik devreye girer. Amigdalanız otomatik çalışmaya başlar. Ve bu beyin bölgesinin tek bir görevi vardır: Hayatta kalmak ve kendini korumak.

Beyniniz ile vücudunuz savaş ya da kaç moduna geçer ve ikisi de bu stresli durumda yalnızca kısa süreler çalışma yetisindelerdir. Daha sonra prefrontal korteksinizin kontrolde olduğu ve kendinizi tekrar sakin, güvende hissettiğiniz normal işleyişinize geri dönmeniz beklenir. Peki ya geri dönemezseniz?

Sürekli Yorgun Hissetmenizin Asıl Nedeni

Dr. Aditi'ye göre şu anda on kişiden yedisi kronik stres halinde yaşıyor. Ben de onlardandım. Kronik stresle yaşadığınızda sürekli savaş ya da kaç modunda kilitli kalırsınız. Beyninizin amigdala bölgesi hep tetiktedir ve mütemadiyen çalışır.

Dr. Aditi bana stresliyken yalnızca hayatta kalma modunda olduğunuzu hissetmediğinizi, nörolojik açıdan beyninizin aslında hayatta kalma modunda olduğunu söyledi. Hedefleriniz... hayalleriniz... en iyi haliniz... sabırlı ve sakin kalma yeteneğiniz... Hepsi aniden kaybolur.

Bu yüzden bu sorunu çözmeli, diğer insanların hayatınızda gereksiz stres yaratmasına izin vermemelisiniz. Kaybedecek çok şeyiniz var. İyi bir hayat yaşamayı hak ediyorsunuz ancak sürekli hayatta kalma modunda olursanız bunu asla başaramayacaksınız.

Stres yüzünden ertelemeye devam ederseniz bu hafta sonu o projeyi asla bitiremeyeceksiniz.

Daha fazla eğlenmeniz gerekiyor ancak işten kopamazsanız kendinize bunun için izin vermeyeceksiniz.

Eşinizle daha fazla vakit geçirip bağ kurmalısınız ama sürekli stres altındaysanız bunu asla yapamayacaksınız.

Hep hayalini kurduğunuz hayat tam önünüzde duruyor ama iç sesiniz sürekli size “Bunu yapamazsın,” diyorsa, ona asla ulaşamayacaksınız. Stres büyük bir sorun ve artık onunla başa çıkmanın zamanı geldi.

Stres Tepkinizi Yeniden Programlamak

Bu yüzden Dr. Aditi’ye beynimizi normal işleyişine nasıl döndürebileceğimizi sordum.

İlk adımın stresin aslında neye denk düştüğünü anlamak olduğunu söyledi, böylece bu durumlar üzerinde hâkimiyetimizin bulunduğunu anlayabilirmişiz. Benim için, stresin vücudunuz ve beyninizin iki işlev arasında geçiş yapması olduğunu öğrenmek büyük bir farkındalık yarattı. En önemlisi de normal işleyişe geri dönmenin aslında zor olmadığını ve bunu Bırak Yapsınlar Teorisi’yle yapabileceğimi fark ettim.

Etrafınızdaki her şeyin sizi strese sokması gerektiğini hissederek hayatınızı yaşamak zorunda olmamamız ne kadar harika,

değil mi! Başkalarının davranışlarının hayatınızda büyük bir sorun yaratmak zorunda olmaması ne müthiş!

Şimdi stres tepkinizi sıfırlamak için Bırak Yapsınlar Teoris'i'ni kullanacaksınız. Bunu bir açma-kapama düğmesi gibi düşünün; sizi strese sokan bir şey olduğunda beyninizin içinde çekebileceğiniz küçük bir kol.

Bırak Yapsınlar dediğiniz anda beyninize sözkonusu durumun sorun olmadığını bildiriyorsunuz: Bunun için stres yapmaya değmez. Amigdalanıza kapanmasını söylüyorsunuz. Hissettiğiniz olumsuz duygudan uzaklaşarak o stres tepkisini sıfırlıyorsunuz.

Bunu şöyle yaparsınız: Sizi strese sokan bir şey olduğunda *Bırak Yapsınlar* deyin. Biraz durun. Sonra *Kendime İzin Veriyorum* deyin ve bir nefes alın.

Kendinize İzin Verip bir nefes daha alın. Stres tepkinizi yavaşlatın. Vücudunuzu, beyninizi sakinleştirin. Kontrolü ele alıp gücünüzü yeniden kazanın.

Çok önemsiz görünebilir ancak bu küçük değişiklik sizi bambaşka bir insana dönüştürecek. *Bırak Yapsınlar* ve *Kendine İzin Ver* yöntemlerini kullanarak stres tepkilerinizi yakalamak, ne söyleyeceğinizi, ne düşüneceğinizi ve ne yapacağınızı seçme gücünü size kazandırır. Artık öfkeyle mesaj atmak, sevdiklerinize sert çıkmak ya da işyerinde bir e-postayı saatlerce mükemmelleştirmeye çalışmak zorunda kalmayacaksınız.

Aslında her e-postaya yanıt vermek zorunda değilsiniz ve her sohbete katılmamanız gerekmiyor – ve her zaman son sözü söylemek zorunda da değilsiniz.

Zamanla, eskiden sizi çileden çıkaran birçok şeyin aslında zamanınıza ve enerjinize değmediğini fark edeceksiniz. Ve etrafınızdaki olaylara *Kendine İzin Ver* yöntemiyle daha az tepki verdikçe, kendinizi daha fazla kontrol sahibi hissedeceksiniz.

Dr. Aditi, derin nefes almanın bilimsel açıdan stres tepkisini azaltmaya yardımcı olduğunu belirtti. Derin bir nefes almak ve diyaframınızın genişlediğini hissetmek, vagus sinirini uyarır ve doğrudan beyninize “Sakinleşebiliriz” mesajını gönderir.

Kendine İzin Ver diyerek stres tepkisini sıfırladığınızda artık kontrol sizdedir ve nasıl tepki vereceğinizi *bilinçli* seçebilirsiniz.

Tepkilerinize Sahip Çıkın, Gücünüzü Geri Kazanın

Bu noktada, uçakta arkamda öksüren adama geri dönelim. Stresim gittikçe artmakta; yapmam gereken işe odaklanamıyorum ve kendimi koltuğuma bağlanmış, kafesteki bir hayvan gibi hissediyorum.

Peki, Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanarak birini öksürmekten nasıl vazgeçirebilirsiniz?

Bunu yapamazsınız. Onun öksürmesine *İzin Vermelisiniz. Bırakın öksürsün.*

Biliyorum... Ama bir dinleyin. Evet, bu durum beni strese sokuyordu. Evet, ağzını kapatmaması bana göre kabalıktı. Ve evet, hasta olmaktan endişeleniyordum.

Ama tekrar kontrol meselesine dönelim: Bu durumda neyi kontrol edebildim?

Başka birinin öksürüp öksürmemesini kontrol edemezdim. Sadece buna nasıl tepki vereceğimi kontrol edebilirdim. Kontrol edemediğiniz şeylere odaklanmak sizi strese sokar. Kontrol edemediğiniz şeylere odaklanmaksa sizi güçlü kılar. Bu da beni şu önemli noktaya getiriyor: Benim hasta olmamam kimin sorumluluğunda?

Benim mi yoksa uçaktaki bu yabancıнын mı?

Benim. Sağlığımdan ben sorumluyum. O adamın öksürmeyi bırakması benim isteğime bağlı değil. Kendi ihtiyaçlarımı koruyarak nasıl tepki vereceğime karar vermek benim sorumluluğum.

Biliyorum, şu an şöyle düşünüyor olabilirsiniz: “Herkes ağzını kapatmalı, değil mi? Herkes ellerini yıkamalı, değil mi? Herkes temel nezaket kurallarına uymalı, değil mi?” Elbette, ama birçok insan bunları yapmıyor.

Demek istediğim şu: Başka birini ya da kontrolünüz dışındaki bir durumu yönetmeye çalışmak size sadece daha fazla stres yaratır. Öfkelenebilirim. Sürekli dönüp bakabilirim. Hostesi çağırıp şikâyet edebilirim. Adamı azarlayabilirim. Ama ne kazanmış olurum? Daha basit, daha güçlü bir çözüm zaten önümdeydi.

Size hayata dair pratik ve stratejik bir yaklaşım sunuyorum.

Koltuğumda öfkelenmek yerine *Bırak Öksürsün* dedim. Sonra *Kendine İzin Ver* diyerek sağlığımyı korumak için atabileceğim basit adımlara odaklandım.

Kendi burnumu ve ağzımı şalımla kapatacağım, diye düşündüm. *Ve kulaklıklarımı takarak öksürük sesini bastıracağım*. Öyle de yaptım. Şalımyı burnumun ve ağzımyın üzerine çektim, kulaklıklarımı takıp müziğimi açtım.

Sorun çözüldü.

Her *Bırak Yapsınlar* dediğinizde sizi strese sokan bu durumu kontrol edemeyeceğinizi kabul edersiniz. *Kendine İzin Ver* dediğinizdeyse Dr. Aditi'nin önerisini dinleyerek kontrol edebileceğiniz şeye, yani bu stresli duruma nasıl tepki vereceğinize odaklanırsınız.

Dr. Aditi şunu doğruluyor: “Bırak Yapsınlar Teorisi stres altındaki beyniniz için rahat bir nefes almak gibidir. Bu, endişeli düşünceleriniz üzerinde kontrolü geri kazanmanıza yardımcı olur, böylece beyniniz ve vücudunuz sonunda hayatta kalma modundan çıkıp yeniden gelişmeye dönebilir.”

Bırakın bunun neden önemli olduğunu açıklayayım. Kendinizi tamamen strese kaptırırsanız bütün gücünüzü başkalarına teslim edersiniz.

Eskiden olsa bu adamın beni strese sokmasına izin verirdim. Uçuş boyunca tek bir iş bitiremez, uçaktan indiğimde yorgunluktan tükenmiş olurdum ve bütün uçuşumu mahveden bu aptal hakkında söylenmek için kocamı arardım. Büyük ihtimalle, beni konuşmacı vasfıyla davet eden dinleyicilere akşam yemeğinde bu hikâyeyi tekrar anlatır, nasıl “çıldırarak gibi olduğumu” defalarca dile getirirdim. Tüm bunlar beni daha da fazla strese sokar, daha da yorulmuş ve tükenmiş hissetmeme neden olurdu.

Bunu detaylı anlatıyorum çünkü durumun ne kadar büyük bir sorun olduğunu anlamanızı istiyorum. Başkalarının sizi strese sokmasına izin verdiğinizde ya önemsiz olan ya da kontrolünüz dışında kalan şeylere gücünüzü teslim ediyorsunuz. Üstelik bu,

hayatınızın başka alanlarına da yayılabilir – saatlerce, haftalarca hatta yıllarca.

Hedeflerinize ulaşmak, daha fazla anda kalmak, özgüveninizi artırmak ve daha mutlu olmak istiyorsanız başkalarının sizi strese sokmasına son vermelisiniz. Hayatta kontrol edebileceğiniz şeyler ve edemeyeceğiniz şeyler olacak. Adil durumlar da olacak, tersi de. Ama sizi neyin, ne kadar süre strese sokacağına kendiniz karar verirsiniz.

Dr. Aditi'nin araştırmaları, enerjinizi korumayı öğrenmenin ruh halinizi, bakış açınızı, sağlığını, odaklanma yeteneğinizi ve zihninizi dinlendirme kapasitenizi artırdığını gösteriyor. Sanırım bu yüzden pek çok insan, *Bırak Yapsınlar* sözünü öğrendikten birkaç gün sonra vücutlarına dövme yaptırıyor.

Bu, huzurunuzu korumanın ne kadar değerli olduğunu hatırlatan bir işaret haline geliyor. Başkalarının huzurunuzu bozamayacağını bilmenin getirdiği belirli bir özgüven vardır.

Ama gelin, bunu bir adım ileriye taşıyalım.

Uçakta öksüren adam gayet basit bir durum. Sonunda uçaktan inecek ve hayatınıza devam edeceksiniz. Bu yüzden Bırak Yapsınlar Teorisi'ni burada uygulamak kolay.

Peki ya ne yapmanız gerektiğini tam bilemediğiniz, nasıl tepki vereceğinizin belirsiz olduğu durumlar? Stresiniz, işiniz gibi çok daha büyük bir kaynaktan geldiğinde bu teoriyi nasıl kullanacaksınız?

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bırakın Sizi Strese Soksunlar

Her gün stres tepkinizi tetikleyen bir şey veya biri sözkonusuyken *Bırak Yapsınlar* ve *Kendine İzin Ver*'i uygulamaya ne dersiniz? Araştırmalara göre çoğu insan için yaşam stresinin bir numaralı nedeni işleridir ve yöneticinizin ruh sağlığınız üzerinde eşiniz kadar etkisi vardır.

Bunu size söylememe gerek bile yok çünkü iş, ne kadar ödüllendirici olursa olsun her zaman streslidir. Cuma saat 16.00'da yapılan toplantılar, kaba müşteriler, pasif-agresif e-postalar, her şeyi kontrol etmeye çalışan bir yönetici, sevmediğiniz bir işi yapmak, takdir görmemek, yükselme fırsatı görememek, verilen sözlerin tutulmaması, ani işten çıkarmalar ya da yetersiz personel nedeniyle omzunuza fazladan yük binmesi gibi dertler hep vardır.

Benim gibi kendi işinizi kurduysanız ya da iyi bir yönetici olmaya çalışıyorsanız bu listeyi ikiyle çarpabilirsiniz.

Peki, işin sizi strese sokmasına izin vermemek için Bırak Yapsınlar Teorisi'ni nasıl kullanabilirsiniz? Mesela işinizde harika performans gösterdiğiniz, hedeflerinizi aştığınızı, elinizden gelenin

fazlasını yaptığınızı ama yine de yöneticinizin sizi terfi ettirmediğini düşünelim.

Terfi süreciyle ilgili bilgi almak için sorduğunuzda, “şirketin kârı bu yıl düştü” ve “elim kolum bağlı” gibi basmakalıp yanıtlar alırsınız ancak “bu takıma çok fazla değer katıyorsun” lafını da duyarsınız. Sinir bozucu, değil mi?

Hayal kırıklığına uğrarsınız, cesaretiniz kırılır, kendinizi güçsüz hatta değersiz hissedersiniz. Dr. Aditi’nin söylediğine göre işyerinde kronik stres yaşayan insan sayısının rekor seviyelere ulaşmasının nedeni tam da bu. İnsanlar, işyerindeki kronik stres içinde sıkışıp kalıyor. Dr. Aditi şöyle ekliyor: “İşinizin stres faktörleri değişmiyorsa sizin bu stresle başa çıkma yaklaşımınızı değiştirmeniz gerekiyor.”

Ben de bu durumdayken tam böyle hissetmişim. Üstelik faturalarınızı ödemek için maaşa mecbur olmanız sizi daha fazla stresli ve güçsüz hissettirir.

Ama işiniz şu anda ne kadar bunaltıcı olursa olsun güçsüz değilsiniz. Peki, Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanarak yöneticinizin size hak ettiğiniz terfiyi vermesini nasıl sağlarsınız?

Sağlayamazsınız. *Bırakın* sizi oyalasınlar.

Bunu duymanın zor olduğunu biliyorum çünkü doğru. Evet, adil değil. Evet, terfiyi hak ettiniz. Ve evet, bunun için kızmakta haklısınız.

Ama size şu soruyu sorayım: Kariyerinizin sorumluluğu kimde? SİZDE.

Ayrıca yöneticinizin sizi terfi ettirip ettirmeyeceği, maaşınızı artırıp artırmayacağı ya da sizi pencereye daha yakın bir

masaya taşıyıp taşımayacağı sizin kontrolünüzde değil. Ne kadar çok çalışmış, ne kadar övgü almış olursanız olun nihai karar onların.

Bu yüzden, gereken çabayı gösterdiyseniz, gerekli konuşmaları yaptıysanız, maaş artışı talebinde bulunduysanız, hedeflerinizi yerine getirdiyseniz ama yine de terfi, unvan değişikliği ya da yeni masa bekliyorsanız ve bu gerçekleşmiyorsa artık öfkelenmeyi bırakmalı, ne yapacağınıza karar vermelisiniz.

Çünkü tahmin edin ne olacak: Duygularınızın sizi ele geçirmesine izin verirsiniz bu sizi delirtecek. Bu durumun stresinin sizi ele geçirmesine izin verirsiniz bir sonraki hamleleriniz hakkında asla stratejik düşünemeyeceksiniz.

Bu stresin sizi aptallaştırmasına izin veremezsiniz. Nasıl tepki vereceğiniz konusunda akıllı olmalısınız. *Kendinize İzin Verin.* Gücünüz burada yatıyor.

İşyerinde bir şey kontrolünüz dışındaysa ve bunu etkilemek için elinizden gelen her şeyi yaptıysanız durumu değiştirmeye çalışarak daha fazla vakit harcamak aptallıktır. Bunun sizi sürekli strese sokmasına izin vermek daha da aptalcadır. Siz bunları yapmayacak kadar akıllısiniz. Hayatınız ve içindeki olasılıklar her zaman mevcut işinizden çok daha büyüktür.

Asla sıkışıp kalmazsınız. Bu kendinize söylediğiniz bir yalandır. Bir işi, ilişkiyi, yaşadığınız yeri, buluşmayı, görüşmeyi ya da konuşmayı, istediğiniz zaman terk edebilirsiniz.

Ama bunun yerine Zoom toplantısı her sona erdiğinde hareket çektiğiniz patronunuz Steve'le orada oturuyorsunuz.

Sizi hayal kırıklığına uğratan, moralinizi bozan veya strese sokan hiçbir işte kalmak zorunda değilsiniz. Kalmamalısınız da. *Bırakın* sizi oyalasınlar.

Şimdi *Kendinize İzin Verme* vakti geldi. Mevcut durumunuza odaklanmayı bırakın, daha iyi bir fırsat bulmaya odaklanın. Şu anda müthiş bir iş, harika bir patron, daha iyi bir maaş ve pencere kenarında bir masa sizi bekliyor. Şirketiniz bu gezegendeki tek şirket değil ve kariyerinizi ilerletmenize yardımcı olmaktan mutluluk duyacak milyonlarca patron var.

Kendine İzin Ver ve gidip o işi kap.

İş bulmak zor mu? Evet. Arayışınız sonsuza kadar sürebilir mi? Evet. Özgeçmişinizi güncelleme fikrinden korkuyor musunuz? Evet. Dışarı çıkıp insanlarla tanışmak korkutucu mu? Evet. Kariyeriniz sizin sorumluluğunuzda ve burada düşündüğünüzden daha fazla gücünüz var. Buna göre davranmaya başlamanın vakti geldi.

Hafta sonlarını farklı geçirmek için *Kendinize İzin Verin*. Arkadaşlarınızla barlarda vakit geçirip işten şikâyet etmek yerine zamanınızı ve enerjinizi hak ettiğiniz işi bulmak için çalışmaya harcamaya ne dersiniz? Evet, harika bir iş bulmanız altı ayınızı alabilir ancak bu altı ay, hiçbir şey yapmasanız da, istediğiniz şeyin peşinden gitseniz de geçecek.

Şunu düşünün: O işte kalırsanız geleceğinizi kim kontrol edecek? Evet. Patronunuz Steve. Ancak özgeçmişinizi güncellerseniz, insanlarla iletişime geçmeye başlarsanız ve birkaç mülakata giderseniz kontrol kimde olacak? Evet. SİZDE.

Çocuklar gibi davranıp patronunuza her türlü hakareti edebilirsiniz ancak acı gerçek şu ki suçlanacak kişi sizsiniz – çünkü sizi mutsuz eden bir işte kalmayı seçiyorsunuz.

Bu sizin sorumluluğunuz. Ve başka neyin sorumluluğunuzda olduğunu bilmek ister misiniz? Başka bir iş aramamanızın nedeni olan aptalca bahaneleriniz. Düşündüğünüzden çok daha fazla gücünüz var. Buna göre davranmaya başlamanın vakti geldi.

Sonraki Hamlenizi Siz Kontrol Edin

Daha detaylı ele almak istediğim bir konu, *Kendinize İzin Verdiğinizde* sizin için doğru tepkinin ne olduğunu nasıl belirleyebileceğinizdir. *Bırak Yapsınlar* kısmı açıktır.

Bırak Yapsınlar dediğinizde, başkasının ne yaptığını kontrol etmeye çalışmayı bırakırsınız. *Kendine İzin Ver* dediğinizde, tepkinizin sorumluluğunu alırsınız ki bu her zaman açık değildir.

Her durum farklıdır ve zamanınıza, enerjinize değecek ya da değmeyecek tepki türünü seçmeyi öğrenmek hayatınızı değiştirecektir. Sizin için doğru tepkiyi nasıl seçeceğinizi anlamanıza yardımcı olacak bir hikâyem var.

Geçen gün, köpeklerimizi şehir parkındaki popüler bir noktada yürüyüşe çıkarıyordum. Otoparka girdiğimde bir park görevlisi durup köpeklerimi sevdi ve selam verdi. Sohbet ederken, köpekleri tasmalı tutmamı ve dışkılarını toplamamı söyledi çünkü köpeklerin özgürce koşmasına, sahiplerinin dışkıları toplamamış olmasına dair çok fazla şikâyet aldıklarını belirtti. Bu yüzden köpeklerin gezinti yollarına girmesinin engellenebileceğini söyledi.

Bu bilgiyi paylaştığı için ona teşekkür ettim, “o insanlardan biri” olmadığımı ve kurallara uyacağımı temin ettim. Patikadan aşağı yürürken, benden otuz metre ötede oradan oraya koşturan ve insanların üzerine atlayan tasmasız köpeğiyle bir kişi yürüyordu.

Öfkelenmeye başladım. Stres tepkimin yükseldiğini, amigdalamın çalıştığını hissedebiliyordum. Artık yürüyüş yapmaktan zevk almıyordum. Bu köpeğe ve sahibine lazer gibi odaklanmıştım, park bekçisinin tam da bundan bahsettiğini, bu aptalın hepimizin buraya girmesini yasaklatacağını düşündükçe öfkem artıyordu.

Bırak Yapsın demeye devam ettim, bu ilk beş seferde işe de yaradı. Derken köpeği patikanın ortasında oturup dışkıladı. Sahibinin, köpeğin dışkısını almak yerine üzerine birkaç yaprak örtüp gizleyişini dehşet içinde izledim.

Daha fazla dayanamadım. Stresli hissetmekten, beş saniyede kendimi köpek polisi ilan etmeye geçtim. Bu teoriyi kullanmanın önemli bir yönüne geliyorum. Durumlara verdiğiniz tepkiler, her seferinde farklı ve benzersiz olacaktır.

Bu kadını kovalayıp köpek poşeti uzatmak, almasını istemek, yaptıklarının sonuçlarını açıklamak ve kendi payına düşeni yapmasını istemek için enerjimin olmadığı günler de yaşayacağım.

Olimpiyat koşucusu gibi o kişiyi kovalayıp tam bu bahsettiğimi yapacağım günler olacak.

Sadece omuzlarımı silkip *Bırak Yapsınlar* dediğim ve bunun zamanıma, enerjime değmediğini bildiğim anlar da olacak. Ve köpek, kakasını yaptıktan sonra, *Kendine İzin Ver* diyerek yetişkinlere uygun biçimde bir poşet alıp onu temizleyeceğim. Sonra

da dışkıyı otoparkta o kadının arabasının her yerine süreceğim (son kısım şakaydı).

Başkalarının yerine temizlik yapmak istemesem de herkesin kamusal alanları keyifle kullanabilmesi için buraları iyi durumda bırakmaya değer veren biri olmayı seviyorum. Bir yerleri bulduğumdan daha iyi bırakmamı seviyorum. Ve işim olmasa bile lider gibi davranmayı seviyorum.

En iyi hamlenin geri dönmek, otoparka yürümek, o park görevlisini takip etmek, kadın geri dönene kadar onlarla beklemek ve kadını kendisiyle ilgilensin diye bizzat korucuya bildirmek olduğunu hissettiğim başka günler de yaşayacağım.

Kendime İzin Verdiğim her seçenek benim ve sizin için mevcut. Okurken, belki siz de başka seçenekler düşündünüz. Buradaki ana nokta, her durumun farklı olduğu, ancak bir şeyin değişmediği: Tepkinizi nasıl vereceğinizi her zaman seçebilirsiniz.

O kadının köpeğinin patikanın ortasında pislemesine izin vermesini engelleyemem ama buna nasıl tepki vereceğimi seçebilirim. Kim olacağımı, nasıl bir tutum sergileyeceğimi seçmek gerçekten güçlü bir duygu.

Her durum, nasıl hissettiğinize, şu anda hayatınızda neler olup bittiğine, ne kadar zamanınız olduğuna, sorunun sizin için ne kadar önem teşkil ettiğine, değerlerinize ve en etkili yaklaşımın ne olduğuna göre farklılık gösterecektir.

Kendine İzin Ver, zamanınızı, enerjinizi ve değerlerinizi hayatınızın merkezine koymanız için bir fırsattır. Dikkatinize neyin değip neyin değmeyeceğini seçebileceğiniz yer burasıdır. Peki,

stresli bir durumda neyin sizin için doğru olduğuna nasıl karar verirsiniz? Harika bir soru.

Bu stresli anlarda sadece *Bırak Yapsınlar* demeyi, bir durup düşünmeyi faydalı buluyorum: Bu beni bir saat sonra rahatsız edecek mi? Peki bir hafta sonra rahatsız edecek mi? Yoksa beni sadece şu anda rahatsız eden bir şey mi?

Bir saat sonra hâlâ aynı şeyi düşünüyorsam harekete geçmeliyim. Bir hafta veya yıl sonra önemli olacaksa o zaman kesinlikle bir şey yapmam gerekir. Bu hanımefendi ve köpeğiyle ilgili durumda, köpeğimi o eyalet parkında her gezdirdiğimde beni rahatsız edeceğini biliyordum.

Çoğu durumda, neyin sizin için doğru olduğunu bilirsiniz. Bu da bizi bir sonraki örneğime götürüyor –ki dışkıdan sonra cuk oturuyor– yani siyasete.

Son araştırmalara göre insanların çoğu dünyadaki siyasi durumla ilgili çok stresli hissettiklerini bildiriyor. Ben de hissediyorum. Nasıl hissetmeyelim ki?

Her zamankinden daha kutuplaşmış olduğumuz, risklerin çok yüksek hissedildiği, herkesin birbirinden çok uzakta konumlandığı ve neyin ne olduğu konusunda öfkeli veya korkmuş (veya her ikisi de) görüldüğü bir dönemden geçiyoruz.

Farklı bakış açıları olan çoğu insanla medeni bir sohbet etmek imkânsız çünkü hiçbiri gerçekten karşısındaki kişinin bakış açısını anlamaya zaman ayırmak istemiyor.

Siyasetin yerel, eyalet, ulusal ve küresel seviyede ne kadar stresli olabileceği göz önüne alındığında pes ederek geri çekilmek, durumları değiştirme konusunda kendinizi güçsüz hissetmek kolay gelebilir.

Peki, Bırak Yapsınlar Teorisi'ni yerel, ulusal veya küresel düzeyde siyasetin durumunu değiştirmek için nasıl kullanabilirsiniz?

Değiştiremezsiniz. Okul yönetim kurulu zaten kararını verdi. Senato oy kullandı. Bu iki aday yarışıyor. Seçim bitti. Mahkemeye taşındı. *Bırakın*. Olanı değiştiremezsiniz.

Ama *geleceği* değiştiremeyeceğinizi asla söylemedim. Bu göz korkutucu mu geliyor? Evet. Fark yaratmayacakmış gibi mi hissediyorsunuz? Evet.

Yine de yapın. İlgilendiğiniz konularda aktif olmak ve sesinizi çıkarmak için *Kendinize İzin Verin*; yerel, ulusal ve küresel siyasette geleceğini değiştirebilecek bir şeyler yapmak için *Kendinize İzin Verin*. Oturup başkasının sizin gördüğünüz karmaşayı temizlemesini beklemeyin.

Önemliyse herkesin beklediği kişi siz olun. Görmek istediğiniz değişimi yaratın. İşte *Kendine İzin Ver*'in gücü.

Her zaman Prof. Margaret Mead'in şu sözünü hatırlatırım: "Küçük, düşünceli ve kararlı bir grup vatandaşın dünyayı değiştirebileceğinden asla şüphe etmeyin; dünyayı bundan başka bir şey değiştirmez zaten."

Doğru olanı yapmak için bir kişi yeterlidir. Ve sizi yeterince rahatsız ediyorsa, o kişi sizsinizdir. Her zaman bir şeyler yapılabilir. Fark yaratabilirsiniz. Ama mesele sizin için dahil olmayı gerektirecek kadar önemli değilse o zaman şikâyet etmeyi bırakın. Bu sizi sadece strese sokar. Ve daha önce öğrendiğiniz üzere bu aptalcadır. Konuşmak ucuzdur. Sizi gerçekten rahatsız ediyorsa o şeyi değiştirmek için biraz zaman ve enerji ayırın.

Tekrar tekrar, Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullandığınız durumlar ve koşullar ne olursa olsun, sorun ne kadar büyük olursa olsun

veya bir şey ne kadar stresli hissettirirse hissettirsin, eylemlerinizi ve tutumunuzla onu daha iyi hale getirmek için her zaman yapabileceğiniz bir şey olduğunu öğreneceksiniz.

Kendine İzin Ver'in gücü budur. Çevrenizdeki herkesi, dünyayı veya insanların parkta ne yaptığını kontrol edemezsiniz ancak ne söylediğinizi, düşündüğünüzü veya yanıt olarak ne yaptığınızı her zaman kontrol edebilirsiniz, gerçek güç de buradan gelir.

Ve bu gücü ne kadar fazla kullanırsanız, kendi mutluluğunuzu sabote etme ve bütün gücünüzü boşa harcama biçimlerinizi göreceksiniz. Ve benim gibi, siz de bunu bilmiyordunuz bile. Zamanınız ve enerjiniz çok önemlidir. Bırak Yapsınlar Teorisi bunu gerçekten vurgular ve zamanınıza, enerjinize değecek değmeyecek şeyler hakkında daha iyi seçimler yapmanızı sağlar. Bu, zor konuşmalardan kaçınmak veya sessiz kalmak anlamına gelmez.

Bu, edilgenleşmek ve insanların üzerinizden geçmesine izin vermek demek değildir; ayrıca herkesin köpek dışkısını toplamanız ya da siyasete atılmanız gerektiği anlamına da gelmez.

Bu, sizi neyin ne kadar etkileyeceğine karar verme hakkınız olduğu anlamına gelir. Hangi şeylere katılacağınıza, hangilerine katılmayacağınıza karar verme hakkınız vardır. Bir işin, ilişkinin ya da meselenin ne zaman mücadele etmeye değer olduğunu, ne zaman terk edilmesi gerektiğini seçme hakkınız vardır. Seçim sizin, bu yüzden her zaman ne olacağını kontrol etme gücünüz vardır.

Şimdi, stres yönetimi hakkında öğrendiklerinizi özetleyelim. Şu anda, başkalarının hayatınızda gereksiz stres yaratmasına izin veriyorsunuz. Bırak Yapsınlar Teorisi, küçük rahatsızlıkların

hayatınızı kontrol etmesine izin vermayerek enerjinizi korumanızı öğretir, böylece gerçekten önemli şeylere odaklanabilirsiniz.

1. **Problem:** Diğer insanlar gün boyunca sizi rahatsız eden, öfkeliendiren ya da strese sokan şeyler yapacaklardır. Bu olacaktır. Bunu kontrol edemezsiniz. Başkasının davranışının sizi strese sokmasına izin verdiğinizde, başkalarına güç verirsiniz. Bu da sizi tükenmiş bırakır, kendiniz için zaman ve enerji kalmaz.
2. **Gerçek:** Vücudunuzun stres tepkisi otomatiktir. Kendinizi öfkeli hissedersiniz. Hayal kırıklığına uğrarsınız. Öfke ve ajitasyonun vurduğunu hissedersiniz. İçinizde yükselen duyguları kontrol edemezsiniz. Ama stres tepkisini sıfırlamayı öğrenebilirsiniz, böylece duygularınız sizi kontrol etmez.
3. **Çözüm:** Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak başkalarının size yaşattığı strese karşı kendinizi korursunuz. Gücünüz, başkasının davranışına, rahatsız edici duruma ve hissettiğiniz duygulara karşı nasıl tepki vereceğinizi kontrol etmekte yarar.

Bırak Yapsınlar dediğinizde başkalarının davranışlarının sizi strese sokmasına veya rahatsız etmesine izin vermemek için bir karar verirsiniz. *Kendine İzin Ver* dediğinizde, stres tepkisini sıfırlayarak, nasıl tepki vereceğinizden sorumlu olursunuz.

Artık bütün zamanınızı ve enerjinizi sizin için en önemli şeyler için geri almanın zamanı geldi.

Başkalarının Fikirlerinden Korkmak

BEŞİNCİ BÖLÜM

Bırakın Hakkınızda Kötü Düşünsünler

Şair Mary Oliver, “The Summer Day” (O Yaz Günü) şiirinde soruyordu: “Söyle bana, bu biricik, vahşi ve değerli hayatınla ne yapmayı planlıyorsun?”

Mary Oliver’ın sorusuna cevabınızın ne olduğunu bilmiyorum. Ancak şunu biliyorum: Ne yapmayı planlıyorsanız planlayın başkalarının bunun hakkında bir fikri olacak.

Önümüzdeki birkaç bölümde, Bırak Yapsınlar Teorisi’ni nasıl kullanacağınızı, başkalarının düşüncelerinin sizi istediğiniz şeyleri yapmaktan alıkoymasına, hayatınızın potansiyelini sınırlamasına nasıl izin vermeyeceğinizi öğreneceksiniz.

Bunun ne kadar büyük bir sorun olduğunu tahmin bile edemezsiniz. Ben de edemedim. İnsanları umursamıyormuş gibi görünmek kolaydır ama gerçek şu ki hepimiz umursuyoruz.

İşin doğrusu insanların hakkınızda olumsuz düşünceleri olacaktır ve bunu değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Başkalarının ne düşündüğüne dair korkunuz sizi yapmak istediğiniz şeylerden alıkoyduğunda başkalarının fikirlerinin tutsağı olursunuz.

Bu korku hayatınızın her alanını etkiler. Ertelemenize neden olur. Kendinizden şüphe etmenize yol açar. Mükemmeliyetçilikle sizi felç eder. Fazla düşünmenizin sebebi de budur.

İşte artık buna son vermenin zamanı. Artık insanların istediklerini düşünme özgürlüğünü vermenin vakti geldi. *Bırakın düşünsünler*. Vakit kendinizi özgür bırakma, *Kendine İzin Ver* deme vaktidir, zamanla bütün hayatınızı değiştirecek küçük hareketleri cesurca, özür dilemeden yapma zamanıdır.

Bırak Yapsınlar Teorisi benim için büyük bir uyanış oldu. Başkalarının fikirleri hakkında endişelendiğimi biliyordum ama bunun ne kadar büyük bir sorun olduğunu, sadece *Bırak Yapsınlar* demeye başladığımda fark ettim. *Bırakın* yargılasınlar. *Bırakın* onaylasınlar. *Bırakın* kendi fikirleri olsun. *Bırakın* hakkınızda kötü düşünsünler. *Bırakın* arkanızdan konuşsunlar.

Şu anda hayatınızı başkalarının fikirlerini bir harita gibi kullanarak ilerliyorsunuz. İsteddiğiniz dönüşü yapmak yerine diğer insanların ne düşüneceğini veya söyleyeceğini tahmin ederek sola veya sağa dönüş yapıyorsunuz. Hayatınızı, insanların hakkınızda ne düşüneceğini veya söyleyeceğini öngörmeye çalışarak yaşayınca gücünüzü onlara teslim ediyorsunuz.

Her adımınızı fazla düşünmek yerine, ya insanların aklından ne geçerse geçsin *Bırak Düşünsünler* deseydiniz? Kendinizi bu yükten kurtarmak hayatınızı değiştirir. İnsan doğasının temel yasasını unutmayın: Başka bir yetişkinin ne söylediğini, ne yaptığını veya ne düşündüğünü kontrol edemezsiniz. Kontrol etmeye çalışırsanız pişman olursunuz. İstediklerini düşünmelerine ne kadar çok izin verirseniz hayatınız o kadar iyi olur.

Peki ya kendinize hayatınızı gerçekten yaşama izni verseydiniz? Zamanınızı ve enerjinizi hobilerinize, alışkanlıklarınıza, mutluluğunuza harcasaydınız?

Yargılanmaktan korkmasaydınız neyi değiştirdiniz? İstediklerinizi itiraf etmekten çekindiğiniz o şey nedir? Daha açık savunmaktan korktuğunuz hangi inançlarınız var? Sadece daha önce hiç denemediğiniz için yapmaya cesaret edemediğiniz şey nedir? Hangi mücadeleyi, yarışı ya da macerayı içinde gizli gizli arzuluyorsunuz? İşyerinde neyin olmasını istiyorsunuz ama sormaya çekiniyorsunuz? Hangi konuşmadan kaçıyorsunuz? Hangi fotoğrafı paylaşmak istiyorsunuz ama hâlâ bekliyorsunuz?

İşte bu sonuncusu beni gerçekten derinden etkiliyor.

Hayatınızdaki En Büyük Engele Hoş Geldiniz

On yıl önce, motivasyon konuşmacılığına yeni başlıyordum. Konuşma sektöründe tamamen yeniydim. Ve birçok yeni iş gibi başlangıçta hiç kazanamıyordum. Bir yerden başlayıp kendimi tanıtmak için küçük kadın konferanslarına ulaşıyor, ücretsiz konuşma yapmayı teklif ediyordum.

Siz de bir iş kuruyorsanız, yan gelir kapısı yaratıyorsanız ya da sosyal medya aracılığıyla para kazanmaya çalışıyorsanız muhtemelen beni anlamışsınızdır. Çünkü başlangıçta, çok fazla emek harcıyorsunuz ama karşılığında hiçbir şey kazanmıyorsunuz.

Bir yıl geçmişti, sahnede daha iyi hale geliyordum, seyirci kitlem büyüyordu ama banka hesabım küçülüyordu. Neden? Çünkü hafta içi tam zamanlı bir işte çalışıyor, hafta sonlarıysa ücretsiz

konuşmalar yapıyordum. Giriş bölümünde de bahsettiğim gibi, o dönem eşimle birlikte büyük bir mali borcun içinde mücadele ediyorduk. Bu yüzden konuşmacılıktan nasıl para kazanacağımı bulmak konusunda son derece istekliydim.

Daha deneyimli konuşmacılara, nasıl ücretli işler alabileceğimi sordum. Size de hayalinizdeki iş, girişim veya yan gelir kapısını oluştururken aynısını yapmanızı tavsiye ederim.

Her işin bir formülü vardır. O formülü takip edin. Bunu özellikle vurguluyorum çünkü insanların sürekli takılıp kaldığı noktalardan biri, “farklı olmalıyım” inancıdır. Bu düşünce, aslında başkalarının sizi başkasını taklit etmekle suçlamasından duyduğunuz korkunun süslü bir versiyonudur. İşte bu korku, en bariz, en kolay ve en kanıtlanmış başarı yolunu takip etmenizi engeller.

Bırakın sizi taklit etmekle suçlasınlar. Çünkü gerçekten öyle yaptınız. Zaten onlar da başkalarından öğrendi. Formüller *vardır* çünkü tekrar tekrar işe yararlar. Onu özgün kılacak şey sizin formülün içine kendinizi katmanızdır. Yeniden icat etmeye çalışmayın. İşleyen formülü alıp kendi avantajınıza kullanın.

Deneyimli konuşmacılar da bana tam bunu söyledi. Başarılı her konuşmacının yaptığı üç şey vardır. Ve bu üç şeyi yapana kadar gerçekten konuşmacı sayılmazsınız.

Bana yapmamı söyledikleri şey şuydu:

1. Sahnede çekilmiş fotoğraflarının, ayrıca açılış konuşmanın ve ana çıkarımlarının bir açıklamasının bulunduğu basit bir web sitesi kurdur.

2. Daha önce konuştuğun etkinliklerden birkaç organizatörün referanslarını al, bunları web sitene koy.

Ve sonra en önemlisi:

3. Konuşma hakkında internette paylaşımlar yapmaya başla. Sosyal medyayı pazarlamana dönüştür. Etkinliklerden fotoğraflar yayınla. Konuşmanla ilgili içerikler yayınla. Seninle çalışan organizatörlerle çekilmiş fotoğraflar yayınla. Sosyal medya insanların seni bulma yolu. Sosyal medya bu sektörde bir oyuncu olduğunu gösterir. Ve sosyal medya, insanları senin web sitene yönlendirerek seni işe almalarına sebep olur.

Formül budur. Bunu takip edip para kazanmaya başlayın. Böylece, bu tavsiyeyle donanmış halde, tam ne yapmam gerektiğini biliyordum. Ayrıca risk gerçekten büyüktü. Ailemi borçtan kurtarmak için paraya ihtiyacım vardı. Ne yapmam gerektiği konusunda çok nettim.

Ama formülü takip ettim mi? Pek sayılmaz. Evet, web sitesi kurdurdum. Evet, referanslar alıp web sitesine koydum. Ama sosyal medyada paylaşım yaptım mı? Hayır.

O dönemde, sosyal medya hesabım tamamen kişiseldi. Çocuklarımin fotoğrafları, aile gezilerinden kareler ve arkadaşlarımla çekilmiş selfilerle doluydu. Tüm takipçilerim, arkadaşlarımla, eski sınıf arkadaşlarımla ve aile üyelerimdi. Motivasyon konuşmacılığı isteğim veya bunu bir yıldan uzun süredir ücretsiz yaptığım gerçeği hakkında hiçbir şey paylaşmamıştım.

Bir iş kurmak, hayatınızdaki yeni bir yönü tanıtmak veya sanatınızı paylaşmak için sosyal medyayı kullanmayı düşündüyse-niz, kişisel paylaşımlarla dolu bir hesabınızı iş amaçlı kullanmaya başlamanın ne kadar zor olduğunu bilirsiniz.

Sosyal medyada işletmeme dair paylaşım yapmaya başlamam İKİ YILIMI aldı. Neden mi?

Çünkü İnsanların Ne Düşüneceğinden Korkuyordum.

Kimin ne düşüneceğinden korkuyordum? Arkadaşlarımın.

Çocuklarımla ve aile buluşmalarının fotoğraflarını paylaşmayı bırakır, onun yerine konferanslarda konuşma yaparken çekilmiş fotoğraflarımı paylaşmaya başlarsam insanlar beni yargılayacak diye endişeleniyordum.

“Kendini ne sanıyor? Kim onu konuşmacı diye çağırıyor ki? Söyleyecek neyi var acaba? Tam bir sahtekâr.”

Paylaşmaya çalıştım. Etkinlikteki fotoğraflarımı karıştırıp bir veya iki tane seçiyordum ama sonra korku başlıyordu. Bir başlık taslağı hazırlarken diğer insanların olumsuz görüşleri konusunda endişelenmeye başlıyordum: *Bu çok kibirli mi görünüyor? Bu başlık yeterince profesyonel mi? Bunu paylaşırsam insanlar beni takip-ten çıkar mı? Arkadaşlarım kendimi beğenmiş olduğumu düşünür mü? Sıfırdan ayrı bir hesap mı açmalıyım?*

Sonunda, kendimi paylaşmaya değmeyeceğine ikna ediyordum. Neden mi? Çünkü mükemmel ve etkileyici bir paylaşım yapmaya çalışırken o kadar fazla enerji harcıyordum ki

tükeniyordum. Hem kendimi tanıtmak hem de kimsenin hakkımda olumsuz bir şey düşünmemesini sağlamak istiyordum. Sonunda yorulup vazgeçiyordum.

Yüzlerce paylaşım taslağı oluşturdum. Ama hepsi sadece taslak kaldı... yıllarca. Bazen ani bir cesaret patlamasıyla bir şey paylaşıyordum, sonra beş dakika içinde sürekli beğenileri ve yorumları kontrol ediyordum. Yeterince ilgi görmezse? Hemen siliyordum.

Bu aptalca korku, işimi pazarlamamı yıllarca engelledi. Halbuki ben bu işi tam zamanlı bir kariyere dönüştürmek istiyordum! İnsanların düşüncelerine, hayatımı değiştirme gücünden daha fazla önem verdim. Bunun adı, gücünü başkalarına teslim etmektir.

Şimdi geriye dönüp bakınca bu beni üzüyor. Çünkü korkularımı aşsaydım hedeflerime ulaşmak için gerekli adımları atabilirdim. Daha fazla para kazanabilir, borçtan çıkabilir, çocuklarıma daha güzel bir hayat sunabilir ve daha hızlı şekilde daha fazla müşteri bulabilirdim. Aptalca değil mi? Tabii ki aptalca. Ama eminim ki siz de “kendinizi göstermek” konusunda aynı korkuları yaşıyorsunuz.

İster işiniz, ister tablonuz, ister müziğiniz ister videolarınız veya mayolu bir fotoğrafınızı yayınlamak olsun, kendinizi sansürlüyorsanız bunun nedeni insanların fikirlerinden korkmanızdır. Bu yüzden sivilcelerinizi örtbas ediyor, her fotoğrafta “iyi tarafınızda” durmakta ısrar ediyorsunuz. Toplantılarda konuşmamanızın nedeni de aynı. İnternette ve işyerinde kötü görünmekten korkuyorsunuz. Diğer insanların gerçek sizi gördüklerinde ne düşüneceklerinden korkuyorsunuz.

Her paylaşımınızı düzenlediğinizde, sınıfta ya da işyerinde sessiz kaldığınızda veya grup fotoğrafında arkada saklandığınızda kendinizi reddediyorsunuz. Kendinize yeterince iyi olmadığınızı söyleyen sizsiniz. Sürekli kendinizi sorgulamak, düzenlemek, silmek, aşırı düşünmek ve başkalarına “Bu iyi görünüyor mu?” diye sormak, yalnızca kendinize güvensizliğinizi büyütür. Ve en çılgın tarafı ne biliyor musunuz? Bunu kendinize siz yapıyorsunuz. Ben de aynısını yaptım.

Bu konudaki tavsiyelerin çoğu berbat. Çoğu insan size sadece diğer insanların ne düşündüğünü “umursamamayı” söyler. Ancak kimse size nasıl yapacağınızı söylemez. Yeni bir yaklaşımın zamanı geldi. Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanarak, bu korkuyu bir kez ve herkes için ortadan kaldırmak için devrim niteliğinde bir yaklaşım benimseyeceksiniz: İnsanlara sizin hakkınızda olumsuz düşünceler düşünme özgürlüğü verin.

Bu, özgüveninizi açığa çıkaracak, kendinizi ifade etmenizi serbest bırakacak ve sizi hayatınızın yepyeni bir bölümüne taşıyacak, radikal derecede güzel bir fikirdir. İnsanlara sizin hakkınızda olumsuz bir şeyler düşünme özgürlüğü verin.

Bırakın düşünsünler. İşe yarıyor. Üstelik bilimsel.

Başkalarının Fikirlerini Kontrol Edemezsiniz

Gerçek şu ki başkasının ne düşündüğünü kontrol etmek imkânsızdır. Bu yüzden başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü kafaya takmak veya değiştirmeye çalışmak tamamen zaman kaybıdır.

Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğüyle meşgul olmayı veya onları kontrol etmeye çalışmayı bırakana kadar hayatınızın, hislerinizin, düşüncelerinizin veya eylemlerinizin kontrolünü asla elinizde hissedemezsiniz.

Tekrar söyleyeceğim: Yetişkinlerin sizin hakkınızda olumsuz görüşleri olacaktır – ne yaparsanız yapın. Neden mi? Çünkü yetişkinler istediği şeyi düşünmekte özgürdür.

Bir insanın ne düşündüğünü kontrol etmek fiziksel ve nörolojik açıdan imkânsızdır. Ortalama bir insanın günde yetmiş bin düşüncesi vardır. Bunların çoğu rasgeledir ve kontrol edilemez. Bu yüzden, başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü değiştirmeye çalışmak tam anlamıyla saçmalaktır.

Kendi zihninize gelen düşüncelerin yarısını bile kontrol edemezken başka birinin zihninde neyin belireceğini nasıl kontrol edebilirsiniz? Edemezsiniz. Bu, bilimsel açıdan imkânsızdır. İşte Bırak Yapsınlar Teorisi bu yüzden devrim niteliğindedir.

Başkalarının düşüncelerinden korkmak yerine istedikleri gibi düşünmelerine izin verin. Aslında insanların sizin hakkınızda olumsuz düşüneceklerini varsaymanızı öneririm. Çünkü insanların sizin hakkınızda olumsuz düşünceleri vardır.

Ve bu normaldir.

Bu arada, sizi seven insanlar bile sizin hakkınızda kötü düşünür... her gün! Ben de sevdiğim insanlar hakkında kötü düşünceler taşıyorum. Bu normal. Bunu kanıtlamak için önce ben başlayacağım.

Kocam uyandığında genellikle kocaman bir osuruk patlatır. İlk aklımdan geçen şey: *Ne kadar iğrençsin*. Chris'i dünyadaki

herkesten daha çok seviyorum. Yine de zaman zaman onun hakkında olumsuz düşüncelerim ve kötü fikirlerim oluyor.

Köpeğim Homie akşam beşte yemek vaktinin geldiğini bildiği için o kadar rahatsız edici oluyor ki! Sürekli peşimde dolanıyor, aşırı heyecanlanıyor, üstüme atlıyor... ve içimden “Tam bir baş belası, biraz sakinleşmeli,” diye geçiriyorum. Ama onu hâlâ seviyorum.

Büyük kızım Sawyer tam bir kontrol manyağı. İşler istediği gibi gitmediğinde çok baskıcı ve duygusal biri oluyor. Takıntılı şekilde evi temizlemeye başlıyor, herkesi strese sokuyor. Ama ben onu hâlâ seviyorum.

Küçük kızımız Kendall, Los Angeles’tan beni ne zaman görüntülü arasa, üstündeki kıyafetin yeni olduğunu hissediyorum. Bence parasını sorumsuzca harcıyor ve en son ihtiyacı olan şey daha fazla kıyafet. Ama onu yine de seviyorum.

Ve oğlumuz Oakley... kelimenin tam anlamıyla mükemmel. Şaka yapıyorum. Uyandıktan sonraki ilk bir saat boyunca göz teması kurmayı, insanlarla konuşmayı reddediyor. Bence bu kaba bir davranış. Ama onu yine de seviyorum.

Bu arada, çocuklarımdan beni tanımlayan birkaç sıfat söylemelerini istedim. Bana şöyle dediler: dağınık, düzensiz, gürültücü, aşırı arkadaş canlısı, neyi nereye koyduğu belli değil, kontrolcü, her zaman geç kalan, her şeyi bildiğini sanan – bir de internette hayatımız hakkında çok şey paylaştığını düşünüyorlar. Ama yine de beni seviyorlar. (Bu arada Sawyer, taslağı defalarca mahvettiğim için, bu kitabı benimle yazmanın onu ebeveynlik haklarını iptal ettirme noktasına getirdiğini bilmenizi istedi – bu, versiyon 11.0 mesela.)

Bunu size neden anlatıyorum? Çünkü herkesin hem sevdikleri insanlar hem de tamamen yabancılar hakkında eleştirel fikirleri vardır. Bu, hayatın bir gerçeğidir.

Bunu kabullenin, kucaklayın. Gerçekliği değiştirmeye çalışmak yerine onu avantaja dönüştürmeyi öğrenin. *Bırakın Düşünsünler.*

İşte bir gerçek daha: Birinin olumsuz bir düşüncesinin olması, o kişinin genelde de size karşı olumsuz hisler beslediği anlamına gelmez.

Eşim hakkında kötü bir düşünceye kapılabilirim ama yine de onu sevebilir, ona saygılı ve nazik davranabilirim. Çünkü aynı anda iki şey birden doğru olabilir. Birinin davranış biçiminden rahatsız olabilirsiniz ama yine de onu ölümüne sevebilirsiniz.

Sevdikleriniz hakkında da böyle hissetmiyor musunuz? Arkadaşlarından kötü etkilendiğini düşünürsünüz. Aşırı tepki verdiklerini düşünürsünüz. Erkek arkadaşlarının onlara iyi davranmadığını düşünürsünüz. İş fikirlerinin başarısız olacağını düşünürsünüz. Bencil olduklarını düşünürsünüz. Ama yine de onları seversiniz.

Demek istediğim şu: Yetişkinlerin, siz ve yaptığınız her şey hakkında olumsuz fikirleri olacak. *Bırakın* yargılasınlar. *Bırakın* tepki versinler. *Bırakın* sizden şüphe duysunlar. *Bırakın* kararlarınızı sorgulasınlar. *Bırakın* sizin hakkınızda yanılsınlar. *Bırakın* kendi videolarınızı paylaştığınızda ya da taslağı on ikinci kez yazmak istediğinizde gözlerini devirsinler.

Onlar hakkında endişelenmekle vakit harcamak yerine kendinizle gurur duyacağınız şekilde yaşamaya başlayın. Tek, vahşi ve değerli hayatınızla yapmak istediğinizi yapmak için *Kendinize İzin Verin.*

Bu yaklaşım özgürleştiricidir çünkü şu anda hayatınızı, herkesin ne düşüneceğini tahmin etmeye çalışarak yaşıyorsunuz. İnsanların ne düşüneceğine dair duyduğunuz korku, potansiyelinizi sınırılıyor, gerçekten yapmak istediğiniz şeyleri gerçekleştirmekten sizi alıko- yuyor. Bu yüzden sürekli erteliyor, kendinizden şüphe duyuyor, mükemmeliyetçilik yüzünden felç oluyor, en önemlisi de sizi ger- çekten ileriye taşıyacak işlere başlamaktan kaçınıyorsunuz.

Yargılanmaktan o kadar korkuyorsunuz ki hiç risk almıyorsu- nuz. Korktuğunuz şey bu değil mi? Yargılanmak?

Boşanırsanız, emlakçılığı bırakırsanız, okula geri dönerseniz, saçınızı kestirirseniz, futbol takımı seçmelerinde elenirseniz – herkesin bunun hakkında bir fikri olacağını düşünüyorsunuz, değil mi? Tabii ki olacak. Ee, ne olmuş yani?

Bu aptalca korku, sizi yeni şeyler denemekten, risk almak- tan, kendiniz olmaktan ve zamanla hayatınızı değiştirecek küçük adımları atmaktan alıkoyuyor. Ne kadar üzücü.

Bırak Yapsınlar Teorisi, daha cesur olmanızı sağlayacak. Ger- çeği kabul etmek ve insanlara yargılama özgürlüğü vermek daha akıllıca görünmüyor mu?

Başkalarının ne düşündüğünü kontrol edemezsiniz, bu yüz- den bundan korkmanız veya hayatınızı bununla sınırlamanız için hiçbir sebep yok. Zamanınız bunu yapmanıza değmeyecek kadar kıymetli çünkü bu vahşi ve değerli ömrünüzde yapmanız gereken önemli şeyler var.

Bugünden başlayarak, insanlara sizin hakkınızda olumsuz şey- ler düşünme özgürlüğünü vereceksiniz. *Bırakın* düşünsünler.

“Ama İnsanların Hakkımda Olumsuz Düşünmesini İstemiyorum.”

Aklınızdan geçenleri biliyorum: *Ama Mel, insanların hakkımda olumsuz düşünmesini istemiyorum.* Biliyorum, istemiyorsunuz. Ben de istemiyordum. Ama başkalarının ne düşüneceğinden duyduğunuz korku, kendinizden şüphe etmenize sebep olan büyük bir kaynak.

Yeterince iyi değilim. (Kime göre?)

Yeterince akıllı değilim. (Kime göre?)

Bana kızacaklar. (Kimler?)

Ailem onaylamayacak. (Eee?)

Bunu yaparsam kimse beni sevmeyecek. (Kim?)

Arkadaşlarım ne düşünecek? (Ne isterlerse düşünsünler.)

Bu beni kötü mü gösteriyor? (Kime?)

Bu yaygın korkuların her biri diğer insanlarla bağlantılıdır. Bu yüzden bu gerçeği tekrar tekrar tekrarlıyorum: Yetişkinlerin sizin kıyafetiniz, az önce söyledikleriniz, geçen hafta yaptıklarınız ve yapmak istedikleriniz hakkında olumsuz görüşleri olacaktır.

Bırakın Düşünsünler.

Yetişkinlerin istediklerini düşünme hakkı var. Sizin de öyle. İşte bu yüzden Bırak Yapsınlar Teorisi sizi özgürleştirecek. Hayatınızı savunmada yaşamak yerine artık hücumla geçeceksiniz. Hayat oyununu kendi kurallarınıza göre oynayacaksınız.

İşte bir gerçek daha: Siz, başkalarının sizin hakkınızdaki görüşlerinden çok daha güçlüsünüz. Gücünüzü başkalarına vermeyi bırakın, kendi potansiyelinize adım atın.

Kendi hayatınızı, sizi gururlandıracak şekilde yaşamak için *Kendinize İzin Verin*. Değerlerinize uygun kararlar almak için *Kendinize İzin Verin*. İsteddiğiniz şey için risk almak adına *Kendinize İzin Verin*. Ruhunuzun sizi çağırdığı yoldan gitmek için *Kendinize İzin Verin*.

Sizi mutlu eden şeyleri yapmak, cesur olmak, risk almak ve kendi yolunuzu takip etmek, her zaman başkalarının ne düşündüğünden daha önemli olacak. Bu SİZİN hayatınız. Başkalarının düşüncelerinin onu mahvetmesine izin vermeyin.

O kitabı yazın. O kişiye çıkma teklif edin. İsteddiğiniz gibi giyin. Bütün gün sörf yapın. Okula geri dönün. Okulu bırakın. Taşın. Köpek sahiplenin. O seyahati ayarlayın. İçkiyi bırakın. Kendi cinselliğinizi kucaklayın. Gitmekten korktuğunuz o yola adım atın.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni ne kadar çok kullanırsanız, bu korkunun altında ruhunuzun sizi her zaman sizin için tasarlanmış yöne doğru yönlendirdiğini o kadar çok fark edeceksiniz.

Her *Bırak Yapsınlar* dediğinizde yüzeydeki gürültüyü ve dikkat dağıtıcı unsurları temizler, kendi sesiniz, sezginiz, gerçeğiniz ve benzersiz yaşam yolunuz için alan açarsınız.

Onlar hep oradaydı, sadece tüm bu korkuların altında gömülüydü.

Bırak Yapsınlar Teorisi sayesinde başkalarının düşüncelerinin yükünden kurtuldukça artık hayatınızı kendi değerlerinize, ihtiyaçlarınıza ve hedeflerinize göre yönlendireceksiniz. Başkalarının ne düşüneceğini hesaplamak yerine kendinizle gurur duyacağınız bir hayat süreceksiniz.

Ve işte asıl sır burada: KENDİNİZLE gurur duyduğunuzda bütün gücü elinizde tutarsınız.

Sizi Gururlandıran Kararlar Alın

Bu noktada, kendi ihtiyaçlarınıza öncelik verirken destekleyici ve sevgi dolu ilişkileri nasıl sürdüreceğinize dair çok önemli bir konuya geliyoruz. Buradaki amaç, başkalarını umursamayan bencil veya narsist bir insan olarak hayatınıza devam etmek değil.

Önemli olan, kendi ihtiyaçlarınızı ön planda tutmayı öğrenirken, bunları diğer insanların beklentileri ve duygularıyla dengelemektir. Hayatta ne paspas gibi ezilmek istersiniz ne de düşüncesiz ilerleyen bir buldozer olmak. Bir denge kurmalısınız.

Diyeelim ki önünüzde inanılmaz yoğun bir hafta sonu var. Bir yandan, yakın bir arkadaşınız doğum gününü kutluyor ve bu, arkadaşların kutlamak için bir araya geldiği gerçekten eğlenceli hafta sonlarından biri.

Sizin için bu, partinin yapılacağı yere gitmek için dört saatlik bir yolculuk yapmak anlamına geliyor. Ve doğru kararın orada olmak olduğunu biliyorsunuz. Öte yandan, aylar önce anne babanıza bu hafta sonu eve döneceğinize dair söz vermiştiniz çünkü dedenizle nineniz ziyarete geliyor.

İkisini de yapmak istiyorsunuz.

Hem iyi dost, hem iyi evlat hem de iyi torun olmak istiyorsunuz. Bu yüzden elinizden geleni yaparak dört saat kuzeye gidiyor, cuma akşamı arkadaşınızla kutlamalara katılıyorsunuz.

Ve bunu yaptığınız için mutlusunuz.

Gece geç saatlere kadar arkadaşlarınızla gülüyor, bir şişe şarap içip harika vakit geçiriyorsunuz. Sonra, sabah saat yedide uyanıyorsunuz. Yataktan kalkıp eşofmanlarınızı giyiyorsunuz, arkadaşlarınıza hafta sonunun kalanında onlarla olamayacağınız için üzgün olduğunuzu belirten bir not bırakıyorsunuz, arabaya binip hafta sonunun kalanını nineniz ve dedenizle geçirmek için dört saat daha yol katedip anne babanızın evine dönüyorsunuz.

Yolda giderken, bu çabayı gösterdiğiniz için kendinizle gurur duyuyorsunuz.

Sonra öğreniyorsunuz ki doğum günü olan arkadaşınız erken ayrılmanıza içerleyerek şunu söylemiş: “Sadece bir gece kalacaksa neden zahmet edip geldi ki?”

Bırakın Düşünsün.

Dört saat sonra biraz yorgun, biraz da akşamdan kalma halde ailenizin evine varıyorsunuz. Arabanızdan çıkıp sizi gördüğü için gözleri dolan ninenize sarılıyorsunuz.

Ardından annenize sarılıyorsunuz, size sessizce şöyle söylüyor: “Ninen dün gece geldiğinde burada olmaman onu çok üzdü.” Sonra ekliyor: “On dakika içinde öğle yemeğine çıkıyoruz. Üstünü değiştirmelisin.”

Bırakın Konuşsun.

Bu hikâyeyi anlatmamın iki sebebi var: Birincisi, ne kadar çaba harcarsanız harcadığınız, herkesi memnun etmeye çalışsanız bile bu başkalarının hakkınızda olumlu düşünmesini garanti etmez.

Bırakın Düşünsünler.

İkincisi –ve en önemlisi– kendinizi herkesi mutlu etmeye adanmış kişi olmamalısınız. Ben de bir zamanlar öyleydim. Ama

sonunda tükenmiş ve ne yaparsam yapayım yeterli olmayacağını hissederek hâle gelmiştim.

Şimdiyse Bırak Yapsınlar Teorisi'ni bildiğim için artık *kendimi* mutlu etmek adına çaba harcıyorum. Açıklayayım.

Olağanüstü bir çaba göstermenizin veya hem arkadaşınızın doğum günü partisine hem de nine ve dedenizi görmeye gitmenizin nedeni bunun SİZİN kendinizle gurur duymanızı sağlamasıdır. Arkadaşınızın doğum gününe, sizi iyi bir arkadaş olarak görmeleri için gitmeyin. Arkadaşınızın doğum gününe, bunu yapmak SİZE iyi bir arkadaş gibi hissettirdiği için gidin.

Nine ve dedenizi görmeye sırf annenizi mutlu ettiği için değil, nine ve dedenize, ayrıca ailenize öncelik vermek SİZİ mutlu ettiği için gidin.

Kendinizle gurur duymanızı sağlayacak şekilde hareket ettiğinizde, diğer insanların ne düşündüğünün önemi yoktur. Erken ayrıldığınız için kızacaklar. Geç geldiğiniz için kızacaklar. Aldığınız kararlardan her zaman birileri hayal kırıklığına uğrayacaktır. Hayal kırıklığına uğrayanın siz olmasına asla izin vermeyin. Suçluluk duygusunun kararlarınızı yönlendirmesine de izin vermeyin.

Sadece suçluluk hissettiğiniz için ailenizin yanına gidiyorsanız, onları farkında olmadan birer zorba gibi görmeye başlarsınız. Ama gitmemeyi kendinize yakıştıramayacağınız için gidiyorsanız kararlarınızın kontrolü sizin elinizde demektir.

Bu, başkalarının ne düşündüğünü önemsemeyi bırakmanın ve kendi değerlerinize göre karar almanın en basit örneklerindendir.

Peki ya sizin fikriniz ve bir başkasının fikrinin gerçekten çatıştığı anlar ne olacak? Ya anneniz evleneceğiniz kişiden hoşlanmazsa? O zaman ne yaparsınız?

Ben bu durumu yaşadım.

ALTINCI BÖLÜM

Zor İnsanları Nasıl Seversiniz

Bence Bırak Yapsınlar Teorisi'ni yabancılarla, iş arkadaşlarıyla hatta dostlarınızla kullanmak daha kolaydır çünkü kullandıktan sonra muhtemelen onlardan biraz uzaklaşıp enerji depolayabilirsiniz. Yatak odasına girip kapıyı kapatabilirsiniz. İşten sonra eve gidebilirsiniz. Uçağa binip yolunuza devam edebilirsiniz.

Ve çoğu zaman, biri sizin hakkınızda olumsuz bir şey düşündüğünde bundan haberinizi bile olmaz. Peki ya aile? Aile farklıdır. Aile hayatınız boyunca sizinledir.

Aileniz çok daha açık sözlüdür ve fikirlerini yüzünüze vurur: Tatillerde eve gelmediğiniz için kızgındırlar. Neden hâlâ bekâr olduğunuzu sürekli sorgularlar. Okulu bırakarak hayatınızı mahvettiğinizi düşünürler. Arkadaş çevrenizden nefret ederler. Hayat tarzınıza karşı çıkarlar. Çıktığınız kişiden hoşlanmadıklarını açıkça belli ederler. İşinizi bırakıp kendi işinizi kurmanıza karşı çıkarlar. Kendinize daha iyi bakmanızı isterler ve bunu açık açık dile getirirler.

Aile, mutluluğunuzda ve başarınızda payları olduğu için yüzünüze karşı çok daha sert olma eğilimindedir. Aileniz sizi

önemsemediğini çoğu zaman bunu sizi zorlayarak gösterir. Arkadaşlarınızdan hoşlanmadıklarında, yanlış yolda olduğunuzu düşündüklerinde veya kendinize daha iyi bakmanızı istediklerinde bunu sakınmadan söylerler.

Çoğunlukla mesele ailenizin sizi umursadığını nasıl gösterdiği. Sizin için daha iyisini isterler, mutlu olmanızı arzularlar ve potansiyelinizi boşa harcadığınızı düşündüklerinde bunu sakınmadan söylerler. Ama bu ilgi ve kaygı, kolayca bir kontrol mekanizmasına dönüşebilir.

Aile bireyleriniz sizi doğduğunuz günden beri tanır. Sizinle ilgili fikirleri hep olmuştur ve neyin en iyisi olduğunu bildiklerini düşünürlər. (Ki genellikle bu, kendileri için en iyi hissettiren şeydir.)

Ayrıca ailenizdeki herkesin birbirleri ve ailenin işleyiş biçimi hakkında beklentileri vardır. Bu ailevi ilişkiler sizi diğerlerinden daha derinden etkiler çünkü onları uzun zamandır tanıyorsunuz ve bu ilişkiler birbirine bağlı bir sistem oluşturur. Bu ayrıca ailenizin yaptığınız herhangi bir değişikliğe neden daha dramatik tepki verdiğini de açıklar çünkü siz o aile sisteminin bir parçasısınız. Yaptığınız herhangi bir değişiklik bütün sisteme olumlu veya olumsuz dalgalar gönderecektir.

İnsanların, nesillerdir var olan iç içe geçmiş bir ilişki ağının parçası olduğunuz için tepki vereceğini bilmek, bu durumu daha iyi yönetmenize yardımcı olabilir.

Bu beklentilerin veya sistemin doğru olduğunu söylemiyorum. Sadece gerçeğin böyle olduğunu anlatıyorum. Ve herhangi bir durumun daha geniş bağlamını anlamanın, ailemde nasıl

göründüğüm konusunda kontrol elde etmeme yardımcı olduğunu düşünüyorum.

Örneğin eşinizden boşanmaya karar verirsiniz, artık aynı gelenekleri sürdürmek istemezseniz, dininizin dışından biriyle evlenirseniz, alışılmışın dışında bir kariyer yolu izlerseniz veya farklı siyasi görüşleriniz varsa bu tüm aile sistemine şok dalgaları gönderecektir çünkü herkesin sizin kim olduğunuz ve hayatınızı nasıl yaşamanız gerektiği hakkındaki beklentileri, inançları sarsılmış olur.

Bu durum, özellikle üvey çocuklar ve üvey ebeveynler devreye girdiğinde daha da karmaşıklaşır. Bu, aile sistemi için büyük bir şoktur, ardından ya ayakta kalırsınız ya da çökersiniz. Yeni bireyler tanıtıldığında evin nasıl işlediğine dair tüm beklentiler devre dışı kalır. Değişimi kabul etmek gerçekten zor olabilir. Özellikle de bu değişimi kabul etmeye ve büyük, mutlu bir karma aile olarak hareket etmeye zorlanan çocuklar için.

Bırak Yapsınlar Teorisi, üvey ebeveynlik rolünüzü yönetirken hayat kurtarıcı olabilir. Bir yetişkin vasfıyla çocukların yas tutmasına *izin vermek* sizin sorumluluğunuzdur. *Bırakın* sizi (ve çocuklarınızı) bir tehdit görsünler. Çünkü siz, onların ebeveynleriyle zaman geçirmek için rekabet ettiğiniz sürece onların gözünde gerçekten de bir tehditsiniz. Onlar da sizin gibi kontrol arayışı içindeler. *Bırakın* duygularını hissetsinler. *Bırakın* ebeveynleriyle yalnız vakit geçirsinler. Ve unutmayın, sizi sevmek zorunda değiller. *Bırakın* sevmesinler.

Özellikle üvey çocukların sizden anlayış, nezaket ve şefkat beklediğini asla unutmayın. Onlar sadece hayatlarına yeni bir

yetişkinin dahil olmasını kabul etmeye çalışmıyorlar; aynı zamanda hayal ettikleri aile düzeninin kaybını da yaşıyorlar. Bu NORMAL.

Büyük resmi görmek, *Kendine İzin Ver* kısmına odaklanmanıza ve daha bilinçli, anlayışlı ve sabırlı bir yetişkin olmanıza yardımcı olur. Ne kadar hoşgrl ve nazik olursanız ilişkinizin dönüşmesi için o kadar fazla alan açarsınız.

Üvey ocuklar ve üvey ebeveynler arasındaki bu dinamikler zordur. Kesinlikle kusursuz ilerlemez. Ama Bırak Yapsınlar Teorisi ve birazdan öğreneceğiniz özel bir yöntem sayesinde bu ilişkiler çok daha güzel hale gelebilir.

Bir keresinde bir terapistin bir konferansta “Aileler olmasaydı, işim olmazdı,” dediğini duymuştum. Aile sözkonusuyken akrabalarınızın sizinle ilgili fikir sahibi olma hakkı vardır ancak bu, sizin hayatınızı yaşama, kendi kişiliğinize sahip çıkma ve sevmeyi seçtiğiniz kişiye sevmeye hakkınızı reddedebilecekleri anlamına gelmez. Mesele onların haklı olup olmaması değil. Mesele onların fikirlerine nasıl tepki verdiğiniz.

Peki, sevdikleriniz hayat tarzınızı veya bir kişi olarak kimliğinizi onaylamadığında ne olur? Anlayabiliyorum. İşte bu konuda da yapacağınız şey: *Bırakın Onaylamasınlar*.

Fikirlerini değiştirmeye çalışmayın. Düşüncelerini özgürce ifade etmelerine izin verin. İster vey çocuklarınız, ister kayınvalideniz, ister nineniz ister kardeşiniz olsun... Sizi sevmemeye bile hakları var. *Bırakın* sevmesinler. Ve sonra... Bu duruma nasıl tepki vereceğinizi seçmek için *Kendinize İzin Verin*.

Referans Çerçevesi

Çoksatan bir yazar, *Women of Impact* (Etkili Kadınlar) podcastinin sunucusu ve milyar dolarlık beslenme şirketi Quest Nutrition'ın kurucu ortağı arkadaşım Lisa Bilyeu, Referans Çerçevesi kavramını benimle paylaştı.

Bu, birinin kim olduğunuzu, kimi sevdiğinizi, neye inandığınızı veya hayatınızı nasıl yaşadığınızı onaylamadığı durumlarla başa çıkmanıza ve bunları daha derin düzeyde yönetmenize yardımcı olacak bir araçtır.

Ben bu durumu yaşadım, belki siz de yaşamışsınızdır.

Lisa, bu kavramı ilişkilerine yardımcı olan bir zihinsel araç diye tanıttığında dünyanın her yerinden podcast dinleyicilerimiz Referans Çerçevesi kavramına âdeta bayıldı. *Referans Çerçevesi*, birinin bir durumu hangi bakış açısıyla gördüğünü anlamanın havalı bir ifadesidir ve bu kavram Bırak Yapsınlar Teorisi'yle mükemmel bir uyum içinde çalışır.

Hayatımdan örnek vereyim. Eşim Chris'le tanıştığымda çok mutluydum, ona deli gibi âşıktım. Ve bana evlenme teklifi ettiğinde gerçekten çok heyecanlandım. O dönemde, annemin beklediğim kadar heyecanlı görünmediğini hatırlıyorum.

Bu yüzden onunla bir konuşma yaptım, benim için heyecanlanmasını istediğimi söyledim ve sanki onu benim için seçen kişi kendisiymiş gibi davranmasını istedim.

O da bana, “Ama ben onu senin için seçmedim, bana kalsaydı seçmezdim de, bu yüzden öyle davranmayacağım,” dedi.

O zaman o kadar öfkeliydim ki ne yapacağımı bilmiyordum. Annemi hayatımdan çıkarmak istemiyordum ama içinde bulunduğum durumu nasıl yöneteceğimi de bilmiyordum. Bir yandan ruh eşim olduğunu bildiğim birine deliler gibi âşıktım, diğer yandan annem bana yüzüme karşı “Onu senin için asla seçmezdim,” diyor, benim için mutlu olmayı reddediyordu.

Chris’le en nihayetinde evlendim ancak yıllardır annemle aramızdaki ilişki dinamiğinin altında bu onaylanmama gerginliğini hissettim. Söylediklerini unutmam zordu. Ve bunu nasıl aşacağımı bilemiyordum.

Zamanla bu gerginlik dağıldı ve otuz yılın ardından annem artık Chris’i çok seviyor, “Chris, sen benim en sevdiğim damadımsın,” diye şaka yapmaya bayılıyor (aynı zamanda tek damadıdır).

Peki bunu nasıl aşabildim? Son zamanlarda Bırak Yapsınlar Teorisi ve Referans Çerçevesi aracılığıyla, annemin niye böyle hissettiğini gerçekten anladım. Bu, annemle ilişkim ve onun görüşüne katılmadığımda ona alan bırakabilme yeteneğim açısından gerçekten bir dönüm noktası oldu.

Bakın, annemin yerine kendimi koysaydım, onun hayatı hakkında bildiklerimi bilseydim ben de Chris’le evlenmek istemezdim. Neden mi? Çünkü Chris, Doğu Yakası’nda ikamet ediyor ve onunla evlenmek, muhtemelen Doğu’ya yerleşip bir daha asla Ortabatı’ya dönmeyeceğim veya annemle babamın yakınında yaşamayacağım anlamına geliyordu.

Annemin Referans Çerçevesi şuydu: O da bir kere evden ayrılıp babamla tanıştığında bir daha asla geri dönmemişti. Annem,

çocukluğunu geçirdiği New York'un kırsal bölgesindeki aile çiftliğini on yedi yaşında üniversiteye gitmek için terk etti. Kansas'ta üniversiteye başladı ve orada babamla tanıştı. Birbirlerine âşık oldular. Annem on dokuz yaşına geldiğindeyse evlenmiş ve beni dünyaya getirmişti.

Annem ya da babam böyle planlamıştı ama yaşanan buydu. Hatta babamın ailesi annemin hamile olduğunu öğrendiğinde, babaannem on dokuz yaşındaki anneme “Umarım oğlumuzun hayatını mahvetmemişsindir,” demiş.

Düşünebiliyor musunuz? Anne babamın ne kadar genç olduğunu, Kansas'ta yaşadıklarını ve etraflarında hiç ailelerinin olmadığını düşündüğümde bu beni çok üzüyor.

Annem bizzat bu deneyimi yaşamıştı ve bu tecrübe çocuk yetiştirirken ebeveyninden uzak kalmanın ve etrafta destek alacak bir ailenizin olmamasının zorluğu konusunda Referans Çerçevesi'ni şekillendirmişti.

Annem ve babam, babam ihtisasını ve tıp fakültesini bitirdikten sonra Michigan'a yerleşmişler. Ben büyürken, ninem ve dedemi ya da geniş ailemi neredeyse hiç göremezdim çünkü hepsi çok uzakta yaşıyordu. Sadece annem, babam, kardeşim ve ben vardık – dünyaya karşı kendi küçük dört kişilik ailemiz.

Bu yüzden Doğu Yakası'ndaki üniversiteye gitmek için evden ayrılmam, bir daha asla yuvaya dönemeyeceğim korkusunu tetiklemiş olmalı. Ve New York'ta, yine Doğu Yakası'ndan olan Chris'le tanıştıgımda, bu durum annemin benim de hayatıma çok uzakta başlayacağım ve küçük Ortabatı kasabama asla geri dönemeyeceğim korkusunu pekiştirdi.

Aynen de öyle oldu. Annemin en büyük korkusu gerçeğe dö-nüştü. Onun Referans Çerçevesi'nden bakınca, kendi hikâyesini gözlerinin önünde tekrar yaşar gibi gördüğünü anlıyorum. Ben de evden ayrılacak, birini bulacak ve geri dönmeyecektim.

Ve annem haklıydı. Muhtemelen Michigan'dan biriyle evlen-memi istiyordu ki buraya, onların yanına yerleşeyim. Ama ben otuz yıl önce Chris'le tanıştığımda, annemin Referans Çerçeve-si'ni hiç düşünmemiştim. Sadece alınmış, öfkelenmiş ve "beni desteklemediğini" düşünmüştüm.

Şimdi anlıyorum ki annem aslında beni destekliyordu – sade-ce kızını kaybetmekten korkuyordu. Beni seviyor, bu kadar uza-ğa taşınmamı istemiyordu. Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak, onun hayatımın farklı bir yöne gitmesini dileme özgürlüğünü kabul edebilirim ve aynı zamanda bu dileğin nereden geldiğini derinlemesine anlayabilirim.

Bir annenin kızının, onu uzağa götürecek biriyle evlenmesini izlemesinin ne kadar zor olduğunu da anlayabiliyorum. Ben de kızlarım ya da oğlum için böyle birini seçmezdim.

Mesela kızım Sawyer'ın bir gün bir Avrupalıyla evlenip Paris'e taşınmasını istemezdim. Bu onu mutlu edecekse, elbette yapmalı. Ama benim seçimim böyle muydu? Hayır. Bu, destekleyici olma-yabilir ya da kontrolcü görünebilir ama eminim ki her ebeveyn bu duyguyu anlayabilir. Bunu kontrolcü olmak için söylemiyorum. Böyle hissettiğim için söylüyorum. Düşüncem olumsuz olabilir ama bu düşüncemin olmasına hakkım var. Ve eminim ki kızım, bunu hiç de destekleyici bulmazdı.

Aynı şey kızım Kendall için de geçerli. Şu anda Los Angeles'ta yaşıyor, orada biriyle tanışıp Kaliforniya'da aile kurmaya karar verebilir. Bu da demek oluyor ki onu ve çocuklarını, burada Doğu Yakası'nda yaşamış olsaydı görebileceğimden çok daha az göreceğim.

Ama benim de bunu düşünmeye hakkım var, tıpkı Sawyer'ın Paris'e taşınmaya ya da Kendall'ın Los Angeles'ta bir aile kurmaya hakkı olduğu gibi.

Aynı şekilde, annemin de Doğu Yakası'ndan biriyle evlenmemi istemeye hakkı vardı. Onun fikri Chris'le evlenmemi ve istediğimiz yerde bir aile kurmamı engellemediği için mutluyum.

Ama şimdi Bırak Yapsınlar Teorisi sayesinde annemi derinlemesine anlayabiliyorum ve onun otuz yıl önce neden tereddüt ettiğini fark ediyorum. Bir yargılama değil, yas süreciydi bu. Annem haksız değildi. Haklıydı. Ama ben de haksız degildim.

Aslında ikimiz de haklıydık. Sadece bakış açılarımız farklıydı.

Olaylara onun penceresinden bakabilmek, aramızdaki dengeyi yeniden kurmamı sağladı. Artık bir güç mücadelesi yoktu, sadece anlayış vardı.

Bu tür durumlarla başa çıkmanın zor olmasının bir sebebi de herkesin kendi açısından haklı olduğuna inanmasıdır. Kendi deneyimine, yani Referans Çerçevesi'ne göre, kişinin fikri doğrudur. Kendi deneyimime, yani Referans Çerçeveme göre, benim fikrim doğrudur.

Ama Bırak Yapsınlar Teorisi hem kabul hem de anlayışla, iki farklı bakış açısının da aynı anda doğru olabileceği bir alan açar. Daha derin bir bağ, samimiyet ve sevgi için bir alan yaratır.

Duygularından sıyrılıp başkasının yerine kendini koyabilmek olağanüstü bir olgunluk gerektirir. Seni seven birinin, bazen son derece incitici hatta önyargılı görüşleri olabileceğini anlamak zordur.

Hayatta böyle bir şey olduğunda, nasıl tepki vereceğin tamamen kişisel bir tercihtir. Ailenden biri seni yargılıyorsa ne yapman gerektiğini sana söyleyemem. Ama sana, bu duruma nasıl tepki vermek istediğine karar vermen için bazı araçlar sunabilirim.

Bu kişiyi hayatında tutmak istiyor musun? Eğer istiyorsan, Bırak Yapsınlar Teorisi bu alanı yaratacaktır.

Kendi deneyimlerimde ve bu kitabı araştırırken dinlediğim sayısız hikâyede şunu fark ettim: İnsanlara kendi sonuçlarına varmaları için alan tanıdığında –ve sen de kendini sevgi dolu, anlayışlı bir şekilde ortaya koyduğunda– ekseriyetle, zaman geçtikçe insanlar kendi görüşlerini değiştiriyorlar.

Yani kulağa ne kadar zor gelse de *Bırakın* kendi fikirleri olsun, siz de nasıl tepki vereceğinize odaklanın. Bir başkasının Referans Çerçevesi’ni anlamaya çalışmanın en güzel yanı bu anlayışın ne sizin ne de onların fikrini değiştirecek olmasıdır; ama ilişkinizi yönlendirirken aranızdaki bağı derinleştirir.

Bu yaklaşım, iki gerçeğin aynı anda var olabilmesi için bir alan yaratır ve işte o alan, sevginin var olabileceği yerdir. Ve inanın bana, anlıyorum – anne babanızdan rahatsız olmak veya onlara gücenmek kolaydır. Onları suçlamak da kolaydır.

Kardeşlerinizle, boşanmış anne babanızla, kayınvalidenizle, üvey anne babanızla ya da yetişkin çocuklarınızla ilişkinizde hayal kırıklığına uğramak, onların bakış açılarını anlamamayı seçmek kolaydır.

Bu insanları oldukları gibi kabul edip etmeyeceğinize (özellikle ailenizi ve üvey ailenizi) ya da ihtiyacınız olan mesafeyi yaratıp yaratmayacağınıza karar vermek size bağlı. Ailede yalnızca bir kişi davranışını değiştirince bütün sistem daha iyiye doğru değişebilir. Ve o kişi sizsiniz.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni sevmemin en büyük nedenlerinden biri kendinizi geliştirdiğiniz her an tüm ilişkilerinizi iyileştirmesidir ve bu özellikle aile için geçerlidir. Şahsen ailemde bunun etkisini bizzat hissettim.

Eskiden rahatsız olduğum şeyler artık beni strese sokmuyor. Kendimi dramaya kaptırmaya izin vermiyorum. Nasıl davrandığıma, hayatımı beni gururlandıracak şekilde yaşamaya odaklanıyorum.

Benim için önemli şeylerden biri ailemle yakın bir ilişkimin olması. Ve zamanımı, enerjimi onların beni strese sokmasına izin vererek veya kontrolüm dışındaki durumları kontrol etmeye çalışarak harcamak zaman kaybıdır.

Çünkü gerçek şu: Sevdiklerinizle geçireceğiniz zaman sınırlı. Bir noktada, anne babanızın sonsuza dek burada olmayacağını fark edeceksiniz. Ve onların da hayatta her şeyi ilk kez deneyimlediğini anlayacaksınız. İnsanlar, kendilerini ne kadar derin keşfetmişlerse sizi de ancak o kadar derinden anlayabilirler. Çoğu insan terapiye gitmemiştir, kendi yaralarıyla yüzleşmemiştir ve bunu yapmak da istemezler.

Bırakın Öyle Yapsınlar. Bırakın ebeveynleriniz size hak ettiğinizden daha azını versin. Bırakın aile hayatınız masal gibi olmasın. Onlar, kaynakları ve yaşadıkları deneyimlerle ellerinden

gelenin en iyisini yapıyorlar. Bundan sonra ne olacağına siz karar vereceksiniz.

Bunu, yaşadığınız kötü şeyleri haklı çıkarmak için söylemiyorum. Daha iyisini hak etmiyorsunuz demiyorum. Herkes, özellikle ailesi tarafından görülmeyi, desteklenmeyi ve seilmeyi hak eder.

Ancak gerçek şu ki çoğu insan kendini anlamak, geçmişini iyileştirmek veya kendi duygularını yönetmek için hiçbir zaman çalışmamıştır. Bunu kendileri için yapmadılarsa sizin için de yapamazlar, size de hak ettiğiniz şekilde davranmazlar.

Bırakın davranmasınlar. Bunu fark ettiğinizde hayatınızda bir seçeneğiniz olur.

Ailenizi olduğu gibi kabul edin. Babanız değişmeyecek. Aneniz değişmeyecek. Kardeşleriniz değişmeyecek. Kayınvalideniz, kayınpederiniz değişmeyecek. Değiştirebileceğiniz tek kişi sizsiniz.

Bırak Yapsınlar dediğinizde belki de hayatınızda ilk kez, ailenizi gerçek halleriyle görmeye başlarsınız. Onlar insan. Kim oldukları veya geçmişte yaşananlar üzerinde hiçbir kontrolünüz yok. Ama bundan sonra ne yapacağınızı kontrol edebilirsiniz.

Durumunuzun gerçekliğini kabul etmek, ona teslim olduğunuz anlamına gelmez. Bu, geleceğinizi şekillendirme gücünüzü geri kazanmakla ilgilidir. Yetişkinlerin yetişkin olmalarına ve insanları oldukları gibi kabul etmelerine nasıl izin vereceğinizi öğrenin.

Gerçekliği kabul etmek ona teslim olmak anlamına gelmez. Aksine geleceğinizi şekillendirme gücünüzü geri almak demektir. Yetişkinlerin kendilerini ortaya koymalarını, onları oldukları gibi

kabul etmeyi öğrenin. Sonra bundan en iyi nasıl yararlanacağınıza karar verin, söz veriyorum aile dinamikleriniz iyileşecek.

Bu kabul, ailenize şefkatle bakmanızı, daha da önemlisi kendinizi benzersiz bir Referans Çerçevesi ve hayat yolu olan bağımsız bir birey vasfıyla görmeyi sağlar.

Sonrasında ikinci bölüme geçersiniz: *Kendine İzin Ver*. Olmak istediğiniz kişiyle ilkelerinize dayanarak nasıl bir ilişki yaratmak istediğinizi bulmak için *Kendinize İzin Verin*.

Bu, ailenizle zaman geçirmeyi suçluluk duygusuyla değil, sizin için önemli olduğundan yapmak anlamına gelebilir. Bu, ailenizi üzse bile kendi geleneklerinizi kendiniz seçmek anlamına gelebilir. Bu, karşılık görmeseniz bile her zaman çaba gösteren kişi olmayı seçmek anlamına gelebilir. Bu, ilk defa “Seni seviyorum”, “Seni anlıyorum” veya “Seni affediyorum” demek anlamına gelebilir.

Bu, onların fikirlerinden veya yargılarından korktuğunuz için ertelediğiniz zor konuşmaları yapmak anlamına gelebilir. Bu, kendinizi suçluluktan arındırıp bazı değişiklikler yapmak anlamına gelebilir. Bu, artık hak ettiğinizden daha azını kabul etmeye razı olmadığınız için kendinizi onlardan ayırmanız anlamına gelebilir. Ve bu, hâlâ vakit varken her şeyi masaya yatırmak anlamına gelebilir.

Öyleyse diğer insanların fikirlerinden korkmak hakkında öğrendiklerinizi özetleyelim. Şu anda diğer insanların fikirlerinden duyduğunuz korkunun sizi kontrol etmesine izin veriyorsunuz. Bırak Yapsınlar Teorisi, diğer insanların fikirlerine hayatınız üzerinde güç vermeyi nasıl bırakacağınızı öğretir ve hayatınızı kendinizle gurur duymanızı sağlayacak şekilde yaşamanız için size güç verir.

1. **Sorun:** Diğer insanların fikirlerine çok fazla önem veriyorsunuz. İnsanların ne düşünebileceği korkusunun seçimlerinizi belirlemesine izin verdiğinizde, potansiyelinizi sınırlar ve gerçekten istediğiniz şeyin peşinden gitmenizi engellersiniz. Bu korku, erteleme, kendinizden-şüphe etmeye, mükemmeliyetçilik yüzünden felç olmanıza ve en önemlisi hayallerinizden vazgeçmenize neden olur.
2. **Gerçek:** Ne yaparsanız yapın insanların sizin hakkınızda olumsuz fikirleri olacaktır. Bu gerçekleşecektir. *Bırakın* düşünsünler. Bunu kontrol edemezsiniz. Başka birinin fikrinin dikkatinizi dağıtmasına veya sizi tüketmesine izin vermek, zamanınızı ve enerjinizi boşa harcamaktır.
3. **Çözüm:** Onlara istediklerini düşüncelerine izin vermek size istediğinizi yapma özgürlüğü verir. Düşüncelerinizi, eylemlerinizi değerlerinizle uyumlu hale getirdiğinizde kendinizle gurur duyarsınız. Ve kendinizle gurur duyduğunuzda başkalarının ne düşündüğünü umursamazsınız.

Bırak Yapsınlar dediğinizde insanların sizin hakkınızda olumsuz düşünmesine izin verme kararı alırsınız. *Kendine İzin Ver* dediğinizde, fikri gerçekten önemli olan tek kişiye –kendinize– odaklanırsınız.

Tek bir çılgın ve değerli hayatınız var, o yüzden hadi bu ömrü sizi gururlandıracak şekilde yaşayın.

**Başkalarının Duygusal
Tepkileriyle Başa Çıkmak**

YEDİNCİ BÖLÜM

Yetişkinler Huysuzluk Yaptığında

Şimdi başkalarının duygusal tepkilerinin kararlarınızı etkilemesine nasıl izin verdiğinizi keşfetmeye başlayalım.

İşin doğrusu yetişkinler de çocuklar kadar duygusaldır ve başkalarının tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuz değildir. Başkalarının duygusal olgunlaşmamışlığının seçimlerinizi belirlemesine izin verdiğiniz sürece kendi hayatınızda her zaman en son sırada yer alırsınız.

Bunun benim için ne kadar büyük bir sorun olduğunu fark etmemiştim; siz de fark etmemişsinizdir. Suçluluk duygusuyla boğuşmaktan, hayal kırıklığı korkusuna, birinin tepkisi veya “şimdinin doğru zaman” olup olmadığı konusunda endişelenmeye, birinin ruh hali yüzünden diken üstünde hissetmeye kadar, diğer insanların davranışlarının ve tepkilerinin enerjinizi tüketmesine izin veriyorsunuz.

Ama bu çok daha derin bir konu. Onların pasif-agresif davranışları, suçluluk duygusu yaratma taktikleri ve duygusal patlamaları sizin kararlarınızı yönlendiriyor. İşte bu yüzden aslında

hayır demek istediğiniz zamanlarda evet diyorsunuz. Kararlı durmanız gereken yerde geri adım atıyorsunuz. İşte bu yüzden sınır koymakta zorlanıyorsunuz. Bu yüzden bazı insanlar kötü bir ruh halindeyken diken üstünde hissediyorsunuz.

Elbette o an için kız kardeşinizin duygu sömürüsüne kapılmak daha kolay geliyor, ancak uzun vadede kendinizden önemli bir parçayı kaybediyorsunuz. Kız ya da erkek arkadaşınızla her etkileşiminiz sizi duygusal açıdan bitkin bırakıyorsa kendinize şunu sorun: Neden her zaman uyum sağlamak zorunda kalan siz oluyorsunuz? Neden kendi mutluluğunuz pahasına başkasının mutluluğunun sorumluluğunu alıyorsunuz?

Başkalarının duygusal olgunlaşmamışlıklarının sizi etkilemesine izin vererseniz her zaman en son sırada kalırsınız. Birinin hayal kırıklığını, öfkesini veya suçluluğunu yüklenmek yerine sizi özgürleştirecek yeni bir yaklaşım öğreneceksiniz: *Bırakın* tepki göstersiz.

Bırak Yapınlara dediğinizde, diğer insanlara duygularını düzeltmeye gerek kalmadan hissetmeleri için alan verirsiniz. *Kendine İzin Ver* dediğinizde, birini üzüyor olsa bile, kendiniz için doğru olanı yaparsınız, bu da kendi hayatınızın sorumluluğunu almanızın yoludur.

Başkalarının suçluluğu, öfkesi veya hayal kırıklığı tarafından yönlendirilmeyi bırakmanın zamanı geldi. Başkalarının duygusal tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuz değil. Bunu, derinlik psikoloğu, yazar ve tanıdığım en akıllı kadın olan terapistim Anne Davin'den öğrendim. Bir gün, özellikle zorlayıcı bir aile üyesiyle sınırlar koyma konusunda onunla konuşuyordum.

Mesele şu ki bu kişilerin bana rahatsızlık vermesini istemiyorum. Ama sürekli her şeyi kendileriyle ilgili hale getirmenin bir yolunu buluyorlar. Eminim sizin ailenizde de böyle biri vardır. Bu kişiyle bir akşam geçirmenin inanılmaz derecede yorucu olacağını bilirsiniz. Dikkat onların üzerinde değilse ister olumlu ister olumsuz olsun dikkatleri tekrar kendilerine çekmenin yollarını bulurlar.

Ya Hepimiz Sadece Sekiz Yaşıdaysak?

Anne’le bu kişi hakkında konuşurken, her şeyi değiştiren bir şey söyledi:

“Mel, çoğu yetişkin, büyük bedenli sekiz yaşındaki çocuklar gibidir. Bir dahaki sefere bu kişiyle birlikteyken, söyledikleri bir şey veya davranışları yüzünden tetiklendiğini hissettiğinde odada hemen yanınızda onların dördüncü sınıftaki hallerinin olduğunu da hayal etmeni istiyorum sadece. Çünkü tarif ettiğin kişi duygusal olgunluğu sekiz yaşındaki çocukların seviyesinde olan biri. Nasıl düşünürsen düşün çoğu yetişkin böyle.”

Açıkçası orada oturup dediklerini zihnimin süzgecinden geçirirken gerçekten çok mantıklı olduğunu fark ettim. Gerçekten öyle. Çoğu insan duygularını sağlıklı biçimde nasıl işleyeceğini bilmiyor, ihtiyaçlarını doğrudan ve saygılı bir şekilde nasıl ileteceğiyse hiç bilmiyor. Ben de kesinlikle bilmiyordum.

Bir düşünün: Anneniz neden sorunun ne olduğunu söylemek yerine surat asar? Arkadaşınız size neden küser? Arkadaşlarınızla dışarı çıktığınızda erkek arkadaşınız neden size pasif-agresif

mesajlar gönderir? Kız kardeşiniz neden ansızın patlar, ardından da bir saat sonra hiçbir şey olmamış gibi davranır?

Çünkü yetişkinler özünde çocuklar kadar duygusaldır. Aradaki fark çoğu zaman bunu gizlemekte daha iyi olmalarıdır.

Ama Bırak Yapsınlar Teorisi'nin güzel tarafı şu: Sizi daha yargılayıcı değil, daha şefkatli yapar. Öfkelenmek yerine çoğu insanın, duygularını olgunlukla yönetmek için gerekli araçlara sahip olmadığını anlamaya başlarsınız.

Gerçek şu ki kimseye bunu nasıl yapacağı öğretilmedi. Duygularınızı yönetebilmek için onları anlamalı, bu hisleri sağlıklı biçimde nasıl işleyebileceğinizi bilmelisiniz. Ve tecrübeme göre çoğu insan bunun nasıl yapılacağını hiç bilmiyor. Ben de kesinlikle bilmiyordum.

Duygusal olgunluk, doğuştan sahip olduğunuz bir şey ya da kendiliğinden ortaya çıkan bir durum değildir. Zaman, pratik ve öğrenme isteği gerektiren bir beceridir. Terapistim haklı. Tanıştığınız çoğu insan, istediklerini alamadıklarında ya da rahatsız edici duygular hissettiklerinde hâlâ sekiz yaşında çocuklarmış gibi davranırlar.

Ama şimdi, Bırak Yapsınlar Teorisi'yle, şefkatle karşılık vermeyi, sınırlarınızı koymayı ve başkalarının duygusal olgunlaşmamışlıklarının hayatınızı yönetmesine izin vermemeyi öğreneceksiniz. Ve bu araca ihtiyacınız olacak çünkü yetişkinler ile çocukça davranışlar arasındaki bağlantı inkâr edilemez:

Çocuk Davranışı = Yetişkin Davranışı

Çocuklar sizden kaçar.	Yetişkinler yüzleşmekten kaçınır.
Çocuklar köşeye çekilip surat asar.	Yetişkinler küser.
Çocuklar içine kapanır.	Yetişkinler duygusuz ve soğuk davranır.
Çocuklar öfke nöbeti geçirir.	Yetişkinler patlar, öfkeli mesajlar atar ve öfkesini boşaltır.
Çocuklar kapıları çarpar.	Yetişkinler de kapıları çarpar.
Çocuklar yalan söyler.	Yetişkinler de yalan söyler.

Bu listeyi okuduğunuzda her senaryo için aklınıza hemen biri geldiye aynı şey benim de terapistimle bu konuyu ele aldığımda başıma geldi. Çocukların böyle davranmasının nedeni kendi duygularını düzenleyememeleridir.

Örnek vereyim. Oyuncak reyonunda bir Lego seti seçen ve onu isteyen bir çocuğu ele alalım. Ona bu oyuncakı alamayacağı-nızı söylediğinizde ne olur?

Küçük bedenleri duygularla dolar: üzüntü, hayal kırıklığı, şaşkınlık, öfke. Bu yüzden abartılı bir duygusal tepki verirler; ağlamaya, kendilerini kapatmaya veya kendilerini yere atarak tam bir öfke nöbeti yaşamaya başlarlar.

Çözüm, çocuğa oyuncakı almak değildir. Çözüm, ebeveynin çocuğun hissettiği duyguları sakın, anlayışlı ve şefkatli yaşamasına yardımcı olmasıdır.

Mesela yanına eğilip, “Zor geliyor biliyorum. Lego setini istediğinin farkındayım. Üzgün olman sorun değil. Benim de hayal kırıklığına uğradığım oluyor. Bu adil değil. İstedğim şeyleri elde edemediğimde üzülüyorum,” diyebilirsiniz.

Bırakın ihtiyaç duydukları kadar ağlasınlar, yalvarsınlar.

Çocuklar, tüm duygu dalgasını deneyimlemelerine izin verilmezse (bir yetişkinin “sakin ol” veya “bu aptalca” veya “aşırı tepki veriyorsun” demesi durumunda), normal insan duygularını nasıl sağlıklı işleyeceklerini asla öğrenemezler. Bunun yerine çevresindeki insanlara zarar veren duygusal açıdan olgunlaşmamış yetişkinlere dönüşürler.

Bu yüzden çoğu yetişkinin duygularını sağlıklı nasıl işleyeceklerini asla öğrenemediğini varsayıyorum çünkü kimsenin ebeveyni de bunu nasıl yapacağını bilmiyordu. Eğer anne babanız bunu başatabildiyse gerçekten şanslısınız. Çocuklar bunu kendi kendilerine öğrenemezler. Daha önce dediğim gibi zaman, pratik ve öğrenme isteği gerektiren bir beceridir bu.

Kitabım için araştırma yaparken, ebeveyn vasfıyla bu konuda tamamen hata yaptığımı fark ettim tabii ki. Muhtemelen o Legoları alırdım. Ya da öfkelenip “Ağlamayı kes!” diye bağıırdım. Ya da uzaklaşıp, onları yerde bırakır ve koridordan döner, gittiğimi fark edeceklerini, aniden korkacaklarını, ağlamayı bırakacaklarını umardım... Bu da üç çocuğumun da şimdi neden terapiye ihtiyaç duyduğunu açıklıyor.

Keşke şaka yapıyor olsaydım. Ama bu meseleyi mahvettim çünkü kendi duygularımı nasıl düzenleyeceğimi bilmiyordum.

Çocukken bana da bunun nasıl yapılacağı öğretilmedi. Duygularımız hakkında konuşmadığımız bir ailede büyüdüm. İnsanlar bunaldıklarında öfkeyle patlama eğilimindeydiler, sonra da hiçbir şey olmamış gibi davranırlardı.

Bu da beni Bırak Yapsınlar Teorisi hakkında çok önemli bir noktaya getiriyor ve bunu gayet açık ifade etmek istiyorum: Yetişkinler, çocukların duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarından yüzde yüz sorumludur. Çocuklar kendi kendilerine bu desteği veremezler.

Çocukların duygusal tepkilerini sağlıklı düzenlemelerine yardımcı olmak sizin sorumluluğunuzdadır. Aynı zamanda bir çocuğa duyguların normal olduğunu, bunları nasıl işlemesi gerektiğini öğretmek de sizin vazifenizdir.

Aslında bu kitap için araştırma yaparken, klinik psikolog ve *New York Times* çoksatan yazarı Dr. Lisa Damour bana, bir çocuğun (veya yetişkinin) istediği bir şeyi elde edemediğinde hayal kırıklığı yaşamasının veya bir kayıp karşısında üzülmemesinin, hayat deneyimlerine karşı zihinsel açıdan sağlıklı tepkiler olduğunu söyledi. Üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duygular zihinsel açıdan iyi olduğunuzun işaretleridir.

Duygular Duruma Uygun mu?

Sekiz yaşındayken, istediğiniz Legoları alamadığınızda üzülme normal bir tepkidir. Okuldaki arkadaşınız duygularınızı incitecek bir şey söylediğinde, üzülme sağlıklı bir tepkidir. Televizyon izlemek istediğinizde ve anne babanız yatma vaktinin geldiğini söylediğinde, üzülme normal bir tepkidir.

Bu arada yetişkin deneyimleri için de aynı şey geçerlidir. Yetişkinken işten atılırsanız, hayal kırıklığına uğramanız ve moralinizin bozulması olağan bir tepkidir. Ayrılık yaşadığınızda, depresif bir ruh haline kapılmanız olağandır. Dr. Damour’a göre bunların hepsi uygun, olağan duygusal tepkilerdir. Bunlar, zihninizin tam olması gerektiği gibi çalıştığının kanıtıdır.

Ancak büyürken, hissettiklerinizi muhtemelen tekrar tekrar bastırmayı öğrendiniz. Çocuklara “Boş ver,” “Ağlamayı kes,” veya “Sakin ol,” dediğinizde, onlara duygularını bastırmayı öğretiyorsunuz. Normal insan duygularını çocuğun dikkatini dağıtarak, görmezden gelerek veya bastırarak yönetmeyi öğretiyorsunuz.

Dr. Damour, birçok insanın kaygı, depresyon, bağımlılık veya kronik ağrıyla yaşamasının nedeninin, yıllar içinde içlerinde birikip hiçbir çıkış yolu bulunmayan tüm duygulardan kaçınmaları olduğunu söylüyor.

Tekrar söyleyeceğim: Bir çocuğa, kendi duygularını anlaması ve işlemesi için alan yaratmasına yardımcı olmak sizin sorumluluğunuzdadır. Ancak bir yetişkinin duygusal tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuzda değildir.

Bunu anlamak çok mühim. Şimdi *Bırakın* meseleyi daha ayrıntılı anlatayım.

Yetişkin Çocuksu Davranışlar

Hayatınızda birinin size küsmesi, sizinle sohbeti kesmesi çok yaygın bir durumdur. Sessiz kalma davranışı, olgun olmayan bir yetişkinin üzüldüğünde ve duygularını sağlıklı, saygılı bir şekilde nasıl işleyeceğini bilemediğinde yaptığı şeydir.

Bu yüzden, konuşmayı keserler. Hiçbir şey olmamış gibi davranırlar. Çoğu zaman sizi görmezden gelirler. Bir arkadaşınızdan, aile üyenizden veya iş arkadaşınızdan sessiz muamele gördüyseniz bunun ne kadar acı verici olduğunu bilirsiniz ve ilk içgüdünüz, neyi yanlış yaptığınızı anlamaya çalışmaktır.

Küsen kişi tam da bunu ister – dikkatinizi çekmek. Tıpkı bir köşeye çekilip somurtan bir çocuğun ebeveyninin gelip onu sakinleştirmesini istemesi gibi size küsen bir yetişkin de gelip “İyi misin?”, “Yapabileceğim bir şey var mı?” veya “Ne yanlış yaptım?” diye sormanızı beklerler.

Sessiz kalmayı araç niteliğinde kullanırlar çünkü kendi duygularını nasıl işleyeceklerini bilmezler. Bu yüzden sizin gelip onlara sorunun ne olduğunu sormanızı beklerler, böylece kendileri bunu yapmak zorunda kalmazlar.

Lisedeyken sürekli böyle yapan bir arkadaşım vardı. Bir gün her şey yolundayken ertesi gün benimle konuşmazdı. Ve ben neyi yanlış yaptığımı asla bilmezdim. Onu aramaya çalışır, koridorda “Merhaba,” derdim, bazen ne yaptığımı bile bilmeden af dilemek zorunda kalırdım.

O konuyu asla dile getirmezdi, sonra bir gün aniden üstünü kapattığına karar verirdi, akabinde tekrar en iyi arkadaş olurduk. Benimle tekrar konuşmaya başladığında her zaman çok rahatlar, hiçbir şey olmamış gibi davranırdım.

Şimdi biliyorum ki onun için bana küsmek ve dürüst dürüst konuşmaktan kaçınmak, gelip nasıl hissettiğini paylaşmaktan daha kolaydı. Aslında bunu nasıl yapacağını bile bilmiyordu.

Anlamanız gereken bir şey daha var: Bu durumun aslında sizinle hiçbir ilgisi yok. Birisi size küsünce bu tamamen onların kendi duygularını anlayamamasından ya da geçmişte yaşadıkları travmalardan kaynaklanır.

Bırakın küssünler. Bir yetişkin sekiz yaşında çocuk gibi davranıyorsa *bırakın öyle yapsın*.

Bu strateji hayatınızı değiştirecek. Sizin için mesele, öfkelenen, odayı terk eden ve birkaç gün veya bir hafta sonu boyunca herkesle konuşmayı reddeden bir ebeveyn olabilir.

Mesela en iyi arkadaşlarımdan birinin annesi aniden bir ay boyunca onunla konuşmayı bırakmıştı. Derken bir sabah merdivenlerden inmiş, hiçbir şey olmamış gibi devam etmişti.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak bir daha asla başka birinin duygusal olgunlaşmamışlığının veya duygusal tacizinin kurbanı olmayacaksınız, çünkü ne yapacağınızı tam olarak bileceksiniz.

Öncelikle, başka bir yetişkinin duygularını yönetmek sizin işiniz değil. Biri size küserse, mağduru oynarsa ya da öfkeyle patlarsa *bırakın* yapsın. Sonra onların bedenine hapsolmuş sekiz yaşındaki bir çocuğu gözünüzde canlandırın. İşte o zaman tuhaf bir şey olacak: Bu kişiden korkmayacaksınız. Aslında onlara acıyacaksınız. Nefret yerine şefkat hissedeceksiniz.

Ayrıca üzüntü, güvensizlik, hayal kırıklığı, öfke, korku ve reddedilme gibi normal insan duygularını işlemedeki yetersizliğinin sizin hatanız olmadığını da fark edeceksiniz. Üstelik bunu çözmek sizin sorunuz değil. Bu, o kişinin çocukluğundan beri yaşadığı bir şey.

Başkalarının duygularını yönetmek veya onları düzeltmeye çalışmak sizin sorumluluğunuz değil. Sizin sorumluluğunuz, onların duygusal girdabına kapılmaktan korunmak ve durumu olduğu gibi görmek: Karşınızda duygularını sağlıklı şekilde nasıl yöneteceğini veya ifade edeceğini bilmeyen bir insan var.

Bırakın sessiz kalsınlar. Bırakın patlasınlar. Bırakın kendilerini kurban rolüne soksunlar. Bırakın surat assınlar. Bırakın olanları inkâr etsinler. Bırakın her şeyi kendileriyle ilgili hale getirsinler.

Sonra *Kendinize İzin Verin*. Bu durumda olgun, bilge ve sevgi dolu bir yetişkin olmak için *Kendinize İzin Verin*. Bunu doğrudan ele alıp almayacağınıza kendiniz karar vermek için *Kendinize İzin Verin*. Başkalarının duygularını yönetmenin sizin işiniz olmadığını hatırlamak için *Kendinize İzin Verin*. Bu tür şeylerin yaşandığı yazışmalardan, sofrta sohbetlerinden, ilişkilerden veya arkadaş gruplarından kendinizi çıkarmak için *Kendinize İzin Verin*.

Başkalarının değişmesini beklemek yerine değişimi kendinizden talep edin. Kendinizi daha yüksek bir standarda göre değerlendirin ve duygusal açıdan olgunlaşmamış bu tür davranışları yönetmeyi artık kendi sorumluluğunuz saymayı bırakın.

Birinin sürekli tekrarlayan duygusal olgunlaşmamışlığı artık istismara benzemeye başlıyorsa o ortamda bulunmayı bırakın. Sürekli kendini kurban rolüne sokan insanlara üzülmeyi bırakın. Açıkça narsisist özellikler sergileyenleri mazur görmeyi bırakın.

Duygusal açıdan sekiz yaşında gibi davranan biriyle ilişki içinde ne kadar uzun süre kalırsanız kendinizi o kişiye ebeveynlik yapıyormuş gibi hissetmeye o kadar yaklaşırsınız. Karşınızdaki

kişinin içsel açıdan epey çalışmaya ihtiyacı olduğunu fark ettiğinizde, ona ayırdığınız vakit ve enerji konusunda daha sağlıklı sınırlar çizebilirsiniz.

Çünkü bu kişi, duygusal zekâ becerilerini geliştirmek için gerçekten çaba sarf edene kadar, sessiz kalmayı, kendini kurban rolüne sokmayı veya pasif-agresif davranmayı sürdürecektir. Bu bir kişilik özelliği değil, davranış kalıbıdır.

Peki Ya Sorun Sizseniz?

Bunu okurken hayatınızda duygusal açıdan olgunlaşmayanın siz olduğunuzu fark ederseniz ne yaparsınız?

Duygularınız tarafından eziliyorsunuz. Küskünsünüz. Sessizliğe gömülüyorsunuz. Öfkeli mesajlar yazıyorsunuz. Kurbanı oynuyorsunuz. Başkalarına patlıyorsunuz. Her şeyi kendinizle ilgili hale getiriyorsunuz.

Bu farkındalığı yaşıyorsanız size söylemek istediğim şey şu: Yalnız değilsiniz. Ben de kendimle ilgili aynı farkındalığı yaşadım.

Başkalarındaki bu olgunlaşmamış davranışları görmek çok kolaydır ama bunu kendinde görmek cesaret ve duygusal zekâ gerektirir. Ben sekiz yaşında bile değildim. Duygusal açıdan o kadar olgunlaşmamıştım ki muhtemelen beş yaşındaydım!

Duygularım tarafından öyle kolay alt ediliyordum ki kocama karşı öfkeyle patlamaktan veya çocuklarıma entipüften sebeplerle çıkışmaktan kendimi alamıyordum. Hayatımın bazı dönemlerinde her şey benimle ilgiliydi, bu yüzden pek çok dostluğumu mahvettim. Bugün bile, işim inanılmaz derecede stresli hale

geldiğinde ortağıma her şeye ne kadar kızdığımı dair uzun, öfkeli mesajlar yazabiliyorum. Ve bu kabul edilebilir bir şey değil.

*Bırak Yapsınlar Teorisi'*ni yazarken ve fikri hayatımda kullanırken bile kendi duygu yelpazemi işlemek için alan yaratmayı sürekli öğreniyorum. Bırak Yapsınlar Teorisi'nin uygulamaya geçirilmesi en zor kısmı bu – hemen tepki vermeden ham duygularımı hissetmeyi öğrenmek. Bu çok zor. Hâlâ kendimi geri çekilmek veya durumu hemen kontrol altına almak isterken yakalıyorum... her zaman. Ve evet, tökezlediğimde hâlâ hayal kırıklığına uğruyorum. Ama işte mesele bu: Mükemmellik değil, kendine karşı nazik olup büyümeye devam etmek.

Bu hayat boyu süren bir süreç ve birçok gün, her şeye yeniden başlıyormuşum gibi hissediyorum. Bunun hayatımın geri kalanında üzerinde çalışacağım bir beceri olduğunu biliyorum ve siz de öyle yapacaksınız.

Bırak Yapsınlar Teorisi kendime karşı daha şefkatli yaklaşma-yardımcı olmakta çok önemli bir rol oynadı. Ayrıca duygularıyla nasıl başa çıkacağımı daha derinden anlamamı sağladı.

Başkası öfke nöbeti geçirirken Bırak Yapsınlar Teorisi'ni uygulamak gayet basittir. Ancak bunu kendi duygularınızı işlemekte kullanmayı öğrenmek sizi âdeta bir rock yıldızı yapar. Kendi duygularıyla daha iyi başa çıkabildiğim için ne kadar daha fazla para kazandığımı, ne kadar daha akıllı olduğumu ve nasıl daha iyi bir ebeveyn, daha iyi bir eş ve daha iyi bir arkadaş olduğumu anlatmıyorum bile. Sonunda olgun bir yetişkin gibi hissetmeye başlıyorum.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kendi duygularınızı sağlıklı işlemek için nasıl kullanacağınızı anlatayım: Duygularınızın coştuğunu hissettiğinizde *bırakın* coşsunlar. Öfkeye, hayal kırıklığına, incinmeye, üzüntüye, kedere, gözyaşlarına ve başarısızlık duygularına izin verin. *Bırakın*.

Sonra da tepki vermemek için *Kendinize İzin Verin*. Telefonunuza uzanmayın. Televizyonu açmayın. İçecek hazırlamayın. Buzdolabını açmayın. Ve yüksek sesle ağlamayın, kimseye mesaj atmayın. Sadece duygularınızı fark edin ve *Bırakın* yükselsinler.

Bırakın duygularınızın coşsun çünkü bir kere yükselmişlerse elbet sakinleşirler de.

Duyguların Gerçekten Ne Olduğunu Biliyor musunuz?

Duygular, beyninizde ateşlenen ve vücudunuza altı saniye içinde yayılan bir dizi kimyasal patlamadır. Duygusal tepkileriniz o kadar hızlı gelişir ki çoğu zaman bilinçsiz gerçekleşirler. Duygularınızı ilkin kimyasal patlamaya eşlik eden terleme, kas gerginliği veya hızlı kalp atışı gibi fiziksel duyular aracılığıyla fark edebilirsiniz.

Araştırmalar gösteriyor ki tepki vermezseniz duygularınız doksana saniyede coşup sönümlenecektir.

Duygularınızın coşmasını kontrol edemezsiniz. Bunu yapmaya çalışmak zaman kaybıdır. Daha iyi bir strateji, onların coşmasına ve sonra tepki vermeden sakinleşmesine izin vermeyi öğrenmektir. Başka bir insanın duygusal tepkilerini kontrol etmenizi sağlayacak hiçbir şey yoktur, ne kadar çabalarsanız çabalayın.

Üstelik duygular bulaşıcıdır. Başka birini üzgün, korkmuş, iğrenmiş veya öfkeli görmek, aynı duyguları kendi bedeninizde deneyimlemenize neden olabilir. Bu, başka birinin ses tonunun, enerjisindeki değişimin, kötü ruh halinin ve vücut dilinin sizi hemen gergin hissettirebilmesini de açıklar.

Bir şeyi daha anlamanız gerekiyor: Siz ya da başka biri aç, yorgun, stresli, sarhoş, yalnız, öfkeli veya incinmişse çok daha duygusal olursunuz. Bunu söylüyorum çünkü ne zaman pişmanlık duyacağım bir şey yapsam ya da söylesem, genellikle işin içinde stres, alkol veya açlık oluyor. Bunu bilmek, duygularımı daha iyi yönetmek için değişiklikler yapmama, söylediğim, yaptığım ve düşündüğüm şeyler üzerinde hâkimiyet kurmama yardımcı oluyor.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanırken öğrendiğim en büyük derslerden biri bu: Etrafınızda olup biteni asla kontrol edemezsiniz. Duygusal tepkilerinizi de kontrol edemezsiniz çünkü otomatiklerdir – tıpkı stres tepkinizin otomatik ortaya çıkması gibi.

Ancak ne düşüneceğinizi, ne söyleyeceğinizi ve nasıl tepki vereceğinizi seçme gücünüz her zaman var. Hatta asıl gücünüz burada yatıyor.

Diğer yetişkinlerin kendi duygularını yönetmelerine nasıl izin vereceğinizi öğrenmek hayatınızı değiştirecek. Çok acı verse bile ihtiyaç duyduğunuz şeyleri iletirken kendi duygularınızın nasıl yükselip alçalacağını öğrenmek de öyle. Fakat kendiniz için doğru kararı vermenin hayatınızda yapmanız gereken en zor şeylerden biri olacağı zamanlar da gelecek.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Doğru Karar Çoğu Zaman Yanlış Gibi Gelir

Yakın zamanda *The Mel Robbins Podcast* dinleyicilerimden biri sordu:

Mel, nişanlıyım, yakında evleneceğim. Düğüne birkaç hafta var, bunun hayatımın en mutlu anlarından biri olması gerektiğini biliyorum. Ama öyle olmuyor. Düğün yaklaştıkça nişanlımla daha çok kavga ediyoruz. İçimde tarif edemediğim bir sıkıntı var. Derinlerde bir yerde, büyük bir hata yapmak üzere olduğumdan korkuyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Davetiyeler dağıtıldı, ailem ve nişanlımın ailesi her şey için depozitoları ödedi. Anne babamı hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum. Ailelerimizin parasının boşa gitmesini istemiyorum. Nişanlımın kalbini kırmak istemiyorum. Onun ailesinin ve tanıdığımız herkesin bana öfkelenmesini istemiyorum. Düğünü nasıl iptal edebilirim?

Bu soruyu okuduğum anda kalbimin sıkıştığını hissettim. Eminim siz de öyle hissettiniz. Bu kadar büyük riskler sözkonu-
suyken doğru cevap çoğu zaman yanlışmış gibi gelir.

Yüzeyde cevap basit ancak his olarak öyle değil. Düşün iptal edilmeli. Eğer düşünle ilgili derin bir kaygı hissediyorsanız büyük ihtimalle yanlış karar veriyorsunuzdur. Eğer sürekli olarak düşü- nüyü iptal etmeyi düşünüyorsanız, o düşünü iptal etmelisiniz.

Doğru kararın gayet açık olması o kararın her zaman kolay verileceği anlamına gelmez. Çünkü insan deneyimi büyük ölçüde duygusaldır.

Yüzeyde mantıklı görünen şey diğer insanlara çok fazla acı vereceğini bildiğinizde mantıklı gelmez.

Hayatınızda çoğu zaman, böyle bir ikilemde kalınca doğru olanı yapmanın başkalarına vereceği acıyı göze alamaz, bu yüzden kendinize acı çektirmeyi seçersiniz.

Bana yazan damat, zihinsel açıdan ne yapması gerektiğini biliyor. Sorun duygularında. Bana, onaylanmaya ihtiyacı olduğu için yazdı. Hislerini nasıl yöneteceğini veya bunun diğer insanlarda tetikleyeceği duygusal çöküntüyle nasıl başa çıkacağını kesinlikle bilmiyor.

Zor kararlar karşısında büyük bir çelişki yaşamak, sağlıklı bir zihin yapısının göstergesidir. Bu dinleyicimin başkalarını düşünmesi onun iyi bir insan olduğunun işaretidir.

Hayatınızda, söylediğiniz veya yaptığınız şeyler yüzünden insanların kızacağı, hayal kırıklığına uğrayacağı veya kalbi kırılacağı birçok zaman olacak. Bu kaçınılmaz. O yüzden, doğru kararı

verirken kendinizi duygularınızdan ve başkalarının duygusal tepkilerinden ayırabilmelisiniz.

Duygularınızın kararlarınızı yönlendirmesine izin veremezsiniz çünkü bu çoğu zaman sizi *doğru* kararı almaktan alıkoyar.

Bu, görüldüğünden çok daha zordur. Doğru kararları vermek yıkıcı olabilir. Birine karşı dürüst davranmak yürek parçalayıcı olabilir. Özellikle sevdiğiniz birine zarar vermek, sizi içten içe tüküyor gibi hissettirebilir.

Düğününü iptal etmek isteyen ama bunu nasıl yapacağını bilmeyen damadın durumunu ele alalım. Mesajını okurken içinize bir korku dalgasının yayıldığını hissettiniz, değil mi? Üstelik siz ve ben bu kişiyi tanımıyoruz bile.

Duygular işte bu kadar güçlüdür.

Bu kişinin nişanlısını karşısına oturtup, “Konuşmamız lazım,” dediğini gözünüzde canlandırırken göğsünüzde bir ağırlık hissedersiniz. Ailesini arayıp durumu anlatışı gözünüzde canlanır. Nişanlısının yüzünü ellerine gömerek hıçkırıklarla ağlayışını neredeyse duyabilirsiniz. Gelinin ailesini aradığında boğazına düğümlenen acı kalbinizi sıkıştırır. Babasının, kızının yaşadığı kalp kırıklığını içselleştirerek öfkelenildiğini görebilirsiniz. “Baba, benden ayrıldı,” dediğini duyar gibisiniz. “Düğünü iptal etti.”

Siz sadece bu durumu okuyup düşünüyorsunuz, ama buna rağmen içinizde bir duygusal tepki oluşuyor. İşte bu yüzden, insanları hayal kırıklığına uğratıp kalplerini kırmak hayatınız boyunca yapmanız gereken en zor şeylerden biri olacak.

Yetişkinlerin ne hissetmeleri gerekiyorsa onu hissetmelerine ve öfkelenmelerine hakları vardır. Kırılmaya. Yıkılmaya. Bunalmaya. Utanç duymaya. Ve size son derece kızgın olmaya da hakları vardır.

Bunu kontrol edemezsiniz.

Ama gerçeği görmezden gelerek kontrol etmeye *çalışırsınız*. Hepimiz böyle yaptık. Bu yüzden kendinizi yıllardır yanlış ilişkilerde, yanlış işlerde veya yanlış davranış kalıplarında buluyorsunuz.

Bu yüzden hâlâ, arkanızdan konuşan arkadaşınızla yüzleşerek onu uyardınız. Bu yüzden, annenizle hâlâ o zor konuşmayı yapmadınız. Bu yüzden, izin almak için hâlâ bir adım atmadınız. Ve belki de en yakın arkadaşınıza ona âşık olduğunuzu hâlâ söyleyemediniz.

Kaçınmak daha kolay geliyor çünkü böylece o kişiyle yüzleşmek zorunda kalmıyorsunuz. Ama şimdi kolay gelmesi, durumu daha sonra çok daha zorlaştırıyor. Şimdi zor konuşmalardan kaçınmak bu konuşmaları gelecek yıl daha da kolaylaştırmayacak.

Hatta deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki ne kadar uzun beklerseniz o kadar acı verici olur. Kendiniz için doğru olanı yapmamayı seçmek size sadece daha fazla acı getirir.

Peki, damat düğünü iptal etti mi? Bilmiyorum. Etmesini diler miyim? Evet. Hem kendi iyiliği için hem de nişanlısının iyiliği için. Çünkü herkes, gerçekten onunla olmak isteyen biriyle birlikte olmayı hak eder.

Hayatta en cesur, en onurlu ve en nazik davranış, birine onunla olmak istemediğinizi dürüstçe söylemektir. Dürüstlük zordur, özellikle de karşınızdaki insan duygusal açıdan olgunlaşmış değilse.

Başkalarının suçlamalarına, öfkelerine ve kötü ruh hallerine maruz kalmak istemediğiniz için onlardan kaçınırsınız. Aslında kaçındığınız şey çatışma değil; siz başkalarının duygularından kaçınıyorsunuz. Asıl çatışma, kararlarınızın diğer insanların nasıl duygularını etkileyeceğine dair kendi içinizde yaşadığınız içsel mücadeledir.

İşte insanlar bu yüzden, çoktan bittiğini bildikleri bir evliliği sürdürürler. Bu yüzden sevmedikleri işlerde gereğinden fazla çalışmaya devam ederler. Bu yüzden yanlış meslekleri ya da kariyer yollarını seçer, yıllarca değiştirmekten korkarlar. Çünkü karar almanın başkalarını duygusal açıdan etkilemesinden çekinirler. Oysa duyguların hayatın normal bir parçası olduğunu, yetişkinlerin bu iniş çıkışları yaşayarak üstesinden gelebileceğini anlasaydınız çok daha cesur olurdunuz. Başkalarını duygularından korumak sizin göreviniz değil. Sizin asıl vazifeniz, hayatınızı kendi değerlerinizle uyum içinde yaşamak ve gerçekten sizi yansıtan bir yol izlemektir.

Bu kimi zaman birilerini incitecektir. Onları hayal kırıklığına uğratacaktır. Kararlarınızın bir başkasına acı vereceğini bilmek ve bununla yüzleşmek hayatınızdaki en zor şeylerden olacaktır.

Birinin üzülmesine ya da hayal kırıklığına uğramasına neden olacağımı bildiğim bir karar almak zorundaydım, Dr. Lisa Damour'un şu bakış açısını hatırlamak bana yardımcı oluyor: Olumsuz duygular, hayattaki aksaklıklara karşı verilen zihinsel açıdan sağlıklı bir tepkidir.

İnsanların fikir değiştirmenize üzülmeye hakkı vardır. Ayrıldığınızda hayal kırıklığına uğramaya ve kalp kırıklığı yaşamaya

hakları vardır. İşlerini kaybettiklerinde depresyona girmeye hakları vardır.

Peki, bunu nasıl yapacaksınız? Ve SİZİN için doğru olduğunu bildiğiniz zor bir kararı verdiğinizde hissedeceğiniz o dayanılmaz suçluluk ve rahatsızlık duygusuyla nasıl başa çıkacaksınız?

Duygusal Dalganın Üstesinden Gelmeyi Öğrenin

Bana yardımcı olan şey, duygusal rahatsızlığı okyanusta bir dalgada sörf yapmayı öğrenmek gibi düşünmektir. Çünkü duygular da esasen dalgalar gibidir. Yükselirler, alçalırlar.

Bazı günler hayatınız istikrarlı, durgun ve sakin olacaktır. Diğer günlerde, mesela düğünü iptal ettiğiniz gün gibi, kasırga vurur ve boğuluyormuş gibi hissedersiniz. Ama boğulmazsınız.

Düğünü iptal etmek berbat mı hissettirecek? Evet. Ömrünüzün en acı verici tecrübelerinden mi olacak? Evet. Gelinin babası sizi öldürmek mi isteyecek? Kesinlikle, en azından birkaç ay boyunca. Anne babanız depozitolarını alamayıp size öfkelenecekler mi? Evet. Nişanlınızı sevdikleri için onların da kalbi kırılacak mı? Evet.

Onlar da harika olacağını düşündükleri bir şeyin kaybının yasını tutacaklar.

Ve yavaş yavaş, hissetmeleri gerekenleri hissetmelerine izin verdikçe, siz de kendi hissetmeniz gerekenleri hissetmenize müsaade ettikçe –bunu kontrol etmeye, kaçınmaya ya da değiştirmeye çalışmadıkça– hayat yeni bir normale doğru ilerlemenin yolunu bulacaktır.

Sonunda, aileniz yalnızca neden böyle bir karar aldığınızı anlamakla kalmayacak, bunu yapacak cesareti gösterdiğiniz için sizinle gurur da duyacaktır. *Bırakın* duysunlar.

Kendine İzin Ver bu zor sürecin de geçeceğini kendinize hatırlattığınız kısımdır. Başkalarının duygusal tepkilerinden daha güçlüsünüz. *Bırakın* kendi görüşleri olsun. Bırakın kendi tepkileri olsun. Ve kendi duygularınızı yaşamak için *Kendinize İzin Verin*. Kendi duygularınızın yükselmesine izin verin, onları sindirmek için kendinize alan tanıyın.

Başkalarının duygusal tepkilerinin sizi zor bir karar almaktan alıkoymasına asla izin vermeyin. Kendinize ve başkalarına karşı dürüst olmak için *Kendinize İzin Verin*. Şimdi acı veren ama ileride sizi büyük acılardan kurtaracak zor şeyi yapmak için *Kendinize İzin Verin*. Hak ettiğiniz hayatı yaşama fırsatını yakalamak için *Kendinize İzin Verin*.

Peki, o zaman başkalarının duygusal tepkileriyle başa çıkma konusunda öğrendiklerinizi özetleyelim. Şu anda, başkalarının duygusal tepkilerinin seçimlerinizi yönlendirmesine izin veriyorsunuz. Bırak Yapsınlar Teorisi, başka bir yetişkin çocuk gibi davrandığında bir adım geri atabilmeniz için sizi güçlendirir.

1. **Sorun:** Başkalarının duygusal olgunlaşmamışlığının hayatınız üzerinde güç sahibi olmasına izin veriyorsunuz. Başkalarının öfke patlamaları, suçlama refleksi ve tepkileri, sizin kendi kararlarınızı almanızı engelliyor. Kendi duygularınıza

odaklanmak yerine sürekli onların duygularını yönetmeye çalışıyorsunuz ve bu, kendi mutluluğunuzu başkalarının duygusal ihtiyaçlarını giderme pahasına ihmal etmenize neden oluyor.

2. **Gerçek:** Başkalarının duygusal tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuz değildir. Başkalarının ne hissedeceğini ya da nasıl tepki vereceğini kontrol edemezsiniz; duygusal olgunlaşmamışlıklarını düzeltemezsiniz. Çoğu yetişkinin duygusal kapasitesi sekiz yaşındaki çocuklarıki kadardır ve bunu değiştiremezsiniz.
3. **Çözüm:** Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak, bir yetişkin çocuk gibi davranıp duygusal bir patlama yaşadığında bile kontrolü kaybetmezsiniz. Kendiniz için doğru kararları alın, bu kararlar başkalarını üzse bile. Başkalarının duygularını yüklenmeyi bırakınca ve kendi değerlerinizle uyumlu hareket edince gücünüzü korursunuz.

Bırak Yapsınlar dediğinizde başkalarına duygularını yönetme veya düzeltme sorumluluğunu üstlenmeden deneyimlemeleri için alan tanırırsınız. *Kendine İzin Ver* dediğinizde, başkalarına yanlış gelse bile, sizin için doğru kararları alma cesaretini bulursunuz.

Artık büyüyüp olgun bir yetişkin gibi davranmanın zamanı geldi.

**Sürekli Kendini
Başkalarıyla Kıyaslama ile
Baş Etmek**

DOKUZUNCU BÖLÜM

Evet, Hayat Adil Değil

Gerçek şu ki hayat adil değil. Ama bir noktada uyanıp bu gerçeği kabul etmeli, başkalarının neye sahip olduğunu, nasıl görüldüğünü ve ne başardığını takıntı haline getirmeyi bırakmalısınız.

O halde, bu gezegendeki her insanın mücadele ettiği bir konudan bahsedelim: Başkalarının başarısının sizi felç etmesine izin vermek.

Bir başkasının başarısını, şansını ya da hayattaki zamanlamasını kontrol edemezsiniz. Kontrol edebileceğiniz tek şey başkalarının ortaya koyduğu örneklerle ne yaptığınız ve bundan sonra attığınız adımlardır.

Başka insanların hayatlarını, kendi başarısızlığınızın, çekiciliğinizin olmadığı ya da yeterince iyi olmadığınızın kanıtı gördüğünüzde, en büyük engeliniz kendiniz olursunuz. Sosyal medyada amaçsızca gezinmek ya da kendinizi bir başkasından aşağıda hissetmek, sizi sıkışmış, umutsuz ve sürekli geride kalmış gibi hissettirir. Kendinize hiçbir sebep olmaksızın işkence ediyorsunuz.

Başkalarının sizi felç etmesine izin veriyorsunuz, bu da erteleme ve kendinizi eleştirme eğilimine yol açıyor.

Hayatın ne kadar adaletsiz görüldüğüne odaklanınca ve kendinizi başkalarıyla kıyaslayınca motivasyonunuz tükeniyor, ilerlemenizi engelliyorsunuz. Bu durum, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşüyor. Sürekli kıyaslama alışkanlığınız yüzünden başarısız oluyorsunuz.

Sorun sizsiniz. Ve ilk adım, gerçeği kabul etmektir: Hayat adil değil. İşte bu kadar.

Üniversite harcını karşılayamadığınız için öğrencilik borçlarında boğulmanız adil değil.

Kız kardeşinizin süper model gibi görünmesi ve barda herkesin onun etrafına toplanması, sizinse bir köşede oturup kendi içkinizi kendiniz almanız adil değil.

Müdürünüzün size sürekli en kötü vardiyayı vermesi adil değil.

Ülkenizin savaş yüzünden parçalanmış olması adil değil.

Diyabetle doğmuş olmanız ve bütün hayatınız boyunca insülininizi kontrol altında tutmak zorunda kalmanız adil değil.

Arkadaşınızın güzel bir evi ya da daireyi ailesinin finansal yardımıyla alması adil değil.

İş arkadaşınızın terfi alıp sizin almamanız adil değil. Size meme kanseri teşhisi konulması adil değil. Arkadaşınızın mükemmel bir aile hayatı varmış gibi görünmesi, oysa sizin ailenizin bir reality şova bile alınmayacak kadar kötü olması adil değil. Arkadaşınızın hızlı bir metabolizmasının olması ve ne isterse yiyebilmesi adil değil. Kirli bir çevrede büyüdüğünüz için astım hastası olmanız

adil değil. Yaşam maliyetlerinin ve benzin fiyatlarının sürekli artması adil değil. Yüzünün sivilcelerle dolu olması adil değil.

Haklısınız. Adil değil.

Her insan hayatta farklı bir kart destesiyle başlar ve bir başkasının elinde hangi kartların olduğunu kontrol edemezsiniz. Başkalarına bakarak geçirdiğiniz her an oyunun esas noktasını kaçırsınız.

Hayatta kimseye karşı oynamıyorsunuz. Onlarla birlikte oynuyorsunuz. Her zaman sizinkinden daha iyi kartları olan birileri vardır. Önemli olan, elinize hangi kartların geldiği değil, o kartlarla ne yaptığınızdır.

Ve siz başkalarıyla kendinizi kıyaslamakla meşgulken hayatın en büyük sırlarından birini kaçıyorsunuz: Diğer insanlar size daha iyi bir oyuncu olmayı öğretir, siz de böyle kazanırsınız.

Doğrudur, birçok insana “daha şanslı” veya “daha başarılı” bir deste dağıtılmıştır. *Bırakın* öyle olsun.

Onlar bir şeyleri daha hızlı başaracaklar. Avantajlı konumdadılar. Daha fazla kaynakları var. Daha fazla destek görüyorlar. Bunu değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Bu bir gerçek. *Bırakın* öyle olsun.

Çünkü bunu dert etmek ya da kendinizi kötü hissettirmek zekânıza hakarettir. Kazanmanın bir yolunu bulabilirsiniz. Elinizdekini nasıl kullanacağınızı öğrenebilir, bulunduğunuz yerden başlayarak hayatta istediğiniz her şeyi yaratabilirsiniz.

Ancak bütün gücünüzü kendinizi diğer insanlarla kıyaslama alışkanlığınıza vererseniz bunu asla başaramazsınız. Böyle yapmayın.

Barda herkesin kız kardeşinizin etrafına toplanmasını değil de sizinle ilgilenmesini dilemek, Avrupa'da tatile çıkan kişi olmayı istemek, daha uzun boylu olmayı ya da daha sağlıklı bir cildinizin olmasını, daha iyi bir işi, evlilik teklifini, daha fazla parayı hayal etmek... Bunların hiçbirisi gerçekleşmeyecek. Bunları düşünmek yalnızca özgüveninizi aşındıracak.

Dünyaca ünlü herhangi bir iskambil oyuncusu size şunu söyleyecektir: Önemli olan elinize hangi kartların geldiği değil, o kartlarla nasıl oynadığınızdır. Hayat oyununu kazanmak, elinizdeki kartlara odaklanmayı ve onlarla ne yapacağınıza karar vermeyi gerektirir.

Bakın, sizi anlıyorum! Elinizdeki kartlara bakıp dünyadaki en talihsiz kişi olduğunuzu hissetmek berbat bir şey. "Neden ben?" demek kolaydır. Kendinize acımak kolaydır. Başkasının hayatına bakıp onunki gibi bir vücut, banka hesabı, sevgi dolu ilişki, mükemmel sağlık, araba, miras fonu, güvenlik, disiplin, arkadaş grubunuz yok diye kendinizi kötü hissetmek kolaydır... Çünkü bu adil değildir. Ve biliyor musunuz? Hayat asla adil olmayacak.

Bazı insanlar gerçekten çok şanslı. Öyle arkadaşlarım var ki doğdukları günden itibaren her şeyi çözmüş gibiler. İstedikleri her şeye sahipler. Olumlu deneyimler ve fırsatlar sanki kendiliğinden önlerine çıkıyor. Her şey onlara mükemmel denk geliyor sanki.

Peki neden bu insanlar bu kadar şanslı da ben değilim? Kendine acımak ve bu insanlara kızmak çok kolay, değil mi? Dünyanın en harika ailesine sahipler; hayatlarının aşkıyla üniversitede

tanışmışlar, inanılmaz çekiciler ve doğuştan yetenekli sporcular. Hayatlarında hiçbir şey ters gitmiyor âdeta. Ve sizin görebildiğiniz kadarıyla bunalım, anksiyete ya da çocukluk travmaları gibi şeylerle de uğraşmıyorlar.

Ama kendinizi başkalarının hayattaki şansıyla kıyaslamak vakit kaybıdır.

Kıyaslamak Sizi İşkenceye Sürüklediğinde

“Ama Mel, başkalarının benden çok daha çekici olmasına kafayı takmadan duramıyorum; keşke daha uzun olsaydım ya da astımım olmasaydı, ya da ailem boşanmasaydı ve aile hayatım daha iyi olsaydı...”

Başkalarıyla kendimizi kıyaslamak kaçınılmazdır. Çevrenize bakıp başkalarının ne yaptığına, sizin nasıl bir yerde olduğunuza bakmanız insan doğasının bir parçasıdır.

Sorun kıyaslama eğiliminde olmanız değil. Sorun kıyaslamayı nasıl kullandığınızdır.

Bu yüzden kendinize şu soruyu sorun: Kıyasladığınızda ne yapıyorsunuz? Bu sizi işkenceye mi sürüklüyor yoksa size önemli bir şey mi öğretiyor?

Gerçek şu ki insanlar kıyaslamayı iki farklı şekilde kullanır: İşkenceci ya da Öğretici. Kıyaslamayı avantajınıza kullanabilmek için önce hangi tür kıyaslama yaptığınızı belirlemeniz gerekir. Aralarındaki farkı anlamak çok kolaydır.

İlk tür kıyaslama işkence edicidir. Bu, asla değiştiremeyeceğiniz bir şey üzerine takılıp kalmak, kendinizi hırpalamak, sürekli

aynı şeyin içinde dönüp durmak anlamına gelir. Odaklandığınız şey başkalarının hayatındaki değiştirilemez özellikler olduğunda kıyaslama işkenceye dönüşür.

Örneğin başka birinin doğal güzelliği, vücut tipi, aile geçmişi, boyu, metabolizması, anne babası, doğduğu ülke, geçmiş deneyimleri ve Tanrı vergisi yetenekleri – atletiklik, mükemmel kulak, dâhilik seviyesinde bir zekâ, göz açıp kapayıncaya kadar dil öğrenme kapasitesi, fotografik hafıza, sanatsal maharetler... Anladınız işte.

Bu tür şeyler başkalarında olup da sizde yok diye kıskanabilirsiniz ancak bunlar genellikle doğuştan gelen ve bir çabayla elde edilmeyen özelliklerdir. Onlar bu kartları aldı, bu kartlar hiçbir yere gitmiyor (sizin kartlarınız da öyle).

Daha da önemlisi sizin tarafınızdan hiçbir çaba bu kartların sihirli şekilde hayatınızda belirmesini sağlamayacaktır.

Bunun değişmez olduğunu anlamanın yolu şudur: Önünüzdeki otuz saniyede bunu değiştirmek için yapabileceğiniz bir şey var mı? Eğer yoksa muhtemelen bunu asla değiştiremeyeceksiniz. Değiştirebileceğiniz ve değiştiremeyeceğiniz şeyleri ayırt etmek çok önemlidir. Çünkü değiştiremeyeceğiniz bir şeyi başkalarında görüp kendinizi kıyaslamak sadece kendinize eziyet etmek olur.

Bu yüzden başkalarının hayatındaki değiştirilemez bir özelliğe odaklanarak kendinizi kıyaslamanız, kendi gelişiminize hiçbir fayda sağlamaz ve mutluluğunuza zarar verir. Değiştiremiyorsanız kabul etmeyi öğrenmelisiniz. *Bırakın* öyle olsun.

Bunu yapmak kolay değildir.

Büyük kızım Sawyer'ın ilk bahsettiğim türden bir kıyaslamaya yıllar boyunca kapılışını, kendine yıllarca işkence edişini seyrettim. Tamamen farklı bir vücut tipi, kemik yapısı, metabolizması ve atletik yetenekleri olan küçük kız kardeşi Kendall'a kafayı takmıştı. Üstüne üstlük Kendall'ın doğuştan harika bir sesi ve mükemmel bir kulak yetisi de vardı.

Sawyer bunu değiştiremez. Kendall bunu değiştiremez. Ben de değiştiremem.

Yıllar içinde Sawyer'ın kendini mutsuz ettiğini ve gücünü bu karşılaştırmaya harcadığını seyrettim. Sonuçta kendi bedeninden nefret ediyor. Metabolizmasını sürekli eleştiriyor. Kilo vermenin ne kadar zor, almanın ne kadar kolay olduğundan yakınıyor. Kendall'ın onun kıyafetlerine sığabildiğini ancak kendisinin Kendall'inkilerine sığmadığını söylüyor ve bunun adil olmadığını düşünüyor.

Ve biliyor musunuz... Haklı. Bu adil değil. Ama ne kadar spor yaparsa yapsın, ne kadar takviye alırsa alsın, ne kadar şan dersi alırsa alsın Sawyer'ın zihninde tuttuğu puanı eşitlemek imkânsız: Kendall kazanıyor, Sawyer kaybediyor.

Psikologlar buna *yukarı yönlü kıyaslama* diyor. Yukarı yönlü kıyaslama, kişinin kendisini başkalarıyla ve bu başkalarının yetenekleriyle kıyaslamasıdır. Araştırmalar, bunun özsaygıyı yok ettiğini gösteriyor.

Nadiren *aşağı yönlü kıyaslama* yaparız, yani dünyadaki çoğu insandan ne kadar iyi durumda olduğumuzu görmek yerine hep kendimizi daha iyileriyle kıyaslarız. Birleşmiş Milletler'e göre

dünyada her dört kişiden birinin temiz içme suyuna erişimi yok. Yani şu an bu kitabı okuyacak vaktiniz, elektriğiniz ve suyunuz varsa çoğu insandan daha iyi durumdasınız demektir.

Bu da bizi işkence edici kıyaslamalara, hayatınızın kontrol edemediğiniz veya değiştiremediğiniz yönleri için kendinizi hırpalamanız konusuna geri getiriyor.

Sawyer'ın kendini ne kadar perişan ettiğini üzüntüyle seyretiltim. Ama onu kurtaramam. Bu tür kıyaslamalara girmesini engelleyemem. Ne kadar iltifat edip içini rahatlatmaya çalışsam da davranışını değiştirmmez. Değiştirmeyi kendisi tercih etmeli.

Çünkü kendini bu işkenceden kurtarmadığı sürece onu bekleyen büyük, güzel ve muhteşem hayatı asla göremeyecek. Kendi bedeninin güzelliğini asla kabul edemeyecek. Hep olmadığı şeye odaklanacak, aslında olduğu muhteşem kişiyi göremeyecek. O, kardeşine odaklanırken biz kalanlar benzersiz yeteneklerini, zekâsını ve atletik yönlerini görüyoruz.

Başkalarının elindeki kartlara takılıp kalmayı bırakmalısınız. Hayat adil değil. Her zaman sizden daha iyi kartları olacak ve elinizi onlarınkiyle kıyaslamak size her zaman kaybettirecek. Diğer oyunculara odaklanmayı bırakın; hayat oyununu böyle kazanamazsınız. Onlarla rekabet etmek yerine onlarla birlikte oynamayı öğrenin.

Ne yazık ki bu tür kıyaslamaların işkence edici doğası nedeniyle çok fazla insanın yeme bozukluğu veya ruh sağlığı sorunları geliştirdiğini veya bağımlılıkla, utançla mücadele ettiğini gördüm. Söz konusu ruh halini hafife almıyorum çünkü çok sevdiğim

insanlar da dahil olmak üzere bunun birçok insanın karşılaştığı çok ciddi mücadelelere, zorluklara yol açabileceğini biliyorum.

Psikologlar, birçok bozukluğun temelinde kontrol saplantısının yattığını söyler. Bu kitapta öğrendiğiniz gibi, kontrol edemeyeceğiniz bir şeyi kontrol etmeye çalıştığınızda kendinizi daha da kontrolden çıkmış ve güçsüz hissedersiniz.

Bu yüzden, kendinizi bu tür kıyaslamaların içine çektiğinizi fark etmek zorundasınız.

Durun. *Bırakın* başkaları kendi hayatlarını yaşasın. Siz de *Kendinize İzin Verip* kendi hayatınıza odaklanın.

Kendinizi bu şekilde hırpalamayacak kadar zekisiniz. Gücünüzü koruyun çünkü kendi benzersiz hayatınızın potansiyelini açığa çıkarmak için ona ihtiyacınız olacak. Şunu da unutmayın: Daha mutlu olmak istiyorsanız kendinize mutlu olma izni vermelisiniz.

Hayatının tadını çıkarmak ve kendini sevmek ile kendini acımasızca eleştirmek aynı anda mümkün değil.

O halde ikinci tür kıyaslamaya geçelim. Bu tür kıyaslama sizin için gerçek bir altın madeni olabilir.

ONUNCU BÖLÜM

Kıyaslamayı Bir Öğretmene Nasıl Dönüştürürsünüz

Biraz önce, kendine işkence eden kıyaslamanın nasıl bir şey olduğunu öğrendiniz. Şimdiyse ikinci tür kıyaslamadan bahsedelim: Size bir şeyler öğreten kıyaslama. Peki, kıyaslamanın iyi olduğunu nasıl anlarsınız? Başka birinin hayatının veya başarısının kendiniz için yaratabileceğiniz yönlerine bakıyorsanız, işte bu faydalı bir kıyaslamadır.

Zaman ve tutarlı çabayla, hayatınızın, kariyerinizin veya sağlığınızın birçok yönünü değiştirebilirsiniz.

Değiştirilebilecek şeylerin listesi sonsuzdur: İşinizi değiştirebilir, daha iyi bir arkadaş grubu kurabilir, hayat amacınızı bulabilirsiniz, ya da çocuklarınızla daha fazla zaman geçirebilir, daha fazla seyahat edebilir, finansal özgürlüğünüzü kazanabilirsiniz; daha erken uyanabilir, hayatınızın en büyük aşk hikâyesini yaşayabilir, harika bir aşçı olabilir veya hayatınızın en iyi formuna kavuşabilirsiniz; kocaman bir yüzük, şık bir saat veya spor araba alabilir, mutfağınızı yenileyebilir ve ikinci bir ev inşa edebilir, üvey anne babanızla daha iyi bir ilişki kurabilir, daha sağlıklı alışkanlıklar

geliştirebilir, bir kitap yazabilir, geçmiş travmanızı iyileştirebilir, sosyal medyada daha fazla takipçiye ulaşabilir, daha iyi sınırlar çekebilir ve kendinize daha fazla vakit ayırabilir, kendi işinizi kurup itibarınızı artırabilirsiniz.

Listenin uzun olmasının bir sebebi var. Gerçek şu ki hayatta istediğiniz şeylerin yüzde doksan beşi sıkı çalışmaya, tutarlı, disiplinli ve sabırlı olmaya istekliyseniz elde edebileceğiniz şeylerdir. Hayatınızda yazgısı mühürlü çok az şey vardır.

Birisi sizden daha iyi, daha büyük ve hayal bile edemeyeceğiniz kadar harika bir şey yaptıysa *Bırakın* yapсын. *Bırakın* başarılı olsunlar. *Bırakın* sizden önce başarsınlar. *Bırakın* bunu en akıllıca, en havalı şekilde yapсынlar. Onların başarıları size formülü sunuyor. Sosyal medyada paylaşım yapmama hikâyemi hatırlıyor musunuz? Ne istiyorsanız isteyin bir başkası size bunun formülünü verebilir. *Bırakın* onlar yolu gösterson.

Hayatımın büyük bölümünde bunu anlayamadım. Birisi benim istediğim bir şeyi başardıysa benden önce davrandığını düşündüm. Çevremdeki insanlara baktım, başkalarının kazançlarını kendi kayıplarım gördüm. Ve başkalarının kazançlarını kendi kayıplarınız görürseniz daha başlamadan kendinizi yenilmiş hissedersiniz.

Dikkat etmezseniz kıyaslama yapma alışkanlığı özgüveninizi sarsan, ertelemenize neden olan ve sizi olduğunuz yerde tutan en büyük sebep haline gelebilir. Oysa siz de aynı başarıyı elde edilecek kapasiteye sahipsiniz. Ama onu yaratmak için çalışmak yerine bilinçsizce kendi isteğinize karşı çıkıyorsunuz. İşte bu, diğer

insanları problem haline getirdiğinizin bir örneği. Oysa buna hiç gerek yok.

Mutluluk, başarı ve para herkese yetecek kadar boldur. Bunlar sınırsız kaynaklar.

Kimse elinizden bir şey almıyor. Mutluluk, başarı ve para, bunlar sizin onlara ulaşmayı sahiden ne zaman ciddi ciddi karar vereceğinizi bekliyor. Tekrarlayayım: Başka insanların kazançları sizin kayıplarınız değil. Bu yüzden diğer insanların başarılarına bakış açınızı değiştirmeniz lazım.

Gerçek şu ki dünyada sekiz milyardan fazla insan var. Sizden daha fazla para kazanan, daha havalı bir gardırobu, daha iyi arkadaş grubu olan, daha prestijli bir okula giden, daha fit vücutlu, şirketini satan, *New York Times* çöksatan yazarı olan, dünyayı gezen veya hayal ettiğiniz her şeye sahip birilerini arıyorsanız... kesinlikle bulursunuz.

Sorun kıyaslama yapma eğiliminiz değil. Sorun kıyaslamayı kendi avantajınıza kullanmamanız. Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak, kıyaslamayı hayatınızdaki büyük bir sorun olmaktan çıkarıp en büyük öğretmeniniz haline getirmeyi öğrenebilirsiniz.

Her Zaman Öğretici Olmuşlardır

Geçenlerde Molly diye bir arkadaşım ile konuşuyordum. Molly son derece yetenekli bir iç mimar. Başarılı bir iş kurdu, birkaç çalışanı var ve müşterileri için harika işler çıkarıyor.

Son birkaç buluşmamızda bana sürekli sosyal medya hakkında sorular sordu. "Mel, kendimi nasıl daha fazla ön plana

çıkabilirim? Sosyal medyada daha fazla içerik üretmem gerektiğini biliyorum, işimi ve çalışmalarımı çevrimiçi daha iyi tanıtmalıyım, ama nereden başlayacağımı bilmiyorum.”

Her işin bir formülü vardır, bu yüzden ona basit bir liste verdim: Her gün paylaşım yapmaya başla. Projelerini anlatan videolar çek. Öncesi ve sonrası fotoğrafları paylaş. Kısa videolar hazırlayacak bir stajyer işe al. Ücretsiz bir çevrimiçi kurs al, sosyal medya platformları hakkında daha fazla bilgi edin ve tek bir platforma odaklan.

Yıllar önce konuşmacı olarak işimi kurmak istediğim dönemde verdiğim örnekte olduğu gibi, atmanız gereken adımlar her zaman çok basittir. Sorun, bunları yapmamaktır.

Molly geçen gün aradığında sesi hemen dikkatimi çekti. Bir şeylerin yolunda gitmediğini hissettim. “Molly, sesin iyi gelmiyor. Çocuklarla ilgili her şey yolunda mı?”

Molly, “Evet, evet, evet. Çocuklar iyi. Ama ben iyi değilim,” dedi.

Ben de, “Ne oldu?” diye sordum.

Molly, “Dün gece bir şey gördüm, resmen dibe vurdum. O zamandan beri kendimi kaybetmiş durumdayım,” dedi.

Dinlerken içimden, *Ne olabilir ki? Gerçekten ciddi bir şey herhalde*, diye geçirdim.

Meğer Molly’nin mahallesinde uzun zamandır tanıdığı biri varmış. Bu kişi Molly’nin pek de sevdiği biri sayılmazmış – hani şu her zaman ilgi odağı olmaya çalışan, sizi her nasılsa rahatsız eden insanlardan biri. İkisinin enerjileri hiç uyuşmamış.

Bu kişinin iç mimarlık konusunda ne bir deneyimi ne de bir geçmişi varmış. Ama şimdi bir şekilde “tasarım” işine girmiş, sosyal medyada paylaşım yapmaya başlamış ve gönderileri patlamış. Binlerce beğeni alıyormuş; ama Molly’yi asıl çıldırtan şey mahallede herkesin bu kadının “ne kadar yetenekli” olduğundan bahsetmeye başlamasıymış.

Molly içini dökerken, “Sadece kendi evinin fotoğraflarını paylaşmış, evi tasarlayan o değil bile!” diye isyan etti.

Önceki gece, yoğun bir iş gününden sonra müşterileriyle ilgilenmiş, çocuklarını yatırmış ve koltuğa oturmuş. Sonra telefonunu eline alıp biraz dolaşmaya başlamış. Ve tahmin edin kim sürekli karşısına çıkmış? Şu sinir bozucu kadın!

Kendine engel olamamış. Kadının paylaştığı her bir yorumu okumuş, web sitesini bile incelemiş. Web sitesi modern ve şık duruyormuş, oysa Molly’ninki üç yıldır güncellenmemişti. Kadının kendini pazarlama şekli o kadar etkileyiciymiş ki yıllardır bu işi yapıyor gibi görünüyormuş. Ve işte bu, Molly’yi tamamen aşağı doğru çeken bir girdaba sokmuş.

Müşterilerimi elimden alacak! Herkes onun benden daha iyi olduğunu düşünecek! Bunları nasıl öğrendi? Neden ben bunu daha önce yapmadım? Hıaaaaaa!

Sonra derin bir nefes aldı, “Mel, sence ne yapmalıyım?” diye sordu.

Şimdi size Molly’ye söylediğim şeyi aynen söyleyeceğim. Ve bir daha başkalarının yaptıkları yüzünden kıskançlık veya öfke duyduğunuzda bunu hatırlamanızı istiyorum:

Kimse size acımamalı. Şu an başkasının başarısını kıskanıyorsanız, **HARİKA**. Sizin adınıza sevindim. Çünkü kıskançlık, gelecekteki halinizin size gönderdiği bir davettir. Size bir başkasını daha yakından incelemeniz gerektiğini söylüyordur – sizi aşağı çekmek için değil, neyin mümkün olduğunu göstermek için.

O kadın, Molly'nin başarısını elinden almıyordu. Molly'nin web sitesini değiştirmesine veya sosyal medyaya odaklanmasına engel olmuyordu. O kadının sosyal medyadaki yükselişi Molly'nin kaybı değildi. Çünkü başkaları asla size ait olan başarıyı engelleyemez. Bunu yapamazlar. Sizi başarıya ulaştırmaktan alıkoymabilecek tek kişi yine kendinizsiniz.

Bu kadın, sosyal medyanın önemli olduğunu Molly'ye hatırlatan bir işaretti. Ona yolu gösteren bir öğretmendi. *Bırakın* sizi uyandırsınlar. *Bırakın* başarılı olsunlar. *Bırakın* o muhteşem web tasarımıyla sizi büyülesinler.

Bırakın Mümkün Olduğunu Göstersinler

Belki günlük hayatınıza o kadar kapıldınız ki gözünüzün önündeki fırsatları göremiyorsunuz. Belki de hayatınızın ne kadar büyük, güzel olabileceğini fark edemeyecek kadar küçük oynuyorsunuz. Belki de hep aynı şekilde yapmaya alıştığınız için yeni bir yol denemeye direniyorsunuz.

Başkaları size neyin mümkün olduğunu gösterir. Kıyaslamayı bir öğretmen sayınca diğer insanların sizden bir şey almadığını, aksine size bir şey verdiklerini fark edersiniz. İnsanların harika bir yeteneği var: Henüz tam göremediğiniz geleceğinizin parçalarını

size gösterebilirler. Daha önce mevcudiyetini bile fark etmediğiniz ya da kendinize ulaşamayacağınızı söylediğiniz olasılıkları gözler önüne sererler.

Birisi ya da bir şey sizi kışkandırıyorrsa HARİKA! Başarıları sizin isteklerinizi gerçekleştirme şansınızı azaltmaz. Tam tersine artırır. *Bırakın* yolu onlar gösterson. Kıskançlığınızı ilhama çevirin. Başkalarının örneği üzerinden neyin mümkün olduğunu görün. Kendinizi kıyasladığınız insanlar aynalarla aynı işlevi de görürler. Size daha büyük olasılıkları yansıtırlar – ya da Molly’nin durumundaki gibi kaçındığınız formülü ve yapılması gereken çalışmalarını gösterirler. Ben de Molly’ye tam böyle söyledim: *Bırak*, yolu gösterson.

Bu beni çok önemli bir noktaya getiriyor: Molly’nin bu kadına böylesine takılmasının önemli bir sebebi var. Maalesef onu rahatsız eden kişi tam da böyle biri olmak zorundaydı. Hayatta, bir şeyi yapmak için yeterince hırslı değilseniz sizi değiştirmeye zorlayacak kadar canınızı acıtan bir şey yaşamanız gerekir.

Molly’nin durumunda, kendisi yıllardır ünlü iç mimarları takip ediyordu. Yıllardır “sosyal medyada aktif olmalıyım” diyordu. Ama bunu öncelik haline getirmemek için hep bir bahanesi vardı.

Ta ki şimdiye kadar... Ve birdenbire, daha önce hiçbir tasarım deneyimi olmayan bu sinir bozucu kadın ortaya çıktı, böylece Molly yıllar önce yapması gerektiğini bildiği her şeyi bu kadının yaptığını gördü.

Molly, bu mahalledeki kadının özel bir avantajı, yeteneği ya da kaynağı olmadığını biliyor. İşte bu yüzden ona bu kadar kıızıyor.

Bu kadın, Molly'nin yüzüne tokat gibi şu gerçeği vuruyor: *Ben yapabiliyorsam sen de yapabilirsin!*

İşte karşılaştırmanın gerçekten ilginç hale geldiği nokta burası. Bu tür insanlar bizi aynaya bakmaya, kendimize dürüst olmaya zorlarlar. O yüzden *Bırakın* sizi öfkelenirsiniz.

O halde, *Bırakın* sizi çıldırtınsınlar. Size bu öfkeyi hissettiren insanlara teşekkür etmelisiniz. Çünkü aslında onlara değil, kendinize kızılıyorsunuz. İçinizde yanan öfke, kendinize duyduğunuz öfke. Çünkü siz de biliyorsunuz, daha erken harekete geçebilirsiniz, her şeyi çözebilecek kapasiteniz vardı. Ama yapmadınız. Konuşmacılık kariyerime başlarken ben de bunu yaşadım. O nedenle diyorum ki bu tür kıyaslamalar en büyük öğretmeninizdir.

Size ne yapmanız gerektiğini gösterdikleri için değil, içinizdeki gücü harekete geçirdikleri için. Sizi uyandıran öfkeyi ortaya çıkardıkları için. Ve bu öfkeye ihtiyacınız var. Bu öfke, sizi harekete geçirecek yakıt olacak.

O yüzden, sizi tetikleyen her kimse *bırakın* yapsın. *Bırakın* sizi rahatsız etsinler. *Bırakın* sizi öfkelenirsiniz. Ve *bırakın* size TAM neyi istediğinizi ve oraya ulaşmak için ne yapmanız gerektiğini gösterebilirler.

Hadi Sizden Bahsedelim

Peki, bu kıskançlık ve hayal kırıklığı anlarını nasıl olumlu bir şeye çevirirsiniz? Kıyaslamayı nasıl ilhama dönüştürürsünüz? Çok basit. *Kendine İzin Ver* diyin ve diğer insanların başarılarının size sunduğu verileri dikkatle inceleyin.

Kendinizi kıyaslama oyununa düşerken buluyorsanız önemli bir şey oluyor demektir.

Kıyaslama, hayatınızda daha fazla dikkat etmeniz gereken alanları gösterir.

Bu, düşünme ve bahaneler üretme zamanının bittiği anlamına gelir. *Kendinize İzin Verin* de çalışmaya başlayın. Disiplini sürdürün. Çoksatan yazar Jeff Walker'ın sıkça söylediği bir söz var: "Başarı, tekrar tekrar denemekten ibarettir." Bu ne anlama geliyor? Çok basit: Başarılı için, kilo vermek için, kitap yazmak için, You-Tuber olmak için her gün çıkıp sıkıcı, rahatsız edici ve zor olan işi yapmak zorundasınız. Tekrar tekrar denemek zorundasınız.

Hayatınızda bir değişiklik yapmak istediğinizi düşünün, spora gitmek gibi. Kas nasıl yapılır? Her gün gidip tekrarları yaparak. Ünlü oyun kurucu Tom Brady, başarı hakkında yakın zamanda şöyle demişti: "İşin doğrusu özel olmanıza gerek yok. Sadece çoğu insanın olmadığı birine dönüşmeniz lazım: Tutarlı, kararlı ve çalışmaya istekli."

Sizi kıskançlığa sürükleyen tüm bu insanlar, aslında size çok basit bir gerçeği gösteriyor: Siz bahaneler üretirken onlar tekrarlarını yapıyorlar, sıkıcı ve zor şeylerin üstesinden yavaş yavaş geliyorlar.

Tom Brady'nin dediği üzere özel değiller; sadece sizin olmadığınız birine dönüştüler: Tutarlı, kararlı ve çalışmaya istekli. Başarının sırrı yüzde bin budur.

Arkadaşım Molly'ye dönelim. Bu anlayışı çoktandır öncelik haline getirmesi gerektiğini içten içe biliyordu. Şu anda bu kadar acı

verici gelmesinin sebebi başkalarının emeklerinin meyvesini görmesi. Gerçekten harekete geçmezseniz bu his tekrar tekrar döner.

Molly'nin kıskançlıktan deliye döndüğü o güzel web sitesi bir gecede ortaya çıkmadı. O kadın aylarca üzerinde çalıştı. Molly'yi içten içe yakan sosyal medya stratejisi sihirli şekilde ortaya çıkmadı. Molly bahaneler üretirken o kadın araştırıyor, öğreniyor ve bugün Molly'nin gördüğü tüm gönderileri tek tek oluşturuyordu.

Bu insanların sizi bu kadar kızdırmasının sebebi sizin de bunu yapabileceğinizi bilmeniz. Ve asıl kızgınlığınız bunu uzun zaman önce yapmaya başlamamış olmanıza. Gerçek şu ki ilham almak sizi bir şeyler yapmaya motive etmeye yetmez.

İşte bu yüzden öfke önemlidir. İşte bu yüzden kıyaslama, en büyük öğretmenlerinizden olabilir. Ve sizi en çok kızdıran bu kişi muhtemelen tanıdığınız biri olacak. Belki de aynı ofiste çalıştığınız Aron'dur. Bir gün aniden işinden ayrıldığını duyacaksınız çünkü siz arkadaşlarınızla dışarıda vakit geçirirken o boş zamanlarını ve hafta sonlarını kendi tekne işini kurmaya adadı.

Ve Aron o kapıdan çıkarken içinizi kıskançlık kaplayacak. Çünkü tanıdığınız insanlar bunu yaptığında, sizin neden yapamayacağınıza dair bahaneler üretemezsiniz. Bir yıldır Aron'un yanında oturuyorsanız, onun süper güçleri, miras kalan bir serveti ya da özel bir avantajı olmadığını biliyorsunuzdur. Sadece çalışmaya başladı. Ve şimdi işi bırakıyor. Bu yüzden kıskanıyorsunuz. Tam da bu yüzden o kişi o olmak zorundaydı.

Güzel bir web sitesi gördüğünüzde üzülmeniz, bir iş arkadaşınızın yeni bir hayata adım attığını izlerken içinizin acıması veya

bir arkadaşınızın muhteşem yeni evine adım attığınızda hüzünlendiğiniz tamamen normaldir. Ama sahiden başarılı olmak, sağlıklı yaşamak ya da hedeflerinize ulaşmak istiyorsanız üzülmeye vaktiniz yok. Kıskançlıkla enerjinizi boşa harcayamazsınız. O enerjiye ihtiyacınız var çünkü yapacak çok işiniz var.

Bu anlar canınızı yakacak ve hayatınız boyunca birçok kez başınıza gelecek – o yüzden hazırlıklı olun. Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak, kıyaslamanın size bir şey öğretmeye çalıştığını fark edebilirsiniz. Kıskançlık, geleceğinize açılmış bir kapıdır. Sizin yapmanız gereken, bu anı fark etmek, kapıyı tekmeleyip açmak ve içeri yürümek.

Başkalarının önderlik etmesine izin verdiğinizde korkularınızın, bahanelerinizin ve boşa harcadığınız zamanın ardında aslında hep hayalini kurduğunuz hayatın olduğunu fark edeceksiniz. Şu anda hayatınızı kontrol altına almanızı engelleyen tek şey bu zamana kadar konuştuğumuz bahaneler, korkular ve duygular.

İşte tam burada, başkalarının ne düşündüğünü, hissettiğini ve yaptığını kontrol etmeye çalışmayı bırakıp bütün zamanınızı ve enerjinizi hayatınızın en iyi bölümünü yaratmaya harcamalısınız. Bu o kadar önemli ki; size kendi hayatımdan bir örnek daha vereyim...

Bu hikâyenin ana fikri kıskançlığınızın size ne öğrettiğinin her zaman açık olmamasıdır. Kırklarımıdayken, henüz mali açıdan zorlandığımız ve bugün sahip olduğum kariyeri inşa etmediğim zamanlarda bir arkadaşım evinde büyük bir tadilat yaptırıyordu.

Ne zaman birlikte yemeğe çıksak ya da yürüyüşe gitsek tadilatın tüm detaylarını dinlemek ve ilerleme fotoğraflarını görmek

istiyordum. Takip etmek çok keyifliydi. Ancak her buluşmamızdan sonra eve döndüğümde kendimi üzgün ve cesareti kırılmış hissediyordum.

Arkadaşımın evinin tadilatı tamamlandığında, Chris'le birlikte uzun, kıvrımlı giriş yolundan yukarı doğru aracımızı sürdüğümüz anı asla unutmayacağım. Evi gördüğümde ağzım açık kalmıştı. Muhteşemdi.

Arkadaşım bizi evin içinde gezdirirken, kendimi bir kıyaslama girdabına kapılmış buldum. *Nasıl bu kadar çok paraları olabilir?!* diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Elbette onun adına mutluydum ama aynı zamanda inanılmaz derecede kıskanıyordum. Bu evi sonuna kadar hak ediyordu. Eşiyle birlikte yıllarca çok çalışmışlardı; burayı inşa etmeye, konuşmaya, keyfini çıkarmaya ve gururlanmaya gayet hakları vardı.

Bunu içten içe biliyordum ama bir yandan delicesine kıskanıp güvensiz hissederken bir yandan da arkadaşım için nasıl sahiden mutlu olabileceğimi bilmiyordum. Oyun odasının kapısını açtığı an neredeyse patlayacaktım.

“Burası çocukların hem şimdi hem de ileride arkadaşlarıyla *sorumluluk bilinciyle* vakit geçirebilecekleri üst kattaki oyun alanı ve bilardo masası,” dedi arkadaşım.

Bize göz kırptı, hepimiz güldük.

“Burası da çocuklar ve arkadaşları için yatılı misafir odası. Çocuklar burayı o kadar çok sevdiler ki artık kendi odalarında yatmak istemiyorlar.”

Ağzım açık kalmıştı. Çocuklarımın her zaman arkadaşımın evine gitmek istemelerine ve bizim evimizde arkadaşlarını

ağırlamak istememelerine şaşmamalı. Ranzalar? Garaj üstü oyun odası? Burası tam anlamıyla bir çocuğun rüyasıydı. Ayrıca benim de her zaman çocuklarımin arkadaşlarıyla takıldığı bir “ev” hayalim olmuştu.

Turun bu noktasında, aşağı inip bir şişe şarap kapmak ve bu devasa ranzalardan birine kıvrılmak istiyordum – kendime ne kadar acıdığımı anlatamam. Arkadaşım adına duyduğum gerçek mutluluğun kıskançlığım tarafından gölgelenmesine izin verdiğim için kendimi korkunç bir insan gibi hissediyordum. O zaten inanılmaz biriydi; herkesin sevdiği, içi dışı güzel bir insan... şimdi bir de hayalimdeki eve sahipti.

Gece ilerledikçe içimdeki sıkıntıyı bastırmaya çalıştım. Hiç etkilenmemişim gibi davranmaya gayret ettim. Ama Chris’le arabaya bindiğimizde, kıskançlığımı artık içimde tutmama gerek kalmamıştı... dolayısıyla onu hedef aldım.

Sekiz yaşındaki bir çocuk gibi, tam anlamıyla bir öfke nöbeti geçirdim.

“Bizim asla böyle bir evimiz olamayacak,” diye çıktım. “Neden restoran işine girdin ki?”

Chris ne diyeceğini bilemedi, bu yüzden gerilim dolu bir sessizlik içinde eve döndük.

Bu anı böyle net hatırlamamın sebebi, evlilik danışmanlığında defalarca ele almış olmamız. Bu hikâyenin bir evle ilgili olduğunu düşünmek kolay olurdu. Ama aslında çok daha derin bir gerçeği keşfetmem gerekiyordu. Kendimi arkadaşım ile karşılaştırmak ve hissettiğim öfke, bana hayat değiştiren bir ders veriyordu.

Arkadaşıma kızgın değildim. Hatta kocama bile kızgın değildim. Kendi hırslarımdan vazgeçtiğim için kendime kızgındım. Kocamın başarılı olmasını ve hayatta istediğim şeylere sahip olmam için bana finansal destek sağlamasına bel bağlamıştım. Aslında hayatınız sizin sorumluluğunuzdur. Finansal başarı istiyorsanız onu yaratmak sizin sorumluluğunuzdur. Ranzaları ve yenilenmiş bir mutfak olan bir ev istiyorsanız bunun için çalışmak sizin sorumluluğunuzdur.

Bu sorumluluktan on yıl boyunca kaçmıştım. Ancak bu deneyim beni, aynaya bakıp gerçekten ne istediğim konusunda kendime dürüst olmaya zorladı. Kıskançlık, aslında gelecekteki benliğimden gelen bir mesajdı. Arkadaşıma kazandığını görmek, benim de kazanabileceğim daha büyük olasılıkları görmemi sağladı.

Böylece kapıyı ardına kadar açıp işe koyuldum. Özel biri değilim. Sadece daha önce yapmaya yanaşmadığım şeyi yaptım. Tutarlı, kararlı ve istediğim şey için çalışmaya istekli oldum. Adım adım ilerledim. Ranzaları alabilmem on beş yıllık sıkı bir çalışmayı gerektirdi. Ama başardım. Siz de başarabilirsiniz.

Bırak Yapsınlar Teorisi, kıskançlığın size ne öğretmeye çalıştığını, kendinizi nerede hayal kırıklığına uğrattığının gerçeğine derinlemesine inmenize ve hakikati keşfetmenize yardımcı olacak. Bütün enerjinizi başkalarına ve kontrol edemeyeceğiniz şeylere harcayarak yüzeyde kalırsanız, hayatınızdaki derin anlamları, olasılıkları asla keşfedemezsiniz.

Yaşamanız gereken muhteşem bir hayat var. Hayal edebileceğinizden çok daha büyük bir potansiyeliniz var. Nerede

yaşadığınız, karşı karşıya olduğunuz zorluklar ya da kendinize koyduğunuz sınırlar sizi kısıtlamaz.

Gerçekten ne istediğiniz konusunda kendinize dürüst olabilir, bunu yaratma sorumluluğunu üstlenirseniz başarabilirsiniz. Özel biri olmanız gerekmiyor. Sadece her gün kalkmak, bir adım daha atıp dünden biraz daha iyi olmak için çabalamak zorundasınız. Ve bir gün uyanıp fark edeceksiniz ki zamanında kıskandığınız hayatı artık siz yaşıyorsunuz.

O halde, kendinizi başkalarıyla kıyaslamamanın üstesinden gelmek hakkında öğrendiklerinizi özetleyelim. Şimdiye kadar diğer insanların başarısının sizi felç etmesine izin verdiniz. Bırak Yapsınlar Teorisi başkalarının başarılı olmasına izin verirken bunu kendi hayatınızı inşa etmek için ilham kaynağına da dönüştürmeyi öğretir.

1. **Sorun:** Hayatın adaletsizliğini düşünüp kendinizi başkalarıyla kıyasladığınızda, değerli zamanınızı ve enerjinizi kontrol edemediğiniz şeylere harcıyorsunuz. Başkalarının başarısı sizi felç ediyor, geride kalmış ve hüsrana uğramış hissetmenize neden oluyor. Bu zihniyet, erteleme ve mükemmeliyetçiliği besleyerek sizi harekete geçmekten alıkoyuyo
2. **Gerçek:** Her zaman sizden daha şanslı, istediğiniz şeye sahip, daha ileride ya da başarıya daha hızlı ulaşan birileri olacak. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak insanın doğasında var ancak bu düşünceler sizi ele geçirince özgüven ve motivasyonu yok ederler. Başkalarının başarısını kontrol edemezsiniz ama ona nasıl tepki vereceğinizi kontrol edebilirsiniz.

- 3. Çözüm:** Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak kendinizi hırpalamaktan vazgeçin, kıyaslamayı avantaja çevirin. *Bırakın* başkaları başarılı olsun, bunu kendi yolculuğunuzu beslemek için kullanın. Başkalarının başarısı, sizin de başarabileceğinizin kanıtıdır. İlhamı eyleme dönüştürünce hak ettiğiniz olağanüstü hayatı inşa etmeye başlarsınız.

Bırak Yapsınlar dediğinizde başkalarının başarısından öğrenir, size yol göstermelerine izin verirsiniz. *Kendine İzin Ver* dediğinizdeyse elinizdeki kartlarla oynamaya odaklanır, ilhamı harekete geçirir ve insanlarla rekabet etmek yerine birlikte kazanırsınız.

Şimdi elinizdeki kartları oynamanın ve hayat oyununu kazanmanın vakti geldi.

Kitabın ilk yarısını az önce bitirdiniz ve artık Bırak Yapsınlar Teorisi'nin hayatınızda etki göstermeye başladığını hissediyorsunuz. Kontrol edemeyeceğiniz şeylere –diğer insanların davranışları, fikirleri ve beklentileri– enerji harcamayı bırakıp kendinize odaklanmanın ne kadar özgürleştirici olduğunu öğrendiniz.

Bırak Yapsınlar ve Kendine İzin Ver demeye ne kadar devam ederseniz zihinsel alanınızı, duygusal enerjinizi ve farkında bile olmadan ziyan ettiğiniz zamanı o kadar çok geri kazanacaksınız. Bu özgürlükle birlikte hem kendiniz hem de ilişkilerinize gereken mesaiyi harcayacaksınız – zaten Bırak Yapsınlar Teorisi'nin en derin etkisini göstereceği alan tam da burasıdır.

Kitabın bir sonraki bölümünde, bu teoriyi yetişkin ilişkilerinin hassas dinamiklerinde nasıl kullanacağınızı keşfedeceğiz. İster arkadaşlıklar, ister aile ilişkileri, ister romantik bağlar isterse iş ilişkileri olsun sınır koymayı, bağlarınızı güçlendirmeyi ve başkalarını yönetme gibi yorucu bir ihtiyaçtan nihayet kurtulmayı öğreneceksiniz.

Şu anda, kurmak istediğiniz ilişkilerin gerçekten mümkün olup olmadığı konusunda hayal kırıklığına uğramış, yalnız ya da ne yapacağınızdan emin değilsiniz belki.

Ama gerçek şu: Hayatınızın en iyi ilişkilerine ileride ulaşacaksınız. İnsanları oldukları gibi kabul etmeyi, bir ilişkiyi zorla istediğiniz biçime sokmaya çalışmayı bırakmayı öğrenirseniz en doyurucu arkadaşlıklar, en güzel aşk hikâyeleri, aile üyeleriyle en inanılmaz bağlar sizi bekliyor.

Beklenti, kontrol etme arzusunu ve başkalarını “düzeltme” ihtiyacını ne kadar bırakırsanız ilişkileriniz o kadar çok gelişecek. Harika dostluklar kurmak, geçmişi onarmak, aile bağlarını güçlendirmek ya da hayalini kurduğunuz aşkı bulmak için hiçbir zaman geç değil.

En anlamlı anlarınızın ve en derin bağlarınızın bir adım ötede beklediğini bilmek heyecan verici değil mi?

Bırak Yapsınlar Teorisi’ni uygularsanız hepsi gerçekten mümkün. Öyleyse başlayalım!

İlişkileriniz ve Bırak Yapsınlar Teorisi

Yetişkin Dostluklarında Ustalaşmak
Başkalarını Değişim İçin Motive Etmek
Zor Zamanlar Geçiren Birine Yardım Etmek
Hak Ettiğiniz Aşkı Seçmek

İnsanları oldukları gibi kabul etmeyi ne kadar başarırırsanız ilişkileriniz de o kadar iyileşir.

– Mel Robbins

Yetişkin Dostluklarında Ustalaşmak

ON BİRİNCİ BÖLÜM

Yetişkin Arkadaşlığı Hakkında Kimsenin Size Anlatmadığı Gerçek

Dürüst olalım: Yetişkin arkadaşlıkları zordur. Tanıdığım herkes, arkadaşlıklarını kurmak, kaybetmek ya da devam ettirecek zamanı bulmak konusunda mücadele ediyor.

Hayatınızda, *Tüm arkadaşlarım nereye gitti?* diye düşündüğünüz bir noktaya geldiyse yalnız değilsiniz. Belki de hiç arkadaşınız olmadığını hissediyorsunuz ya da bir zamanlar yakın olduğunuz insanlarla artık farklı hayatlar yaşıyorsunuz. Belki kendinizi sürekli dramanın içinde buluyorsunuz, birinin size ulaşmasını bekliyorsunuz veya ilişkilerinizde tam nerede durduğunuzdan emin değilsiniz. Hatta belki de herkesin hayatının, sizin kaçırdığınız büyük bir parti olduğunu düşünüyorsunuz. Daha iyi arkadaşlıklar kurmak istiyorsunuz ama nereden başlayacağınızı bilmiyorsunuz.

Benim de aynı sorunla boğuştuğum oldu.

Bu bölümde, yetişkin arkadaşlıklarına hâlâ çocukken olduğ gibi yaklaştığınızı fark edeceksiniz: Kendiliğinden oluşmasını bekliyorsunuz. İşte bu yüzden arkadaşlıklarınız olmasını istediğiniz gibi değil.

İşin doğrusu yetişkin olduğunuzda arkadaşlıklar önemli ölçüde değişir ve kimse bu değişimin farkına varmaz. Bu yüzden hayatınızın bu alanını kontrol altına almak için Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanmanız gerekir.

Arkadaşlık, insan deneyiminin en güzel ve anlamlı yönlerinden biridir. Harika arkadaşlıklarınız olmasını hak ediyorsunuz. Arkadaşlar hayatınızı daha eğlenceli, tatmin edici hale getirir, hatta seçtiğiniz aile olabilirler.

Büyük Kopuş

Yetişkin dostluklarının zor olmasının en büyük nedeni, yirmilerinize geldiğinizde arkadaşlığın takım oyunundan bireysel bir oyuna dönüşmesidir. Ancak çoğu insan bu değişimi fark etmez.

Bu değişimin farkında değilseniz (kimse değildir) yetişkin arkadaşlığına yaklaşımınızı değiştirmez, bu yüzden yalnız hisseder-siniz. Ayrıca giderek daha meşgul ve dikkati dağılmış bir dünyada sevdiğiniz insanlarla bağlantıda kalmakta da zorlanırsınız. Zaman içinde değiştikçe, iş ve şehir değiştirdikçe, âşık olup ayrıldıkça, hayatınızın yeni dönemlerinde “kendinize ait insanları bulma” mücadelesiyle tekrar tekrar karşılaşacaksınız.

Bırak Yapsınlar Teorisi yetişkin arkadaşlıklarını daha derin bir seviyede anlamanıza yardımcı olacak, mevcut dostluklarınızı güçlendirmenizi, birçoğuyla henüz tanışmadığınız hayatınızdaki en sevdiğiniz insanlarla karşılaşmanızı sağlayacak.

Peki, değişmesi gereken ne?

Şimdi, çocukken kurduğunuz arkadaşlıklar ile yetişkin olduğunuzda yaşadığınız büyük değişim sonrası kurduklarınız arasındaki farktan bahsedelim.

Küçükken, arkadaşlarınız ve sınıf arkadaşlarınızla âdeta takım gibi hareket ediyordunuz. Hayatı aynı tempoda, aynı mekânlarda deneyimliyordunuz. Anaokulundan liseye kadar günlük rutininiz arkadaşlarınızınkiyle aynıydı: Aynı otobüslere biniyor, aynı kitapları okuyor ve aynı dersleri öğreniyordunuz.

Her gün her yerde yaşlılarınızla karşılaşıyordunuz: sınıfta, koridorlarda, spor sahalarında ve mahallede. Ayrıca hepiniz aynı dönüm noktalarından geçiyordunuz. Doğum günleri, mezuniyetler, tatiller... Aynı kulüplere, etkinliklere, spor takımlarına ve derslere katılıyordunuz. Bu da farkında olmadan, sizinle birlikte hayatta hareket eden büyük bir insan grubu olduğunu ve bunun bir parçası olduğunuzu hissettiriyordu.

Bu yüzden arkadaşlık bir grup sporu gibi geliyordu. Çünkü herkes bir grup içinde hareket ediyordu ve çocukken yapılması gereken de buydu.

İlk yirmi yıl boyunca, arkadaşlıkların yapısı sizin için önceden belirlenmişti. Aileniz, okul sistemi, spor takımları, üniversite yurtları, öğrenci kulüpleri ve sosyal etkinlikler, sizi yaşlılarınızla aynı ortamda buluşturuyordu.

Bu nedenle arkadaş edinmek yalnızca kolay değil, aynı zamanda kaçınılmazdı. Sürekli birlikte vakit geçiriyor, ortak deneyimler yaşıyordunuz. Bu da arkadaşlıkların derinleşmesi için ideal bir ortam yaratıyordu.

Ve bunun daha çok bir grup sporu olmasının nedeni, bir takımın, arkadaş grubunun veya kulübün parçasıysanız bir şey planlandığında her zaman davet edilmeyi beklemenizdi.

Çocukluğunuz, sizi her zaman davet edileceğinize, arkadaşlıkların zahmetsiz olacağına, arkadaşlarınızı her zaman göreceğinize ve hep eğlenceli bir şeyler olacağına inanmayı öğretti.

Sonra birden TAK! Yirmili yaşlarınıza adım atınca *Büyük Kopuş* dediğim şey başlar.

Büyük Kopuş şöyle bir şeydir: Lise ya da üniversite biter, herkes farklı yönere dağılır. Aniden, herkes farklı yerlerde yaşamaya başlar ve kısa sürede tüm arkadaşlarınız farklı zaman çizelgelerinde yaşar, farklı işlerde çalışır, farklı insanlarla takılır ve farklı hızlarda dönüm noktalarına ulaşır. Ve arkadaşlıkları bir arada tutan yapı tamamen ortadan kalkar.

Bu yüzden hayatınızın her yönüyle ilgili muazzam bir kontrol kaybı hissedersiniz. Artık ne yapacağınız veya bunu ne zaman başarmanız gerektiği konusunda bir yol, şablon, zaman çizelgesi veya dönüm noktası yoktur. Her şey size bağlıdır.

Başka bir deyişle, yetişkin hayatınız başlamıştır. Hayatınızda ilk kez, resmen kendi başınızasınızdır. Zamanınızı nasıl geçirmek istediğinizi, nerede çalışmak istediğinizi, hangi şehirde yaşamak istediğinizi ve kiminle takılacağınızı seçmek tamamen size bağlıdır.

Zaman geçtikçe başka şehre taşınan yakın arkadaşlarınız size daha da uzak gelir. Kimsenin boş vakti yoktur. Herkesin programını uydurup bir araya gelmek neredeyse imkânsızdır. Ve artık

arkadaş grubunuzu bir arada tutan tek şey gitgide sessizleşen bir mesaj grubu olur. Herkes kendi hayatına odaklanır, en yakınındaki insanlarla vakit geçirmeye başlar.

İşte yalnızlık hissi tam da burada başlar. Yetişkin arkadaşlıkları işte bu yüzden zorlaşır. Eskiden size arkadaşlarınızı her gün görme fırsatı veren yapı artık yoktur. Sonra, *Tüm arkadaşlarım nereye gitti?* diye düşünmeye başlarsınız. Bu noktada, kontrolü kaybettiğinizi hissedebilirsiniz. Daha sıkı bağlar kurmaya çalışırsınız, daha çok beklentiye girersiniz, bu da sizi daha güvensiz hissettirir.

Gerçek şu ki yetişkin arkadaşlıkları gelir ve geçer. Yakınlık beklemek yetişkin arkadaşlığını mahveder. Daha esnek, proaktif bir yaklaşıma ihtiyacınız var. Bu yüzden kendinizi sürekli *Bırak Yapsınlar* derken bulacaksınız.

Bırakın uzağa taşınınsınlar. *Bırakın* yeni arkadaşlarına öncelik versinler. *Bırakın* sizin için zamanları olmasın. *Bırakın* size mesaj atmasınlar. *Bırakın* sizi dışlasınlar. *Bırakın* siz olmadan brunch yapsınlar.

Bu hepimizin başına gelir, ama yine de son derece kafa karıştırıcı ve sarsıcı olabilir. Şu andan itibaren, yetişkinlikte arkadaşlığa bakışınızı ve yaklaşımınızı değiştirmeniz lazım – çünkü Büyük Kopuş zaten gerçekleşti ve hayatınız boyunca bunun farklı versiyonları tekrar tekrar gerçekleşmeye devam edecek.

Bekâr arkadaşlarınız, evlendiklerinde koparlar. Arkadaşlarınız çocuk sahibi olmaya başladığında koparlar. İnsanlar şehirden ayrılıp banliyölere taşındığında koparlar. Çocukları evden ayrıldığında, boşandıklarında, yaşlandıklarında, evlerini

küçülttüklerinde, emekli olduklarında ya da bir kayıp yaşadıklarında... yine koparlar.

Bu, hayatınız boyunca ve arkadaşlarınızla tekrar tekrar yaşanacak. Bu yüzden Bırak Yapsınlar Teorisi'ne ihtiyacınız var. Bu teori, arkadaşlıklarınıza daha esnek yaklaşmayı öğretecek, zamanınızı en iyi şekilde değerlendirerek hayatınızın en güzel dostluklarını kurmanızı sağlayacak.

Arkadaşlığın Üç Temel Dayanağı

Harika dostlukları mümkün kılan üç önemli faktör olduğuna inanıyorum: yakınlık, zamanlama ve enerji. Bunlar, her arkadaşlığın üzerine inşa edildiği görünmez temeldir.

Arkadaşlar uzaklaştığında, koptuklarında veya iletişimi kaybettiğinde, nedeni bu üç temel direğin bir veya daha fazlasının eksikliğidir. Çoğu zaman yetişkin arkadaşlıkları kişisel nedenlerle değil, bu üç temel direk yüzünden söner: yakınlık, zamanlama ve enerji.

Bu üç faktörün arkadaşlıklar üzerindeki etkisini anlamak Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak daha esnek, anlayışlı ve bilinçli hareket etmenizi sağlayacaktır.

Dostluğun ilk dayanağı yakınlıktır.

Yakınlık, fiziksel açıdan onlara ne sıklıkla yakın olduğunuz anlamına gelir. Bu önemlidir çünkü birinin fiziksel açıdan yakınındaysanız doğal olarak birlikte çok daha fazla zaman geçirirsiniz. Birbirinize yakın yaşamıyorsanız birbirinizi o kadar sık görmeyeceksiniz. Bağlantıda kalmak daha fazla çaba gerektirecektir.

Bu elbette mümkündür ancak daha zordur. Sürekli gördüğünüz insanlarla daha kolay bağ kurarsınız. Ve bu sadece bir tahmin değil, bilimsel açıdan da kanıtlanmış bir gerçektir.

Yakınlık kavramı üzerine yapılan araştırmalar, kiminle arkadaş olup kiminle olmayacağınızı büyük ölçüde etkilediğini göstermiştir. Çünkü birini ne kadar sık görürseniz onunla vakit geçirme, deneyim paylaşma ve daha derin bir dostluk kurma şansınız o kadar artar.

Kansas Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre biriyle “samimi” arkadaşlık kurmak için en az yetmiş dört saat, “yakın” bir arkadaş olmak için ise iki yüz saatten fazla vakit geçirmeniz gerekir. Şimdi bu araştırmayı gençlik döneminizdeki arkadaşlıklarınıza ve yetişkinlikteki değişimlerine uyarlayalım.

Lise yıllarında arkadaşlarınızla bu iki yüz saatlik bağı ortalama beş altı haftada tamamlıyordunuz. Üniversitedeyse çok daha fazla vakit geçiriyordunuz; çünkü aynı yurttayşıyor, her öğünü birlikte yiyor, hafta sonlarınızı beraber geçiriyordunuz. Bu yakınlık, bağlarınızı güçlendirmenizi, sayısız deneyim ve anı paylaşarak ilişkilerinize güven inşa etmenizi sağlıyordu.

Biriyle fiziksel açıdan yan yanaysanız –aynı sokakta oturuyorsanız, aynı yurttayşıyorsunuz, aynı ofiste çalışıyorsanız ya da her hafta sonu çocuklarınızın maçında buluşuyorsanız– yakınlık sayesinde tabii ki onunla vakit geçirirsiniz.

Bu önemli. Hem de çok önemli. Ve bu, neden gençken arkadaş edinmenin çok daha kolay olduğunu açıklıyor. Sürekli yaşatlarınızla fiziksel açıdan yan yanaydınız. Bu durum, yetişkinlikte

herkes kopup farklı programlara geçtiğinde yeni arkadaş edinmenin neden zorlaştığını da açıklıyor – çünkü biriyle iki yüz saat geçirmek gerçekten uzun bir süre.

Şu gerçeği de kabul etmek lazım: Yetişkin olduğunuzda, gençkenki kadar boş vaktiniz olmuyor çünkü çalışıyorsunuz. Amerikan Zaman Kullanımı Araştırması'na göre biliminsanları, yirmi bir ila altmış yaş arasındaki insanların iş arkadaşlarıyla, aileleri ve arkadaşlarından daha fazla zaman geçirdiğini ortaya koymuş.

Bu da demek oluyor ki arkadaşlarınızla vakit geçirmek için tek şansınız işten sonra veya hafta sonlarında oluyor. Yeni bir yetişkin arkadaşla iki yüz saat bir araya gelmenin ne kadar kahve buluşması, yürüyüş ve barbekü gerektirdiğini bir düşünün! Ve yakınlık bu kadar önemliyse neden iş arkadaşlarınızla otomatik olarak en yakın dostlar olmuyorsunuz? Sonuçta vaktinizin çoğunu onlarla geçiriyorsunuz.

Arkadaşlığın ikinci dayanağı zamanlamadır.

Zamanlama, şu anda hayatınızın hangi evresinde olduğunuzu ifade eder. Biriyle aynı hayat evresinde değilseniz ortak noktanız daha az olduğu için bağ kurmak zorlaşır.

Ve zamanlamanın arkadaşlık üzerindeki etkisini en net gösteren yer, iş arkadaşlarıyla ilişkilerinizdir. Az önce öğrendiğiniz gibi, yirmi bir ila altmış yaş arasında iş arkadaşlarınızla, arkadaşlarınız ve ailenizden daha fazla vakit geçiriyorsunuz. Ama işin püf noktası şu: İşyerindeki herkes, hayatın farklı bir evresinde. Yani hayatınızın kırk yılı boyunca en çok zaman geçirdiğiniz kişiler, sizden çok farklı bir dönemden geçiyor olacak.

Örneğin çalıştığınız yerdeki herkes sizden kırk yaş büyükse onlarla ortak nokta bulmakta zorlanabilirsiniz. Kızlarımdan biri, ekip toplantılarında yapılan “kaynaşma” sorularının genellikle “Nerede evlendiniz?” ya da “Emeklilik planınız ne?” çeşitleri olduğunu anlatıyordu.

Kızım, iş arkadaşları hafta sonu çocuklarıyla neler yaptıklarını paylaşıırken, kendisi önceki gece arkadaşlarıyla içip çöp kutusuna kustuğunu anlatamayacağı için her pazartesi sabahı hayatı hakkında yalan söylemek zorundaymış gibi hissediyordu.

İşte bu yüzden hayatın hangi döneminde olduğunuz önemlidir. Çünkü kızım, iş arkadaşlarıyla bu kadar çok zaman geçirmesine, onları sevmesine ve aralarının iyiliğine rağmen, hayatlarının çok farklı evrelerinde olmaları nedeniyle hafta sonları bir araya gelmiyorlar, iş çıkışı yemeğe gitmiyorlardı. İş dışında ortak noktaları yoktu.

Zamanlamanın arkadaşlık üzerindeki etkisine başka bir örnek vereyim. Chris’le çok sevdiğimiz aile dostlarımız var. Onlarla vakit geçirmeyi gerçekten seviyorum. Ama biz on beş yaş daha genciz, onlar artık nine ve dedelik yaşlarında. Hayatın çok farklı evrelerinde olduğumuz için konuşacak daha az şeyimiz var.

Peki hâlâ arkadaş mıyız? Tabii ki! Onları çok seviyorum! Ama bu arkadaşlık ancak belirli bir seviyeye kadar derinleşebilir çünkü yakında yaşamıyor, sık sık görüşmüyoruz ve zamanlamamız uyumuyor – hayatın çok farklı aşamalarındayız. Arkadaşlığın bu üç temel prensibini anlamak da şunu fark etmenizi sağlıyor: Hiçbiri kişisel değil.

Arkadaşlıklar gelip gider. Bazen birine çok yakın hissedersiniz, sonra ansızın uzaklaştığınızı fark edersiniz. Ama hiçbirisi kişisel değil. Bunlar yalnızca yakınlık ve zamanlama meselesi.

Bırak Yapsınlar Teorisi yetişkin arkadaşlıkları konusunda ip-leri gevşetmemeye yardımcı olacak. Size de aynı şekilde yardımcı olacaktır. Aynı zamanda, hayatınız ilerledikçe daha fazla insanın gelip gideceğini anlamanızı sağlayacak. *Bırakın* gitsinler.

Arkadaşlığın üçüncü dayanağıysa enerjidir.

Bazı insanlarla anında uyuşursunuz, bazılarıyla asla. Bunun nedenini ne siz açıklayabilirsiniz ne de onlar, ama buna güvenmeniz gerekir. Enerji ya vardır ya da yoktur. Bunu açıklayan bilimsel bir sebep yoktur. Sadece hislerinize güvenmelisiniz.

Ve işte can sıkıcı bir gerçek daha: Enerji de zamanla değişir. Bazen kötüye, bazen iyiye doğru. Bu da iyi bir şeydir çünkü hem siz hem de hayatınızdakiler kendinizin yeni versiyonlarına dönüşüyorsunuz demektir.

Yaptığımız en büyük hata, sadece diğer kişiye karşı kabul, nezaket ve takdire odaklanmak yerine neyin yanlış olduğunu takıntı haline getirmeye başlamamızdır. Bir dönemde en yakın arkadaş olmanız bir sonraki dönemde de öyle olacağınız anlamına gelmez.

Hazır konu açılmışken, *en yakın arkadaş* kavramından nefret ediyorum. Bu kavram, büyümek ve gelişmek için her zaman alana ihtiyaç duyacak bir ilişkiye çok fazla baskı ve beklenti yüklüyor. Hayatınıza giren ve çıkan insanlara izin verin. Zamanlamaya güvenin.

Bazı insanlar hayatınıza sadece bir dönem için girer. Bazıları belirli bir sebepten dolayı oradadır. Bazılarıysa ömür boyu yanınızda kalacaktır.

Bu normaldir. Biri sizden uzaklaştığında ya da enerjinizin uyuşmadığını hissettiğinizde onu düşmanınıza dönüştürmeyin. Bir arkadaşlığın zorlandığını, enerjinin değiştiğini anlayabilirsiniz çünkü sizi tüketmeye başlar. Sohbetler tuhaflaşır, bir şeylerin yolunda gitmediğini hissedersiniz ya da konuşmalar yapmacık gelmeye başlar. O hisse güvenin. Bir şeye tutunup onu zorlamaya çalışmanın işleri sadece daha da kötüleştirdiğini zor yoldan öğrendim.

Çoğu zaman içten içe bizim için doğru olmadığını bildiğimiz şeylere tutunmaya çalışırız. Çünkü biliriz ki biz zorlamayı bıraktığımız anda o ilişki kendiliğinden solup gidecektir. Benim de başıma geldi bu. Bir anda kendimi, en yakın arkadaş grubum olduğunu sandığım çevrenin dışında buldum. Ne yapacağımı bilemedim ve açıkçası bu durumu hiç de iyi yönetemedim.

ON İKİNCİ BÖLÜM

Bazı Arkadaşlıklar Neden Kendiliğinden Solup Gider

Neler yaşandı anlatayım...

Hayatımın en eğlenceli zamanlarıydı, üç çocuklu genç bir anneydim. Çok sayıda arkadaşın olduğu bir mahallede yaşıyorduk, hepimiz çocuklarımızı birlikte büyütüyor, birbirimizle takılıyor ve gerçekten inanılmaz bir topluluk oluşturunuyorduk.

Hepimizin yaşıt çocukları vardı ve aynı devlet ilkokuluna gidiyorlardı. Çocukların, okulun ve programlarının kesişmesi sayesinde sürekli arkadaşlarımızla karşılaşılıyorduk, hayatımın en sosyal, en keyifli dönemlerindendi. Lise yıllarına geri dönmüş gibi hissediyordum; sürekli planlar yapıyor, davetler alıyorduk ve birlikte vakit geçirdiğimiz gruplar vardı.

Özellikle iki çiftle çok yakınlaşmıştık, çocuklarımızla birlikte bir sürü şey yapıyorduk; hafta sonu gezilerine gidiyor, Cadılar Bayramı'nda kapı kapı dolaşılıyor, cumartesi sabahları mahalle futbol takımlarını çalıştırıyor, pazar brunchlarına katılıyor, futbol partileri düzenliyor, sık sık barbekü yapıyorduk.. Aklınıza gelebilecek her şeyi birlikte yapıyorduk. Chris'le sahiden mutluyduk.

Kimseyi tanımadan taşındığımız bir banliyö semtinde bu kadar harika çiftlerle tanışmak ve zaman geçirmek bulunmaz bir şansı – çocuklarımız da onların çocuklarını çok seviyordu! Gerçek olamayacak kadar güzeldi.

Aynı zamanda en yakın arkadaşlarımızdan biri başka bir eyalette yaşıyordu ve bizim topluluğumuza, geniş ve eğlenceli arkadaş çevremize ne kadar imrendiğini sık sık dile getiriyordu. Biz de şöyle düşündük, her şeyin daha da güzel olmasının tek yolu onların da çocuklarıyla birlikte bizim semtimize taşınmasıydı.

Böylece Chris’le beraber onları yüreklendirmeye başladık: “Kesinlikle buraya taşınmalısınız.”

Taşındılar da. Üstelik her şeyi birlikte yaptığımız iki çiftin tam karşısındaki evi satın aldılar. Başta çok heyecanlanmıştım. Düşünsenize, en yakın arkadaşlarınızdan biri semtinize taşınmakla kalmıyor, aynı sokakta yaşıyor ve mevcut iki en iyi aile dostunuzla komşu oluyor! Birbirimize beş dakikalık araba yolculuğu mesafesindeydik – her şey mükemmeldi!

Tabii ki her şeyin artık büyük bir mahalle partisi gibi olacağını düşündüm: Dört aile hep birlikte takılacaktı. Başlangıçta tam da hayal ettiğim gibiydi. Bizi arayıp sıradan hafta içi akşam yemeklerine katılmamız için davet ediyorlardı. Ancak zamanla, beklenmedik bir şey olmaya başladı: Davetler giderek azaldı. Sonunda fark ettim ki üç aile, neredeyse her zaman bizsiz birlikte vakit geçiriyordu.

Geriye dönüp bakınca bizsiz vakit geçirmelerinin tamamen mantıklı olduğunu anlıyorum. Yakınlık önemlidir. Onlar

birbirlerinin hemen karşısında yaşıyordu. Kapılarının önünde birbirlerine el sallayabiliyorlardı. Çocukları her gün aynı otobüsle gidip geliyor, spor aktiviteleri için birlikte araçlarını paylaşıyorlardı.

Şimdi anlıyorum, bu hiç de kişisel bir durum değildi. Çocuklarınızın okul otobüsüne inmesini beklerken yanınızda biri duruyorsa doğal olarak dönüp, “Bu akşam ne yapıyorsunuz? Yemeğe gelmek ister misiniz?” diye sorarsınız.

Elbette en iyi arkadaş olmaları tamamen doğaldı! Buna hakları vardı! Ama benim deneyimlediğim şey Atlanta’daki arkadaşımın nihayetinde, hiç çekinmeden, özür dilemeden arkadaş grubundaki bizim yerimizi aldığını görmektir. Ve bunu hiç iyi karşılamadım.

Berbat Davrandım

Çoğu insanın tehdit altında veya dışlanmış hissettiğinde yaptığı şeyi yaptım – çünkü yetişkin arkadaşlıklarını anlamıyordum. Kendimi kıskançlık ve öfkeyle tüketirken buldum. *Eskiden biz böyleydik*, diye düşündüm. *Arkadaş grubumuzu çaldılar*. Ve enerjim onlara yöneldiği anda her şey değişti.

Önceleri eğlenceli, dost canlısı ve umursamaz davranmak istedim, böylece işler eski haline dönecekti. Ama ne zaman bu durumu düşünsem ya da onları görsem sanki içime bir şeytan giriyordu ve zihnim, bedenim, ruhum tamamen ele geçiriliyordu.

Duygularımı kontrol edemiyordum. Soğuk, hırçın birine dönüşmüştüm. Enerjim tükenmişti ve herkes hissedebiliyordu. Chris hissediyordu. Üç çift hissediyordu. Hatta geniş arkadaş grubumuzdaki diğerleri bile farkındaydı. İstemedim berbat bir

insana dönüşmüştüm. Üzerine düşünmemeye çalıştım ama rasgele bir hafta içi akşamı biz mutfak masasında spagetti yerken onların hep birlikte arka bahçede barbekü yaptığını bilmek içimi kemiriyordu.

Duygularım, davranışlarım, ne kadar küçük düşündüğüm ve özgüvensizliğim nedeniyle hâlâ utanıyorum. Ama o dönemde, hissettiklerimi anlamayı ve yönetmeyi bilmiyordum. Bırak Yap-sınlar Teorisi elimde yoktu. Âdeta yürüyen bir arkadaşlık düşmanıydım.

O altı kişiden birini cumartesi sabahı bir futbol maçında, okul toplantısında, kokteyl partisinde ya da markette görünce içim daralıyordu. Normal olmak istiyordum. Bu insanları seviyor, durumun değişmesini diliyordum. Ama hissettiklerimle nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum.

Kendimi kontrol edemiyordum. Ses tonum değişiyordu. Kollarımı kavuşturuyordum. Ve böyle hissetmek istemediğim halde duygularımı nasıl değiştireceğimi de bilmiyordum. Kimsenin beni ya da Chris'i bilerek dışladığını düşünmüyorum.

Şimdi geriye dönüp bakınca durumu olduğu gibi görebiliyorum. Ne kadar öfkeli, kıskanç olduğumu fark ediyorum. O halimle ben de beni barbeküye davet etmezdim. O olumsuz enerjiyi kim ister ki? O zamanlar hâlâ bir şeylere davet edilmem bile bir mucizeydi!

Zavallı kocam... Arkadaş grubundaki dinamiğin değişmesi onu hiç rahatsız etmemişti. Hiçbir şeyi kişisel algılamıyordu. Ama ben hislerimi değiştiremiyordum. Bugün bile bu konudan

bahsetmek benim için hâlâ acı verici, kişisel bir mesele. Olgunluk eksikliğimin ve toksik davranışlarımın sorumluluğunu tamamen kabul ediyorum. Çocukça davranıyordum. Bir an somurtuyor, bir an umursamıyor gibi yapıyor, sonra baş başayken zavallı Chris'in karşısında öfke nöbetleri geçiriyordum.

O zaman Bırak Yapsınlar Teorisi'ni bilseydim arkadaş olmalarına izin verebilirdim. Durumun üstesinden gelebilirdim. Duygularımı sağlıklı anlamayı ve işlemeyi, yetişkin bir insan gibi sorumluluk almayı başarabilirdim. Ama o dönemde, ne hissettiğimi ya da bu duygularla nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum. Bana tamamen kişisel bir saldırı gibi geliyordu. Hikâyemin kötü karakterlerine dönüşmüşlerdi.

Neden mi? Söyleyeyim: Bir başkasını suçlamak ve durduğun yerde köpürmek kendinizle yüzleşmekten çok daha kolaydır. Yetişkin arkadaşlıklarında yapılan en büyük hatayı yapıyordum: Sonsuza kadar arkadaş kalmayı, her zaman dahil edilmeyi ve her şeyin kolay olmasını bekliyordum.

Bu hikâye, yakınlığın yetişkinlikte arkadaşlık kurmak ve sürdürmekte gerçekten büyük bir rol oynadığını ve bunun her zaman sizin kontrolünüzde olmadığını gösteriyor. Aynı zamanda enerjinin bir arkadaşlığı nasıl yok edebileceğini de gözler önüne seriyor ama bu da sizin kontrolünüzde. Bu durum, otuzlu yaşlarımda sonlarında ve kırklarımın başlarında gerçekleşti, ancak sizin hayatınızın herhangi bir evresinde de gerçekleşebilir. Bir noktada, bir arkadaş grubu içindeyken kendinizi dışarıda kalmış gibi hissetmeye başlayacaksınız. Bu normaldir.

Çünkü insanlar gelip geçtikçe, farklı yönlerle dağıldıkça, hayatlarını değiştirdikçe ve olmaları gereken kişiye dönüştükçe arkadaşlığın üç temel dayanağının her biri de değişir: yakınlık, zamanlama ve enerji. İşte bu yüzden yetişkin arkadaşlıkları esneklik gerektirir. İşte bu yüzden insanlar hayatınıza girip çıktığında bu genellikle kişisel bir durum değildir.

Bırakın Gitsinler.

“Bıraktım Gittiler. Ama Şimdi Hiç Arkadaşım Yok.”

Bu kitap için araştırma yaparken ve teoriyi kullanan binlerce insanın deneyimlerini analiz ederken, insanların yaşadığı en zor deneyimlerden birinin, arkadaş sandığınız kişilerin aslında arkadaşınız olmadığını fark etmek olduğunu gördüm.

Onlara *Bırak Yapsınlar* dediğinizde insanlar kim olduklarını ve hayatlarında sizin nerede durduğunuzu açıkça göstereceklerdir. Bırak Yapsınlar Teorisi’ni arkadaşlarınızla sıkça kullanacağınızı ve birçok ilişkide çabanın tek taraflı olduğunu fark edeceğinizi göreceksiniz.

Hep arayan sizsiniz ama aramayı bıraktığınızda size geri dönen kimse olmuyor. Hep ulaşan, plan yapan sizsiniz ama plan yapmayı bırakınca kimse size ulaşip sizi davet etmiyor. Çabanın sizden geldiğini görmek acı vericidir. Bu olunca –ki olacak– arkadaşlığın üç temel dayanağına geri dönmenizi istiyorum: yakınlık, zamanlama ve enerji.

Bir arkadaşlık sona erdiğinde ya da biri kim olduğunu açıkça gösterdiğinde bu üç dayanaktan biri ya da daha fazlası bozulmuş

demektir. Kendinize acımadan, kendinizi izole etmeden veya öfkelenmeden önce durumu objektif olarak değerlendirin.

Siz veya arkadaşınız yeni bir şekilde değişti ve büyüdü mü? Hayatınızdaki rutinler ve programlar değişti mi? Onlarla yüz yüze eskisi kadar sık karşılaşıyor musunuz? Hayatınızın zamanlamasının hâlâ aynı olduğunu mu hissediyorsunuz yoksa farklı evrelerde misiniz? Hayatınızdaki büyük bir değişiklik ilişkinizin enerjisini değiştirdi mi?

Kendinize bu soruları sormak çok önemlidir çünkü genellikle ya kendimizi suçlarız ya da diğer kişiyi suçlayıp arkadaşlığın bittiğine karar veririz.

Bir arkadaşlığı bitirmeden önce karşı tarafın iyi niyetli olduğunu varsayın. Bazen, sadece asla plan yapmayan, son derece içe dönük biriyle ya da hayatında çok fazla ağır, zorlayıcı şey olan biriyle arkadaşısınız. Uzaklaşmaları sizi görmezden geldikleri anlamına gelmez; içinde bulundukları hayat evresi onları yormuş olabilir. Sizinle daha az iletişim kurmaları kişisel bir durum değildir. Sizin hâlâ ulaşmaya devam etmeniz onların ihtiyaç duyduğu can simidi olabilir.

Bu kitap için yaptığım araştırmada, insanların özellikle arkadaşlarının kendilerine mesaj atmadığından şikâyet ettiğini fark ettim. Bu teoriyi, birisi size istediğiniz sıklıkta yanıt vermediği için arkadaşlıklarınızı yıkmak amacıyla kullanmanızı istemem.

Arkadaşlıklar dişe diş kana kan biçimde yürümez. Skor tutmayın. İnsanlara karşılık beklemeden, içtenlikle ulaşın. Ancak yanıt bekleme. Birinin ne kadar hızlı veya ne sıklıkta yanıt verdiği,

sizinle ne kadar ilgilendiğinin göstergesi değildir. Daha çok meşgullükleri ya da bunalmışlıklarının göstergesidir. Herkesin hayatında çok fazla şey oluyor, çoğu zaman insanların neler yaşadığını bilmezsiniz. Bu yüzden özellikle arkadaşlarınız sözkonusuyken mesajlarınıza hemen yanıt vermediklerinde yargılamayın; iyi niyetli olduklarını varsayın.

Bırakın Mesajınıza Dönmesinler

Şahsen hayatımın son dört yılının şimdiye kadarki en bunaltıcı ve zorlu yıllar olduğunu söyleyebilirim, bu durum arkadaşlıklarımı büyük ölçüde etkiledi. Boston'ın hemen dışında yirmi altı yıl yaşadıktan sonra akranım kimseyi tanımadığım bir eyalette küçük bir kırsal kasabaya taşındık.

Bir yandan da şirketim inanılmaz bir büyüme sürecinden geçiyordu, iş hayatımda daha önce hiç bu kadar büyük bir sorumluluk üstlenmemiştim. En büyük önceliğim ailemle vakit geçirmek ve yeni topluluğumuza uyum sağlamaktı. Bu yüzden, sahip olduğum tüm boş zamanımı aileme ve bu küçük kasabada yeni arkadaşlar edinmeye adanmıştım.

Eski arkadaşlarımdan bazılarının, onları görmezden geldiğimi, ilişkilerimizi ihmal ettiğimi ya da kötü bir arkadaş olduğumu düşündüğüne eminim. Ve onların bakış açısından bakıldığında, haklılar.

Bu, onları umursamadığım anlamına gelmiyor. Sadece son üç yıldır zamanımı ve enerjimi farklı önceliklere odakladım ve eski arkadaş grubuma düzenli olarak ulaşmayı bir öncelik haline getirmedim. Bu da gayet normal.

Biriyle “bağlantıyı kaybettiğinizde” bu, arkadaşınızı kaybettiğiniz anlamına gelmez. Birçok insanın, biri uzaklaştığında onu düşman ilan etmesini gerçekten üzücü buluyorum. *Bırakın* uzaklaşsınlar. Birinin hayatınızda göz önünde olmaması, size karşı olduğu anlamına gelmez. İnsanlara içtenlikle iyi dileklerde bulunmayı ve onları desteklemeyi alışkanlık haline getirin.

Kendi arkadaşlıklarında gördüm ki bazı insanlar birkaç yıl boyunca “ortadan kayboluyor” ama sonrasında, yaşlanan bir ebeveyne baktıklarını ya da zor bir dönemden geçen çocuklarına destek olduklarını öğreniyorum, belki de arkadaşınız kendisini tüketen sağlıksız bir ilişkide ya da gerçekten yoğun bir iş temposu var. Meselenin sizinle hiçbir ilgisi olmayabilir. Onlar hâlâ arkadaşınız.

Bunu söylüyorum çünkü bu teoriyi yanlış varsayımlar yapmak ve mükemmel arkadaşlıkları yıkmak için kullanmanızı istemiyorum. Hayatınızdaki ve başkalarının hayatındaki gelişmelere göre insanların gelip gitmesine esneklik göstermeniz gerekiyor. Bazen sadece bir mesaj ya da bir telefon görüşmesi yeterlidir ve çoğu zaman hemen kaldığınız yerden devam edersiniz.

Bu yoğun geçen dört yılın ardından artık yeni evimize tamamen yerleştik, Boston’daki stüdyolarımız faaliyete geçti, yaşlanan anne babamla daha fazla vakit geçirdim ve artık çocuklarımızın yuvadan ayrılmasıyla yeni bir döneme girdik. Ve bu dönemde arkadaşlıklara yeniden öncelik vermek benim için en önemli koulardan biri.

Eğer daha önce uzun süredir görüşmediğiniz biri telefonla aradıysa ya da mesaj attıysa bunun dünyanın en güzel

sürprizlerinden biri olduğunu bilirsiniz. Hayatımda birkaç yıldır konuşmadığım ama bir kahve içmeye otursak anında derin ve sıcak bir bağ kurabileceğim insanlar var. Ve bunu yeniden yaratmak için sabırsızlanıyorum. *Bırakın yapayım.*

Başka biriyle kurduğunuz bağ aslında hiçbir zaman tamamen kopmaz. Sadece yakınlık ve zamanlama sizi birbirinizden uzaklaştırır. Bu yüzden, eski arkadaşlarınızla yeniden bağlantı kurmak için asla geç değildir ve bu tamamen sizin kontrolünüzdendir.

Bırak Yapsınlar Teorisi size esnek ve anlayışlı olmayı öğretecek, insanların gelip gitmesine izin vermenizi sağlayacaktır. *Kendine İzin Ver* ise sizi davet beklemekten, kötü niyet varsaymaktan vazgeçirerek, eski arkadaşlarınıza ulaşmanız ve yeni dostluklar kurmanız için cesaretlendirecek.

Bırak Yapsınlar Teorisi, sıfırdan başlıyor olsanız bile size gerçek dostlarınızı bulduracak. Bu sayede hayatınızın en güzel arkadaşlıklarını kuracaksınız. Hatta çok yakında, en sevdiğiniz insanların birçoğunu henüz tanımadığınızı fark edeceksiniz. Hayatınızda, sizin ilk adımı atıp “merhaba” demenizi bekleyen harika insanlar ve muhteşem deneyimler olduğunu bilerek yaşamak heyecan verici değil mi?

Öyleyse, hadi bu teoriyi kullanarak onları bulalım. Ben bunu elli dört yaşında, yeni bir semte taşındığımda yaptım. Şimdi size tüm hikâyeyi anlatacağım ve arkadaşlıkların *Kendine İzin Ver* kısmına gerçekten odaklanacağız.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Hayatınızın En İyi Arkadaşlıklarını Nasıl Kurarsınız

Yeni kasabamıza taşınınca inanılmaz yalnız hissettim. Bölgeye tamamen yabancıydım. Yaşıtlım kimseyi tanıımıyordum. Ve bu durum beni gerçekten mutsuz ediyordu.

Hayatınızın bir noktasında siz de aynı şeyi yaşayacaksınız. Her büyük değişiklik, arkadaşlıklarınızı da etkiler. Ayrılık ya da boşanma sonrasında insanlar taraf seçince bunu hissedersiniz. Siz ya da sevdikleriniz büyük bir zorlukla karşı karşıya kalınca ve insanlar nasıl destek olacaklarını bilemedikleri ya da rahatsız oldukları için uzaklaşınca hissedersiniz. Kariyeriniz ya da eğitiminiz için taşınmanız gerektiğinde de bu değişimi yaşarsınız.

Diyelim ki bu değişiklik sizi çok heyecanlandıran bir şey, hayalinizdeki okula gitmek ya da hayalinizdeki şehre taşınmak mesela, bu sefer de oraya varınca hiçbir arkadaşınız olmayacak. Hayatınızda bunu ilk kez üniversiteye başladığınızda deneyimlediniz belki. Okula gittiğinizde hemen en iyi arkadaşlarınızı bulacağınızı düşünürsünüz ancak durum hiç de öyle olmaz. Herkes gergindir ve ilk tanıştıkları kişiye sıkıca tutunur, küçük gruplar oluşturmaya çalışırlar.

Bir hafta içinde herkesin bir arkadaş grubu varmış gibi hissedersiniz. Ama dönüp bakınca üniversite ya da lise arkadaş grubunuz mezun olana kadar pek çok kez değişmiştir. Çünkü kendinize uygun insanları bulmak zaman alır.

Bir Yıl Verin

Kızım üniversiteye başladığında sürekli ağlayarak beni arıyor, “Yanlış okula geldim. Burada arkadaşım yok. Sanırım okulu bırakıp başka bir yere geçmem gerekiyor,” diyordu. Ben de her seferinde telefonu kapatmasını, kafeteryaya gitmesini ve ilgisini çeken birinin yanına oturmasını söylüyordum: “Kendini ortaya koymalısın, en önemlisi buna bir yıl vermelisin.”

Bu tavsiyemden nefret ediyordu. Beni yıl boyunca sürekli arayıp şikâyet etti. Kendini çok yalnız, umutsuz hissediyordu. Başlangıçta diğer iki arkadaşı da aynı durumdaydı. (Merhaba Lexi ve Micaela!) Ama en büyük başarıları bütün bir yıl boyunca kendilerini ortaya koymaya devam etmeleri idi. Biliyorum ki kızım Sawyer insanlara birlikte oturup oturamayacaklarını soruyordu, sosyal medyadan insanlara mesaj atıp yemek için buluşmaya çalışıyordu, sayısız kulübe katıldı, üniversitenin lakros takımına seçilmek için deneme yaptı (elendi), okul etkinliklerine katıldı ama hiçbir şey tam anlamıyla yolunda gitmedi. Gerçekten tam bir yıl boyunca çabaladı. Sonra da okulun son birkaç haftasında şu an en yakın arkadaşlarından biri olan Mary Margaret’la tanıştı. Mary Margaret, onu ve diğer iki arkadaşını yedi farklı kişiyle daha tanıştırdı, o gün bugündür de bu insanlar onun gerçek dostları oldu. Yani gerçekten sadece bir yıl beklemesi gerekti.

Ama işin ironik yanı şu, taşındığımda kendi tavsiyemi unuttum. Bir yıl boyunca çaba göstermek gerektiğini hatırlamam gerekiyordu. Taşındıktan bir hafta sonra büyük bir hata yaptığımı düşündüm. Kendime acıyıp durdum, bir yıl boyunca sürekli ağladım ve asla kendim gibi biriyle arkadaşlık kuramayacağıma inandım. Peki, o ilk yıl boyunca ne yapıyordum?

Hiçbir şey. Evde oturuyor, yalnızlık çekiyordum.

Bağlantı kurmak için hiçbir fırsat aramıyordum. Kendimi ortaya koymuyordum. Üzgün şarkılar açıp kendi halime ağlıyordum. Eşime sürekli şikâyet ediyordum. Kendi içime kapanmıştım. Ve büyük bir hata yaparak, arkadaşlıkların gökten düşüp kucağıma gelmesini bekliyordum. Ama arkadaşlıklar böyle oluşmaz.

Eminim siz de böyle bir deneyim yaşadınız. Belki taşındınız, belki iş değiştirdiniz, belki bir ayrılık yaşadınız ya da zor zamanlar geçiren bir aile üyesine baktınız. Belki çocuklarınız evden ayrıldı ve kendinizi yeniden başlıyormuş gibi hissettiniz. Böyle anlarda, büyük ihtimalle kendinizi oldukça yalnız hissettiniz. Bu çok normal.

Uzakta harika arkadaşlarınız olsa bile yakınınızda kimse yoksa yalnız hissedersiniz. Benim için bu durum o kadar kötüye gitmişti ki bir gün iki yetişkin kızımdan biriyle yürüyüş yaparken hiç arkadaşım olmadığını ve yaşadığımız yerden nefret ettiğimi ağlayarak anlattım.

O sırada, altı ay önce sadece bir kez tanıştığım bir kadının evinin önünden geçtik. Kızlarıma, bu evde yaşayan kadınla tanıştığımı, gerçekten iyi birine benzediğini söyledim. Ve kızlarım, tam o anda, bana kadının bahçe yolunu aşmamı, kapısını çalıp merhaba dememi söylediler.

Hiç içimden gelmiyordu. Gerçekten çok korkuyordum. Kendimi eziğin teki gibi hissediyordum. *Gerçekten buraya kadar mı düştüm?* diye düşündüm.

Evet, düşmüştüm. Şimdi düşünüyorum da üniversiteye başladığı ilk yıl ağlayarak beni arayan kızım Sawyer’a aynısını yapmasını söylemiştim.

Kapısını çalmak gerçekten utanç vericiydi. Köpeklerin havlamasını ve ayak seslerinin geldiğini duyduğumda kalbimin hızla çarptığını hissedebiliyordum. Kapı açıldığında, tanıştığım kadın değil, eşi çıktı karşıma.

“Mia evde mi?” diye sordum, ardından bir çırpıda, “Daha önce tanışmıştık, buraya yeni taşındım, çok yalnızım, sadece merhaba demek istedim...” dedim. Kızlarım da hemen lafa girerek, “Annemin arkadaşına ihtiyacı var. Eşinizin çok iyi biri olduğunu düşündü, bu yüzden gelip merhaba demesini sağladık,” dediler.

Adam çok nazikti, bizi içeri davet edip evi gezdirdi. Köpekleriyle tanıştık, Mia uğramamıza çok sevindi. Telefon numaralarımızı aldık, bir hafta sonra, Mia’yla aynı yürüyüş yolunu arşınılıyorduk. İşte o an, hayatımın bu alanını değiştirme sürecim başladı. Çünkü yetişkinlikte arkadaşlık kendiliğinden oluşan bir şey değildir, siz yaratmalısınız.

Bugün mutlu bir şekilde söyleyebilirim ki Mia’nın kapısını çaldığım o zor an ve yüzlerce küçük, garip an sayesinde –kahve dükkânında biriyle tanışmak, bir çiçek tarlasına girip sahibine çiçeklerinin harika olduğunu söylemek, spor dersinde yanımdaki kişiye merhaba demek– yeni bir topluluk oluşturmayı başardım.

Bir yıl içinde, sadece kasabadaki tanıdık yüzleri bilmekle kalmadım, onlarla gerçekten bağlantı kurarak kafa dengim insanları buldum.

“Önce Ben” Alışkanlığı

Bırakın önce ben kendimi anlatayım. *Bırakın* önce ben, “Buraya yeni taşındım, siz ne zamandır burada yaşıyorsunuz?” diye sorayım. *Bırakın* önce ben, “Bir gün yürüyüş yapmak isterseniz haber verin. İşte numaram,” diyeyim.

Yavaş yavaş ama emin adımlarla, her seferinde garip bir sohbetle, sadece kafa dengi bulduğum insanlarla tanışmakla kalmadım; bu küçük taşra kasabasında hayatımda tanıştığım en sevdiğim insanlardan bazılarını buldum. Eğer ben ellili yaşlarımda harika dostluklar kurabiliyorsa siz de her yaşta, nerede olursanız olun mükemmel arkadaşlıklar kurabilirsiniz.

Arkadaşlık için asla geç değildir. İnsanların zaten bir “arkadaş grubu” olsa bile gerçekten anlaşabileceği biri için her zaman yer vardır.

Tek yapmanız gereken ilk adımı atmak.

Etrafınızdaki insanlara önce siz “merhaba” deyin. Bu gerçekten her şeyi değiştirir. Uzun süre bunu yapmadım. Bir yıl boyunca evde oturup ağladım. Dışarı çıktığımda bile kendimi kapattım. Bir kahve dükkânına giriyor, aynı insanları görüyordum ama kimsenin adını bilmiyordum. Çünkü sormuyordum. İşte bu yüzden kimseyi tanıımıyordum. Kendimi geri çekiyordum. Kimseyle konuşmuyordum.

Ben “önce ben” demeye başladığım an, neredeyse bir yıl boyunca her gün gittiğim aynı kahve dükkânına girdim ve kasiyer siparişimi alırken, “Ben Mel. Sizin adınız ne?” diye sordum.

“Kevin.”

Kahvemi uzattığında, “Teşekkürler Kevin,” dedim.

Sonra hemen telefonumu açıp kahve dükkânı için yeni bir kişi kaydı oluşturdum. Notlar bölümüne “Sakallı, uzun boylu barista Kevin” diye yazdım. Bunu hemen yaptım çünkü arabaya binene kadar beklersem adını unutacağımdan korkuyordum.

Sonra, her sabah orada gördüğüm ama daha önce hiç konuşmadığım genç çiftte döndüm ve “Merhaba, sizi burada sık sık görüyorum. Ben buraya yeni taşındım, kendimi tanıtmak istedim. Ben Mel, sizin adınız ne?” dedim.

Gregory ile Jordan. Son derece nazik insanlardı. Hemen onların isimlerini de Kevin’in altına, kahve dükkânı kaydına ekledim ve yanlarına kısa bir not düştüm: “Sevimli evli çift. Los Angeles’tan taşınmışlar. Bebekleri çok tatlı.” Ardından onlara ne zamandır burada yaşadıklarını sordum. Meğer onlar da buraya sadece bir yıl önce taşınmışlar.

Sonra ne iş yaptıklarını sordum. Biliyor musunuz, bu gerçekten şaşırtıcıydı. Gregory podcast sektöründe çalışıyormuş. Jordan ise psikologmuş. Ne büyük bir tesadüf! Ve düşündüğümde, bir yıl boyunca birbirimize sadece birkaç metre uzaklıkta oturmuş ama hiç konuşmamışız. Aslında kahvecide yaptığım şey sadece basit bir sohbet başlatmak değildi. Kendime bir topluluk oluşturmaya başlıyordum.

Başkalarına gösterdiğiniz sıcaklık, eninde sonunda size döner. Çevrenizde sık sık gördüğünüz insanların adlarını bilmek bile yaşadığınız yere daha bağlı hissetmenizi sağlar. Üstelik ne kadar çok insan tanırsanız, gerçekten bağ kurabileceğiniz kişileri o kadar çabuk bulursunuz.

Bunun daha da büyük faydaları var. İlk adımı attığınızda, yaşam kalitenizi ve mutluluğunuzu doğrudan etkileyen bir bağ kurarsınız. Üstelik bu, çoğu zaman göz ardı edilen bir durumdur. Araştırmacılar, kahvecide yan masanızda oturan veya asansörde yanınızda duran kişilerin aslında yabancı olmadığını söylüyor. Onlara “zayıf bağlar” deniyor.

Bu insanlar, hayatınızdaki büyük bir güce dönüşebilir ve günlük rutininizi destekleyen bir temel oluşturabilirler. İsimlerini öğrenin. Selam verin. Köpeklerini sevin. Ertesi gün kahve dükkânına girdiğinizde hafızanızı tazeleyebilmek için telefonunuza kısa notlar ekleyin.

Ben de tam bunu yaptım. Birer birer, çevremde isimleriyle hitap edebildiğim bir sosyal ağ oluşturmaya başladım: “Merhaba Kevin.” “Merhaba Gregory.” “Merhaba Jordan.” Bu, kendimi biraz daha az yalnız hissetmemi sağladı.

Bu sayede şimdi en yakın arkadaşlarımdan biri olan David’le tanıştım. Aynı bölgede, birbirimize yalnızca bir kilometre kadar uzaklıkta bir yıl boyunca yaşadık ama hiç karşılaşmadık. Çünkü ikimiz de evde yalnız oturuyor, kendimize üzüliyorduk. O gün kahve dükkânında başlayan bir “merhaba” ile tanıştık, şimdiyse David ve eşi benim için aile gibiler.

Ben yapabildiysem siz de yapabilirsiniz. Bırak Yapsınlar Teorisi bu konuda size yardımcı olacak.

Bazı insanlar biraz garip mi davranacak? Evet. *Bırakm* öyle davranırlar. Çoğu insan sıcak ve samimi mi olacak? Evet. *Bırakm* öyle olsunlar.

Gerçek dostluk kurmak aslında *Kendine İzin Ver* diyebilmekten geçiyor. İşte kendimi ilk adımı atmaya teşvik etmek için yaptığım basit şeyler:

1. Gittiğiniz her yerde insanlara iltifat edin.

Ojelerini beğendiyseniz söyleyin. Kıyafetlerini beğendiyseniz dile getirin. Çorapları hoşunuza gittiyse bahsedin! İnsanlar iltifat almayı sever çünkü bu fark edildiklerini, takdir edildiklerini hissettirir onlara. Ve bu, tuhaf hissetmeden biriyle samimiyet kurmanın kusursuz bir yoludur.

2. Meraklı olun.

Ne okuduklarını sorun. Ne sipariş ettiklerini sorun. İnsanlar kendileri hakkında konuşmayı severler. Hatta konuşma sadece teşekkür almaktan ibaret kalsa bile yine de ilk adımı attığınız için avantajlı olursunuz.

3. Karşınıza çıkan herkese gülümseyin, selam verin.

Sıcak ve ulaşılabilir biri olmak bir beceridir. Bunu uygularsanız bir yaşam biçimine dönüşür. Hayata açık ve samimi bir ruh haliyle yaklaştığınızda hayat da size kapılarını açar.

4. Bunu herhangi bir beklenti olmadan yapın.

Başkalarına sıcak davranmanın amacı, sadece insanlarla bağlantı kurmanın bile hayatınızı güzelleştirmesidir. Başkalarına gösterdiğiniz sıcaklık, eninde sonunda size geri döner.

Birinin sizi akşam yemeğine davet etmesini ya da hemen derin bir bağ kurmanızı beklemeden bu adımları ne kadar çok atarsanız doğru insanlar o kadar çabuk size ulaşır. Bunu enerji akışı gibi düşünebilirsiniz. Kendi enerjinizi açarak, hayatınıza gerçekten uyum sağlayacak insanların doğal olarak sizi bulmasına izin verirsiniz.

Yalnızlık gerçektir. Ama orada sıkışıp kalmak zorunda değilsiniz. Kendinizi ortaya koymak zordur, ancak evde kalmak ve yalnız hissetmek daha da zordur. Ben, bir anlık utanç verici bir durum yaşamayı, yalnız hissetmeye tercih ederdim. Eminim siz de öyle yapardınız.

Ve son olarak, kendinize bir yıl verin.

Sizi bir topluluğun parçası gibi hissettiren sıcak bağlantılar kurmak, yetişkinlikte dostluk kurmanın önemli bir katmanıdır. Çevremdekilerle iletişim kurmaya başlayınca fark ettiğim en çarpıcı şey, kendimi eskiden dostluk ihtimalinden uzaklaştıranın ben olmasıydı.

Herhangi Bir Yerde Bir Topluluk Yaratmak

Etrafımdaki toplulukla bağlantı kurmaktan beni alıkoyan kişi aslında kendimdim. Kendimi izole ederek, hazır bekleyen bir topluluğa kapılarımı kapatmıştım. Ruh eşiniz ya da en yakın arkadaşınız, şu an kahve dükkânında iki masa ötenizde oturuyor olabilir.

Onların sizi bulmasını beklemeyin. İlk adımı siz atın ve onları siz bulun. Ve gerçekten size uyum sağlayacak insanları daha hızlı bulmak istiyorsanız, eşimle uyguladığımız şu yöntemleri deneyebilirsiniz:

1. İlginizi çeken etkinlikleri ve grup derslerini araştırın.

Herhangi bir şey olabilir: CrossFit, yoga, koşu, yürüyüş, yemek yapma, resim, doğaçlama tiyatro ya da mobilya yenileme... Bu tür etkinlikler, sizinle benzer ilgi alanları olan insanlarla aynı ortamda bulunmanızı sağlar. Böylece ortak noktalarınızın olduğu insanları bulmanız çok daha kolaylaşır.

2. Biriyle iyi anlaşıyorsanız bu bağlantıyı sınıfın dışına taşıyın.

İlk adımı siz atın, onlara bir kahve içmeyi ya da birlikte yürüyüş yapmayı teklif edin. Bunu ne kadar çok kişiyle yaparsanız yeni tanıştığınız birini bir etkinliğe davet etme konusunda o kadar rahat hisseder, kendinize ait bir çevreyi o kadar çabuk oluşturursunuz.

3. Daha fazla insan tanıdıkça ilginizi çeken etkinlikleri takip edin ve birlikte vakit geçirdiğiniz insanlara bir grup olarak gitmek isteyip istemediklerini sorun.

Belki bir konser, konferans ya da hayırseverlik etkinliği... Benim seçtiğim yol, kuaförde tanıştığım bir kadınla yürüyüş grubu kurmak oldu. Sonra gün geldi o bir arkadaşını getirdi. Yavaş yavaş, tanıştığım diğer insanları da davet etmeye başladım. Her çarşamba sabahı altı buçukta, mahallede belirli bir rotada yürüyüş yapıyoruz.

Üç yıl geçti, hâlâ devam ediyoruz. Sohbet grubumuzda o kadar çok kişi var ki artık yeni numara eklemiyoruz. Ve sürekli

yeni insanlar katılıyor. İşte bu yüzden, bir topluluk oluşturmanın bir yıl sürdüğünü söylüyorum.

Fakat yürüyüş sadece bir örnek. Ben insanları bir araya getirerek yerel bir pub'da caz dinlemeye, çelenk yapma atölyesine, drag queen tombala etkinliğine ya da kasabadan bir çiftçiye dahlia soğanlarını çıkarmasında yardım etmeye davet ettim.

Eşim Chris de aynı yaklaşımı benimsedi. Spor salonuna kaydoldu, golf ligine katıldı ve birkaç paddle tenis dersi aldı. Yerel kayak merkezinde gönüllü oldu. İlgisini çeken şeylere dahil oldukça kendisiyle benzer ilgi alanları olan insanlarla tanıştı.

Sonra kasabadaki veya yakınlardaki eğlenceli etkinlikleri araştırarak yeni tanıştığı birini davet etti. Erkekler arası bir kayak yarışı takımına katıldı. Salı sabahları “dağa tırman, ardından kayak yap” etkinliği başlattı. Bir otoparkta buluşuyorlardı; bu fikir yayıldı ve artık her salı on beş-yirmi kişilik bir grup, farklı yaşlardan ve kasabalardan gelen insanlarla birlikte dağa tırmanıyor.

Bu neyi gösteriyor?

Yavaş ama emin adımlarla daha fazla arkadaş edinebileceğinizi ve aslında hepimizin insanlarla bağlantı kurmak, yeni dostluklar edinmek için fırsatlar aradığımızı...

Başka birinin bir yürüyüş grubu, okuma kulübü ya da doğa yürüyüşü ekibi başlatmasını beklemek yerine ilk adımı siz atın.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak sadece daha iyi arkadaşlıklar kurmakla kalmaz daha iyi bir arkadaş da olursunuz. Bu çok önemli. İlişkileriniz, yaşam kalitenizi belirler. İyi arkadaşlar sizi daha mutlu, daha sağlıklı yapar ve hayatınıza anlam katar. Hayatınız boyunca en çok değer vereceğiniz şeylerden biri dostluklarıdır. Olacaktır.

Bırak Yapsınlar Teorisi hak ettiğiniz dostlukları kurmanıza yardımcı olacak. Ancak bunun için esnek olmanız gerekecek. Unutmayın, insanlar hayatınıza girip çıkacak. Davet beklemeyi bırakın. İnsanlar değişmeye başladığında onları sıkıca tutmaya çalışmaktan vazgeçin. Bunun yerine kendinizi nasıl ortaya koyduğunuzun sorumluluğunu alın. *Bırak Yapsınlar* yaklaşımı, sizi daha esnek hale getirecek, olayları kişisel algılamamanızı sağlayacak ve doğru insanların gelmesine, yanlış insanların ise gitmesine izin verecektir.

Ayrıca yeni arkadaşlar edinirken yaşanan garip, belirsiz süreçleri daha kolay yönetmenizi sağlayacak. *Bırakın* bir kahve dükânında selam verdiğiniz kişi size pek sıcak karşılık vermesin. *Bırakın* programlarının yoğunluğunda bir yürüyüşe vakit ayıramasınlar. *Bırakın* işleri yoğun olduğu için hafta sonu planını iptal etsinler. *Bırakın* başkalarına âşık olsunlar, bebekleri olsun ve artık öncelikleri siz olmayın. *Bırakın* taşınınsınlar ve hayatlarında yeni bir sayfa açsınlar. *Bırakın* sizi geri aramasınlar. *Bırakın* farklı arkadaşlıklara ya da işlerine daha çok odaklansınlar. *Bırakın* zamanlama, mesafe veya enerjiniz uyuşmasın.

İnsanlar hayatınıza girip çıkacak. Ve siz ne kadar esnekseniz onlar da o kadar esnek olacak. *Bırakmak* harika bir şeydir. Başkalarına odaklanmak yerine kendinize odaklanın çünkü kontrol edebileceğiniz tek şey kendi tavrınızdır.

Kendinize anlayışlı olmak için *İzin Verin*. *Kendinize* çaba göstermek için *İzin Verin*. *Kendinize* beklentiye kapılmadan, sadece önemseydiğinizden hal hatır sormak için *İzin Verin*. Planlar

yapmak için *Kendinize İzin Verin*. Enerjinizin uyuşmadığını hissettiğinizde içgüdülerinize güvenmek için *Kendinize İzin Verin*. Aklınıza düşen birini aramak ya da mesaj atmak için *Kendinize İzin Verin*. Henüz tanışmadığınız en sevdiğiniz dostlarınızı bulabileceğinize inanmak için *Kendinize İzin Verin*.

Kendinize ilk adımı atma iznini verin.

Şimdi yetişkinlikte dostluk kurmayı nasıl ustalıkla yöneteceğinizi özetleyelim: Çocukken dostluklarınızı nasıl kurduysanız, yetişkin olduğunuzda da aynı şekilde ilerlemesini beklediniz; kendiliğinden gelişmesini umdunuz. Bırak Yapsınlar Teorisi dostlukların kendiliğinden oluşmasını beklemeyi bırakıp bilinçli olarak yaratma sorumluluğunu almanızı sağlıyor.

- 1. Sorun:** Büyük Kopuş yaşandı ama bunun farkına varmadınız. O günden beri dostluklara yanlış yaklaştınız. Dahil edilmeyi beklediniz. Arkadaşlarınızın her zaman yanınızda olacağını düşündünüz. Mesajlarınıza yanıt verilmesini beklediniz. Bu beklentiler, kendinizi bağlantısız, yalnız ve mevcut ya da yeni dostluklara nasıl yaklaşacağınız konusunda belirsiz hissetmenize neden oldu.
- 2. Gerçek:** Yetişkinlikte dostluk üç temel unsura dayanır: yakınlık, zamanlama ve enerji. Bunları anlamak, dostluklara esnek ve proaktif bir bakış açısıyla yaklaşmak sizin sorumluluğunuzda. İlişkileriniz üzerinde sandığınızdan çok daha fazla gücünüz var ve en sevdiğiniz insanlar, sizin ilk adımı atmanızı bekliyor.

3. Çözüm: Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak hiçbir beklentiye girmeden bağlantı kurmaya başlayın. İlk adımı siz atın. Çevrenizdeki insanlara selam verin, yaşadığınız yerde bir topluluk hissi oluşturun. Bir kursa kaydolun. Kitap kulübü başlatın. Bir mesaj gönderin. Tek seferde garip bir sohbetle, diğer insanları bulacaksınız. Bu yaklaşım, etrafınızı anlamlı, destekleyici ve sizi yansıtan dostluklarla çevrili harika bir toplulukla kuşatmanızı sağlar.

Bırak Yapsınlar deyince size artık iyi gelmeyen dostluklara tutunma ihtiyacını bırakır, yer açarsınız. *Kendine İzin Ver* deyince sosyal hayatınızın sorumluluğunu üstlenir, değerlerinizi yansıtan ve size mutluluk getiren türden arkadaşlıklar kurar, başlatır ve geliştirirsiniz.

Artık beklemeyi bırakıp harekete geçme vakti geldi. Hayatınızın en güzel dostluklarını kurun ve sizi yücelten, destekleyen bir topluluk oluşturun. Önünüzde sizi bekleyen kahkahalar, anılar ve harika maceralar var.

Hepsi orada, uzanıp onları yaratmanızı bekliyor.

Tek yapmanız gereken şey ilk adımı atmak.

**Başkalarını Değişim İçin
Motive Etmek**

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

İnsanlar Ancak Kendileri İstedğinde Değişir

Yıllardır en sık sorulan sorulardandır: “Birini değişmesi için nasıl motive edebilirim?”

Edemezsiniz.

İnsanlar ancak kendileri değişmek istediklerinde değişirler. Birinin değişmesini ne kadar istediğiniz, sebeplerinizin ne kadar geçerli olduğu, değişimleri gerektiği konusundaki fikrinizin ne kadar doğru olduğu veya değişmezlerse karşılaşacakları sonuçların ne kadar büyük olacağı fark etmez. Kişi değişmek istemiyorsa değişmez. Daha da kötüsü, birine değişmesi için baskı yapınca yalnızca daha fazla gerginlik, kırgınlık ve mesafe çıkar ortaya. Bunu size kanıtlayacağım.

Hayatınızdaki birini düşünmenizi istiyorum – önem verdiği-niz, değişmesini dilediğiniz birini. Herhangi biri olabilir: anneniz, yeğeniniz, ev arkadaşınız, kardeşiniz, eşiniz, eski partneriniz, çocuklarınız, görümceniz ya da baldızınız, en yakın arkadaşınız, sevgiliniz... Herhangi biri.

Daha iyi bir iş bulmasını, kilo vermesini, daha motive olmasını, daha erken uyanmasını, tasarruf etmesini, etrafı toplamasını,

yanlış insanlarla ilişki yaşamaktan vazgeçmesini, daha girişken olmasını, daha az içmesini, köpekle ilgilenmeye yardım etmesini, bu kadar karamsar olmamasını, siyasi görüşlerini değiştirmesini, daha takdir edici olmasını, sigarayı bırakmasını, çocuklarıyla daha fazla ilgilenmesini veya bulaşıklarını lavaboya bırakmaktan vazgeçmesini isteyebilirsiniz.

Onun için endişelenebilirsiniz. Sözkonusu durumun bir sorun olduğunu niye göremediğini veya nasıl motive olmadığını anlamayabilirsiniz. Muhtemelen şöyle düşünmüşsünüzdür: *Sadece tek bir şey istiyorum, niye yapamıyor ki?* Ne hissettiğinizi çok iyi biliyorum.

İşin doğrusu birine baskı yaptığınızda, bu sadece o kişiyi geri itmeye başlar. İnsan doğasının temel yasasına karşı hareket ediyorsunuz. İnsanların, kararları üzerinde hâkim olduklarını hissetme ihtiyaçları vardır. Hayatınızdaki insanların değişmesini istiyorsunuz ama onlara baskı yapmak, değişime karşı direnç yaratır.

İyi niyetli davranıyorsunuz belki ama ortaya en kötü sonuç çıkıyor. Çünkü insan doğasına karşı mücadele ettiğinizde her zaman kaybedersiniz.

Bırak Yapınsınlar Teorisi'ni kullanarak, bir başkasının davranışlarını değiştirmesini istediğiniz durumlarla başa çıkmanın tamamen yeni bir yolunu öğreneceksiniz. Gerçek şu ki başkalarını değiştirmeye zorlayamazsınız. Ama onları asla etkileyemeyeceğinizi söylemedim.

Kendi hayatımdan örnekler paylaşarak ve Bırak Yapınsınlar Teorisi'ni kullanarak başkalarını nasıl değiştirmeye teşvik edebileceğinizi adım adım anlatırken, hayatınızdaki ilişkileri ve sizi en çok zorlayan insanları aklınızda tutmanızı istiyorum.

Birinin Değişmesini Dilemek

“Keşke kendine daha iyi baksan.”

Yakın bir arkadaşım, sağlığına daha fazla dikkat etmesi gereken biriyle evli (ve ona körkütük âşık). Belki siz de sevdiğiniz biriyle bu durumu yaşıyorsunuzdur. Arkadaşım eşinin sağlığını kontrol altına alması için yıllar boyunca her yolu denedi.

İstedi, rica etti, ima etti hatta bazen karşısında gözyaşlarına boğuldu. Bu konu onu ÇOK endişelendiriyor...

Eşine öfkelenmiş, pasif-agresif yorumlar yapmış. Adamı spor salonu üyeliklerine kaydettirmiş. Ona yeni spor ayakkabıları almış. Sağlıklı akşam yemekleri hazırlamış. Hatta evde spor yapabilmesi için bir iyi bir kondisyon bisikleti almışlar.

Hiçbiri işe yaramamış. Şu noktada, her şey arkadaşımı öfkeliyor. Eşinin menüden seçtiği yemek, spor yapmaya karşı direnci, akşam yemeğinden sonra yediği tatlılar, her gece televizyon karşısında geçirdiği saatler... Zavallı adam ne yaparsa yapsın arkadaşım o kadar öfkeleniyor ki.

Şimdi adamın da hakkını vermek gerek; o da denemiş. Diyetlere başlamış, spor salonuna gitmiş hatta birkaç kondisyon dersi bile almış – ama hiçbir şey kalıcı olmamış, bu yüzden eşiyile sağlığı hakkında birbirleriyle bir çıkmaza girmişler.

Biri değişmediği için öfkeleniyor, diğeri de onun sürekli şikâyet etmesinden rahatsız. Tanıdık geldi mi? Bana geliyor.

Eminim siz de hayatınızdaki, daha iyi olmasını dilediğiniz kişiyi düşündüğünüzde bunun ne kadar tanıdık geldiğini hissediyorsunuzdur.

Onlar için en iyisini istediğinizi biliyorum. Zaten bu yüzden değişmelerini istiyorsunuz. Onları seviyorsunuz. Fakat bu yüzden siz strese kapılıyorsunuz.

Daha sağlıklı olmalarını istemenizin, daha iyi bir iş bulmalarını istemenizin, daha çok çalışıp daha iyi bir hayat kurmalarını istemenizin, terapiye gitmelerini istemenizin ya da boşanmışlarsa, yeniden bir ilişki yaşamaya başlamalarını veya evden çıkıp arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmelerini istemenizin sebebi budur.

Sevdiğiniz birinin daha iyiye gitmesini, daha mutlu, sağlıklı olmasını istemek normaldir. Birinin iyi bir hayat yaşamasını istemek güzel şeydir. Sevdiğiniz biri için daha büyük bir olasılık görmek çok anlamlıdır. Birinin hayatını iyileştirme, potansiyelini gerçekleştirme ve hedeflerine ulaşma kapasitesine inanmak çok önemlidir.

Sorun başka birinin değişmesini istemek değil. Sorun bu meseleye nasıl yaklaştığınız ve bunun, siz ve değer verdiğiniz kişi arasındaki dinamiği nasıl etkilediğidir.

Belki de bunları okurken, birinin SİZİ değiştirmeye zorladığını fark ediyorsunuz. Belki size işiniz, alışkanlıklarınız veya kiminle çıktığınız hakkında bir şey söylemelerine bile gerek yoktur çünkü davranışları, şu anki halinizi kabul etmediklerini çok açıkça gösteriyordur.

Hayatınızı farklı yaşamamanızı istiyorlar. Bu sinir bozucu. Farkındayım, kesinlikle öyle. Buna direnç göstermeniz gayet doğal.

Bırak Yapsınlar Teorisi, insanları baskı altına alma, dirençlerine karşı koyma konusundaki bu otomatik tepkiyi ve herhangi birimizin değişmesinin niye zor olduğunu düşünmemi sağladı.

Değişim Neden Bu Kadar Zor?

Eh, birinin değişmesini istiyorsanız, o kişinin bunu hemencecik yapmasının... aslında kolay olduğunu da varsaymıyor musunuz?

Ben kesinlikle öyle düşündüm. Yapmanız gereken tek şey orta-da olan şeyi göstermek, değil mi? Spor yaparlarsa daha iyi hissedeceklerini anlatsanız yetecek. Ya da daha iyi bir iş bulmalarının ne kadar kolay olacağını, böylece tüm mali dertlerini nasıl çözeceklerini sürekli hatırlatsanız. Ya da bütün hafta sonunu video oyunları oynayarak geçirmeleri yerine harika birini tanıyacakları bir yere gidebileceklerini söyleseniz.

Sonuçta tüm bu tercihler daha önce onların aklına gelmedi değil mi?

Şimdi kendinizi karşınızdakinin yerine koyun. Birileri size çok bariz bir şeyi kaç kere söyledi? Sanki siz spor yaparak kilo vereceğinizi zaten bilmiyorsunuz. Ya da yalnız başınıza odanızda ağlamanın eski sevgilinizi geri kazandırmayacağını veya hemşirelik okuluna sahiden girebilmeniz için evvela hemşirelik okula başvurmanız gerektiğini...

Başkalarının bunları size söylemesi neredeyse saldırganca gelir. Kendinizi saldırıya uğramış hissedersiniz. Ayrıca birinin yüksek bir egoyla oturup parmaklarını şıklatarak birdenbire değişmenizin ya da daha yüksek maaşlı bir iş bulmanızın ne kadar kolay olduğunu düşünmesi de sinir bozucudur. Neyin en iyi olduğunu söylemeye nasıl cüret ederler!

Gerçek şu ki değişim herkes için zordur, buna siz de dahilsiniz. Kimse üzerinde baskı hissetmek istemez çünkü zaten kendi içinde bunu hissediyordu.

Mesela arkadaşımın eşi. Elbette eşi formda olmak istiyor! Kilo vermek istiyor. Fazladan yirmi beş kilo taşımak kolay değil. Arkadaş grubundaki en iri kişi olmaktan nefret ediyor. Kilosunun kalbine iyi gelmediğini biliyor. Her şeyin farkında. Aptal değil. Aynı zamanda çözümün ne kadar zor olacağını, ne kadar emek gerektirdiğini de biliyor.

Sabahları erken uyanmak, içkiyi azaltmak, spor salonunda utanmak, yeni bir diyetle başlamak zor gelecek. Öyle de olmalı. Tiryakilerin sigarayı bırakmasının zor olması gibi. Aşırı harcama yapan birinin bütçeye sadık kalmayı öğrenmesi gibi. Yalnız olmanın zor olması gibi; bu yüzden insanlar bir ilişkide gereğinden uzun süre kalırlar. İşten çıkarıldıktan sonra kendinize inanıp iyi bir iş bulmanızın zor olması gibi.

Değişim asla kolay bir süreç değildir. Eğlenceli ve basit olsaydı sevdiğiniz kişi bunu zaten yapıyor olurdu.

Yapabileceğiniz en sevgi dolu şey üzerlerindeki baskıyı kaldırıp onları kendi hallerine bırakmaktır. Şu an tamamen gerçekçi olmayan bir beklenti içindesiniz ve yaklaşımınız geri tepmeye başladı. Başka seçeneğiniz yok: *Bırakın Yapsınlar*. Bırakın yetişkinler yetişkin gibi davransınlar.

Bırak Yapsınlar Teorisi, sizi gerçeğe bir adım geri götürecek, ilişkilerinize daha fazla şefkatle, alçakgönüllülükle ve çok daha etkili yaklaşmanıza yardımcı olacaktır. Öncelikle motivasyon ve değişimin bilimini anlamanız lazım, böylece yaklaşımınız daha etkili olacak.

Gerçek 1: Yetişkinler ancak kendileri istediğinde değişir.

İnsanları motive etmeye çalışmayın. İşe yaramaz. Araştırmalara göre değişim motivasyonu kişinin içinden gelmelidir.

İnsanlar *motivasyon* kelimesini sever – belki siz de seviyorsunuzdur. Arkadaşım, eşinin kendine daha iyi bakmak için “motive olmadığından” şikâyetçi. Belki siz de değişmesini istediğiniz kişinin motive olmamasından dolayı biraz hayal kırıklığına uğruyorsunuzdur.

Ancak mesele o kadar basit değil. Önce *motivasyonun* tanımına bakalım: “Bir şeyi yapmayı istemek.” Ve gördüğünüz gibi, yetişkinler yalnızca yapmak istedikleri şeyleri yaparlar.

Eşiniz egzersiz yapmak *istemiyor*. İşte bu yüzden motive değil. Yapmak istemiyor. Onu motive edemezsiniz çünkü “yapmayı isteme” hissinin içeriden gelmesi gerekir.

Motivasyonun sorunu, ihtiyaç duyduğunuzda yerinde bula-mamanızdır. Motivasyon kendiliğinden gelseydi herkesin baklava dilimli karın kasları, bankada milyonlarca doları olur ve dünyanın en iyi yan işini yürütürlerdi. Üstelik, insanlara sihirli bir şekilde istediklerinizi “yaptırabilseydiniz” bu motivasyon değil, zihin kontrolü olurdu.

Bakın, ben bile bu konuda hata yapıyorum. Örneğin yıllarca insanları benim değiştiğim şekilde değiştirmeye çalıştım: Zorlayarak. En iyi arkadaşımı tekrar flört etmeye zorladım, kardeşime kişisel antrenör hediye ettim, annemi terapiye gitmeye mecbur etmeye çalıştım. Ama. Fena. Çuvalladım.

Tabii ki başaramadım çünkü zorlanan insanlar daha da fazla direnirler.

Gerçek 2: İnsanlar, kendilerini iyi hissettiren şeylere yönelmeye şartlanmışlardır.

Baskının işe yaramamasının bir nedeni de budur. İnsan beyni kendisini iyi hissettiren şeye yönelmeye ve o an zor gelen şeyden kaçınmaya şartlanmışdır.

Sinirbilimi böyle diyor. Bu kitabı yazarken, Harvard mezunu psikiyatrist Dr. Alok Kanojia'yla konuştum. Kendisi Healthy Gamer'da* onu internetten takip eden milyonlarca kişi tarafından "Dr. K" diye de tanınır.

Dr. K, motivasyon ve davranış değişikliği konusunda önde gelen isimlerden. Bana açıkça diğer insanlara baskı yapmanın ters tepeceğini çünkü "insanların nasıl şartlandığını anlamadığımızı" söyledi.

Dr. K'ye göre bilmeniz gereken şey şu: İnsanlar her zaman şu an keyif veren şeyi seçme eğiliminde ve acı verici olandan kaçınmayı istemekte. Değişim için gereken çaba, o an için zor ve acı verici. İşte bu yüzden kimse değişmeye motive olmuyor – uzun vadede kendilerine iyi geleceğini bilseler bile.

Arkadaşımanın eşi, sağlığını iyileştirmek için defalarca spor salonuna gitmesi gerektiğini (ve bununla birlikte birçok yaşam tarzı değişikliği yapması gerektiğini) biliyor. Ancak şu an oturduğu kanepede? ŞU ANDA çok rahat. Yediği cips? ŞU AN çok lezzetli. Seyrettiği maç? ŞU AN çok eğlenceli.

Koşu bandının ve ağırlık kaldırmanın ona *uzun vadede* iyi sonuçlar getireceğini biliyor ama bunun ödülünü şu an almayacak.

* Zihinsel sağlığı desteklemek için çeşitli hizmetler sunan bir çevrimiçi platform.

Aksine şu an o kanepeden kalkıp koşu bandına çıkarsa hissedeceği ilk şey ne olacak? Acı.

Koşu bandı ve ağırlık çalışmaları *yorucu* olacak. Kasları ağrıyacak. Çok emek gerektirecek. Peki ya devam edemezse? Ya buna değmezse? Ya kilo veremezse? Ya başaramazsa? Cips paketini bitirip yarın yeniden başlamaya karar vermek daha kolay değil mi?

Elbette öyle. İşte bu yüzden motive olmuyor! Çünkü şu anda bunu yapmak istemiyor.

Dr. K bana şunu söyledi: “Başkalarına değişimleri için baskı yaptığımızda, hayatımızı sürekli akıntıya karşı yüzerek geçiririz. Motivasyon sistemimizi anlamak yerine onu kontrol etmeye çalışıyoruz. Ondan faydalanmak yerine ona karşı savaşmayı, onu yenmeyi deniyoruz.”

Birine baskı yaptığınızda insan beyninin çalışma prensibine karşı hareket ediyorsunuz. İnsanlar, onlara o an keyif veren şeye yönelmeye şartlanmıştır. Dr. K değişiklik yapabilmek için bir kişinin, hissettiği anlık acıyı ve yapması gereken eylemi birbirinden ayırabilmesi gerektiğini söylüyor. Bu da kanepede oturan kişinin kendisine şunu söylemesini gerektirir: “Egzersiz yapmak zor olacak ama yine de yapacağım.”

Bunu kendisinin yapması gerekir. Acıyı hissetse de harekete geçmeye kendisinin karar vermesi gerekir. Hislerini kontrol altına alıp kendisini zorlaması gerekir. Bunu onun yerine siz yapamazsınız. Öyleyse *bırakın* o kişi kanepede oturmaya devam etsin.

Dahası da var. Baskının neden ters teptiğine dair daha pek çok psikolojik sebep var.

Gerçek 3: Dünyadaki herkes kendisinin istisna olduğunu düşünür.

Bu kitap için araştırma yaparken, Dr. Tali Sharot’la da konuştum. Dr. Sharot, davranışsal sinirbilim alanında uzman bir bilim insanı, University College London ve MIT’deki Affective Brain Lab’in direktörü. Araştırmaları, sinirbilim, davranışsal ekonomi ve psikolojiyi birleştirerek duyguların ve davranışların, insanların inançlarını ve kararlarını nasıl etkilediğini inceliyor.

Araştırmalarından biri gerçekten çığır açıcı: İnsanlar, uyarı etiketlerinin, tehditlerin ve bilinen risklerin kendileri için geçerli olmadığına inanıyor.

İşte bu yüzden arkadaşımın kocası, gezegende kilolu ve hareketsiz olup da asla kalp krizi geçiremeyen tek kişinin kendisi olduğunu düşünüyor. Kendini aynı kalabileceğine, kötü hiçbir şey olmayacağına ikna edebilmesinin sebebi bu.

Aynı şekilde, işte bu yüzden arkadaşınız, her gün defalarca elektronik sigara içmesine rağmen akciğerlerinde hiçbir olumsuz etki görmeyeceğini düşünüyor. İşte bu yüzden, işe geç gelip erken çıkarak ve minimum çaba göstererek işyerinizde “sessiz istifa” etmeniz tamamen fark edilmeden geçeceğini düşünüyorsunuz. İşte bu yüzden eşiniz ya da sevgiliniz, “Eğer değişmezsen ayrılacağım,” dediğinizde size inanmıyor.

Herkes kendisinin kötü sonuçlardan etkilenmeyen bir istisna olduğuna inanır. İşte bu yüzden gözyaşlarınız, yalvarmalarınız ve ultimatolarınız ters teper.

Beynimiz kelimenin tam anlamıyla en kötü senaryoları göz ardı eder – bu yüzden küçümsemeyle attığınız iç çekişlerin hiçbir

etkisi olmaz. Onlar, kendilerinin istisna olduğuna inanıyorlar. (Bu arada, hayatınızda direnç gösterdiğiniz değişiklikler konusunda siz de öylesiniz.) Birine pasif-agresif davranarak, sürekli aynı konuyu açarak ya da tehditler kullanarak baskı yapmaya çalışırsanız her zaman geri tepersiniz.

Üstelik dahası var: Dr. Sharot, beyin taramalarının, birine olumsuz bir şey söylendiğinde (“İçkiyi bırakmazsan seni terk ederim.”) ya da duymak istemediği bir şeyi duyduğunda (“Çıktığın adam bir narsisist.”) beynin dinleme bölümünün kelimenin tam anlamıyla kapandığını gösterdiğini açıkladı.

Beyin taramalarında beynin olumsuz bilgiyi dinleyen kısmının kapandığını açıkça görebiliyorsunuz! Peki bu ne anlama geliyor?

Bu, tehditlerin, en kötü senaryoların, pasif-agresif yorumların, göz devirmelerin ve korkutma taktiklerinin karşı tarafın beyinde kayıt altına dahi alınmadığı anlamına geliyor. Yani kelimenin tam anlamıyla zamanınızı, sözlerinizi ve nefesinizi boşa harcıyorsunuz. İşte bu yüzden bu durum sizi bu kadar hayal kırıklığına uğratıp strese sokuyor!

Bu nedenle farklı bir yaklaşım benimsemelisiniz – ve Bırak Yapsınlar Teorisi, bu bilimi hayatınıza entegre etmenize yardımcı olarak vaktinizi ve enerjinizi çok daha etkili, şefkatli kullanmanızı sağlayacak.

Doğru uygularsanız, sevdiğiniz insanın kendi isteğiyle değişmek istemesini bile sağlayabilirsiniz.

Şimdi arkadaşım ve eşinin örneğine dönelim. Kendinizi bu durumda hayal etmenizi istiyorum.

Diyelim ki uzun bir günün ardından işten eve giriyorsunuz ve eşiniz kanepeye uzanmış, keyifle basketbol maçını izleyerek cips yiyor.

Adam orada olmaktan gayet memnun. Hatta orada oturmak-tan epey mutlu. Yüzünde kocaman bir gülümsemeyle size “Merhaba hayatım!” diyor.

Ama siz... Onu bir bakışta görüyor, stresin üzerinize çöktüğünü hissediyorsunuz ve amigdalanız anında devreye giriyor. Bir anda öfkeleniyorsunuz. İçinizde öfke kabarmaya başlıyor. Kendinizi tutamayıp sesli bir şekilde iç çekiyorsunuz: “Ahh, merhaba.”

O anda, insan beyniyle ilgili öğrendiğiniz hiçbir şeyi, motivasyon bilimiyle ilgili konuştuğumuz hiçbir şeyi düşünmüyorsunuz. Tek düşündüğünüz, onun tembel tembel oturmak yerine kalkıp bir şeyler yapmasının ne kadar kolay olduğu.

Eşinizi kabul etmek yerine yargıladığınızdan, spor salonuna gitmek için atması gereken tüm küçük adımları düşünmüyor, bunun ona ne kadar zor gelebileceğini aklınıza bile getirmiyorsunuz.

Yatak odasına girmesini, spor kıyafetlerini giymesini, bir su şişesini doldurmasını, anahtarlarını bulmasını, spor salonuna gitmesini, spor salonunun içine kadar yürümesini, bir makine bulmasını, sonra da gerçekten çalışmak zorunda kalmasını düşünmüyorsunuz.

Bunun yerine gerçeği, bilimi ve değişimin herkes için zor olduğunu tamamen göz ardı edip istediğiniz şeyi istediğiniz zamanda yapmadığı için ona karşı duyduğunuz öfkeye kapılıyorsunuz sadece.

Gerçekte, bu durumda gereken şey küçümseme değil, şefkat-tir. Ve sizin duyulabilir şekilde iç çekmeniz ya da kötü ruh haliniz eşinizi kanepeden kaldırmayacaktır. Aslında bu küçümseyen iç çekişler, eşinizin kumandayı koltuk minderlerinin arasında kay-bedene kadar orada yatmaya devam etmesine neden olacaktır.

İç çekişlerinizin arkasında ne kadar sevgi dolu niyetler olursa olsun eşiniz kendisini düzeltilmesi gereken biri gibi hissediyor – bu da onun için acı verici bir his yaratıyor ve tabii ki sizden uzaklaştı-rıyor. Savunmaya geçmesine, değişime daha da kapanmasına sebep oluyor.

Karşınızda: Çıkma

Baskı değişim yaratmaz – baskı karşı direnç yaratır. Başkaları-nın davranışını kontrol etmeye çalıştığınızda onlar içgüdüsel açı-dan bu kontrol girişimine direnç gösterirler.

Baskınız değişim yaratmak yerine güç mücadelesine dönüşür.

Dr. Sharot’la konuştuğumda insanların hâkimiyete doğuştan gelen bir ihtiyaçları olduğunu bir kez daha vurguladı. Bu bir ha-yatta kalma içgüdü. Hayatınız üzerinde kontrol sahibi olduğ-u-nuzu hissetmek kendinizi güvende hissetmenizi sağlar. Aynı şekil-de hayatınızı kontrol ettiğinizi hissetmek, çevrenizdeki insanlara da güven duygusu verir.

Bu demektir ki eşiniz, ev arkadaşınız, anneniz, patronunuz ve arkadaşlarınız –tıpkı sizin gibi– hayatta kalmak için gerekli olan aynı kontrol ihtiyacına sahiptir.

Sevdiğiniz insanlar ancak hayatları üzerinde kontrol sahibi ol-duklarını hissettiklerinde kendilerini güvende hissederler.

Dolayısıyla insanları zorlamaya, baskı yapmaya ya da ne yapmaları gerektiğini söylemeye başladığınızda hayatları, kararları ve eylemleri üzerindeki doğal kontrol ihtiyacını tehdit edersiniz. Kendi iradeleriyle hareket ettiklerini hissettikleri alana müdahale edersiniz.

Birine “Koşuya çıkmak için güzel bir gün,” gibi bir imada bile bulunduğunuzda, eğer bu kişi koşmak istemiyorsa ona yönelik bir tehdit oluştursunuz. İyi niyetle söylediğiniz öneriniz karşı taraf için özgürlüğünün elinden alınmaya çalışıldığı bir müdahale gibi hissettirebilir.

İşte tam da bu yüzden yetişkinleri kendi hallerine bırakmalısınız. *Bırakın* yapınlar.

İnsanları oldukları gibi kabul etmek, sağlıklı ve sevgi dolu bir ilişkinin temelidir. İnsanlar onları oldukları gibi kabul ettiğinizi algıarlarsa sizin yanınızda kendilerini güvende hissederler.

Bunun tam tersi sözkonusuyken, yani baskı yaptığınızda, değiştirmeye çalıştığınızda, eleştirdiğinizde, zorladığınızda ya da o kişinin olduğundan farklı davranmasını beklediğinizde ise aradaki güven kaybolur. Bu baskı, farkında olsanız da olmasanız da siz ile sevdiğiniz kişiyi bir güç mücadelesinin içine sokar.

Dr. K’nin beynin nasıl çalıştığına dair araştırmalarını hatırlayın: Beyin zevke yönelir ve acıdan kaçır. Baskı hissetmek acı vericidir. Bu yüzden, baskınız karşı tarafı sizden uzaklaştırır. Bu da sizin daha fazla zorlamanıza yol açır, bu da onların daha fazla direnmesine...

Bu, ikiniz arasında hiç bitmeyen bir çıkmaza yol açacaktır. Ancak bunu sona erdirmek sizin elinizde.

Bırakın o kanepeden kalkmasınlar çünkü çıkmazı aşmak istiyorsanız, bunu yapmak zorundasınız.

Arkadaşımı ve kocasını bir düşünün, kontrol kimin elinde? Kocanın. Eşini görmezden geldiği sürece hayatı, kararları ve davranışları üzerinde kontrol sahibidir.

Karısının dediğini yaptığı anda, inisiyatif duygusunu kaybeder ve karısı “kazanır.” Bu noktada, mesele artık egzersizden çıkıp kimin güç sahibi olduğu konusuna dönüşmüştür.

Bu aynı zamanda arkadaşımın neden bu konuyu bırakamadığını da açıklıyor. Eşinin sağlığı onu inanılmaz derecede endişelendiriyor, hayatının önemli bir kısmı üzerinde kontrolünü kaybetmiş gibi hissetmesine neden oluyor... Bu yüzden kocasını kontrol etmeye çalışıyor, kendisini hayatının bu alanında daha fazla kontrol sahibi hissetmek için.

Bu da kocasının tehdit altında hissetmesine, hayatta kalma içgüdüsüyle geri adım atmasına yol açıyor. Ve arkadaşım ne kadar inat ederse eşi de o kadar çok zorluyor.

Bu dinamiğin nasıl giderek tırmanan bir çıkmaza dönüştüğünü görebiliyor musunuz?

Belki de aynı çıkmazı siz de bir çocuğunuzla, yaşılanan bir ebeveyninizle veya eşinizle yaşıyorsunuz. Belki de bu çıkmazı sizi baskı altına alan biri yüzünden hissediyorsunuz.

Hakikat şu: Kimse arkadaşları, ailesi ya da sevdikleri tarafından baskı altına girmek istemez. Hepimizin aradığı şey koşulsuz sevgi, kabul, nezaket ve şefkattir. Kimse kontrol edilmek istemez;

tam tersine kimliğimiz ve hayatımızın şu an bulunduğu noktayla gerçekten kabul edildiğimizi hissetmek isteriz.

Bu his, gerçekten kendiniz olmanıza, ilişkilerinizde kendinizi güvende hissetmenize olanak tanır.

En yakın arkadaşınızın sevgilinizden hoşlanmadığını yüzünüze söylemesini istemezsiniz. Ya da eşinizin size spor salonu üyeliği, kondisyon bisikleti ve organik yiyeceklerle baskı yapmasını...

Bu da beni başka bir gerçeğe getiriyor:

Çoğu zaman, kişi içten içe gerçekten değişmek ister. Dr. K, insanların uzun vadede kendileri için iyi olmadığını bildikleri bir davranışı sürdürdüklerinde yaşadıkları içsel çatışmadan çokça bahsetti.

Bu tam da arkadaşımın eşinin hissettiği şey. İşte bu yüzden ara sıra egzersiz yapmaya başlıyor, sonra bırakıyor. Bu yüzden tekrar deniyor. Bu yüzden zorlanıyor.

Değişim herkes için zordur. Ve bu, sürekli ensenizde birinin nefesini hissettiğinizde daha da zor hale gelir. Üstelik yalnızca bu baskıyla başa çıkmanız gerekmeyecek; sonunda değişim sürecine girdiğinizde, onların haklı olduğunu da kabul etmek zorunda kalacaksınız.

Dr. K'nin özellikle vurguladığı bir nokta vardı: Değişim ONLARIN fikri olmalı, sizin değil. Kişi, sadece eşini susturmak için değil, gerçekten kendi motivasyonu ile zor bir sürece girmeye hazır olmalı. Aksi takdirde bu değişim asla kalıcı olmaz ve aralarındaki kırgınlık daha da büyür.

İnsanlar, Yalnızca Yapmak İstedikleri Şeyi Yaparlar

İnsanlar yalnızca kendileri için hazır olduklarında değişirler. Onları sizin belirlediğiniz zaman çizelgesine göre değişmedikleri için cezalandırmayı bırakın. Açıkça istemedikleri bir şeyi yapmaları için onları “motive etmeye” çalışmayın.

Vakit kaybedersiniz. Strese girersiniz. İlişkiniz mahvolur. İşe yaramaz. En önemlisi de bu baskı ikinizin arasına bir duvar örer.

Birini sevmek, onu olduğu gibi kabul etmek demektir.

Yetişkinlerin yetişkin gibi davranmalarına izin vermeyi öğrenmelisiniz. İşte bu yüzden Bırak Yapsınlar Teorisi böylesine etkili.

Onları serbest bıraktığınızda, şu an oldukları halleriyle kabul edersiniz. *Bırakın* kendi ritimlerine göre yaşasınlar. *Bırakın* kariyerlerinde başarısız olsunlar. *Bırakın* elektronik sigara içsinler. *Bırakın* pes etsinler. *Bırakın* o mutsuz ilişkide kalsınlar. *Bırakın* verdikleri sözleri tutmasınlar. *Bırakın* dağınık olsunlar. *Bırakın* akşam yemeğine eşofmanla gelsinler. *Bırakın* hafta sonu boyunca video oyunları oynasınlar. *Bırakın* hareketsiz kalmalarının sonuçlarını hissetsinler. *Bırakın* kanepede oturmaya ve spor salonuna hiç gitmemeye devam etsinler. *Bırakın* hayatlarını yaşasınlar.

Gayet basit. Kolay olacağını söylemedim ama. Şu an bu satırları okurken belki de düşünüyorsunuz: *Yani yapabileceğim hiçbir şey yok mu?* Her zaman yapabileceğiniz bir şey vardır.

Çünkü her zaman kontrol edebileceğiniz bir şey vardır: KENDİNİZ. Kontrol edebileceğiniz tek davranış değişikliği kendi davranışınızdır. İşte gücünüz burada yatıyor.

Davranışınızdaki ilk değişiklik, baskı yapmayı bırakıp kabul etmeye başlamaktır. *Bırakın* oldukları gibi olsunlar. Onları oldukları gibi kabul ettiğinizde sinir bozucu ve etkisiz kontrol savaşı sona erer, olumlu değişim için kendinizi kazanan tarafa yerleştirirsiniz.

Bu, bilimin bir gerçeğidir.

Ama eminim ki aklınızda şu soru var: Baskı işe yaramıyorsa ne işe yarar? Size onların davranışlarını değiştiremeyeceğinizi söyledim... ama etkileme gücünüz olmadığını söylemedim. İşte burada *Kendine İzin Ver* devreye giriyor ve etkinizin gücünü açığa çıkarmanıza yardımcı oluyor.

Sinirbilimciler ve psikologların onlarca yıllık araştırmalarına göre insanları değiştirmeye zorlayamazsınız. Ama onlara değişmek için “ilham verebilir” hatta bunun tamamen kendi fikirleri olduğuna inanmalarını sağlayabilirsiniz.

Sonraki bölümde baskı yapmamayı seçerek başkalarının içsel değişim arzularına nasıl dokunabileceğinizi göstereceğim: *Bırakın Yapsınlar*. Baskılamak yerine, araştırmalara dayalı olarak, doğru zamanda doğru şeyi söyleyip yaparak etkinizi nasıl kullanabileceğinizi anlatacağım.

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

Etkinizin Gücünü Açığa Çıkarın

İnsanları değiştirmeye zorlamaktan vazgeçip onları kendi haline *Bıraktığınızda* sihirli bir şey olur: Artık pozitif etkinizin gücünü açığa çıkarmak için vaktiniz ve enerjiniz olur.

İnsanlar, çevrelerindeki kişilerden büyük ölçüde etkilenen, onlardan ilham alan sosyal varlıklardır. Bu, insan davranışları üzerine yapılan onlarca yıllık araştırmalarla tekrar tekrar kanıtlanmıştır. İşte bu yüzden internette birinin protein tozundan, yeni bir kot pantolon tarzından ya da bir golfçünün “oyununu geliştirdiğini” söylediği bir sopadan övgüyle bahsettiğini gördüğünüzde siz de onu almak istemeye başlarsınız.

Bir şeyin başkası için olumlu sonuç verdiğini görmek, genellikle sizin de ona ilgi duymanızı sağlar. Bunun gerçekleştiğini fark etmeniz de etmeseniz de başka biri çok eğleniyorsa veya istediğiniz sonuçları alıyorsa veya bir şeyi kolay, zevkli gösteriyorsa içgüdüsel açıdan ona yönelmeye şartlanmışsınızdır. İşte bu yüzden bir arkadaşınız bir kitaptan büyük hayranlıkla bahsettiğinde siz de okumak istersiniz.

Birisi trende pasparlak kırmızı bir elma yemeye başlarsa yapılan araştırmalar gösteriyor ki çevresindekiler de elma yeme isteği duymaya başlar. İş arkadaşınız öğle arasında dışarıda yürüyüş yapmaya başlarsa sizin de öğle arasında yürüyüş yapma isteğiniz artar.

Etkileme gücünün işe yaramasının nedeni, insan davranışları üzerine yapılan onlarca yıllık araştırmalarla açıklanabilir. Bizler sosyal varlıklarız ve çevremizdeki insanlardan büyük ölçüde etkilenebiliriz. Dr. Tali Sharot buna “sosyal bulaşıcılık” adını veriyor, yani insanların davranışları bulaşıcıdır.

Bunu hayatınızdaki insanlarla kullanmak çok basittir: Görmek istediğiniz değişimi önce siz uygulayın ve sözlerinizle değil, davranışlarınızla örnek olun. Başkalarının belli bir davranışa yönelmelerini ya da bir değişiklik yapmalarını istiyorsanız bunun ne kadar kolay olduğunu göstermelisiniz. Bir yandan sağlıklı beslenmelerini söyleyip öte yandan yediğiniz kruvasanı öve öve bitiremiyorsanız onları etkileme şansınız yoktur. Ama her zaman sağlıklı yemekler yiyor, ne kadar lezzetli olduklarından bahsediyorsanız işte o zaman onları etkileyebilirsiniz.

Siz de elinizden telefonu düşürmüyorsanız birine sürekli telefonuna bakmamasını söyleyemezsiniz. Ama telefonunuzu başka bir odada tutarak ve ekran sürenizi sınırlandırarak onlara örnek olabilirsiniz.

Görmek istediğiniz davranışı sergileyin. Bu araştırmayı sevmemin nedeni, bir başkasını değiştirmeye teşvik etmenin ve bunu onların kendi fikirleri olduğunu düşündürmenin akıllıca bir yolu olması.

Her gün yürüyüşe çıkan bir iş arkadaşınızı ele alalım. Başka birinin bunu birkaç hafta boyunca her gün yaptığını görürseniz bilinçaltında etkilenmeye başlarsınız. Onun dışarı çıktığını, döndüğünde daha iyi bir ruh halinde, daha enerjik ve mutlu olduğunu görüyorsunuz. Ertesi gün de aynısını yapıyor. O sırada siz masanızda oturmuş, sandviçinizi aceleyle yerken öğle arasını çalışarak geçiriyorsunuz.

Yarım saat sonra o geri dönüyor; tazelenmiş, enerjik ve neşeli. Bu alışkanlığını tekrar tekrar gördükçe farkında bile olmadan etkileniyorsunuz. Ve günlerden bir gün dışarıya bakınca havanın güzel olduğunu fark ediyorsunuz ve birden öğle arasında yürüyüş yapma isteği duyuyorsunuz. Oysa normalde öğle arasında çalışmaya devam ederdiniz.

İşte etki gücünü bu nedenle böylesine seviyorum: Kapıdan yürüyüşe çıkarken, bunun kendi fikriniz olduğunu düşünüyorsunuz. Ama aslında öyle değil! İş arkadaşınızın etkisi, beyninizde sihirli bir şekilde çalışıyordu ve o bunu bilinçli yapmadı bile. Sadece yürüyüşe çıktı ve bundan keyif aldı. Mantıklı, değil mi?

İşte bu, etkinizin gücüdür ve bu araştırmayı hayatınızdaki insanları değişime teşvik etmek için kullanabilirsiniz.

Önce Bırakın Kendileri Olsunlar

Onları değiştirmeye zorlamaktan vazgeçin. Davranışlarını veya eylemlerini kontrol edemeyeceğinizi kabul edin. Yetişkinler yalnızca kendi yapmak istedikleri şeyleri yaparlar. Sizin göreviniz, onları oldukları gibi ve bulundukları noktada kabul etmektir.

Bırakın Yapsınlar. Sonra da Kendinize İzin Verin.

Etkinizi Kullanın

Unutmayın, güç sizin etkinizde saklı. Yani kontrol edebileceğiniz tek şeye odaklanın: Kendi davranışlarınıza. Değişimi şekillendirin ve bunu eğlenceli, kolay gösterin.

Dr. Sharot'ın araştırmaları, etkinizin son derece güçlü olduğunu ancak başka birinin zihninde etkisini göstermesi vakit alacağı için sabır gerektirdiğini ortaya koyuyor.

Bu yüzden, sadece kendi davranışlarınıza ve tutumunuza odaklanırken *Bırak Yapsınlar* demeye devam etmeniz gerekecek. Üstelik bunu, değişeceklerine dair bir beklentiye kapılmadan yapmalısınız. Çünkü bu sürece bir beklentiyle girer de değişmediklerini görürseniz onlara karşı bir hayal kırıklığı ve öfke hissedebilirsiniz.

Odak noktanız kendiniz olmalı. Davranışınızı, olumlu tutumunuzu sürdürün çünkü bu sizin için işe yarıyor. Ve etkinizin sihirli bir şekilde onları da etkileyeceğini umarak devam edin. Bunun için en az altı ay sabır göstermeniz gerekeceğini bilin.

Altı ay mı?!

Evet, altı ay. Hatta daha uzun sürebilir. Örneğin düzenli spora giderek, bunu kolay ve eğlenceli göstererek ve muhteşem sonuçlar olarak, hayatınızdakilerin egzersiz yapma konusunda motive olmasını sağlayabilirsiniz. Bu kadar beklemek istemiyorsanız ya da şu an birisiyle çok zorlayıcı bir çıkmaz içindeyseniz, etkili olabilecek ileri düzey etki tekniklerini denemenin vakti gelmiş olabilir.

AGİ Döngüsü

AGİ Döngüsü uzmanların işe yaradığını kanıtladığı en iyi yöntemleri birleştirerek oluşturduğum basit bir formül. Hayatınızdaki herhangi biriyle bu formülü uygulayabilirsiniz.

Bu döngü üç adımdan oluşur:

A: Af dileyin, ardından Açık uçlu sorular öne sürün.

G: Geri çekilin ve davranışlarını Gözlemleyin.

İ: İltifat edin (böyle geliştiği için) ve İlerleyişi şekillendirmeye devam edin.

Şimdi, bu üç adımı tek tek ele alıp neden işe yaradığını, bilimsel açıklamalar ve Bırak Yapsınlar Teorisi'yle nasıl bağlantılı olduğunu detaylandıralım.

1. Temel Kurallar: AGİ Döngüsü'nü Kullanma

İleri düzey teknikleri kullanmak istiyorsanız, biraz hazırlık yapmaya istekli olmalısınız.

AGİ Döngüsü, bilimsel açıdan kanıtlanmış bir tekniğe göre ilerleyen bir konuşmayla başlar. Bu konuşma, daha önce konu hakkında yaptığınız konuşmalardan farklıdır. Klinik ortamlarda tıp uzmanları tarafından kullanılan araştırmalara dayalı bir yöntemi uygulayacaksınız. İşe yaraması için ciddiye almanız, önceden hazırlık yapmanız gerek.

Sözkonusu sorun uzun süredir devam ediyorsa hakkında muhtemelen birikmiş bir hayal kırıklığı ve duyguyla yüklüsünüzdür. İşte bu sorunun bir parçasıdır ve neden çıkmazda olduğunuza açıklar. Önceden yapacağınız hazırlık ve konuşmayı doğru

planlamak, duygularınızı yatıştırmanıza ve çok daha etkili olmanızı sağlayacaktır.

Konuşmayı yüz yüze yapmanız, içki içmemeniz ve sözü hızlıca bitirme baskısı altında olmamanız gerekir. Rasgele bir yerde ya da telefonda yirmi dakikanız varken bu konuşmayı yapmamalısınız. Bu konuşmanın amacı, sizi rahatsız eden bir konu hakkında önem verdiğiniz biriyle daha derin bir bağ kurmaktır.

Bu aynı zamanda şefkat ve merakı uygulamak için bir fırsat. Burada amacınız, ne kadar hayal kırıklığına uğradığınızı ya da endişelendiğinizi anlatmak değil. Mesele “haklı” olmak değil, iletişim kurarak gerginliği nötralize etmek ve olumlu bir değişimin gerçekleşmesi için bir alan yaratmak.

Bunu yapmanın en iyi yolu diğer kişiyi tamamen dinlemeye, sözünü kesmemeye hazır şekilde konuşmaya başlamaktır.

Formülü uygularsanız endişelenmenize gerek kalmaz çünkü sevgi (ve bilim) temelli bir yerden hareket ediyorsunuz. Bunu başarabilirsiniz.

2. Ön Hazırlık: “5 Neden” Yöntemini Kullanmak

Konuşmayı yapmadan önce, sizi tam neyin rahatsız ettiğini ve karşınızdaki kişinin değişmesini neden istediğinizi netleştirmeniz gerekir. Çünkü başka birine karşı dürüst olabilmeniz için önce KENDİNİZE karşı son derece dürüst olmalısınız.

Gerçekle yüzleşmek için şu adımları takip edebilirsiniz: Boş bir kâğıt alın, bir günlük açın ya da Notlar uygulamanızı kullanın.

Buradaki amaç, duygularınızın ötesine geçerek sizi gerçekten rahatsız eden şeyin özüne inmek için “5 Neden” adı verilen

kanıtlanmış bir tekniği kullanmaktır. “5 Neden” yöntemi, Toyota’nın kurucusu ve mucit Sakiçi Toyoda tarafından geliştirilmiştir. Bu yöntem, mühendislerin belirli bir sorunun temel nedenini ortaya çıkarmasına yardımcı olmak amacıyla kurulmuş olup günümüzde işletme okullarında, mühendislik programlarında öğretiliyor. Bu yöntem, benim de hayatımda, işimde ve evliliğimde sıkışıp kaldığım, çözemediğim sorunları aşmak, derin içgörüler kazanmak için kullandığım bir formül.

Yöntemi uygulamak için şu adımları izleyin:

Kendinize şu soruyu sorun: *Bu kişinin davranışı (veya bu durum) beni neden bu kadar rahatsız ediyor?* Düşünün ve cevabınızı yazın ya da yüksek sesle söyleyin.

Ardından tekrar sorun: *Bu sizi neden rahatsız ediyor?*

Sonra bir kez daha: *Bu sizi neden rahatsız ediyor?*

Ve tekrar: *Bu sizi neden rahatsız ediyor?*

Son olarak beşinci kez: *Bu sizi neden rahatsız ediyor?*

İşte sağlığı konusunda endişelenen bir arkadaşımın durumu üzerinden bir örnek...

Bu davranış/durum sizi neden rahatsız ediyor? *Beni rahatsız ediyor çünkü sağlığıyla ilgilenmiyor gibi görünüyor.*

Bu sizi neden rahatsız ediyor? *Çocuklarımıza sağlıksız alışkanlıklar konusunda örnek oluyor.*

Bu sizi neden rahatsız ediyor? *Sanki her şeyi fazladan bir bira, televizyonda on beş dakika daha fazla vakit geçirmek ve bir dondurma uğruna görmezden geliyor... bu da onu çekici olmaktan çıkarıyor.*

Bu sizi neden rahatsız ediyor? *Hayatımın aşkı ama bence ben-
cilce davranıyor. Sadece koltuktan kalkıp egzersiz yaparak önleyebi-
leceği bir kalp krizini yaşamasını istemiyorum.*

Bu sizi neden rahatsız ediyor? *Onu, olması gerekenden daha
erken kaybetmekten korkuyorum.*

Gördünüz mü? 5 defa “Neden” diye sorduktan sonra konu-
nun aslında arkadaşımın eşine öfkelenmesine neden olacak kadar
derin geldiği gayet açık. Tam da bu yüzden onu bu kadar strese
sokuyor. İşte bilmeniz gereken bir şey daha: Verdiğiniz yanıtlar
tamamen size özeldir.

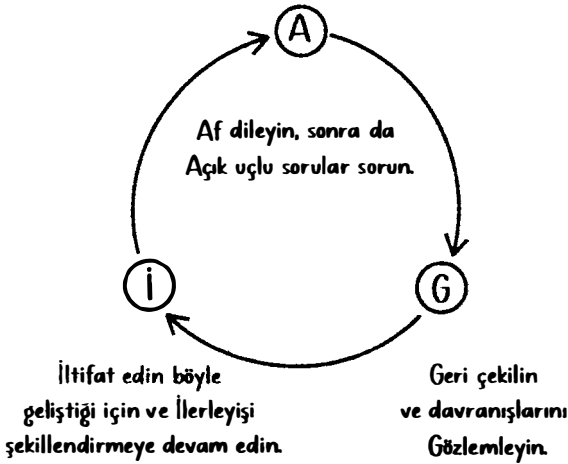
Kendinize, kök nedeni keşfetmek için izin verin; kendinizle
ilgili nahoş bir şey fark etmeniz bile. Bu egzersizi binlerce insana
yaptığımda, fark edilmesi zor olan ama sıkça ortaya çıkan bir
tema, başkalarını yargılamaktır ve onların davranışlarının sizi
kötü gösterdiğini (ya da öyle olduğunu sandığınızı) fark etmektir.

Mesela 5 “Neden?” sorusunu yanıtladıktan sonra aslında bi-
rinin içki içmesi konusunda üzülmeyiz gerçek nedeninin içki
sorunu olan bir oğlunuz var diye utanmanızda yattığını fark ede-
bilirsiniz. Ya da başarısız biriyle evli olmaktan dolayı utanıyor
olabilirsiniz.

Ve 5 “Neden?” yöntemini kullanarak öğrendiğiniz her şey
size özeldir; bunu başkasıyla paylaşmak zorunda değilsiniz. Baskı
yaptığınız için özür dilemenin faydalı olacağını düşünüyorsanız
paylaşın, ancak esas mesele, hayal kırıklığınızın kök nedenini an-
lamaktır ve bu her zaman başkalarının davranışlarının sizde bir
kontrol kaybı hissi yaratmasıyla ilgilidir.

Kendinize karşı dürüst olun. Bunun en başından beri SİZİN-LE ve kontrol etme ihtiyacınızla ilgili olduğunu fark ettiğinizde üzerinizdeki baskıyı kaldırmak ve onların kendi tercihlerine izin vermek daha kolay hale gelir. Bu da sizi, AGİ Döngüsü'nü kullanarak konuşmaya başlarken daha sağlam bir ruh haline sokar. Bu döngü şu şekilde başlar:

AGİ DÖNGÜSÜ



AGİ DÖNGÜSÜ

A: Af dileyin, ardından Açık uçlu sorular sorun.

G: Geri çekilin ve davranışlarını Gözlemleyin.

İ: İltifat edin (böyle geliştiği için) ve İlerleyişi şekillendirmeye devam edin.

A: AF DİLEYİN, sonra da Açık uçlu sorular sorun.

Bu ilk adım, Dr. K'den öğrendiğim ve değişimi teşvik eden kanıta dayalı bir teknik olan *motivasyonel görüşmeyi* kullanır.

Dr. K, bir başkasının değişim motivasyonunu etkilemenin iyi yollarından birinin bu olduğunu ve bunun değişme motivasyonunu bulmakta zorlanan hastalarıyla kullandığı teknik olduğunu söylüyor.

Bu teknikte en sevdiğim nokta açık uçlu sorular sormaya odaklanması. Yaklaşımın temelinde, karşımızdaki kişinin nasıl hissettiğini anlatmasını sağlamak ve böylece, istedikleri şey ile mevcut davranışları arasındaki çelişkiyi fark etmelerini teşvik etmek yatıyor.

Bu, baskı kurmanın tam tersidir. Birinin ne yapması gerektiğini bildiğinizi varsaymak yerine açık uçlu sorularla onların kendi durumlarına dair nasıl düşündüğünü merak edersiniz.

Bu konuşmayı başlatmanın en iyi yolu **önce** af dilemektir. Şöyle diyebilirsiniz:

“Seni yargıladığım, sana baskı yaptığım için af dilemek istiyorum. Fark ettim ki sana [sözkonusu durum] hakkında gerçekten nasıl hissettiğini hiç sormamışım...”

Sağlığın hakkında.

Notların hakkında.

İş arayışın hakkında.

Bekârlığın hakkında.

Yaşam koşulların hakkında.

Evliliğin hakkında.

İçki alışkanlığının hakkında.

Maddi durumunun hakkında.

Af dilemeyle başlamak, şefkatli, destekleyici bir konuşma ortamı oluşturur. Gerçekten dinleyin, kendinizi verin ve karşınızdakinin bu konu hakkında nasıl hissettiğini anlamaya çalışın.

Ne söylerlerse söylesinler cevaplarına açık uçlu sorularla karşılık vermeye devam edin.

Örneğin arkadaşım için şöyle diyebilirim: *“Sağlığın hakkında şu anda nasıl hissediyorsun?”*

Dr. K’ye göre bu soru kişinin kendi durumuyla ilgili içsel bir gerilim yaşamasını sağlar – gerçekten nasıl hissettikleri ile bu konuda hiçbir şey yapmamaları arasındaki çelişkiyi fark etmelerine yardımcı olur.

“Hayatta yaptığınız her eylem bireyseldir,” diyor Dr. K. “Motivasyonel görüşmede, insanların bu ilkeyi anlamalarına yardımcı oluruz. Amacımız kendi durumları hakkında düşünmelerini teşvik etmektir.”

Sonrasında ne cevap verirlerse versinler kendi hislerinizi paylaşmayacaksınız.

Sadece onların söylediklerini tekrarlayarak yansıtacaksınız:

“Yani sağlığın konusunda kendini iyi hissediyor gibisin?”

Verdikleri yanıt tek kelimelikse –*evet gibi*– hiç sorun değil. Bu cevabı açık uçlu bir soruya çevirin: *“Bu konuda iyi hissetmene sebep olan şey ne?”*

Sonra da sadece merakla, yargısızca dinlemeye devam edin. Sadece onların söylediklerini tekrar ederek açık uçlu sorular sormaya devam edin:

“Yani uzun zamandır böyle olduğun için kendini iyi hissediyorsun?”

Dr. K’nin önerdiği bazı devam soruları şunlar:

Bu konuda nasıl hissediyorsun?

Yani, buna alıştığını söylüyorsun.

Aslında “rahat” hissettiğini söylüyorsun ama bana biraz kabullenme gibi geliyor. Değişimin çok fazla çaba gerektireceğini mi düşünüyorsun?

Bu konuda zor olan şey ne?

Sana sürekli baskı yapmam, daha fazlasını beklemem inanılmaz derecede sinir bozucu olmalı.

Ne zamandır böyle hissettiğini biraz anlatabilir misin?

Yani bana ihtiyacın olmadığını mı söylüyorsun?

Bir kez daha hatırlatmalıyım: Sadece sorular soruyorsunuz. Kendi fikirlerinizi paylaşıyorsunuz. Bu konuşma sizin düşünceleriniz için değil.

Bir fikir öne sürdüğünüz andan itibaren kişiye baskı yaparsınız ve bu tekniğin etkisini tamamen yok edersiniz.

Bu teknik, araştırmalar ve klinik çalışmalarda, insanların gerçekten istedikleri şey ile mevcut davranışları arasındaki büyük kopukluğu fark etmelerini sağlamak açısından son derece etkili olduğu kanıtlanmış bir yöntemdir.

İşte asıl hedefiniz de bu: Karşınızdakinin bu iki şey arasındaki gerilimi hissetmesini sağlamak.

Şunu özellikle vurgulamalıyım: Karşınızdaki kişi sadece tek kelimelik cevaplar veriyorsa veya konuyu değiştirmeye çalışıyorsa cesaretiniz kırılmasın. Bu tekniğin amacı kişinin size karşı dürüst olması değil, kendi içinde bir rahatsızlık hissetmesini sağlamaktır. O rahatsızlığı size ifade etmeyebilirler ama hissetmeleri yeterlidir.

Bu gerilim kritik bir unsurdur çünkü nihayetinde değişim motivasyonlarının kaynağına dönüşür. Gerçekten istedikleri şey ile mevcut eylemleri arasındaki kopukluğu görmek, onları eninde sonunda kendi istekleri doğrultusunda değişmeye yönleltecektir.

Tam da bu yüzden kendinizi bu sürece dahil edemezsiniz. Siz sadece onların bu kopukluğu fark etmelerini sağlayan bir araçsınız – ve bunu sevgi dolu, şefkatli ve meraklı bir şekilde yapıyorsunuz. Sadece bu konu hakkında ne hissettiklerini bilmek istiyorsunuz.

Bu konuşma, onların değişim motivasyonlarını uyandırmada kritik bir adımdır.

O yüzden *Bırakın* konuşunlar. *Kendinize* dinlemek için *izin verin*.

G: GERİ ÇEKİLİN ve davranışlarını GÖZLEMLEYİN.

Af dileyip açık uçlu sorular sorduktan sonra *geri çekilmeli* ve üzerlerindeki baskıyı tamamen kaldırmalısınız.

Hemen harekete geçmelerini beklemeyin. Bu konunun zihinlerinde demlenmesi gerekecek.

Bu yüzden değişimi şekinlendirmek, eğlenceli, kolay göstermek kritiktir. Meselenin kendileri için niye önemli olduğunu kendilerinin keşfetmesi için özgürlük tanımalısınız.

Bir iş arkadaşınızın her gün yürüyüşe çıktığını düşünün. Bunu aylarca izlemek, sonunda sizi de yürüyüş yapmaya teşvik edebilir. Dikkat ederseniz, iş arkadaşınız yürüyüşe çıktığında, siz masada öğle yemeği boyunca çalışırken vücudunuzda bir gerilim hissedersiniz. Zamanla bu gerilim motivasyona dönüşür, sizi de kapıdan dışarı çıkaran şey olur.

O nedenle bu sürece zaman tanımalısınız. Gerilimin motivasyona dönüşmesi için zaman gerekir. *Bırakın* öyle olsun.

Açık uçlu sorularınızı sorduktan sonra tek yapabileceğiniz şey davranışlarını gözlemlemek ve onları değiştirmeye çalışmaktan kaçınmaktır. Bir değişim görüyorsanız harika. Görmüyorsanız *bırakın* öyle kalsın.

Özellikle sevdiğiniz biriye bu süreç zaman alacaktır. Bu yüzden geri çekilin.

Sizinle konuşurken “ben demiştim” demeyeceğinizi hissetmeleri için yeterli alana, zamana ve mesafeye ihtiyaçları vardır. Alan onların kendi fikirlerine varmalarını sağlar. Zaman gerginliğin motivasyona dönüşmesini sağlar.

i: İltifat edin böyle geliştiği için ve ilerleyişi şekillendirmeye devam edin.

Açık uçlu soruları sorduktan, davranış değişikliğini şekillendirmeye devam ederken geri çekildikten sonra gördüğünüz her gelişim nedeniyle iltifat etmelisiniz. En ufak bir ilerleme gösterdiklerinde iltifat edin. Dr. Sharot’ın araştırması, anında gelen olumlu iltifatın davranış değişikliğini etkilemede önemli bir etken olduğunu söylüyor. Mesela eşiniz bir gün bodruma inip kon-

disyon bisikletine binmeye karar verirse bu harika bir gelişmedir. Geri geldiğinde ona sarılın, “Seninle gurur duyuyorum,” deyin.

Dr. Sharot, yapabileceğiniz en etkili şeylerden birinin, egzersizlerini bitirir bitirmez veya yapmalarını istediğiniz şeyi yapar yapmaz onlara ne kadar çekici göründüklerini söylemek veya yaknaklarından öpmek olduğunu söylüyor.

Kulağa klişe gelebilir ama gerçekten işe yarıyor.

Gayet Basit: İnsanlar İyi Hissetmek İster.

Araştırmalara göre insanın zor bir şey yaptıktan hemen sonra aldığı olumlu ödüller içsel motivasyonunu artırıyor, aynı şeyi tekrar yapma isteğini güçlendiriyor. Çabalarını takdir ettiğinizde, bu onlar için bir tür yakıt görevi görüp devam etmelerini sağlar.

Zor olan bir şey, sizin sunduğunuz ödülle birleşerek gerçekten keyifli hale gelir. Ve Dr. K’nin insan beyni hakkında size öğrettiği şeyi unutmayın: Beynimiz, zevkli, kolay ve eğlenceli olana yönelmeye şartlanmıştır.

Arkadaşım ne kadar çok eşine iltifat eder, ona sarılır ve antrenman sonrası hayranlıkla öVERSE EŞİ de antrenman yapmayı o kadar hızlı şekilde iltifat, arzu ve eşinin onu inanılmaz çekici bulmasıyla ilişkilendirir. Olumlu ilgisi, eşinin yöneldiği bir zevk kaynağına dönüşür ve bu, eksikliğini hissettiği şeyin ta kendisidir.

Bunu sadece sağduyu değil, sinirbilim de söylüyor. İnsanların, anında olumlu faydalar sağlayan şeylere yönelme eğiliminde olduğunu öğrendiniz. Güzel şeylere. Kutlamalara. Çoğu zaman değişimi, olumsuz pekiştirmeler, tehditler, baskılar ve korku

yoluyla sağlamaya çalışıyoruz. Oysa gerçek başarı kabullenici ve merhametli olmakta, desteğinizi samimi ve etkili göstermekte yatıyor.

Mantıklı geliyor, değil mi? Tabii ki öyle.

Yetişkinler yalnızca yapmak istedikleri şeyleri yaparlar. Gücünüz, olumlu etkinizde saklıdır. *Bırakın* yapsınlar. Ve bilimi kullanarak değişime ilham vermek için *Kendinize İzin Verin. Bırakın Yapsınlar* sizi duyguların ve sorunlu dinamiklerin ötesine taşıyarak bağınızı güçlendirmeye yardımcı olurken *Kendinize İzin Vermek* de sevdiğiniz insanlarda olumlu davranış değişiklikleri yaratmanıza olanak tanır.

Hemen değişebilirler. Bir hafta içinde değişebilirler. Değişimleri aylar hatta yıllar sürebilir. Belki de hiç değişmeyeceklerdir.

Bu da sorun değil.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde, AGİ Döngüsü'nü denedikten sonra altı ay boyunca geri çekildiğinizde ve hâlâ olumlu bir değişim göremediğinizde ne yapmanız gerektiğini ele alacağız. Böyle bir durumda, bunun sizin için bir dönüm noktası olup olmadığına karar vermeniz gerekir. Sürekli öteki taraf hakkında şikâyet ettiğiniz bir ilişkide kalmak adil değildir. Unutmayın, bir şeyi daha iyi hale getirme veya olduğu gibi kabul etmeyi öğrenme gücüne her zaman sahipsiniz.

Herhangi bir ilişkideki en önemli değişiklik, kontrol edebileceğiniz değişimdir, yani kendi değişiminiz. İlişkideki davranışlarınızı değiştirirsiniz. Sevdiğiniz kişiye baskı yapmayı bırakır ve daha sevgi dolu olursunuz.

İşte bu sizi etkileyici kılar.

Ve süreci doğru yönetirseniz sadece sevdiğiniz kişiyle aranızdaki sürtüşmeyi azaltmakla kalmaz, ilişkinizi de çok daha iyi hale getirirsiniz.

Peki ya işler gerçekten ciddileştiğinde ve mesele sadece birinin daha formda kalması, işte biraz daha motive olması veya evde daha fazla sorumluluk almasıyla ilgili değilse ne olacak?

Ya sevdiğiniz kişi kötüye gidiyorsa? İçmeye devam etmesine mi izin mi vereceksiniz? Depresyonla yatakta yatmasına mı izin vereceksiniz? Dağılmasına mı izin vereceksiniz?

Bu kitabı yazarken bu sorularla defalarca karşılaştım. Bir sonraki bölümde, Bırak Yapsınlar Teorisi'ni ve en güncel uzman araştırmalarını kullanarak mücadele eden birine destek olmanın tamamen yeni bir yaklaşımını öğreneceksiniz.

Ama önce başkalarını değişime nasıl motive edebileceğimizi özetleyelim. Evet, hayatınızdaki insanların değişmesini istersiniz ancak onları zorlamak buna karşı sadece direniş yaratır.

Bırak Yapsınlar Teorisi sizi başkalarını kabul etmeye, kendi gelişiminize odaklanmaya ve baskı yerine olumlu etki yoluyla değişime ilham vermeye teşvik eder.

1. Sorun: Baskı değişim yaratmaz; tam tersine ona karşı direnç oluşturur. Niyetiniz çok iyi olabilir ancak baskı uygulamak en kötü sonucu doğurur. Birine baskı yaptığınız her an onu kendinizden uzaklaştırırsınız. Sadece ilişkinizi zorlamakla kalmaz, o kişinin beyninin ve bedeninin doğal işleyişine de karşı gelirsiniz. Gerilimin ve hayal kırıklığının, diğer kişinin sizin istediğiniz

gibi davranmamasından kaynaklandığını sanıyorsunuz. Ancak yanılıyorsunuz. Asıl gerilim ve kopukluk, sizin baskınız yüzünden oluşuyor.

2. **Gerçek:** Yetişkinler yalnızca değişmeyi istediklerinde değişirler. İnsanlar, hayatta kalma içgüdüğü gereği, yaşamlarının her yönü üzerinde kontrol sahibi olmak isterler. Birisi bir şeyi yapmaya zorlandığını hissedince içgüdüsel olarak karşı koyar ve kendinizi bir güç mücadelesinde bulursunuz. İnsanların asıl istediği şey kabul görmek ve sevmektir. Kendi düşünceleri, eylemleri ve kararları üzerinde kontrol sahibi olmaları gerekir. Sizin gücünüzse onların üzerinde kurduğunuz etkide saklıdır.
3. **Çözüm:** Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak başkalarının içsel motivasyonlarını harekete geçirmek için etki yasalarından yararlanabilirsiniz. AGİ Döngüsü'nü kullanarak açık uçlu sorular sorarak, olumlu davranış değişimlerini model alarak ve ilerlemeyi kutlayarak, başkalarının değişmesine yardımcı olabilirsiniz. Buradaki en önemli nokta, değişimin sizin değil, onların fikri olduğunu hissetmelerini sağlamaktır.

Bırak Yapsınlar dediğinizde insanları oldukları gibi kabul eder, gerilimi ve baskıyı ortadan kaldırır ve hayatlarını nasıl yaşayacakları konusunda kontrolü onlara bırakırsınız. *Kendinize İzin Ver* dediğinizdeyse sinirbilimi kendi avantajınıza kullanır ve başkalarını motive etmek için etki gücünüzü açığa çıkarırsınız.

Yetişkinleri oldukları gibi kabul edin ve değişimi baskıyla değil, etkinizle ilham vererek gerçekleştirin.

Zor Zamanlar Geçiren Birine Yardım Etmek

ON ALTINCI BÖLÜM

Ne Kadar Çok Kurtarırsan O Kadar Çok Batarlar

Biliyorum, aklınızdan şu geçiyor: Yetişkinleri oldukları gibi mi kabul edeceğim? Peki ya değiştirmeye çalıştığım kişi ciddi bir tehlike içindeyse? Çöküşüne izin mi vermeliyim? İçki içip direksiyon başına geçmesine müsaade mi etmeliyim?

Tabii ki hayır.

Biri kendine zarar veren ya da tehlikeli bir şey yapıyorsa, *Bırak Yapsın* diyerek kenara çekilemezsiniz. Müdahale etmeli, anahtarlarını almalı ya da hayatlarını kurtarabilecek her ne gerekiyorsa yapmalısınız – bu, yardım çağırmak, polisi aramak, onları bir rehabilitasyon merkezine götürmek ya da kriz anında yanlarında kalıp güvende olmalarını sağlamak olabilir.

Ancak sorun şu: Çoğu insan yaşadığı zorlukları sizden gizler. Uyuşturucu kullanıyorlarsa gözünüzün önünde yapmazlar; tam tersine size yalan söylerler. İşyerinde güçlü bir duruş sergileyebilirler ama içten içe depresyonla boğuşuyorlardır.

Birinin ne kadar süredir zorlandığını tam bilmemek en büyük zorluklardandır – ta ki durum gerçekten ciddi hale gelene ya da çok

geç olana kadar. Ve size garanti ederim ki hayatınızda büyük bir mücadele içinde olan en az bir kişi var ama bundan haberiniz yok.

İnsanlar zor zamanlar geçirirken utanç duyarlar ve bu yüzden bunu inkâr etme eğilimindedirler. Kendilerini zaten bir yük gibi hissederler ve çevrelerindekiyle hayal kırıklığı yaşattıklarını düşünürler. Bu yüzden de genellikle yardım istemez ya da yaşadıklarıyla ilgili açılmazlar.

Sevdiğiniz birinin ruh sağlığıyla, derin bir yasla ya da bir bağımlılıkla mücadele ettiğini seyretmek hayatınızdaki en zor deneyimlerden biri olabilir. Daha da zor olan gerçekse şudur: Herkes iyileşmeye hazır değildir. Herkes ayık kalmaya, terapiye gitmeye, kendi sorunlarıyla yüzleşmeye ya da gereken çabayı göstermeye istekli ya da yetkin değildir.

Onları ne kadar sevdiğiniz, onlara ne kadar inandığınız ve acılarını dindirmek için her şeyi yapmaya hazır olduğunuz önemli değil. Bir başkasının iyileşmesini, onların kendilerinin istediğinden daha fazla isteyemezsiniz.

Bu bölümde, aslında yardım etmeye çalışırken farkında olmadan başkalarının kendi güçlerini keşfetmelerini nasıl engelleyebileceğinizi inceleyeceğiz. Birini kurtarmaya ne kadar çok çalışsanız sorunlarının içinde boğulmaya devam etme olasılıkları da o kadar artar. İnsanların kendi eylemlerinin doğal sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermek iyileşme sürecinin kaçınılmaz bir parçasıdır. İşin doğrusu yetişkinler ancak gerçekten hazır olduklarında iyileşirler – ve siz onların hazır olmasından çok daha önce hazır olacaksınız. Bu kulağa sert gelebilir ancak gerçektir.

Şimdi sizinle beraber, bu zamana kadar ilişkiler, dostluklar ve insan doğası hakkında öğrendiğiniz her şeyi bir araya getireceğiz ve bunların en zor durumlara nasıl uygulanabileceğini göreceğiz. Aynı zamanda, birinin yaşadığı mücadelelere nasıl destek olabileceğinize dair tamamen yeni bir yaklaşımı keşfedeceksiniz – bu yaklaşım, o kişinin iyileşme yolculuğuna çıkabileceğine duyulan güven üzerine kuruludur.

Ama buraya bir önemli uyarı eklemeliyim: Yetişkinlere destek olmak ile çocuklara destek olmak arasında büyük fark vardır. Çocuklar sözkonusyken duygusal, finansal ve fiziksel desteklerinden siz sorumlusunuzdur.

Ancak yetişkinler sözkonusyken bu sorumluluğunuz yoktur.

İyileşme Konusundaki Acı Gerçek

Daha önce öğrendiğiniz gibi, birini değiştirmeye zorlamak değişime direnç oluşturur. İçinizde biriken hayal kırıklığı ve yarğılarınız, mücadele eden birine yalnızca daha fazla zarar verir. Konu ne kadar kritikse, diğer kişi o kadar fazla utanç ve çaresizlik hisseder.

İnsanlar ancak hazır olduklarında iyileşirler. Biri hâlâ iyileşmediyse nedeni henüz hazır olmamasıdır. Sevdiğiniz biri içsel bir savaş veriyorsa ne sizin için, ne çocukları ne de ailesi için iyileşektir. Ancak kendisi için iyileşmek istemesi gerekir.

Bu durumu anlamakta zorlanabilirsiniz. Kendinizi onun yerine koyduğunuzda farklı davranacağınızı düşünebilirsiniz. Ama hiçbirisi önemli değil. Tüm bu düşünceleriniz aslında birer

yargıdır. Ve başkalarını nasıl davranmaları gerektiği konusunda yargılamak onlara baskı yapmanız anlamına gelir.

Bu yargılarınızı yönlendirebileceğiniz bir alan bulmalısınız – bir terapist, dost, günlük... Ama bu duyguları doğrudan zorlanan kişiye yöneltmek işe yaramaz. Zor zamanlar geçiren birinin en çok ihtiyaç duyduğu şey kabul görmektir. *Bırakın* mücadele etsinler.

İnsanlar ancak kendileri iyileşmeye hazırlarsa iyileşirler. Bunlar son derece kişisel ve zorlu savaşlardır, ancak kişi kendisi mücadele etmeye hazırlanırken kazanılabilir. Siz onları bu savaşa zorlamazsınız. Onları ayık olmaya, sorumluluk almaya, bağımlılıktan kurtulmaya, finansal açıdan düzene girmeye, ruhen iyileşmeye zorlayamazsınız.

Evet, sevginize ve desteğinize ihtiyaçları var. Ama işte zor olan kısım: Kurtarılmaya ihtiyaçları yok. Bunu tekrar söyleyeceğim: Birini sorunlarından kurtarmaya ne kadar çok çalışırsanız o sorunların içinde boğulmaya devam etme olasılıkları o kadar artar. Onları yargıladıkça size karşı daha iyi yalan söylemeyi öğrenirler.

Şunu açıkça anlamalısınız: Birini kurtarmak, ona destek olmak değildir. Birinin kendine zarar veren davranışlarını desteklemek sevgi göstermek değildir. Destek olmakla kolaylaştırmak arasında ince bir çizgi vardır.

Kolaylaştırmak, birinin zararlı davranışlarını farkına varmadan desteklemek ya da haklı çıkarmaktır. Örneğin iş aramayan, parasını sorumsuz harcayan bir yetişkin çocuğa sürekli borç vermek onları desteklemek değildir. Eşinizin öfkesini mazur görmek,

arkadaşınızın içki sorunu yüzünden yaptığı hataları örtbas etmek ya da sorunları görmezden gelmek de destek olmaz.

Bazen birini sevmenin en önemli yolu bazı şeyleri zor yoldan öğrenmesine izin vermektir. Bazen kendi gücünüzü geri kazanmak, başkalarının sorunlarını çözmeye çalışmayı bırakmak ve hatalarını mazur görmemekle başlar.

Para, sözleriniz ve davranışlarınızla başkalarının sorumluluk almasını engelliyorsanız, onlara bağımsızlık kazandırmıyorsunuz – iyileşmelerini zorlaştırıyorsunuz. Acılarını, borçlarını ve çöküşlerini uzatıyorsunuz. Onlara yardım ettiğinizi sanıyorsunuz ama aslında kendilerini toparlamalarını daha da zor hale getiriyorsunuz.

Yetişkinlerin, eylemlerinin doğal sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermek iyileşmenin en önemli adımlarından biridir.

Bırak Yapsınlar Teorisi size birine yardımcı olmanın, onun sorunlarını çözmek değil, o sorunları çözebilmesi için ona alan, destek ve araç sağlamak olduğunu öğretir.

İyileşmeyi bir maç gibi düşünün – sevdiğiniz kişinin oynamaya kendisinin karar vermesi gerekir. Destek olmak, ona topu paslamak gibidir. Siz ona defalarca pas atabilirsiniz ama topu alıp sahada ilerlemek tamamen onun seçimidir. Kolaylaştırmak, o kişi topu kapamadığında sahaya girmek ve topu alıp onun yerine koşmak demektir.

Bırakın topu kaybetsin. *Kendinize İzin Verip* pas atmayı *Bırakın*. Topu alıp onlar adına sahada sürmeyi *Bırakın*. Olanlar hakkında yalan söylemeyi *Bırakın*. Değişmeye hazır olmadıkları gerçeğini kabul etmek için *Kendinize İzin Verin*.

Anlıyorum, dünyadaki en zor şeylerden biri sevdiğiniz kişilerin mücadele ettiğini izlemektir. Ben kalpsiz biri değilim. Umut-suzluk ve bağımlılık hastalıkları yüzünden sevdiğim çok insanı kaybettim. Keşke o topu kaybetmeselerdi. Ama ne kadar isterse-niz isteyin onları geri getiremez ya da mücadele eden birini iyileş-mek için çaba göstermeye zorlayamazsınız.

Yapabileceğiniz tek şey içinde bulunduğunuz durumu fark et-mektir. Topu tutmaya istekli değillerse pas atmaya bırakmalısınız. Şunu da içten içe unutmamalıyız: Onlar topu tutmaya hazır ol-dukları an siz de pası atmaya hazır bekliyor olacaksınız.

Yetişkinler, Zoru Yapmaya Hazır Olduklarında İyileşir

Birinin ayık kalmasını, iyileşmesini, maddi özgürlüğünü, hır-sını veya mutluluğunu ondan daha fazla isteyemezsiniz. Sevdiği-niz kişinin iyileşmesi için, ondan çok daha önce hazır olacaksınız. Bu yüzden duruma verdiğiniz tepkiyi kontrol altında tutmanız gerekir. Çünkü şu anda sağlıklı kararlar verebilecek ya da mantıklı düşünebilecek biriyle muhatap olmuyorsunuz.

Bu durum çocuklarla ilgilenirken her zaman geçerlidir çünkü beyinleri tam gelişmemiştir. Bu yüzden çocukların kendi iyileşme süreçlerini yönetmesine izin veremezsiniz. Uzmanlara göre insan beyni gelişimsel açıdan ancak yirmi beş yaşına kadar tam anlamı-yla olgunlaşır. Yasal açıdan on sekiz yaşında yetişkin sayılırsın ancak sinirbilim açısından bakıldığında on sekiz ile yirmi beş yaş arasın-daki biri hâlâ çok fazla kılavuzluğa ihtiyaç duyar.

Bu yüzden, profesyonel yardım alıp süreci yönlendiren kişi siz olmalısınız. Ancak yirmi beş yaşın üzerindeki yetişkinlerde durum farklıdır. Yetişkinler kendi tedavilerinden sorumludur. Ve bunu başarabilecek kapasiteleri vardır.

Ama mücadele eden kişinin yaşı ne olursa olsun büyük ihtimalle nörolojik açıdan tamamen hayatta kalma modundadır. Özellikle depresyonun girdabına kapılmışsa, bağımlılıkla savaşıyorsa ya da büyük bir trajediyle karşı karşıyaysa, kronik bir “savaş, kaç veya don” durumunda olabilir.

İşte bu yüzden işler acı verici ve karmaşık hale gelir. Onları hayatta kalma modundan çıkaramazsınız. Onları bir anlığına sakinleştirebilir, onlara sarılabılır, ağlarken yanlarında oturabilir ya da sakinleşene kadar dinleyebilirsiniz. Ama onları kronik stres halinden çıkaramazsınız. Oraya ulaşmak için gereken çabayı kendileri göstermek zorundalar.

Stres yönetimi, insanları değişime teşvik etme ve beynin işleyişiyle ilgili önceki bölümlerde öğrendiğiniz her şey burada da geçerlidir. Dr. K, insan beyninin doğası gereği kolay ve zevkliye yöneldiğini, zor ve acı vericiden kaçındığını öğretmişti.

Depresyondayken yatakta kalmak daha kolay gelir. Yas tutarken, bunun asla geçmeyeceğini düşünmek kolaydır. Zorluklarla boğuşurken içki şişesine uzanmak acıyı hafifletir.

İşte bu yüzden sevdiğiniz insanlar yıllarca aynı şeytanlarla mücadele edebilirler. Aslında onlar da iyileşmek isterler. Ama büyük ihtimalle bunu başarabileceklerine inanmazlar. Ben de hayatımın bazı dönemlerinde, doğum sonrası depresyon ya da şiddetli bir

kaygı içindeyken bu korkuyu yaşadım: Asla kurtulamayacağımı düşündüm. Bu yüzden iyileşme süreci ilkin hep daha kötü hissettirir. İnsanlar bu yüzden kaçınır, mantıksız gelen tepkiler verirler.

Zamanında bir bağımlılık uzmanının şöyle dediğini duymuştum: “Kimse, kafayı bulmak kaçtığı şeyle yüzleşmekten daha fazla acı verene dek içmeyi bırakmaz.” Bunu duymak benim için çok anlamlıydı. Bu cümle, yargılayıcılıktan vazgeçip anlayış ve şefkat göstermenize yardımcı olabilir.

O kişinin değişme iradesini harekete geçirmek için acıya ihtiyacı var.

Bu her türlü mücadele için geçerlidir. Kimse, kaçtığı sorunlarla yüzleşmekten daha fazla acı verene kadar yeme bozukluğu tedavisine başlamaz. Kimse, gerçeği kabul etmekten daha acı verene kadar cinsel bağımlılığıyla yüzleşmez.

Bu kitap için yaptığım araştırmalarda konuştuğum her uzman, mücadelenin insan deneyiminin kritik bir parçası olduğunu ve kişinin iyileşmeyi tercih etmesinde en gerekli unsurlardan biri olduğunu söyledi.

Buradaki önemli kelime “tercih.”

Mücadele eden kişi sorunlarından kaçıp acısını uyuşturuyor demektir. Oysa iyileşmek bir tercihtir. İşte bu gerçek, sizin ve benim için bir sorun çünkü kişinin mücadele etmesine izin vermek ile aynı anda acısını dindirmek istemek arasında sürekli bir gerilim hissedersiniz.

Ben de bu hatayı yaptım. Şöyle düşündüm: *Hayatlarını kolaylaştırabilirsem değişimi de kolaylaştırmış olurum, değil mi?* Değil.

Birinin acısını dindirmeye çalışmak ile ona kendi başına bu süreci yürütmesini sağlayacak desteği sunmak arasında büyük fark vardır. Bunun zorluğuysa her durumun farklı olmasıdır ve sizin desteğin nasıl görüneceğini kendiniz belirlemeniz gerekecektir.

Bu acı verici deneyimler, Dr. K'nin bahsettiği motivasyon sisteminin de bir parçasıdır. Başka bir deyişle, sorunu görmezden gelmek daha kolaysa kişi o dertle asla yüzleşmez.

“Bırakın İnsanlar Hayattan Ders Alsınlar”

Dr. Robert Waldinger, Harvard Tıp Fakültesi'nde klinik psikiyatri profesörü, psikiyatrist ve psikanalist. Aynı zamanda, yetişkin yaşamı üzerine en kapsamlı ve uzun süreli araştırmalardan Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması'nın lideri. Kendisiyle yaptığım konuşmada bu konuya özellikle değindi:

İnsanların hayattan ders almasına izin verin. Seçimlerinin sonuçlarından onları korumayın. Birisi “Gerçekten de çalışmak istemiyorum,” dediğinde, “Peki kiranı nasıl ödeyeceksin?” diye sormak gerekir. İnsanlara hayatın zorluklarıyla yüzleşmeleri için yardım edebiliriz ama bu, onları zorluklardan korumak anlamına gelmez. Bu, özellikle bağımlılık gibi durumlarda, sevdiklerimize karşı yaptığımız en büyük hatalardandır. Bir işten çıkarılmanın ya da bağımlılık yüzünden bir partneri kaybetmenin acısını yaşamalarına izin vermeliyiz. Onlar için koşturup her şeyi düzeltmeye çalışmayın. İnsanların seçimlerinin gerçek

dünya sonuçlarıyla yüzleşmelerine izin verdiğimizde umarız ki bundan ders alırlar.

Belki bir geceyi hapiste geçirmeleri gerekecek.

Belki işlerini ya da ailelerini kaybetmeleri gerekecek.

Belki onları üniversiteden almanız gerekecek.

Belki aile desteğine ihtiyaç duydukları için sizinle yaşamaları gerekecek.

Belki de o kadar kötü bir noktadalar ki evsiz kalacaklar.

Ve bu sadece bağımlılık ya da ağır ruhsal hastalık gibi en uç durumlar için geçerli değil. Aynı ilke kişinin özlem, kaygı veya kendine güvensizlikle mücadele ettiği durumlarda da geçerli.

Harvard Tıp Fakültesi'nde klinik psikolog ve öğretim görevlisi Dr. Luana Marques, kaçınmanın birisiyle karşı karşıya gelindiğinde çok yaygın görülen bir alışkanlık ve başa çıkma mekanizması olduğunu söyledi.

Sevdiğiniz kişi, ona zor gelen durumlardan, konuşmalardan veya davranış değişikliklerinden kaçınacaktır. İnsan, doğası gereği kolayca yönelir ve zor olanla yüzleşmekten kaçır. Bu duruma bilimsel ve mantıklı bir bakış açısıyla yaklaşabilmeniz için gerçekleri kabul etmek önemlidir.

Sorundan Kaçmayı Bırakın

Size kendi hayatımdan, çocuklarımdan birinin zorlandığı bir dönemde yaptığım hatalı bir davranıştan bahsedeceğim. Kızımın kaygısını hafifletmeye çalışırken aslında her şeyi daha da kötü hale getirdim.

Bu kitap esasen yetişkin ilişkileri hakkında olsa da insan doğasının yasaları genç yetişkinleri yetiştirirken de geçerlidir. Şunu unutmayın: Bir ebeveyn vasfıyla çocuğunuzun fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarından siz sorumlusunuz.

Kızımız ortaokuldayken hayli korkutucu bir kaygı dönemi geçirdi. Kaygısı gün boyunca artıyor, gece yarısı uyanıp odasında tek başına kalmak istememesiyle zirveye ulaşıyordu. Bizim odamıza geliyordu ve ilk birkaç gece boyunca onu yatağıımıza kabul ederek hata yaptım.

Ona odamızda uyumasına izin verdiğim her seferde kaygı duygusundan kaçmasına yardımcı olduğumu, böylece işini kolaylaştırdığımı sanıyordum. Ancak farkında olmadan, aslında bu kaygının altında yatan sebeplerle yüzleşmesini daha da zorlaştırıyordum.

Her gece, tam gece yarısından önce uyanıp odamıza geliyordu. Onu teselli etmeye çalışıyordum ama odasına tek başına geri dönmeyi reddediyordu. Sonunda bu beni yıprattı ve birkaç gece yatağıımıza tırmandıktan sonra ben de odanın zemininde onun için küçük bir yatak hazırlamaya başladım.

Bu, altı ay boyunca her gece devam etti.

Dr. Marques'in "Kaçınma, mücadele eden kişinin kullandığı bir başa çıkma mekanizmasıdır," derken kastettiği tam buydu. Kızımız odasında uyumaktan korktuğu için bundan kaçınıyordu. Ona odamızın zemininde uyumasına izin vererek kaygısını daha da kötüleştirdim. Ona her gün, "Burada uyuyabilirsin," dediğimde, aslında şu mesajı veriyordum: "Bununla yüzleşecek kadar güçlü değilsin."

Önemsiz gelebilir ama aslında çok büyük bir mesele. Sonraki birkaç yıl içinde kaygısı çok daha kötüleşti çünkü ben ona kaygıyla yüzleşmek yerine kaygıdan kaçınmayı öğrettim. Ona, kaygıyı yönetmenin yolunun kaçmak olduğunu gösterdim. Bu da sadece kaygısını artırdı ve kaçma dürtüsünü daha da güçlendirdi.

Artık her şey onu kaygılandırıyor: Okula gitmek, arabada tek başına oturmak, bir arkadaşının evinde kalmak, gitar dersine gitmek... Küçük ve normal herhangi bir endişe anı, onda "bana ihtiyacı olduğuna" dair bir kaygı krizine dönüşüyordu.

O kadar ki bir keresinde, eşimle birlikte çıktığımız tatili yarıda kesip eve dönmek zorunda kaldım çünkü kızımız kendini toparlayamıyordu ve bakıcı nasıl başa çıkacağını bilmiyordu. Ben de bilmiyordum. Kendimi suçluyordum. Ben ebeveyndim ve bizim de bu zorlu durumla doğrudan yüzleşmekten kaçınmasına izin vermiştim. Onu kurtarıyordum güya, oysa kaygısı ve korkularıyla başa çıkmak ve kaygılı ya da rahatsız hissettiğinde nasıl iyi olacağını öğrenmek için gücü, yeteneği ve kudreti vardı.

Ancak Chris'in sonunda dayanacak gücü kalmadığında onu bir terapistle götürdük ve o zaman öğrendik ki kişinin güçlenmesi

için tek yol, kendisini zayıf hissettiği şeylerle yüzleşmesidir. İşte Bırak Yapsınlar Teorisi tam da bunu yapmanıza yardımcı olacak.

Gece yarısı uyanıp kaygılı hissetmek normaldir. Bu, altı ay süren bir krize dönüşmek zorunda değildi. Kaygının, kızımın hayatında on yıl boyunca baskın bir sorun haline gelmesine gerek yoktu.

Siz, sandığınızdan çok daha güçlü ve yeteneklisiniz. Sevdiğiniz kişi de öyle. Başka birinin kaygılı hissedip hissetmemesini kontrol edemezsiniz. Gece yarısı uyanıp odanıza gelip gelmeyeceklerini de kontrol edemezsiniz. Ancak siz her zaman kendi düşünceleriniz, sözleriniz ve davranışlarınız üzerinde kontrol sahibisiniz.

Sevdiğiniz biri zorlanırken, kendinizi o kişinin omzuna kolunu atarak destek veren biri olarak hayal etmenizi istiyorum. Onun kaçındığı şeyle yüzleşmesini cesaretlendirirken yanında bulunduğunuzu hissettirin.

Kaygılı tepkilerini kontrol edemezsiniz. Sizin gücünüz, nasıl tepki vereceğinizdedir. Bu desteği sunmak için *Kendine İzin Ver* yöntemini nasıl kullanabileceğinizi aşağıda açıklıyorum:

Onların hissettiklerini doğrulamak için *Kendine İzin Ver*: “Ah tatlım, bu kadar korkmana üzüldüm.”

Duygularını onunkilerden ayırabilmek için *Kendine İzin Ver*: “Seni bu kadar üzgün görmek benim için de zor.”

Zorlanan sevdiğin kişiyi teselli edebilmek için *Kendine İzin Ver*: Sarılmak her zaman harikalar yaratır.

Ve sonra, onlara zor gelen bir şeyi yapma gücünün içlerinde olduğunu bilmelerine yardım edebilmek için *Kendine İzin Ver*.

Sonra zoru yaparken yanlarında durun – bu benim için her gün, gecenin yarısında kalkıp kızımı odasına geri götürmek ve yatağına geri yatırmak demekti. Yalan söylemeyeceğim, ilk birkaç gece kendimi canavar gibi hissettim çünkü ağlıyor ve yalvarıyordu. Terapisti bırakıp bu plandan vazgeçmek istedim, onu tekrar odamızın zemininde uyutmayı düşündüm. *Sonuçta, eninde sonunda kendi yatağını isteyecekti, değil mi?!*

Ama bunu yapmadım. Yaklaşık beş gün sürdü ve ağladığını, yalvardığını görmek benim için hiç kolay olmadı. Onu yatağına yatırıp kapısının önünde uykuya dalana kadar beklemek zordu. Bazı geceler tekrar uyanıyor, yine aşağı geliyordu, bazen birden fazla kez. Ama ben her seferinde ona sarılıp destek oluyor, kolumu omzuna koyarak yukarı geri götürüyor ve kaçındığı şeyle yüzleşmesine yardım ediyordum.

İnsanların mücadelelerini, güçlü yanlarını keşfetmelerine destek olma fırsatı olarak görün. Bir kişi, mücadeleleriyle yüzleşmek için çok zayıf olduğunu öğrenirse, gerçekte mümkün olanın ne olduğunu asla deneyimleyemez.

Ve birini her zaman kurtarırsanız, hayat zorlaştığında sizin bunu yapmanızı beklemeye başlayacaklardır. Ama kendilerini, sizin yanlarında olduğunuz anlarda, anbean, günbegün, zor ve korkutucu şeylerle yüzleşirken görürlerse onların kendileri için görebildiklerinden çok daha fazlasını yapabileceklerini öğretmiş olursunuz.

İnsanları sorunlarından kurtarmayı bırakın ve bunun yerine bu sorunlarla yüzleşme yeteneklerine inandığınızı gösterin.

Eylemleriniz, en yüksek sesle ve en sahici iletişim kuran şeydir. Dolayısıyla, birinin korktuğu şeyle yüzleşmesini destekleyen şekilde davranınca şu mesajı verirsiniz: “Sana inanıyorum. Yapabilirsin. Ve bunu yaparken yanında olacağım.”

Mücadele eden birini desteklemek gerçekten zordur. Yorucudur. Çok zaman ve sabır gerektirir. Sinir bozucudur. Bu yüzden çoğumuz başkalarına kolayca yardım etmeye ya da onları kurtarmaya yöneliriz. Birini odanın zemininde uyutmak, okul değiştirmesine izin vermek, işten ayrılmasına göz yummak, görmezden gelmek ve umursamamak ya da en yaygın destek şekli olarak ona para vermek çok daha kolaydır.

Bu yüzden asıl soru şu: Birini etkili şekilde nasıl desteklersiniz?

ON YEDİNCİ BÖLÜM

Destek Vermenin Doğru Yolu

Birine destek olurken onu “kurtarmadan” NASIL dengeli şekilde yardımcı olunacağı konusunda pek çok soru vardı. Bu nedenle, konuştuğum hemen hemen her uzmanın vurguladığı çok özel bir öneriyi paylaşmak istiyorum.

Zorluk çeken bir yetiştikine destek verirken elinizdeki en büyük kozlardan biri hangi harcamaları karşılayacağınızı ve hangilerini karşılamayacağınızı belirlemektir.

Birine zor zamanlarında yardımcı olmak için maddi destek sağlıyorsanız bu desteğin hangi koşullara bağlı olduğunu çok net belirlemelisiniz.

Koşulsuz para verirsiniz bu durum sizde büyük bir öfke ve kırgınlığa yol açacaktır. Çünkü verilen para hediye değildir. Ayrıca koşulsuz sevgi, koşulsuz maddi destek anlamına gelmez.

Çoğu zaman, koşulsuz sevgi maddi desteğin geri çekilmesini gerektirir. Bu özellikle, zorluk çeken yetişkin çocukları olan ebeveynler için çok zordur ve genellikle en son çare olarak başvuru olan yöntemdir.

Bağımlılıkla mücadelede “dibe vurma” diye bir terim vardır. Genellikle bu terimi, mücadele eden kişi için kullanırız. Ancak yeterince konuşmadığımız bir şey var: Sevdiğiniz biri olarak sizin de bir “dibe vurma” anınız olacaktır.

Bu, her şeyi denediğinizde ancak hiçbir şeyin işe yaramadığını fark ettiğinizde yaşanır. Acı çekiyorsunuzdur. Sonra bir anda aklınıza şu düşünce gelir: “Denemediğim tek bir şey kaldı. Hayatını finanse etmeyi bırakmak.” Bir noktada, o kişinin kirasını, faturalarını, okul harcını ödeyerek ya da koşulsuz bir yaşam alanı sunarak aslında kendine zarar veren davranışlarını devam ettirmesine olanak sağladığınızı fark edeceksiniz.

Dr. Waldinger’in ne söylediğini hatırlıyor musunuz? “Onları kendi seçimlerinin sonuçlarından korumayın.” Bir noktada, iyileşmek için çaba göstermeyen veya profesyonel yardım almayı reddeden birinin hayatını finanse etmeyi bırakmaya karar vereceksiniz.

Dr. Waldinger ve konuştuğum diğer tüm uzmanlar bu konuda çok netti: Sevdiğiniz insanlara sevgi, kabul ve şefkat borçlusunuz. Ama onlara para borçlu değilsiniz. Biri tedaviyi reddediyorsa, çalışmıyorsa, derslere katılmıyorsa, yalan söylemeye, hırsızlık yapmaya ya da kaçamak, güvenilmez davranışlar sergilemeye devam ediyorsa ona herhangi bir koşul koymadan para vermek sorunun bir parçası olmak demektir.

Koşulsuz para vermek o kişiyi desteklemek demektir.

Maddi desteği ancak belli koşullarla sağlamak gerçek anlamda destek olabilir. Örneğin: Burada yaşayabilirsin ama sadece ayık

olduğın sürece. Terapini ben öderim ancak sen ve terapistin benimle aylık bir görüşme yapmayı kabul ederseniz. Üniversite harcını karşılarım ancak en az 3.0 not ortalaması tutturduğın sürece. Kiranı, telefon faturanı ve araba taksitlerini öderim ancak yeme bozukluğın tedavisi için yatılı bir merkeze gidersen.

En zor kısım, bu şartları kabul etmemeleri durumunda yaşanı. Çünkü kişi rehabilitasyona gitmeyi veya iş bulmayı reddederse bütün maddi desteğini kesmeniz gerekir. Bu da kirasını ödemeyi bırakmanız ya da onları evden çıkarmanız anlamına gelir.

Bu noktada ciddi ciddi maddi desteğini kesmekten bahsediyorum. Artık telefon faturanısını karşılamıyorsunuz. Kiralarını ödemiyorsunuz. Üyeliklerinizin şifrelerini vermiyorsunuz. Market alışverişlerini yapmıyorsunuz, Uber ücretlerini ödemiyorsunuz. Ve evet, daireleri için kefil olduysanız, bunun kredi puanınızı olumsuz etkileme ihtimalini kabul etmeye hazır olmalısınız.

Sizden nefret edecekler. Muhtemelen başta çok kötü bir süreç girecekler. Ancak koyduğunuz koşullara uymayı reddettiklerinde bir yetişkin vasfıyla buna göre hareket etmelisiniz. Yetişkin çocukları zor zamanlar geçirirken onlara maddi destek sağlayan ebeveynlerin sayısının bu kadar fazla olması beni gerçekten şaşırtıyor.

Bırakın mücadele etsinler. *Bırakın* destek şartlarınızı ihlal etsinler.

Ve sonra, onlara sağladığınız bütün finansal desteğini kesmek için *Kendinize İzin Verin*.

Çoğu insan bunu yapmaya cesaret edemez çünkü zalimce gelir. İşte bu yüzden insanlara para saçmak yaygın bir çözümdür. Ama finansal desteği kesmek, işe yarayacak tek şeydir. Çünkü her şeyi denediğinizde geriye kalan tek güç budur. Siz güçlü olan taraftasınız. Ve belki de bu, sevdiğiniz kişinin ihtiyacı olan en büyük uyanış olacaktır.

Şimdi, bunu okuyorsanız ve aileniz terapinizi, kiranızı, eğitiminizi, telefon faturanızı ya da hayatınızın herhangi bir yönünü finanse ediyorsa, size bir haberim var:

Hayatınızı nasıl yaşadığınız konusunda söz hakları var.

Hayatınızı birileri finanse ediyorsa parayı nasıl kullandığınıza dair fikir beyan etmelerine de tepki gösteremezsiniz. Ebeveynleriniz terapinizi ödüyor ama siz onların terapistinizle konuşmasına izin vermiyorsanız bu manipülasyondur.

Ailenizden gelen yorumlardan ve yönlendirmelerden bıktıysanız kendi faturalarınızı kendiniz ödemeye başlayın. Başkasına finansal açıdan bağlı olduğunuz sürece “beni rahat bırakın” deme hakkınız yok. Maddi bağımsızlık istiyorsanız bunu kanıtlayın ve gerçekten bağımsız olun. Ve dürüst olalım: Ebeveynlerinin fikirlerine bu kadar öfkelenmenizin gerçek nedeni aslında onların parasına muhtaç olmanızdır ve bunu biliyorsunuzdur.

Onlara değil, kendinize kırgınsınız. Çünkü hâlâ finansal bağımsızlığınızı kazanamadınız.

Diğer Yetişkinleri Kurtarmaktan Vazgeçin

Size neden koşulsuz olarak insanları maddi açıdan kurtarmamanız gerektiğine dair kişisel bir örnek vereyim. Daha önce de bahsetmiştim, kırklarımdayken Chris ve ben ezici bir borç yükü altındaydık.

Evimiz ipotekliydi ve borcumuz 800.000 dolardı. Chris'in restoran işi büyük bir kriz yaşıyordu. Maaşları bile ödeyemiyordu. Chris aylardır para kazanamıyordu, ben işimi yeni kaybetmiştim. Market alışverişi yapmak veya arabamıza benzin koymak bile bizim için zor hale gelmişti.

Bu gerçekten korkutucu bir dönemdi. Chris ve iş ortağı, işletmeyi ayakta tutabilmek için çaresizce para toplamaya çalışıyordu. Bir gün Chris, işine destek olması için kardeşinden borç para istedi. Kardeşi ona hayır deyip ekledi: "Sana para vermemem işletmenin batmasına ve iflas etmene sebep olacaksa üzgünüm ama seni kurtarmayacağım. Bu işi nasıl çözeceğini kendin bulmak zorundasın."

Bu sert bir söz müydü? Hayır. Dürüst bir cevaptı. Chris'in iş sorunları, kardeşinin sorumluluğunda değildi. Onun görevi, iflasın eşiğindeki bir işletmeyi ayakta tutmak veya Chris'i kurtarmak değildi. Bu sözler Chris için çok acı vericiydi ama gerçektir. Ve birkaç hafta sonra Chris dibe vurdu.

Altı aydır eline para geçmemişti, tamamen tükenmiş durumdaydı. Yıllardır gece gündüz çalışıyorlardı ama iş bir türlü düzelmeyordu. Kardeşiyle yaptığı bu konuşma, Chris'in artık bu işten çıkması gerektiğini anlamasını sağladı.

İşletme, iki sahibini birden geçindiremiyordu. Üstelik Chris'in yavaş yavaş bir içki sorunu ortaya çıkmıştı. Stresini içkiyle bastırıyor, kendine zarar veren başka davranışlar sergiliyordu. Depresifti, kaygılıydı ve artık bu şekilde yaşamaya devam edemeyeceğini biliyordu. İşte bu, onun dibe vuruşuydu.

Kardeşi ona borç para verseydi, bu yıkıcı durumu sadece uzatacaktı. Ancak kardeşi “hayır” dediğinde Chris'in kendini kurtarmaktan başka seçeneği kalmadı. İşte bu, dibe vurmaktı ve hayatını daha iyi şekilde değiştirdi. Çünkü nihayet dibe vurduğunuzda içinizde sağlam bir şeye tutunursunuz: Değişme kararlılığına.

Burada önemli bir noktaya değinmek gerek: Chris'in kardeşi ona para vermedi ama bu onu desteklemediği anlamına gelmiyordu. Onu dinledi, duygularını onayladı, ona derin bir şefkat duydu ve nihayetinde borç vermeyerek aslında şunu söyledi: “Bu durumu çözebileceğine inanıyorum.”

Ve biliyor musunuz? Chris gerçekten de bir çözüm buldu. Doğru çözüm, restoranı ayakta tutmaya çalışmak değildi. Kaçmak da değildi. Doğru çözüm şuydu: “Ben artık bunu yapmıyorum. Bırakıyorum.”

Hayatınızı değiştirmek için atılacak ilk adım, hayatınızın yolunda gitmediği gerçeğini kabul etmektir. Bu yüzden, sevdiğiniz insanların gerçekle yüzleşmesine izin vermelisiniz, onlara bundan kaçmaları için yardım etmemelisiniz. Onları sevmeniz, bu süreci başarabileceklerine inanmanız ve güvenli bir mesafeden desteklemeniz gerekir – tıpkı Chris'in kardeşinin yaptığı gibi. Çünkü bir

sorunu çözenin milyonlarca yolu olduğu gibi, destek vermenin de milyonlarca yolu vardır.

İyileşmek İçin En İyi Ortamı Nasıl Yaratırsınız?

En sevdiğim destek yöntemlerinden biri kişinin iyileşmesine yardımcı olacak ortamı yaratmayı düşünmektir. Peki, bu ne anlama gelir? Fiziksel çevrenizin zihinsel, ruhsal ve fiziksel sağlığınız üzerindeki etkisini irdeleyen birçok araştırma var. Bu, yaşadığınız mekândan, etrafınızdaki dağınıklıktan, buzdolabınızdaki yiyeceklerden, vakit geçirdiğiniz insanlardan ve takviminizdeki planlara kadar her şeyi içerir.

Kendinize şunu sorun: “Değişimi, iyileşmeyi kolaylaştıran bir ortamı nasıl yaratabilirim?” Bunun için milyonlarca yol var ama önce kendi hayatımdan bir örnek vermek istiyorum.

İlk kızımın doğum süreci çok zorlu geçti, ciddi miktarda kan kaybettim. Sonunda taburcu edilip eve gönderildiğimde sadece fiziksel açıdan bitkin değildim, aynı zamanda ağır bir doğum sonrası depresyonla mücadele ediyordum.

O kadar kötüydü ki kızımızın ilk dört ayında onunla yalnız kalamadım. Aldığım ilaçlar nedeniyle emziremiyordum. O kadar tükenmişim ki günümün büyük kısmını ya uyuyarak ya da kanyepede zombi gibi oturarak geçiriyordum.

Beni en çok etkileyen şey kimsenin “Nasıl yardımcı olabiliyim?” diye sormamasıydı. Bunun yerine herkes kendiliğinden gelip benim iyileşmem için uygun bir ortam yarattı.

Kuzenim gelip evi temizledi. Ailem ülkenin bir ucundan gelip haftalarca yanımda oturdu. O sırada hamile olan yeni bir

arkadaşım, Joanie, bana eşlik etmek için sürekli uğradı. Böylece Chris işe gidebildi. Ben uyuklarken birileri çamaşır yıkadı ya da basit bir öğle yemeği hazırladı.

Kayınvalidemler bir hafta bizde kaldı ve her güne planları vardı. Bana sormadan, direkt “Tamam, hadi gidiyoruz, Boston Çiçek Fuarı’nı gezeceğiz,” diyorlardı. Sonra beni ve bebeği arabaya bindirip götürüyorlardı. O sırada hâlâ zombi gibiydim, derin bir depresyondaydım ama onların sayesinde evden çıkıyor, hayata yeniden adım atmaya başlıyordum.

Kimse bana “Ne tür bir yardıma ihtiyacın var?” diye sormadı. Kimse “Çamaşırlarını yıkamamı ister misin?” diye sormadı. Kimse “Bu akşam sana yemek getirmemi ister misin?” diye sormadı. Sadece yaptılar. İşte bu, zorluk çeken insanlarla ilgili önemli bir noktadır.

Bırak Yapsınlar demek, insanları yalnız bırakmak anlamına gelmez.

Zor bir dönemden geçerken, ne istediğinizi ya da neye ihtiyacınız olduğunu bile bilemezsiniz. Hatta bazen hangi günde olduğunuzu bile unutabilirsiniz. Hiç fark ettiniz mi? Yas tutan, ayrılık yaşayan veya hastaneden yeni çıkmış birine nasıl yardımcı olabileceğinizi sorduğunuzda genellikle “İyiyim, hallederim”, “Gerek yok” ya da “Hiçbir şeye ihtiyacım yok” derler.

Zorluk içindeyken başkalarına yük olmak istemezsiniz çünkü zaten kendinizi yük gibi hissedersiniz. Bu yüzden iyileşmelerini sağlayacak ortamı yaratmak için *Kendinize İzin Vermelisiniz*.

Yapabileceğiniz bazı şeylere örnek vereyim: Kapısına uğrayıp akşam yemeği bırakın, evini temizlemesine yardım edin, buzdolabını sağlıklı yiyeceklerle doldurun, odasına girip perdeleri açın, pencereleri açarak içeri hava girmesini sağlayın, çamaşırlarını yıkayın, moral verici şarkılardan oluşan bir liste hazırlayın, umut verecek podcast bölümleri gönderin, içinde sevgi ve özen dolu hediyeler bulunan bir bakım paketi hazırlayın, dijital fotoğraf çerçevesi alıp içine mutlu anılarla dolu fotoğraflar yükleyin ki böylece her baktığında sevdiklerini hatırlasın.

Özellikle yeni anneler için en sevdiğim önerilerden biri, terapist K.C. Davis'ten: Bir yığın kâğıt tabak ve bardak bırakın, böylece bebekle ilgilenirken bulaşık yıkamak zorunda kalmazlar.

Ve madem buradayız, hadi bir arkadaşınızı arayın ya da mesaj atın: “Cumartesi uğrayacağım, çocukları ya da köpeği parka götüreceğim, biraz dinlenebilirsin,” deyin.

Ayrılık yaşayan ev arkadaşınızı maniküre veya bir müze sergisine götürün. Haftada bir kez mesaj atın, “Seni düşünüyorum, bu süreci yalnız geçirmeyeceksin. Bana mesaj atmak zorunda değilsin, sadece her zaman yanında olduğumu bilmeni istiyorum,” deyin. Tedavi programından yeni çıkmış bir arkadaşınızı her çarşamba sabahı yoga dersine davet edin, hatta onu evinden alarak götürün.

Terapiye teşvik ederek, sağlıklı yemekler hazırlayarak, açık uçlu sorulara odaklanarak pozitif değişimi destekleyen bir ortam yaratabilirsiniz. Bunlar birine para vermekten, sorunlarını

üstlenmekten ya da birini kurtarmaktan çok daha farklıdır. Bunlar, hayatına yeniden adım atmasını kolaylaştıran şeylerdir.

Kimseyi ne yaşadığını tam bilemezsiniz. Ama siz nasıl bir arkadaş, nasıl bir eş, nasıl bir aile üyesi olacağınıza karar verebilirsiniz. Bu kitapta, kendinizle gurur duyacağınız şekilde nasıl var olabileceğinizi konuştuk.

Birine yardım ettiğinizde bunu beklentisiz yapın. Hastanedeki bir arkadaşınıza mesaj atın, sadece ulaşmak ve yanında olduğunu hissettirmek için. Uzun bir mesajla size cevap vermesini beklemeyin. Yeni doğum yapmış birine yemek bırakın, sırf teşekkür almak için değil, sadece hayatındaki insanlara destek olabilen biri olmanın size iyi hissettirmesi için.

Unutmayın; zor bir dönemden geçen biri genellikle o kadar bunalır ki size teşekkür etmeye ya da sizi haberdar etmeye bile enerjisi yetmez. Ama bilin ki sizin o küçük nezaketiniz, onun dünyasını değiştiriyor – sizin bir teşekkür alıp almamanızdan bağımsız olarak.

Göreviniz onların yanında durup ışığı tutmaktır. Bir umut ışığı olun. İyileşebileceklerine inanın.

İnsanlar iyileşmekten kaçınır çünkü kaçtıkları acıyla yüzleşebileceklerine inanmazlar. O halde, bu inancı sizden ödünç almalarına izin verin. Çünkü kabul edildiğini, sevildiğini ve desteklendiğini hisseden birinin, hayata yeniden adım atabileceğine inanması da daha kolay olur.

Öyleyse zor zamanlar geçiren birine nasıl yardımcı olabileceğimizi özetleyelim. Bu bölümde, yetişkinlerin mücadeleleriyle

yüzleşmelerini nasıl engellediğinizi öğrenmiş olabilirsiniz. Bırak Yapsınlar Teorisi başkalarına yardım etmenin onların sorunlarını çözmek değil, bu sorunları tek başına çözmeleri için onlara alan ve araçlar sağlamak olduğunu öğretir.

1. **Sorun:** İnsanları sorunlarından kurtarmaya çalıştığınızda onların bu sorunlarda boğulmasına neden olursunuz. Onları paranızla, sözlerinizle ve eylemlerinizle destekleyince bağımsızlıklarını teşvik etmezsiniz – aksine iyileşmelerini engellersiniz. Acılarını, borçlarını, çöküşlerini uzatır ve dolayısıyla kendi sıkıntınızı da artırırsınız.
2. **Gerçek:** İnsanlar ancak iyileşmeye hazır olduklarında iyileşirler. Siz, onların iyileşmeye hazır olmasından önce hazır olacaksınız. Niyetiniz iyi olsa da sürekli onların sorunlarını çözmeye çalışmanız bağımlılık ve hayal kırıklığı yaratır ve kendi sorumluluklarını almalarını engeller. Birinin iyileşmesini, kendisinin istemesinden daha fazla isteyemezsiniz.
3. **Çözüm:** Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanarak yetişkinlerin, eylemlerinin doğal sonuçlarıyla yüzleşmelerine ve bunları hissetmelerine izin vermelisiniz. Kurtarmak yerine koşullu destek sunmalısınız. Bu yaklaşım, onların kendi iyileşmelerinden ve gelişimlerinden sorumlu olmalarına yardımcı olur, daha iyiye gidebilme yeteneğine duyduğunuz güveni gösterir.

Bırak Yapsınlar dediğinizde insanların zorluklarla başa çıkabileceklerine güvenmiş ve onları güçlendirmiş olursunuz. Aynı

zamanda, zorluklarla yüzleşmenin büyümenin kaçınılmaz bir parçası olduğunu kabul edersiniz.

Kendine İzin Ver dediğinizdeyse başkalarının iyileşmesine el uzatmadan destek sağlamaya odaklanır, değişimin mümkün olduğu bir ortam ve gerekli araçları sunarınız.

İyileşebileceklerine inanın ve değişimin mümkün olduğu bir ortam yaratın.

Hak Ettiğiniz Aşkı Seçmek

ON SEKİZİNCİ BÖLÜM

Bırakın Size Kim Olduklarını Göstersinler

Hayatınızın sonunda, birinin size söylemesini istediğiniz son sözler ne olurdu?

“Seni seviyorum.”

Sevgi, dünyadaki en güçlü kuvvettir. Sevmeyi, sevildiğinizi hissetmeyi, âşık olmayı, sevginizi ifade etmeyi ve hayatın en büyük mutluluklarından birini –sevgi dolu bir ilişki yaşamayı– hak ediyorsunuz.

Bekâr, boşanmış, flört eden, nişanlı, karmaşık bir ilişkide ya da uzun süredir evli olabilirsiniz; ne olursa olsun hayatınızın en büyük aşkıyla tanışma ihtimaliniz hâlâ var. En iyi ilişkiler bile daha anlamlı hale gelebilir ve birine olan bağınız her zaman derinleşebilir.

Bekârsanız aşk hikâyeniz henüz bitmiş değil. Hayatınızın aşkı geçmişte değil, gelecekte sizi bekliyor. Bugüne kadar yaşadığınız her şey ve geçtiğiniz her ilişki, bir sonraki deneyiminiz için sizi hazırladı.

Bu kitap için araştırma yaparken, insanların Bırak Yapsınlar Teorisi’ni aşk konusunda nasıl kullanabilecekleriyle ilgili birçok soru aldım. Bu yüzden önümüzdeki üç bölümde flört, bağlılık,

bir ilişkinin sizin için doğru olup olmadığını anlama, aşkı uzun ömürlü kılma ve ayrılıkla başa çıkma konularını ele alacağız.

Son olarak da hak ettiğiniz sevgiden daha azını nasıl kabul ettiğinizden bahsedeceğiz.

Yetişkinler kime nasıl âşık olacaklarını kendileri seçerler ve bazen sizi tercih etmezler. İnsanların davranışları, size karşı nasıl hissettiklerini dürüstçe gösterir. Ancak çoğu zaman sevginin peşinden koşar –ya da olabileceğini düşündüğünüz potansiyelin peşine düşer– ve kendi değerlerinizden ödün verirsiniz. Sevginin peşinden koşarak, aslında derin ve anlamlı bir ilişkiyi kendinizden uzaklaştırırsınız.

Aşk olağanüstü bir duygu olsa da aynı zamanda en büyük acıların kaynağıdır. Sevilmeyi o kadar çok istersiniz ki farkına varmadan ipleri karşınızdaki kişiye teslim edebilirsiniz.

Örneğin belki internetten tanıştığınız biri şu anda ruh halinizi belirliyor. Belki sizi aniden terk eden biri özgüveninizi yerle bir etti. Ya da eşiniz sizi görmezden gelip size bir oda arkadaşı gibi davranıyor ama siz bunu kabullenmeye alıştınız.

Aşk hayatınızda, başkalarının travmalarının ve sorunlarının sizi kendi değerlerinizden ödün vermeye, aslında hak ettiğinizden çok daha azına razı olmaya yönlendirmesine izin verebilirsiniz.

İşin içine kalbiniz girdiğinde mantık bir kenara itilir. Kötü davranışlara bahaneler uydurabilir, gerçeği kabul etmek yerine zihninizde bir hayal dünyası yaratabilirsiniz. Bazen de bir ilişkiyi sürdürmenin ayrılmaktan ve belirsizlikle yüzleşmekten daha kolay olduğunu düşündüğünüz için içinde kalmaya devam edersiniz.

Oysa siz muhteşem bir aşk hikâyesini hak ediyorsunuz ve bundan daha azına asla razı olmamalısınız.

Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanarak, aşkın peşinden koşmak ile onu bilinçli seçmek arasındaki farkı öğreneceksiniz. Kimlerin bir bağlılığı hak ettiğini, kimlerin hak etmediğini anlayacaksınız. Ayrıca bu teoriyi kullanarak şimdiye kadar sahip olduğunuz en sevgi dolu, destekleyici ve bağlı ilişkiyi nasıl yaratacağınızı keşfedeceksiniz.

En iyi ilişkiler zamanla büyür ve değişir – ve sizin nasıl davrandığınızı değiştirmeniz, gerçek anlamda hak ettiğiniz bağlı ve sevgi dolu ilişkiyi yaratacaktır.

Öyleyse, En Baştan Başlayalım...

Aşkı Nasıl Bulursunuz?

Günümüzde flört etmek gerçekten zor. Tanıştığım tek bir kişi bile randevulaşmayı sevdiğini ve bunun kolay, eğlenceli olduğunu söylemedi.

Herkes “kendini ortaya koyma,” uygulamalara girme ve son derece toksik, yüzeysel bir ilişki ortamına adım atma fikrinden korkuyor. Yani hayal kırıklığına uğramış, üzgün ya da bekâr olduğunuz için güvensiz hissediyorsanız yalnız değilsiniz. Bu tamamen normal. Bunun büyük bir nedeni flört uygulamalarının ve sosyal medyanın aşkı ve ilişkileri bir oyuna, bir sektöre ve rekabete dönüştürmesidir.

Bir diğer hayal kırıklığı yaratan durum ise verilen tavsiyelerin genellikle birini etkilemek, bir sonraki randevuyu garantilemek

ya da uygulamada olabildiğince çok beğeni almak için geliştirilen püf noktalarından ve kurallardan ibaret olmasıdır. İşte tam da bu yüzden, modern dünyada flört etmek bir yarışma gibi hissettiriyor. Ancak aşk ve uzun vadeli ilişkiler böyle bir şey değil. Bu bir oyun değil. Birini kandırarak sizi sevmesini sağlamamalısınız. Ne zaman mesaj atabileceğiniz veya ne söyleyebileceğinizle ilgili kurallara uymak zorunda değilsiniz.

Asıl yapmanız gereken şey kendiniz olmak ve tüm benliğinizle ortaya çıktığınızda, sizin gibi harika birini arayan kişinin sizi bulabileceğine güvenmektir. Size birini “tavlamanın” püf noktasını anlatan herkes, sizi kendinizden uzaklaştırıyor ve yüzeysel bir dünyaya sürüklüyor – orada da yanlış insanlarla karşılaşıyorsunuz. Dolayısıyla kendinizi değiştirmeye veya farklı bir şeyler yapmaya çalışmak yerine aslında yapmayı bırakmanız gereken şeyleri öğrenmelisiniz.

Aşkı bulmak, evet demekten ziyade hayır demek ile ilgilidir. Kendiniz ve istediğiniz ilişki türü için yüksek standartlarınız varsa flört bir eleme sürecine dönüşür. Bırak Yapsınlar Teorisi kendinize karşı dürüst kalmanızı sağlayacak ve kendinize sadık kalırken diğer insanların kim olduklarını ortaya koymalarına izin verme cesaretini verecektir.

Kendiniz olmaya cesaret ettiğinizde kontrol sizde olur, çünkü zamanınızı ve enerjinizi kimin hak ettiğine siz karar verirsiniz.

Birinin sizinle ilgilenmediğini görmek de cesaret gerektirir. Size mesaj atmanın kolay olduğunu kendinize hatırlatmak için özgüven gerekir – ama sizi gerçekten görmek isteselerdi planlar yaparlardı.

Kafanızda bahaneler üretmeye ve senaryolar oluşturmaya başladığınız, gücünüzü karşınızdaki kişiye teslim ediyorsunuz demektir. Flört ederken, insanların davranışları konusunda çok net ve kesin olmalısınız – işin zor kısmı da budur. Bırak Yapsınlar Teorisi sayesinde sürekli yanlış ilişkilerin peşinden koşmak yerine doğru ilişkiyi nasıl seçeceğinizi öğreneceksiniz.

Flört Etmenin Amacı Sadece “Doğru Kişiyi” Bulmak Değildir

Flört etmenin zor olmasının bir başka nedeni de asıl amacınızı tam anlamamanızdır. Flört, sadece “doğru kişiyi” bulmak için değildir. Flört etmek, kendiniz ve ne isteyip ne istemediğiniz hakkında daha fazla şey öğrenmenize yardımcı olur. Her tanıştığınız kişi, size sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyler hakkında bir şeyler öğretir. İşte bu yüzden, yaşadığınız her deneyim –hatta en kötülerini bile– size önemli dersler verir.

En önemli derslerden biri hangi tür davranışları kabul etmeyeceğinizi ve bir ilişkide gerçekten nasıl bir insanla birlikte olmak istediğinizi öğrenmektir. Eğer “o kişiyi” bulmaya takıntılı hale gelerseniz aşkın hayatınızdaki değerine dair flört etmenin size öğretmeye çalıştığı tüm dersleri kaçırsınız.

Siz bu dünyaya birinin eşi olmak için gelmediniz. Hayallerinizi gerçekleştirmek, kendi hikâyenizi paylaşmak ve büyük, güzel, inanılmaz bir hayat yaratmak için buradasınız.

Kimse sizin yerinize o hayatı yaratmayacak. Seçtiğiniz kişi, o hayatı sizinle paylaşma ayrıcalığına sahip olacak yalnızca. İşte bu yüzden seçici davranmanızı istiyorum.

Flört ederken eğlenin, birçok insanla tanışın, ancak büyük resmi asla unutmayın: Kendinizi en iyi versiyonuza dönüştürmenize yardımcı olabilecek ve birlikte güzel bir hayat yaratabileceğiniz birini arıyorsunuz.

Bu yüzden hayır, flört etmenin amacı sadece “o kişiyi” bulmak değildir.

İşte bu yüzden flört etmeyi, farklı deneyimlere açık olarak kendiniz hakkında daha fazla şey öğrenme fırsatı görmelisiniz. Sonunda sizi gerçekten seçen ve sizin de onu seçtiğiniz harika birini bulmanızı sağlayacak bir süreç bu.

Zor olan şu ki birinin sizi seçip seçmeyeceğini kontrol edemezsiniz. Hayatınızdaki zamanlamanın, başka birinin zamanlamasıyla örtüşüp örtüşmeyeceğini de kontrol edemezsiniz.

İnsanlar kimi nasıl seveceklerini seçerler ve bazen bu kişi siz olmazsınız. Ama asla unutmayın: Sizin de kimi nasıl seveceğinizi seçme hakkınız var. Kimin zamanınıza ve enerjinize değdiğini seçebilir, nasıl muamele görmek istediğinize karar verebilirsiniz. Çoğu zaman, flört sürecinde bu seçimi, hak ettiğiniz şekilde muamele görmediğinizde oradan uzaklaşarak yaparsınız.

Ve bu bizi önemli bir gerçeğe getiriyor: İnsanların davranışları, size karşı nasıl hissettiklerini tam olarak gösterir.

Sizin göreviniz her şeyi yorumlamak ya da sorgulamak değildir. Sizin vazifeniz insanların kim olduklarını ve size karşı nasıl hissettiklerini size göstermelerine izin vermek, bunu kabul etmektir. Bu arada, sözkonusu durum ilişkilerin her aşaması için geçerlidir.

İlk Günler

Dışadönükleşip insanlarla tanışmaya başlayınca birçok kişiyi “beğendiğinizi” ve “ilgilendiğinizi” fark edebilirsiniz çünkü dünyada gerçekten çok fazla çekici, havalı ve eğlenceli insan var.

İlk günler enerjik, heyecan verici olabilir... bu yüzden de yanlış insanlar için “evet” deme olasılığınız yüksektir. Birisi çekici olduğu için, duygusal bir yükseliş yaşadığınız için, bu hafta sonu yapacak daha iyi bir şeyiniz olmadığı için, bekârlıktan yorulduğunuz için veya asla doğru kişiyi bulamayacağınızdan korktuğunuz için “evet” demek çok kolaydır.

Flört etmek zordur çünkü herkes yalnız kalmaktan çok korkuyor ve masal gibi bir ilişkiye sahip olmak için çaresizce birini bulmak istiyor. Bu yüzden de içinde bulunduğunuz durumun gerçekliği konusunda yeterince seçici olamıyorsunuz.

Kaç kez kendinizi bir flörtün, olduğundan daha ciddi olduğuna ikna ettiniz? Kaç kez bunun bir yere gittiğini düşündünüz? Kaç kez tekrarlanan sarhoş kaçamakların, sizin onu sevdiğiniz kadar onun da sizi sevdiği anlamına geldiğini düşündünüz? Ya da bir geleceğinizin olduğunu sandınız?

Meşhur sözü bilirsiniz: “Biri sizden hoşlanıyorsa anlarsınız. Hoşlanmıyorsa kafanız karışır.”

Flört ederken kafa karışıklığı yaşamak çok tehlikeli bir durumdur çünkü karşınızdaki kişiyi beğeniyorsanız, içgüdüsel açıdan onun da sizi beğendiğine kendinizi inandırmaya çalışırsınız. Bunu yapmayın. *Bırakın* kafanızı karıştırsınlar.

Sizi en çok kafa karışıklığına sürükleyen insanların aslında size karşılık vermeyenler olduğunu hiç fark ettiniz mi? Yaşadığınız

kafa karışıklığını olduğu şekilde görün. Bu, onların sizi istediğiniz şekilde sevmediği anlamına gelir. Açıkça ortada olmayan bir şeye kendinizi inandırdığınızda aslında aşkın peşinden koşuyorsunuz demektir. Ancak aşkı kovalamak, onu sadece sizden uzaklaştırır. Yanlış insanın peşinden koşmak sizi daima yanlış yerlere götürür. Sadece birinin potansiyeline inanarak onun peşinden gitmek, aslında bir şeylerin yolunda gitmediğini bildiğiniz halde gerçeği görmezden geldiğiniz anlamına gelir.

Peki, aşkın peşinden koştuğunuzu nasıl anlarsınız?

Daima mesaj yazan, arayan ve ilk adımı atan sizsiniz. Sarhoşken yaşanan yakınlaşmaların sizi özel bir yere götürdüğüne inanıyorsunuz. Size âşık olmasını umarak her zaman yanında olmaya çalışıyorsunuz. Davranışı aksini gösterse bile söylediklerine inanıyorsunuz. Zamanla her şeyin düzeleceğini düşünüyorsunuz. Onun için en iyi olanın siz olduğunuzu sanıyorsunuz. Onu sadece bardayken görüyorsunuz. Onu düzeltebileceğinize inanıyorsunuz. Size geri dönmesini sağlayabilecek bir mesaj gönderebileceğinize inanıyorsunuz.

Bunların hepsi, gerçeği görmek yerine sadece potansiyelin peşinden gittiğinizin göstergesidir. Bir şeyleri oldurmaya bu kadar takılıp kalırsanız, aslında size uygun olmadığını bildiğiniz birini kovalamaya devam edersiniz. Bu, sevimli olduğunu düşündüğünüz bir çift ayakkabıyı alıp iki beden küçük olmasına rağmen ayağınızı içine sokmaya çalışmak gibidir. Ayağınız sihirli şekilde küçülmeyecek ve o ayakkabı da size göre büyümeyecek. Aynı şekilde, bu insan da sizin umduğunuz kişiye dönüşmeyecek. İşte bu yüzden kovalamayı bırakmalısınız.

Yanlış insanları kovalamak için ne kadar çok zaman harcarsanız doğru kişiyi bulmanız o kadar uzun sürecektir. *Bırakın* sizi görmezden gelsinler. Yolunuza devam etmek için *Kendinize İzin Verin*.

Birinin olabileceği kişi potansiyeli için peşinden koşmayı bırakın. Size karşılık vermeyen insanlara zaman ve enerjinizi harcamayı bırakın. Saygısız davranışlarını görmezden gelmeyi bırakın. Sizi sevmeyen insanlara sevginizi sunmayı bırakın. Açıkça sizden hoşlanmayan insanlar için bahaneler üretmeyi bırakın. Sizi sevmeyi seçmeyen insanları kovalamayı bırakın. Oyun oynamayı bırakın.

Evet, flört etmek zor. Evet, duygularınız darmadağın olabilir. Evet, reddedilmek acı verici.

Evet, o kişiyle seks harikadır. Evet, sizi çok güldürüyordur. Evet, arkadaş grubunuzdaki yalnız kişi olmamak güzel bir duygudur. Evet, birinin ilgisini hissetmek iyi hissettirir. Evet, bu hafta sonu plan yapmak veya dört gözle bekleyeceğiniz bir şey olması güzeldir. Evet, bazen kişi doğru olabilir ama zamanlama yanlış olabilir.

Ama unutmayın: Yanlış kişilere hayır diyerek doğru ilişkiyi bulursunuz. Ne kadar hızlı hayır dersiniz hayatınızın aşkına o kadar çabuk evet dersiniz. Bırak Yapsınlar Teorisi hak ettiğiniz aşkı bulma yolunda devrim niteliğinde bir bakış açısidir. Çünkü bu teori, sizi içinde bulduğunuz duruma, karşınızdaki insanın kim olduğuna ve size gerçekten nasıl hissettiğine karşı radikal bir şekilde dürüst olmaya zorlar.

Sizi Sevmiyorlar. Uyanın artık.

Birinin kim olduğunu ve hayatınızdaki yerini öğrenmenin tek yolu, davranışlarını gözlemlemektir. Söylediklerini unutun, yaptıklarına bakın. Bunu yapmak zor olabilir çünkü en başta hormonlarınız ve duygularınız her yöne savrulabilir. Bu da nasıl muamele gördüğünüzü gerçekte görmenizi zorlaştırabilir.

Ancak kendinize şu soruyu sormak her zaman size gerçeği gösterecektir:

En iyi arkadaşınız bu şekilde muamele görseydi ona ne söylerdiniz?

Bırak Yapsınlar Teorisi'nin temel prensiplerinden biri şudur: İnsanların davranışları, sizin hayatlarındaki yerinizi net bir şekilde gösterir. Ve şunu anlamamız gerekiyor: Bu durum siyah ve beyaz kadar nettir. Ya önceliğinizsinizdir ya da değilsinizdir. Ortası yoktur.

Bırakın size kim olduklarını gösterebilirler.

Birinin peşinden koşuyorsanız o kişinin sizi istediğiniz şekilde sevmeyeceğini görmezsiniz. Birisi size karışık sinyaller gönderiyorsa bu onların sizinle ilgilenmediği anlamına gelir. Aslında bu sinyaller hiç de karışık değildir ve çok net bir mesaj verirler: Siz bir öncelik değilsiniz, sadece bir kolaylıksınız.

Örneğin biri size sürekli mesaj atıyor ama asla buluşmak için bir plan yapmıyorsa o kişi gerçekte ciddi bir şey istemiyordur. *Bırakın* mesaj atsınlar. Şehir dışından her döndüğünde sizi görmek istiyor ama ayrıldığında bir daha haber vermiyorlarsa seksten

başka şeyle ilgilenmiyor demektir. *Bırakın* öyle olsun. Asıl sorun onlar değil. Sorun sizsiniz. Bu durumun hiçbir yere varmayacağını anlayacak kadar zamanınıza değer vermiyorsunuz.

Bu noktada, teorinin *Kendine İzin Ver* kısmına ihtiyacınız var: Uyanmak ve özünüze karşı dürüst olmak için *Kendinize İzin Verin*. Bu kişinin peşinden ne kadar çok koşarsam, ona ne kadar çok mesaj atarsam, onunla ilgili kafamda ne kadar çok hayal kurarsam, bu ilişkinin sonunda olması gereken yere varacağına inanırsam, gerçek bir ilişki isteyen biriyle tanışma şansım o kadar azalır.

Bunun hiçbir yere varmayacağını kabul edecek kadar kendinize saygı duymak için *Kendinize İzin Verin*. Biri sizi oyalıyorsa, *Bırakın* oyalasın. Bağlantıyı kesme gücüne her zaman sahipsiniz. Sizi oyalamasına aktif olarak katılıyorsunuz çünkü bunu yapmasına izin veriyorsunuz. Ve şu anda olumlu, sevgi dolu bir ilişki içinde olsaydınız, size yalnızca fiziksel bir ilişki için mesaj attıklarında gülüp geçerdiniz! Öyleyse şu an kendinizi bu duruma soktuğunuzu kabul edin ve gücünüzü geri alın.

Sizi seçmeyen biriyle çıkmak istemediğinizi hatırlatmak için *Kendinize İzin Verin*. Sağlıklı bir ilişkinin en önemli işaretlerinden biri karşılıklı olmasıdır.

Karşılıklı çaba. Karşılıklı saygı. Karşılıklı duygular. Karşılıklı çekim. Karşılıklı ilgi.

Bir başkasının davranışlarını mazur görüyorsanız bunu yapmayı bırakın. *Bırakın* gerçekte kim olduklarını gösterebilirler. *Bırakın* bir çaba harcıyorlar mı ortaya çıksın. *Bırakın* gerçekten umursuyorlar mı belli olsun.

Flört etmeyi karmaşık hale getiren en büyük şey karşınızdaki kişinin sizi sevmediği gerçeğini görmek istememenizdir. Hepimiz bunu yaşadık. Birine ilgi duyup aynı ilgiyi görmemek acı vericidir. Ama kimin kimi seveceğini kontrol edemezsiniz.

Bu yüzden yalnızca biri sizi sevsin diye kendinizi değiştirmeye çalışmayın. Kendinizi küçültmeyin, bambaşka birine dönüşmeyin, olduğunuz kişiden ödün vermeyin. Bunu yapmayın.

Bir ilişkinin başlangıcında bu tuzağa düşmek çok kolaydır. Doğrudan bu kişinin sizin için doğru kişi olduğu sonucuna varmak kolaydır (içinizde çalan uyarı zillerine rağmen). İnsanların size karşı aynı şeyleri hissettiğini ummak kolaydır. Biraz daha değişirseniz birinin sizi seveceğini düşünmek kolaydır. Gerçekte hayal ettiğiniz gibi hissettirmese bile bir ilişki içinde olma fikrine tutunmak kolaydır. Şu anda size tam bir bağlılık göstermeseler ya da “etiketlerden hoşlanmasalar” bile başka biriyle görüşmediklerini sanmak kolaydır. Sadece “o bekâr arkadaşı” olmaktan kaçınmak için tatmin edici olmayan bir ilişkiye girmek kolaydır.

Duygusal sıkıntı, kendinizi kaybetme hissi, sürekli nerede durduğunuzu sorgulama, tam anlamıyla bir bağlılık görememenin verdiği üzüntü... Bunların hiçbirisi buna değmez. Tekrar etmek istiyorum: Birisi sizden hoşlanıyorsa bunu bilirsiniz. Eğer hoşlanmıyorsa kafanız karışır.

Bırakın mesajınıza cevap atmasınlar. *Bırakın* adece sarhoşken size söz versinler. *Bırakın* sabah ansızın çekip gitsinler ve “Seni tekrar görmek istiyorum,” dedikten sonra bir daha haber vermesinler. *Bırakın* sizi öfkeliendirsinler, kafanızı karıştırsınlar, karışık sinyaller versinler.

Davranışlarını net bir mesaj olarak kabul etmelisiniz. Bırakmak kolaydır. Ama asıl zor olan *Kendine İzin Ver* kısmıdır. Çünkü gerçeği görmek istemezsiniz. Onları oldukları gibi görmek için *Kendinize İzin Verin*. Onların davranışlarında gerçeği, yani bir öncelik olmadığınızı kabul etmek için *Kendinize İzin Verin*. Açıkça sizinle olmak istemeyen insanların peşinden koşmayı bırakmak için *Kendinize İzin Verin*.

Çaba göstermiyorlarsa sizin çabanıza da değmezler.

ON DOKUZUNCU BÖLÜM

İlişkinizi Bir Üst Seviyeye Nasıl Taşıyabilirsiniz

“Ama Mel... Hak ettiğim ilgiyi veriyor. Beni sevdiğini biliyorum çünkü öyle söyledi... ve her anlamda doğru davranıyor... en önemli konu dışında. Sadece bana bağlanmak istemiyor.”

Bu durum gayet yaygındır ve farklı şekillerde ortaya çıkabilir: Belki de aranızdaki şeye bir “etiket” koymak, tek eşli olmak, resmen bir ilişki içinde bulunmak, birlikte taşınmak, nişanlanmak veya evlenmek istemiyorlardır.

Öncelikle kendinize şu soruyu sormalısınız: *Bağlanmayan insanların kovalamak benim için bir alışkanlık mı? Yoksa bu sadece bu kişiyle yaşadığım bir sorun mu?* Bu konuları ayrı ayrı ele alacağım çünkü ikisi de farklı meseleler.

Her Zaman Yanlış Kişileri Seçiyorsanız

Kendinizi müsait olmayan ya da bağlanamayan insanlarla birlikte olmaya çalışırken sık sık buluyorsanız bunun tesadüf olmaması mümkündür. Muhtemelen değiştirebileceğinizi ya da kazanabileceğinizi düşündüğünüz insanlara ya da bir başkasıyla

birlikte olduğu için veya duygusal açıdan ulaşlamayacağından müsait olmayan kişilere ilgi duyuyorsunuzdur.

Kendinize sorun: Asla bağlanmayan insanlarla mı çıkıyorsunuz? Eşlerini bulmadan önceki sevgilileri mi oluyorsunuz? Tam anlamıyla güvenmediğiniz insanlarla mı birlikte oluyorsunuz? Kıskaç ya da kontrolcü insanlarla mı çıkıyorsunuz? İnsanlarla sadece ilişki kurmak için mi sevişiyorsunuz? Ciddi sorunları olan ve kurtarmak istediğiniz insanlarla mı çıkıyorsunuz? Sizi aldatan ya da aldatma yoluyla tanıştığınız insanlarla mı birlikte oluyorsunuz? İlişkileriniz sonunda bittiğinde arkadaşlarınıza hep karşı tarafın “çılın” olduğunu mu söylüyorsunuz?

Bu soruların herhangi biri size tanıdık geliyorsa dürüst olmalısınız: Siz kovalamayı seviyorsunuz. Bu sizin kalıplaşmış bir davranışınız ve sorun teşkil ediyor. İlişkiniz büyük ölçüde kendi zihninizde bir fantezi halinde yaşanıyor çünkü mevcut gerçeğe değil de olasılıklara odaklanıyorsunuz.

Bu davranış kalıbı, siz onu kırana kadar tekrarlanmaya devam edecektir. Araştırmalar, insanların önceki ilişkileri ve çocukluk deneyimlerine dayanarak, bilinçaltında aynı tür insanları tekrar tekrar seçtiklerini göstermektedir.

Alberta Üniversitesi'nde yapılan sekiz yıllık bir çalışma, yeni bir ilişkinin “balayı dönemi” sona erdikten sonra önceki ilişkilerle aynı dinamikleri izleme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Sekiz yıllık araştırma, insanların belirli kalıpları tekrar ettiğini, yeni deneyimlere aynı dinamikleri taşıdığını ve kendi sorunlarıyla

yüzleşmekten kaçınma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bu da aynı bozuk ilişki dinamiklerini tekrar tekrar yaratmaktadır.

Bu tanıdık geliyorsa geçmişinizle yüzleşmek ve meselelerin kökenine inmek için bir terapistle konuşmalısınız – çünkü söz-konusu sorunlar bir ilişki içine girerek çözülemez. Hatta yeni bir ilişkiye yönelmek sağlıklı bir aşkı daha da uzaklaştıracaktır.

Başka bir ilişki çözüm değil. Aslında şu an yeni bir ilişkiye başlamak sorunu daha da kötüleştirecektir.

Yalnız kalmanız lazım.

Bunu tekrar söyleyeceğim. Yalnız kalmanız lazım.

Bunu gerçekten çözmek ve hayalini kurduğunuz sağlıklı, sevgi dolu ilişkiyi yaratmak istiyorsanız önünüzdeki bir yıl boyunca yalnız kalmaya ve kendi başınıza nasıl mutlu olacağınızı keşfetmeye, iyileşmeye odaklanmaya istekli olmalısınız.

“Ama Mel... yalnız kalmak istemiyorum, bunun o kadar büyük bir sorun olduğunu düşünmüyorum. Sadece yanlış insanlarla tanıştım. Sorun bende değil, onlarda. Sadece farklı birini seçmem gerekiyor.”

Hayır! Sorun sizsiniz. Bunu söylerken fark ettim ki... Siz bu araştırmanın istisnası olduğunuzu düşüneceksiniz.

Kitabın önceki bölümlerinde MIT’den Dr. Sharot’la tanıştığınızı ve size başkalarını neden değiştiremeyeceğinizi öğrettiğini hatırlıyor musunuz? Çünkü herkes kendisinin istisna olduğunu düşünür, şu an sizin de düşündüğünüz bu.

Sürekli aşkı kovalıyor ama sağlıklı bağılıklar kuramıyorsanız istisna değilsiniz. Sorun sizsiniz. Bu konudaki en büyük

mücadeleniz, bunun aslında bir kalıp olduğunu ve başka bir ilişkide olmanın bu sorunu çözmenizi engelleyeceğini inkâr etmeniz olacaktır.

İnanılmaz bir aşk hikâyesini hak ediyorsunuz ancak sağlıklı veya size bağlılık göstermeyen insanları seçmeye devam etmeniz temel nedenini anlayana kadar buna ulaşamayacaksınız.

İyiliğinizi düşündüğüm için diyorum bunları.

Şimdi de biriyle görüştüğünüz ya da bir ilişkide olduğunuz ve ilişkinizi bir sonraki seviyeye taşımayı istediğiniz fakat diğer kişinin ne düşündüğünden emin olamadığınız veya gücünüzü kaybetmeden daha büyük bir bağlılık konusunu nasıl gündeme getireceğinizi bilemediğiniz durumlarda Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanmaktan bahsedelim.

Bağlılık Konuşması

Her ilişkide bir noktada ilişkinin nereye gittiği veya ne istediğiniz konusunda aynı fikirde olup olmadığınızı merak ettiğiniz bir zaman gelir. Böyle hissetmeye başladığınız anda bir konuşma yapma vakti gelmiş demektir.

Hak ettiğiniz şeyi istemekten asla çekinmeyin. Bağlılık gibi önemli bir konu hakkında üstü kapalı imalarda bulunmayın. Dürüst konuşmalar yapabilmek, sevgi dolu ve sağlıklı bir ilişkinin temelidir.

Bu yüzden bu konuşmadan korkmak yerine onu kucaklayın. İlişkiniz olması gerektiği gibiye bu konuşma onu güçlendirecektir. Gerçek bir konuşma, yalnızca sahte bir şeyi yıkabilir.

Konuşmayı çerçeveleme şekliniz, on yedi yıldan uzun süredir insanların ilişkilerinde daha özgüvenli, kontrol sahibi hissetmelerine yardımcı olan ve *New York Times* çoksatan yazarlar listesine giren arkadaşım Matthew Hussey'den geliyor. YouTube kanalı, yarım milyardan fazla izlenmeyle aşk tavsiyeleri konusunda dünyada 1 numaradır.

Bu kitabı yazarken Matthew'yla görüştüm ve ilişkilerini bir üst seviyeye taşımak isteyen insanların yaptığı hataları konuştuk.

Ve bana çok dokunaklı bir kişisel hikâye anlattı. Karısı Audrey'yle tanıştığında bir sürü insanla çıktığını, ayrıca farklı şehirlerde yaşadıklarını ve ilişkilerinin çok sıradan olduğunu söyledi. Bana (Audrey hemen yanımda otururken) onu oyaladığını itiraf etti... ta ki Audrey, onu karşısına alıp gayet özel şekilde yapılandırılmış bir konuşma yapana kadar. Bu konuşma onu tamamen hazırlıksız yakalamıştı.

Audrey onu kötü hissettirmemişti. Ondan ne kadar hoşlandığını ya da ona âşık olduğunu uzun uzun anlatmamıştı. Aslında Matthew'ya değil, kendi zamanının değerine ve ne aradığına odaklanmıştı.

Matthew bana bu hikâyeyi anlatırken, insanların ilişkileri bir sonraki seviyeye taşımaya çalışırken yaptığı en büyük hatanın, odak noktalarını karşılarındaki kişi yapmak olduğunu söyledi. Oysa önemli olan kendi zamanlarının değerini ve hayattan ne istediklerini anlamalarıdır. Ve bu yöntem işe yaradı; Matthew diğer tüm insanlarla görüşmeyi bıraktı, hemen Audrey'ye bağlandı ve şimdi evliler hatta iş ortağı bile oldular.

Matthew bu deneyimden neler öğrendiğini, bu tekniği şimdi nasıl öğrettiğini ve sizin de bu konuşmayı nasıl çerçeveleyebileceğinizi anlattı. İşte yapmanız gerekenler:

AGİ Döngüsü'ne benzer şekilde bu konuşmayı bir barda, telefonda ya da zamanınız kısıtlıyken yapmayın. Mesaj yoluyla yapmayıysa düşünmeyin bile. Bu konuşmaya girerken, karşınızdaki kişinin sizinle aynı şeyi isteyeceği beklentisine sahip olmamanız çok önemli. Siz sadece bir açıklama arıyorsunuz çünkü artık bu ilişkinin bir yere gitmeyeceğini bildiğiniz bir noktaya geldiniz ve artık zamanınıza değmeyeceğini biliyorsunuz.

Bu, istediğiniz cevabı almakla ilgili bir konuşma değil. Bu, nerede durduğunuza dair gerçeği öğrenmekle ilgili bir konuşma. Duygusal bir konuşma da değil, zamanınızı neyin hak edip neyin hak etmediğine dair gerçeklerle ilgili. Matthew'nun önerdiği, ancak kendi tarzınıza uyarlayabileceğiniz konuşma şablonu şöyle:

Seninle vakit geçirmeye gerçekten bayılıyorum. Ama kendimi çok iyi tanıyorum ve sahici bir bağlılık arıyorum. Seninle konuşmak istedim çünkü bu ilişkinin nereye gittiğine dair aynı fikirleri paylaşıp paylaşmadığımızı görmek istiyorum. Zamanımı ve enerjimi önemsiyorum, eğer ilişkimiz bir sonraki seviyeye taşınmayacaksa daha fazla zaman ve enerji harcamak istemem. Ve şu an seninle bu noktaya geldiğimi hissediyorum. Gerçekten çok keyifliydi, seninle vakit geçirmek harikaydı. Ama artık ancak bir sonraki seviyeye geçeceksek daha fazla zaman ve enerji harcamak

istiyorum. Sen de aynı şekilde düşünmüyorsan bu süreç yine de harikaydı. Ama kendimi tanıyorum ve zamanımı benimle aynı şeyleri isteyen insanlara harcamam gerektiğini biliyorum.

Vay canına. Keşke flört ettiğimde bunu bilseydim. Matthew ve Audrey'nin yaklaşımında beni etkileyen şey bunun ne kadar gerçekçi olduğu.

Bu sözleri okuduğunuzda, söyleyen kişiye saygı duymuyor musunuz? Zamanına ve enerjisine değer verdiğini ifade eden birine? Ve fark ettiniz mi, görüşmekte oldukları kişiye karşı ne kadar nazik ve saygılı?

Ne bir suçluluk duygusu yükleme var, ne suçlama ne de dramatik bir hikâye. Sadece iki yetişkinin birlikte güzel vakit geçirdiği ve içlerinden birinin artık hayatında ne istediğini açıkça ifade ettiği bir konuşma.

Buna saygı duymuyor musunuz? Ben kesinlikle duyuyorum! Zamanınıza en az bu kişi kadar değer vermek istemez misiniz? Elbette istersiniz! Ve hayatınızda gerçekten zamanına bu kadar değer veren, bunu net bir şekilde ifade eden biri olmasını istemez misiniz?

Ve fark ettiniz mi, hiçbir beklenti yok. Karşı tarafın “hayır” demesi için kapı sonuna kadar açık.

Zor olan kısım şudur: Bazen seçtiğiniz insanlar sizi seçmeyecek. Bu zor gelecek. Hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Ama iyi olacaksınız.

Ve işin güzel tarafı şu ki karşı taraf “hayır” dese bile bundan sonra ne yapacağınıza yine siz karar verirsiniz.

Size şunları söyleyebilirler: Seninle yaşamak istemiyorum; erkek arkadaşın veya kız arkadaşın olmak istemiyorum; uzun mesafeli ilişki istemiyorum, evlenmek istemiyorum; asla çocuk sahibi olmak istemiyorum, senin yaşadığın şehre taşınmak istemiyorum. Bunları söylediklerinde, size verebilecekleri her şeyi vermiş olurlar. Bu kadar.

Bırakın Yapsınlar.

Çoksatan yazar ve dostum Pastör Sarah Jakes Roberts’ın söylediği gibi: “Bu sofrada önünüze gelen kısıntıları mı kabul edeceksiniz yoksa mükellef bir ziyafet mi arıyorsunuz?”

Karşınızdaki kişi size istediğiniz şeyleri istemediğini açıkça söyledikten sonra hâlâ ilişkide kalmayı seçiyorsanız bu sizin sorunuzdur. Bağlılık göstermeyen birinin yanında kalıyorsanız, bir sonraki telefonunuz terapistinize olmalı – çünkü burada daha derin bir mesele var.

Bir dostunuz olarak size soruyorum: Neden size bağlanmak istemeyen biriyle olmak istiyorsunuz? Neden sizinle aynı şeyleri istemeyen biriyle birlikte olmayı istiyorsunuz?

Evet, yalnız kalmak korkutucu gelebilir. Evet, bir altı ayın daha boşa gittiğini düşünmek moral bozucu olabilir. Evet, tekrar flört dünyasına dönmek yerine elinizdeki kısıntılara razı gelmek cazip gelebilir.

Belki bir daha asla aşkı bulamayacağınızı düşünüyorsunuz. Belki bir daha asla bu kadar zeki, komik, çekici, iltifatkâr veya iyi

bir partner bulamayacağınızı sanıyorsunuz. Ama yanılıyorsunuz. Bu doğru değil. Sofra kısıntılarını kabul etmeyin.

Cesur olun. Yanlış olan şeylere “hayır” demek doğru kişiyi bulmanın yoludur. Bırakın kim olduklarını, sizin için nerede olduklarını açıkça belli etsinler.

Sonra da Bırak Yapsınlar Teorisi’nin ikinci kısmına odaklanın: *Kendine İzin Ver.*

Bağlılık göstermeyen biriyle ilişkinizi bitirmek için *Kendinize İzin Verin.*

Bunun sizi hak ettiğiniz aşka bir adım daha yaklaştırdığına güvenmek için *Kendinize İzin Verin.*

Bu ilişkinin potansiyelini kovalamayı bırakıp gerçekliğini görmek için *Kendinize İzin Verin.*

Doğru kişiye bir adım daha yaklaştığınıza inanmak için *Kendinize İzin Verin.*

Gücünüzü geri kazanmak için *Kendinize İzin Verin*; çünkü hayatınızın aşkı hemen şu köşede sizi bekliyor.

YIRMINCI BÖLÜM

Her Son Niye Güzel Bir Başlangıçtır

Bu kitabı araştırırken sürekli aklıma gelen bir konu, ilişkilerde karşılaştığınız sorunların çözülebilir mi yoksa kabullenilmesi mi gereken şeyler olduğunu nasıl anlayacağınızdı.

Aşırı düşünmek, hayal kırıklıkları ve tartışmalar ne zaman normaldir ve ne zaman bir şeylerin kırıldığıнын işaretidir? Ne zaman sadece *Brak Yapsın* demeliyim ve ne zaman acı verici gerçeği kabul edip bu ilişkinin benim için artık yürümediğini anlamalıyım?

Neredeyse otuz yıldır evli biri olarak size şunu söyleyebilirim: Karşılıklı özveri ve uzlaşma, başarılı bir ilişkinin temel taşlarıdır. Kimse mükemmel değildir, hiçbir ilişki mükemmel değildir ve her ilişki zamanla değişir.

Uzun vadeli ilişkilerde harika dönemler de olacaktır, son derece zor zamanlar da. Ancak ilişkilerini sürdüren her çiftin ortak iki önemli özelliği vardır:

İlkin, iki taraf da ilişkinin yürümesini istemiştir. İkisi de ilişkiyi daha iyi hale getirmek için çaba göstermeye isteklidir. İkincileyin,

sorun yaratan meseleler, iki kişinin de hayallerinden vazgeçmesini veya değerlerinden ödün vermesini gerektirmemiştir.

Bu yüzden şu an *Doğru ilişki içinde miyim?* diye düşünüyorsanız bu iyi bir şeydir. Çünkü bu, sizi en iyi halinize taşıyacak ve sizinle güzel bir hayat inşa etmeye istekli birini arzuladığınız anlamına gelir.

Hayatımdaki en zor deneyimlerden biri çok iyi bir insanla birlikte olup içten içe onun benim için doğru kişi olmadığını bilmektir.

Ya da birkaç durumda, çok iyi biriyle birlikte olup aslında zihinsel açıdan yanlış bir noktada bulunduğumu ve onun için doğru kişi olmadığımı fark etmektir. Hatta aslında bir ilişki içinde olmamam gerektiğini anlamaktı. (Üniversite ve hukuk fakültesindeki eski sevgililerimden dilediğim özürleri düşünüyorum. Yirmili yaşlarımda zihinsel açıdan korkunç bir durumdaydım, gerçekten pişman olduğum şeyler yaptım.)

Bir ilişkinin yürümediğini kabul etmek, özellikle de karşınızdaki kişiyi seviyorsanız dünyadaki en zor şeylerden biridir. Çoğu zaman sorunun ne olduğunu net göremezsiniz. Ama derinde bir yerde, günlük hayatın ve alışılmış düzenin ötesinde bir şeylerin eksikliğini bilirsiniz.

Kişiyi Sevin, Potansiyelini Değil

İlişkiniz hakkında kendinize sorular sormaya başladıysanız şu soruyu düşünün: Bu kişiyi olduğu gibi, bulunduğu noktada tamamen kabul edebilir ve yine de onu sevebilir misiniz?

Bu, şu anki haliyle sevgilinizi, eşinizi ya da partnerinizi gerçekten sevip sevmediğiniz anlamına gelir. Geçmişte olduğu kişiyi mi seviyorsunuz yoksa olmasını dilediğiniz kişiyi mi?

Sizi rahatsız eden bazı şeyler olabilir ancak bunlar ilişkinizi bitecek kadar büyük sorunlar olmayabilir. Belki de bunları kabullenmeyi öğrenmeniz gerekir ve ilişkinizin gelişmesi için bu çabayı göstermeniz gerekir.

Bırakın Öyle Olsun.

Örneğin belki onların elektronik sigara kullanmaya başlamasına katlanamıyorsunuz, kendilerine bakmıyorlar, dağınıklıkları sizi çılgına çeviriyor, hiçbir şey planlamıyorlar, seks sıkıcı hale gelmiş, hiçbir şey yapmak istemiyorlar ya da yeni bir şehre taşınmak veya tatile başka bir ülkeye gitmek gibi şeylere ilgileri yok.

Tüm bunlara rağmen onları hâlâ sevebilir misiniz? Çünkü gerçek şu ki... belki de asla değişmeyecekler. Ve işin diğer yanı: Büyük ihtimalle gerçekten değişmeyecekler.

Bu kitabın temel çıkarımlarından birini unutmayın: İnsanlar sadece yapmak istedikleri şeyleri yaparlar. Evet, onları etkileyebilirsiniz. Ama sürekli değişmelerini istiyorsanız ve değişmiyorlarsa bu sadece sevginizi zayıflatmaz; zamanla kırgınlık yaratır.

Çiftlerde fark ettiğim bir şey de şu: Birlikte ne kadar uzun süre geçirirseniz partnerinizin size daha çok benzemesini istersiniz. Ama bu adil değil. Bu yüzden kendinize karşı dürüst olun. Onların sizin gibi olmasını mı istiyorsunuz yoksa aslında ilişkinizde temel bir ihtiyacınız karşılanmadığı için mi böyle hissediyorsunuz? Bu çok önemli çünkü insan doğasının yasalarına göre karşınızdaki kişinin asla değişmeyeceğini varsaymalısınız.

Bırakın öyle olsunlar. Onlara içten içe kızmak ya da arkalarından şikâyet etmek yerine ilişkinin sevgi dolu ve olgun tarafı olun. Ya onları kendinizden hoşlanmaya zorlamayı bırakın ve oldukları gibi kabul edin ya da sizi gerçekten rahatsız eden şeyin ne olduğunu açıkça ve sevgiyle konuşun.

Belki partneriniz sizin bu konuda üzüldüğünüzü fark etmiyor. Belki nasıl hissettiğinizi bilmiyordur. Belki de bu meselenin sizin için ne kadar önemli olduğunu bilmiyordur. Ya da biliyor ama aranızda sessiz bir inatlaşma oluşmuştur.

Bu yüzden, bir yıl daha bu ilişkinin doğru olup olmadığını düşünüp durmak yerine konuşmayı yapın, bilimi uygulayın, sonra bir adım geri çekilip bekleyin. Bunu AGİ Döngüsü ve etkili olmanın gücünü kullanarak nasıl yapacağınızı biliyorsunuz:

A: Af Dileyin, ardından Açık uçlu sorular öne sürün.

G: Geri çekilin ve davranışlarını Gözlemleyin.

İ: İltifat edin böyle geliştiği için ve İlerleyişi şekillendirmeye devam edin.

Bir başkasını etkilemek için *Kendine İzin Ver*'i kullanınca bunu onların değişmesi umuduyla yapın çünkü onları seviyorsunuz, onlar için daha iyisini, ilişkinin yürümesini istiyorsunuz ve bu sizin için önemli. Ancak bunu asla onların değişmesi beklentisiyle yapmayın.

Onlar hâlâ kendileridir ve düşünmeyi, söylemeyi, yapmayı seçtikleri şeyleri kontrol ederler. Olumlu değişimi şekillendirmeye ve gördüğünüz her şey için iltifat etmeye devam ederken en azından üç ay boyunca hiçbir olumsuz enerji olmadan bekleyin.

Onları kendi hallerine bırakın.

Neden üç ay? Üç ay, enerjinizi değiştirmek ve diğer kişinin değişme isteğini içinde hissetmesi için yeterince uzun bir süredir.

Arkadaşımın ve kocasının örneğini hatırlayın. Bu sağlık sorunu bir süredir onu rahatsız ediyordu ve kocasını sevmesine rağmen kendisi için doğru kişi mi yoksa değil mi diye merak etmesine neden oluyordu. Kendine bakmayan biriyle evlenebilir miydi?

Böylece bu soruyu cevaplamak için Bırak Yapsınlar Teorisi'ni uygulamaya karar verdi. Onu zorlamak yerine kendisi her sabah yürüyüşe çıkmaya başladı, mutlu ve pozitif bir ruh hali sergiledi, eşine iltifat etti, sarıldı ve egzersiz yaptığı zamanlarda daha da sevgi dolu davrandı.

Ama şimdi beklemek zorunda. Bu bekleme sürecindeki en zor anlardan biri sevdiğiniz kişinin kendi davranışlarının doğal sonuçlarından şikâyet ettiğini görmek.

Örneğin elektronik sigaraya ne kadar para harcadıklarından şikâyet edebilirler. (Ama hâlâ elektronik sigara içmeye devam ediyorlar.) Ya da işlerinden ne kadar nefret ettiklerini söyleyebilirler. (Ama yeni iş aramıyorlar.) Ya da kendilerini ne kadar depresif hissettiklerinden bahsedebilirler. (Ama terapiye gitmeyi reddediyorlar.)

Bir arkadaşımın eşi geçen gün, arkadaşlarıyla oynadığı pickleball maçında nefes nefese kaldığını ve oyundan çıkmak zorunda kaldığını şikâyet ederek anlatmıştı.

Böyle bir durumda, içgüdüsel olarak onları rahatlatmak isteyebilirsiniz. Bunu yapmayın. Şikâyetlerinin havada asılı kalmasını izin verin. Cevap vermeyin.

Bırakın bununla baş başa kalsınlar. Bir şey demeyin. *Bırakın* kendi duygularıyla yüzleşsinler. *Bırakın* sessizlik lehinize çalışsın. *Bırakın* yaptıklarının sonuçlarını hissetsinler.

Sonra da *Kendinize İzin Verip* bilime başvurun ve onlara açık uçlu bir soru sorun: “Bu seni rahatsız ediyor galiba? Bununla ilgili yapmak istediğin bir şey var mı?”

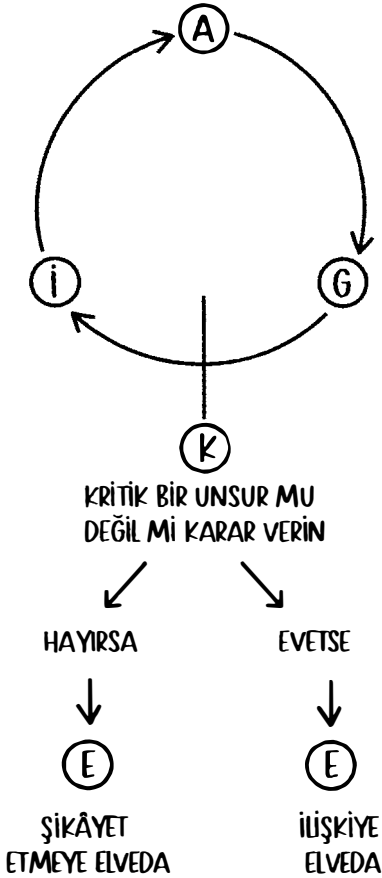
Dr. K'den öğrendiğiniz gibi bu açık uçlu sorular, araştırmacıların “motivasyonel görüşme” diye adlandırdığı bir tekniktir. Bu teknik, kişinin hayatında değiştirmek istediği şeyler ile şu anki davranışları arasındaki çatışmayı fark etmesini sağlar.

Kritik Unsur Kararı

Peki... AGİ Döngüsü'nü uyguladınız, üç ay sabırla beklediniz ama bir şey değişmedi. Ne olacak?

Bu, partnerinizin değişmek istemediği anlamına gelir. Davranışları size bunu söylüyor. Yani bir seçeneğiniz var. Çünkü tepkinize odaklanırsanız her zaman gücünüz vardır. AGİ'yi takip ettiniz. Şimdi buna iki ekleme yapma vakti geldi: K ve E.

AGİ DÖNGÜSÜ



K: Bunun bir KRİTİK UNSUR olup olmadığına KARAR VERİN.

Üç ay sonra, kişi değişmediyse veya değişmeye çalışmadıysa, bunu yapmayacağını varsayın. Ve bunu size söylemek zorunda olduğum için üzgünüm ama hazır değiller. Değişmek istemiyorlar. Sırf sizi mutlu etmek için değişmeleri yeterli olmayacak. Belki öncelikleri farklı, belki daha derin bir sebep var, belki de gerçekten değişmeye kapasiteleri yok.

Belki de sadece oldukları gibilerdir ve bu da gayet normal. Davranışları onların cevabıdır ve bunu açıkça ortaya koymuşlardır.

Bırakın öyle olsunlar. Herkes değişmek istemez. Hayatta bazen yapabileceğiniz en sevgi dolu şey düzeltmeyi bırakmak, kabullenmeye başlamak, daha sevgi dolu olmak ve kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanmaktır.

Ve kontrol edebileceğiniz şey birini olduğu gibi sevmeyi seçmektir.

Biliyorum, adil değil. Biliyorum, hayal kırıklığı yaratıyor. Biliyorum, birinin sizin için değişmeyeceğini görmek sinir bozucu ve bazen yıkıcı olabilir. Ama *bırakın* öyle olsunlar.

Şimdi teorinin ikinci kısmına geçme zamanı: *Kendine İzin Ver*.

Bunun, sizin için bir kritik unsur olup olmadığına karar vermelisiniz. Çünkü unutmayın, kiminle ve nasıl seveceğinizi her zaman siz seçersiniz.

Bunun sizin için bir kritik unsur olup olmadığını seçebilirsiniz. Kritik unsur, hayatınızın geri kalanında katlanamayacağınız bir şeydir. Bunu nasıl anlayacağınızı şöyle öğrenirsiniz:

Kendinize şu soruyu sorun: Eğer bu kişi asla ama asla değişmezse, onunla hayatınızın geri kalanını geçirebilir misiniz?

Cevabınız evet ya da hayır olsa da E adımına geçin çünkü bu ilişkinin daha iyi hale gelmesi için bir şeyin sona ermesi gerekiyor.

E: Şikâyet ETMEYİ bırakın veya ilişkiye ELVEDA deyin.

Değişmeyeceklerinin bariz olduğu noktadanız. Çıkmazdasınız ve bununla yaşamayı seçip seçmemek size bağlı. Ya şikâyet etmeyi bırakın ya da ilişkiye elveda deyin.

Bu konuyla ilgili şikâyet etmeyi gerçekten bırakabilir misiniz? Kendi kendinize dertlenmeyi, bunu onların başına kakmayı, pasif-agresif davranmayı ve arkadaşlarınıza şikâyet etmeyi bırakabilir misiniz?

Eğer onları seçiyorsanız, onları tam oldukları gibi kabul etmeyi hem onlara hem kendinize borçlusunuz.

Evliliğimi ele alalım. Benim DEHB durumum (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) Chris'i deli ediyor ve nedenini anlayabiliyorum. Çoğu zaman tam bir felaketim.

Kirli tabaklarımı lavaboya ya da masama bırakıyorum, sürekli anahtarlarımı kaybediyorum, banyodaki lavabonun bana ait tarafı darmadağın ve bir yere gitmemiz gerektiğinde her zaman geç kalıyorum.

Chris genellikle arabada sakince oturup beni beklerken ben evin içinde çılgın gibi kaybettığım bir şeyi arıyorum... ve bu sadece Mel Robbins'in düzensizliğinin görünen yüzü.

Yıllar boyunca, Chris beni bu konuda defalarca karşısına oturttu. Sayısız kez konuştuk. Kirli kâğıt mendilleri lavaboya

bırakıp çöpe atmayı unutmam hakkında. (“Çok iğrenç, Mel.”) Ya da Instagram’da dolaşırken dikkatimin dağılması ve söylediklerini dinlememem hakkında. (“Beni gerçekten dinliyor musun şu an?”)

Ve biliyorum ki davranışlarım onun zamanına saygı göstermediğimi ya da benim düzensizliğimin onu nasıl etkilediğini umursamadığımı hissetmesine neden oluyor.

Değişmeye çalıştım. Değişmek istiyorum. Üzerinde çalışıyorum. Ama hâlâ tam başaramadım. Geç kalıyorum. Her şeyi kaybediyorum. Evi dağıtıyorum, toplamakta zorlanıyorum. Ben de bunu sevmiyorum. Keşke parmak şıklatıp bu huyumu değiştirebilseydim.

Chris ise dakik, düzenli, sakın, öngörülebilir biri. Hep böyleydi, hep de böyle olacak. Chris benim de kendisi gibi olmamı istiyor. Hayatı çok daha kolaylaştırdı. Daha fazla destekleniyormuş, saygı duyuluyormuş gibi hissedirdi.

Ama ilişkiler, birini olmasını istediğiniz kişi için değil, olduğu kişi için sevmeyi öğrenmekle ilgilidir. Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanmaya başlayınca insanları oldukları gibi göreceksiniz, sonra neyi kabul edip edemeyeceğinizi anlamanın size bağlı olduğunu fark edeceksiniz. İşte bu, gücünüzü elinizde tutmanın yoludur. Güç her zaman verdiğiniz tepkidedir.

Aynı zamanda, asla değişmeyecek olan yüzeysel şeyleri bırakırken daha önce fark etmediğiniz derin şeyleri de görmeye başlayacaksınız. Örneğin Chris’te beni rahatsız eden birçok şey varken, zamanla kocamın ne kadar nazik, güvenilir ve huzurlu biri olduğunu fark ettim ve bu özelliklerine ne kadar çok değer verdiğimi

anladım. Bir ilişkide buna “ihtiyacım” olduğunu bile bilmiyordum. Chris ise benim coşkulu, sadık ve esprili yanımı seviyor.

Böylelikle davranışlarım onu ne kadar öfkelenendirse öfkelenirsin bu onun için bir kritik unsur değil. Chris, benim onun hayat arkadaşı olarak sunduğum her şeyin, DEHB’nin yarattığı rahatsızlıklardan çok daha ağır bastığına karar verdi.

Chris, hayatımın geri kalanında böyle olacağım gerçeğini kabul etti. Ve hem gülmeyi hem de bununla yaşamayı öğrendi. *Bırakın* Mel olduğu gibi kalsın.

İşte bu yüzden Bırak Yapsınlar Teorisi evliliğimi daha güçlendirdi. Bana Chris’i olduğu gibi kabul etmeyi, olmadığı kişi hakkında söylenmeyi bırakmayı öğretti... onun için de aynı şeyi yaptı.

Siz de kendi ilişkilerinizde aynı netliği keşfedeceksiniz. Arkadaşım ve eşi için bu, bodrumdaki kondisyon bisikletine gitmek için uyandığında, eşinin uyumasına izin vermesi anlamına gelebilir. Eskiden yatak odasının kapısını çarpardı ama artık kıyafetlerini değiştirirken mümkün merteye sessiz olmaya özen gösteriyor.

Bu örneği paylaşmamın sebebi şu: Birini olduğu gibi sevmek, sadece söylenmeyi bırakmaktan ibaret değildir. Onu olduğu gibi sevdiğinizi davranışlarınızla da göstermelisiniz. Nezaket ve anlayışla hareket etmelisiniz.

Partnerinizle Gerçekten Uyumlu musunuz?

Daha önce size şu soruyu sormuştum: Bu kişi asla ama asla değişmezse, onunla hayatınızın geri kalanını geçirebilir misiniz?

Peki ya cevabınız “Bilmiyorum” ya da “Hayır” ise?

Gerçekten şikâyet etmeyi bırakamıyorsanız, o kişiyi olduğu gibi kabul edemezsiniz ve onu olduğu gibi sevemezsiniz.

Bu pek de nazıkçe, sevgi dolu bir şey olmaz. Sabahları kapıyı çarpmadan duramıyorsanız ya da yine geç kaldığında pasif-agresif davranıyorsanız bu da pek nazıkçe olmaz.

Bir ilişkiyi bitirip bitirmemek yalnızca sizin verebileceğiniz son derece kişisel bir karardır. Arkadaşım ve eşi için bu karar o kadar zor değil. Onun sağlıksız alışkanlıkları bir kritik unsur değil. Hatta bu duruma yakın bir şey bile değil. Çünkü onu seviyor. İlişkilerinin yürümesi için arkadaşımın daha fazla kabul edici olması ve ilişkide nasıl bir tutum sergilediğini değiştirmesi gerektiğini biliyor. İlişkilerindeki dinamiğe daha fazla şefkat ve nezaket getirmesi gerekiyor. Eşini etkilemeye devam edebilir, ancak beklentilerinin ve şikâyetlerinin artık bir kenara bırakılması gerektiğini de biliyor. Bu artık eşiyle değil, kendisiyle ilgili bir konu.

Ve eşi değişmediği için, ilişkinin daha iyi olması adına arkadaşımın kendisinin değişmesi gerektiğini de fark ediyor.

Ama çoğu insanın Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak doğru kişiyle olup olmadığını anlamaya çalışırken mücadele ettiği esas mesele uyumluluk sorunudur. Birine bağlı olmak ile biriyle uyumlu olmak arasında büyük fark vardır.

Birine âşık olmak ve hayatınızdaki en inanılmaz ilişkiyi yaşadığınızı hissetmek çok yaygındır. Ama zamanla farklı yönlere gitmeye başlarsınız, farklı şeyler istersiniz ya da artık farklı insanlar olduğunuzu fark edersiniz.

Bu inanılmaz derecede zor bir durumdur. Çünkü birbirinize sevginiz bitmemiştir. Ama artık eskisi gibi uyum

sağlayamıyorsunuzdur. Bir ilişkinin uzun vadede sürdürülebilmesi için iki temel şey gereklidir:

1. İki kişinin de ilişkiyi yürütmeyi istemesi ve daha iyi hale getirmek için çaba göstermeye istekli olması.
2. İlişkide sorun yaratan şeylerin, taraflardan birinin hayallerinden vazgeçmesini ya da değerlerinden ödün vermesini gerektirmemesi.

Öyle bir durumda olabilirsiniz ki hem ilişkinin yürümesini istiyorsunuz hem de ikiniz de bunun için çaba göstermeye hazırsınız. Ancak uyumluluk konusunda bir sorun söz konusuysa ilişki için ne kadar çok çalışırsanız çalışın yine de yürüme ihtimali düşük olabilir.

Bu, kabullenmesi en üzücü, en zor durumlardandır ve tamamen kişisel bir seçimdir.

Diyelim ki âşık olduğunuz, bağıllık hissettiğiniz kişi bir İngiliz ve Londra'ya geri taşınmak istiyor, ancak siz her zaman Atlanta'da ailenize yakın kalmayı hayal ettiniz.

Veya çok sık karşılaşılan bir başka örnek: Taraflardan biri çocuk sahibi olmak istiyor, diğeryse istemiyor.

Bu konular hakkında konuşabilirsiniz. Tartışabilirsiniz. Partnerinizin Avrupa'ya dönmek istemesinin nedenini anlayabilirsiniz, o da sizin neden istemediğinizi anlayabilir. Çocuk sahibi olmanın artılarını eksilerini tartışmışsınızdır ama bir türlü geleceğiniz konusunda bir anlaşmaya varamamışsınızdır. Bu konu

hakkında defalarca konuşmuşsunuzdur. Geçmişte, “Bunu şimdi kararlaştırmak zorunda değiliz,” demiş olabilirsiniz.

Ancak artık o “şimdi” geldi ve bir çıkmazdasınız.

O taşınmak istiyor. Siz istemiyorsunuz.

Siz çocuk sahibi olmak istiyorsunuz. O istemiyor.

Birbirinize kesinlikle bağlısınız... ama şu anda uyumlu olmayabilirsiniz.

Peki bunun gerçekten bir kritik unsur olup olmadığını nasıl anlayabilirsiniz?

Bunu anlamanın yolu şu: Diyelim ki hep Londra’ya geri dönmek istemiş birine âşıksınız ama siz hep Amerika’da ailenize yakın olmayı hayal ettiniz.

Kendinize şunu sormalısınız: Ondan ayrılmanın pişmanlığını, Londra’ya taşınmanın pişmanlığından daha mı fazla hissedeceksiniz? Taşınmayı kabul ederseniz ailenizi, arkadaşlarınızı geride bırakmanın pişmanlığı partnerinize karşı bir öfkeye dönüşecek mi?

Her iki seçenek de kalp kırıklığı içeriyor.

Biri, ailenize yakın yaşama hayalinizden vazgeçmenizi gerektiriyor.

Diğeriye şimdiye kadar hayatınızın aşkı olan kişiyi bırakmanızı gerektiriyor.

Bu arada partneriniz de aynı kalp kırıklığını yaşıyor çünkü o da taviz vermiyor. Partneriniz değişmeyecek. Londra’ya taşınıyor. Sizinle ya da siz olmadan. *Bırakın gitsinler.*

Şimdi bir seçim yapmak için *Kendinize İzin Verin*: Ben bu ilişki için taviz vermeye istekli miyim?

Gerçek şu ki ilişkinizdeki sorunların yüzde altmış dokuzu çözülebilir değildir. Bu istatistik, dünyanın en ünlü ilişki araştırmacıları (aynı zamanda evli olan) Dr. John ve Julie Gottman tarafından kırk yıl süren bilimsel araştırmalar sonucunda elde edilmiştir.

Onlar, çiftlerin en çok tartıştığı konuların, asla değişmeyecek şeyler olduğunu keşfetti: Örneğin birinin sürekli geç kalması, beklediğiniz kadar hırslı olmaması, her hafta sonunu televizyon karşısında geçirmesi, hobilerinizin farklı olması, dağınık olması, evcimen olması ya da siyasi görüşlerinin sizinkilerden farklı olması gibi.

Bunların hepsi, ilişkinizdeki çözölemeyen yüzde altmış dokuzluk sorunlara örnektir. Bu yüzden, sizin için en derin seviyede neyin önemli olduğunu anlamanız gerekiyor. Partneriniz bu konuda taviz vermeyecekse siz bunu tolere edebilir misiniz?

Bazı insanlar için taşınmak büyük bir mesele olmayabilir. Hayatlarının aşkıyla yurtdışına taşınma fikrine hemen atılabilirler.

Dr. John Gottman'ın araştırmasına göre sürekli aynı konularda tartışıyorsanız ve bu tartışmalar sürekli tekrarlıyorsa muhtemelen sizinle partnerinizin kişiliği ve en derin hayalleri arasında büyük bir fark var demektir.

Başka bir deyişle, farklı şeyleri önemsiyorsunuz, günlük yaşamınızın nasıl olması gerektiği ve hayatınızda neleri deneyimlemek istediğiniz konusunda farklı bir vizyonunuz var. Dr. Gottman'a göre ilişkilerde yaşanan çıkmazların neredeyse tamamı "gerçekleşmemiş hayallerden" kaynaklanır.

Londra'ya taşınma konusunda tartışan çifti ya da çocuk yapma konusunda anlaşmazlık yaşayan çifti ele alalım. Bunlar büyük

meselelerdir. Bu yüzden böyle konuları görmezden gelemersiniz. Bu durum hayatınızla ilgili daha derin bir vizyona bağlıdır. Bu, tamamen kişisel bir karar olup sizin vermeniz gereken bir karardır.

Londra'ya taşınmak, uzlaşmaya değer bir şey gibi görünebilir. Ancak her zaman çocuk sahibi olmak istemişseniz, on yılınızı biriyle geçirip kırklı yaşlarınızın ortasında uyanıp bunun gerçekten istediğiniz bir şey olduğunu fark ederseniz –ve artık bunun gerçekleşmeyeceğini anlarsanız– büyük bir pişmanlığa kapılabilirsiniz.

Kendinize şunu sorun: *Bu, bir hayalimden vazgeçmemi gerektiriyor mu?* Çünkü Gottman çiftine göre, öyleyse, bir sorun vardır.

Daha İyisi Var mı?

Araştırmalarımda uzun süreli, bağlı ilişkiler içinde olan birçok kişinin şu soruyu sorduğunu fark ettim: “Daha iyisi var mı?”

Cevap şu ki bunu asla bilemezsiniz.

Şahsen, bu endişenin flört kültürü, sosyal medya ve romantik komediler tarafından zihninize yerleştirildiğine inanıyorum. Mükemmel insan diye bir şey yoktur. Herkesin geçmişten gelen sorunları vardır. Herkesin bir yükü vardır. Ve yaşıңыз ilerledikçe bu yük daha da artar.

Çoğu insan bu yükü işlemez, yüzleşmez. Ancak yalnızca siz, önünüzde olanın değerini bilip bilmediğinizi veya hayatınızdaki her şeyi eksik görüp görmediğinizi bilebilirsiniz. Belki de komşunun tavuğu size kaz gibi görünüyordur.

Gerçek şu ki komşununki de kaz değil, isterseniz tavuğunuzu takas edebilirsiniz.

Bu da beni uzun süreli bir ilişkinin yürümesi için gerekli iki şeye getiriyor:

1. İki taraf da ilişkinin yürümesini istemeli ve daha iyi hale getirmek için çaba göstermeye istekli olmalıdır.
2. Sorun yaratan konular, taraflardan birinin hayallerinden vazgeçmesini veya değerlerinden ödün vermesini gerektirmemelidir.

Bir noktada, sadece bir seçim yapmanız gerekecek. Ve bu, tam karşınızdaki kişiyi seçmek anlamına gelebilir. Neredeyse otuz yıldır evli biri vasfıyla size şunu söyleyebilirim: Her çift, ilişkilerinde gerçekten karanlık, korkutucu zamanlar yaşamıştır. Ancak sorunları, mücadeleleri ve zorlukları birlikte aşmayı seçen çiftlerden tek bir tanesi bile bundan pişmanlık duymamıştır.

Öte yandan, boşanmış ve keşke biraz daha fazla çaba harcasaydı, keşke sorunlarıyla yüzleşmeye daha cesur yaklaşılsaydı diye düşünen birçok insan tanıyorum.

Belki de zor konuşmaları yapmış ve terapiye gitmiş olsalardı işler farklı gelişirdi. Çünkü, bu onları birlikte tutmasa bile, ayrılık sürecini –ve çocukları varsa sonrasındaki süreci– çok daha kolay hale getirirdi.

Bir ilişkiyi bitirmek, özellikle de ilişkinin yürümesini istemeye devam ederken, son derece kişisel, zor bir seçimdir. Bu, içgüdülerinize güvenmeyi ve içinde bir şeylerin tam yerine oturmadığını kabul etmeyi gerektirebilir.

Bunu biliyorsunuz. Sadece kendinize itiraf etmekten korkuyorsunuz. Bazen bir şeyi bitirmeniz gerekir, yoksa o şey sizi bitirir.

Hayallerinizin ne olduğunu biliyorsanız onları gerçekleştirme konusunda sizi destekleyen ilişkilere ihtiyacınız var. Aynı umutları ve hayalleri paylaşmayan biriyle kalırsanız bu ikinizi de mutsuz edecektir.

Ve bakın, bunu bir kitapta yazmak benim için kolay. *Bırak Yapsınlar* demek benim için kolay. Ancak hâlâ sevdiğiniz birinden ayrılmak hiç de kolay değildir.

İşte tam da bu noktada Bırak Yapsınlar Teorisi'nin süreci anlatmanıza yardımcı olacağına minnettar olacaksınız.

Kalp Kırıklığından Kurtulmak

Size veya kalp kırıklığı yaşayan sevdiğiniz birine doğrudan seslenmek istiyorum.

Bu, yaşayacağınız en zor deneyimlerden biri olacak. Ama üstesinden geleceksiniz.

Bir ilişkinin yeni bittiği zaman size söylenebilecek en kötü söz, “kendini sevmeye odaklanmalısın”dır. Bu, dünyanın en kötü tavsiyesidir çünkü kalp kırıklığı yaşarken çoğu zaman kendinizden nefret edersiniz.

Her şeyi sorgularsınız. Yeniden âşık olup olmayacağınızı merak edersiniz. Eski hayatınızı ve her şeyin eskisi gibi olmasını dilersiniz. Eskiden sahip olduklarınızı arzularsınız. Kalbinizin parçalandığını hissedersiniz çünkü öyledir.

Hissettiğiniz şey kederdir. Yaşayacağınızı sandığınız hayat sona ermiştir. Sevdiğiniz birini kaybetmenin deneyimine benzer şekilde, kalp kırıklığı yaşarken aynı yas aşamalarını tecrübe

edeceksiniz. Ve bu süreç sizi tüketecek. Günlerce, haftalarca hatta aylarca o kişiyi aklınızdan çıkaramayacaksınız.

Gün boyu, her gün o kişiye mesaj atma, arama, sesli notlarını dinleme, fotoğraflarına bakma, konumunu kontrol etme veya çevrimiçi hikâyelerini izleme dürtüsüne karşı koymanız gerekecek.

Terapistim Anne’le bu konu hakkında konuşuyordum, bana şöyle açıkladı:

Her şey o kişiyle ilgili sinir sisteminizde birbirine geçmiş durumda olduğu için çok derin acı veriyor. Uzun zamandır o sizin bir parçanız, siz de onun bir parçası oldunuz. Bu yüzden hâlâ varlığını hissedebiliyor, sesini duyabiliyorsunuz. Onunla her gün konuşmaya alışkınsınız; bu yüzden tabii ki ona ulaşmak istiyorsunuz. Evet, onu özlüyorsunuz ancak sinir sisteminiz ona ve yaşam deneyiminizle iç içe geçmiş durumuna özlem duyuyor. Bu normal.

Anne, kalp kırıklığı yaşamamanın sinirbilimsel, fizyolojik ve nörokimyasal yönlerini açıklıyordu. Sokakta yürürken veya arabayla giderken, yanınızda olduğunu hayal edeceksiniz. Bir düşünce aklınıza geldiğinde neredeyse ne söyleyeceğini duyabiliyorsunuz. İyi bir şey olduğunda bunu onunla paylaşmak isteyeceksiniz. Ailenizde bir şey değiştiğinde ona söyleyebilmeyi dilersiniz.

Kırılan yalnızca kalbiniz değil; hayatınızdaki tüm bu kalıplar, bedeninizdeki devreler, sinir sisteminiz, zihninizdeki düşünceler,

kalbinizdeki imgeler, eskiden dinlediğiniz şarkılar... İşe giderken giydiğiniz kıyafetlerden gün sonunda yatağa girip sabah yalnız uyanmanıza kadar hepsi aklınızda olacaktır.

Onunla karşılaşma umuduyla, korkusuyla yaşayacaksınız. Hayatını uzaktan fotoğraflarla izleyeceksiniz. Başka biriyle tanıştığını öğrendiğiniz günün korkusuyla yaşayacaksınız. Bir ayrılığın en zor yanı, bu süreci yaşamamız gerektiğidir.

Bunu önleyemezsiniz. Onu unutmayı öğrenmeniz, onsuz nasıl yaşayacağınızı öğrenmeniz gerekir; bu nedenle neredeyse her hücreniz bu ayrılık acısını hissedecektir. İşte bu yüzden pek çok kişi uzun süre tutunur.

Bırak Yapsınlar demek bu süreci kolaylaştırmayacaktır. *Bırak Yapsınlar* acıyı ortadan kaldırmayacaktır.

Terapistim Anne'in kalp kırıklığı konusunda benimsediği bir kural var: Otuz gün boyunca sıfır temas. Sebebi şu, herhangi bir temas –fotoğraflarına bakmak, sesini duymak– sinir sisteminizdeki eski kalıpları yeniden aktive eder ve bu kişi olmadan yaşamayı öğrenme sürecinde bir adım geri gitmenize neden olur.

Bu, en zor kısımdır. Ve en az üç ay boyunca bu sürecin tam ortasında olacaksınız. Araştırmalar, biraz iyileşmeye başlayana kadar en az üç ay boyunca yas tutacağınızı söylüyor.

On birinci hafta itibarıyla insanların yüzde yetmiş biri daha iyi hissetmeye başlıyor. Bu veriyi, evet, her şeyin daha iyiye gideceğine dair size biraz teselli vermesi için bir ölçüt diye sunuyorum. On bir gün sürebilir. On bir hafta sürebilir. Biraz daha uzun bekleyebilirsiniz. Ancak er ya da geç her şey daha iyiye gidecektir.

Bırak Yapsınlar Teorisi bu süreci atlatmanıza, ondan öğrenmenize ve kendinizle, hayatınızda ne istediğiniz ve hak ettiğiniz şeyle daha güçlü, bağlantılı olarak çıkmanıza yardımcı olacaktır. Fakat ilk aşamada bu süreç için *Kendinize İzin Verin*.

Yas tutmak için *Kendinize İzin Verin*. Yatakta günlerce ağlamak için *Kendinize İzin Verin*. Nasıl bittiğini defalarca anlatmak için *Kendinize İzin Verin*. Temas dürtüsüne karşı koymak için *Kendinize İzin Verin*. Depresyona girmek için *Kendinize İzin Verin*.

Tüm bu üzüntü, kalp kırıklığına verilen sağlıklı bir zihinsel tepkidir. Ve araştırmalara dayanarak, hazır olduğunuzda ilişkinin bittiğini kabul etmenize, hayatınızın parçalarını toplamanıza ve ileriye gitmenize yardımcı olacak birkaç şey var.

İşte sinir sisteminizi sakinleştirmek ve bu ayrılığı daha sağlıklı atlatmanız için başlayabileceğiniz bazı öneriler – çünkü iyileşmeyi sağlayan zaman değildir. Önemli olan, bu zamanı nasıl değerlendirdiğinizdir:

1. Tüm çevresel tetikleyicileri ortadan kaldırın.

Görünürde olan her hatırlatıcıyı –bibloları, tişörtleri, fotoğrafları– göz önünden kaldırın. Bu kişinin alışkanlıkları bedeninize, zihninize o kadar yerleşmiştir ki onları hatırlatan şeyleri görmek bile ilerlemenizi engeller. Eşyaları yakmanıza gerek yok. Sadece bir kutuya koyup zaman, alan ve duygusal mesafe kazandığınızda geri dönebilirsiniz.

2. Yatak odanıza küçük bir değişiklik yapın.

Büyük ihtimalle yatak odanızda birlikte çok zaman geçirdiniz. Yatak odanızı tazelemek, yeni bir dönemin başladığını simgelemek açısından gerçekten yardımcı olur. Bir duvarı boyayın ya da şu halı, çıkarılabilir duvar kağıdını deneyin. Yeni çarşaf ve yorganlar alın. Mobilyalarınızı yeniden düzenleyin. Gerçekten işe yarar.

3. Arkadaşlarınıza, kardeşlerinize, kuzenlerinize ve iş arkadaşlarınıza ulaşın.

Bu kişinin ardında bıraktığı boşluğu doldurmanız gerek. Des-teğe ihtiyacınız var, bu yüzden isteyin. Bunun utanılacak bir yanı yok. Herkes bir ayrılık yaşamıştır ve bunun ne kadar zor olabileceğini bilir. İnsanlardan önümüzdeki birkaç ay boyunca sizinle ilgilenmelerini, yürüyüşe çıkmaya ya da akşam yemeğine davet etmelerini isteyin, böylece evde sıkışıp kalmazsınız.

4. Takviminizi doldurun.

Bölgenizdeki etkinlikleri araştırın ve bilet alın, böylece bir sergiye gitmeye ya da şehir dışındaki bir arkadaşınızı ziyaret etmeye kararlı olursunuz. Arkadaşlarınıza ulaşın planlar yapın, böylece boş bir takvim görmek yerine dolu bir hayat yaşarsınız. Dikkatinizi başka yönlere çekmek gerçekten yardımcı olur. Ayrılık sonrası için en kötü şey boş bir zihindir. Kendinizi meşgul edecek bir şeyler bulmazsanız düşüncelerinizle kendinizi oyalarsınız.

5. Her zaman yapmak istediğiniz bir meydan okumayı seçin.

İster tırmanmak istediğiniz bir dağ, ister zaman bulamadığınız bir triatlon ister hep katılmak istediğiniz bir ders ya da gitar çalmayı öğrenmek olsun, şimdi tam zamanı. Kendiniz için bu meydan okumayı seçin, böylece kendiniz adına gurur duyacağınız bir şey yapmış olursunuz. Bundan daha iyi bir his yoktur.

6. Kendinize şu soruyu sormaya devam edin:

Hayatınızın aşkının köşede sizi beklediğini bilseydiniz ve bu ayrılık sizi ona bir adım daha yaklaştırdıysa, yalnız geçirdiğiniz bu günleri, hafta sonlarınızı nasıl değerlendirirdiniz? Ayrılık yaşayan insanların en büyük korkularından biri sonsuza dek yalnız kalacakları ve giden kişiden daha iyisini asla bulamayacaklarıdır. Bu doğru değil. Bekârken zamanınızı nasıl değerlendirmek istediğinize bilinçli bir şekilde karar vermek, zihninizde aslında sonsuza kadar yalnız kalmayacağınızı gösterir – ve şu anın kıymetini bilmenizi sağlar.

Bir de unutmayın: İntikam diyeti yapmayın.

Kalp kırıklığını kilo vermek, spor salonunda kas yapmak ya da kendinizi daha çekici hale getirerek eski sevgilinizi geri kazanmak ya da ona nispet yapmak için bir bahane olarak kullanmak büyük bir hatadır. Bunu yapmayın.

Bu, hâlâ eski sevgilinizin peşinde olduğunuz, onun hâlâ sizin günlük motivasyonunuzun parçası olduğu anlamına gelir.

Kendiniz için spora gitmek, forma girmek istiyorsanız harika.

Kendinize özen göstermek, sağlıklı alışkanlıkları öncelik haline getirmek istiyorsanız muhteşem. Ama bunu onlar için yapmayın. Kendiniz için yapın.

Ve en önemlisi... zamana bırakın.

Zaman tüm yaraları iyileştirmez. Zamanınızı nasıl değerlendirdiğiniz iyileştirir. Ne kadar meşgul olursanız olun, ne kadar iyi hissetmeye başlarsanız başlayın yaşananları sindirmek zaman alacaktır. *Bırakın* zaman alsın... çünkü zaman alacaktır. Genellikle çok fazla zaman alır. Ama her gün uyanıp bir adım ileri atmaya devam ederseniz, bir gün uyanıp sadece daha iyi hissetmekle kalmadığınızı, gerçekten daha iyi olduğunuzu fark edeceksiniz.

Hayatınızın Aşkısı Sizziniz

Aşkın, kalp kırıklıklarının ve aradaki tüm zorlukların içinden geçerken durup temel bir gerçeği fark etmek önemlidir: Bir ilişkinizin olması sizi sevgiye layık yapmaz. Varlığınız bunu zaten yapar. Doğduğunuz günden ölene kadar hayatınız boyunca yalnızca bir kişiyle vakit geçireceksiniz: Kendinizle. Hayatınızın tek aşkı sizziniz.

Bu kitap boyunca diğer insanlarla ilişkilerinize odaklandık. Başkalarını sorun olmaktan çıkarmayı, ilişkilerinizi en büyük neşe, anlam ve bağ kaynağına dönüştürmeyi nasıl başaracağınızı ele aldık. Ancak tüm bunların temelinde yatan bir ilişki var: Kendinizle ilişkiniz.

Yalnız olun, biriyle çıkıyor olun, evli olun ya da bir kalp kırıklığını atlatıyor olun, inanılmaz ilişkiler yaratma gücü zaten içinizde. Bırak Yapsınlar Teorisi, insan ilişkilerinin karmaşıklığında nasıl yol

alacağınızı, başkalarının kendileri olmalarına nasıl izin vereceğinizi ve nasıl tepki vereceğinizi seçerek gücünüzü nasıl geri kazanacağınızı öğretti. Ama şimdi, öğrendiğiniz her şeyi hayatınızdaki en önemli ilişkiye uygulama zamanı: Kendinizle ilişkinize.

Başkalarının kendileri olmalarına izin verin ki siz de nihayet “kendiniz olmak için *Kendinize İzin Verin*.”

Başkalarının mutluluk, daha iyi sağlık, destek, sevgi ve bağ kurmanın en büyük kaynaklarından biri olabileceğini öğrendiniz. Siz bunların hepsini ve daha fazlasını hak ediyorsunuz. Sizi yükselten, ruhunuzu besleyen ve kendinize olan sevginizi, saygınızı yansıtan ilişkileri hak ediyorsunuz. Ancak buradaki kilit nokta şu: Bu inanılmaz ilişkilerin temeli, kendinize nasıl davrandığınızdadır.

Kendi sınırlarınıza saygı duyuyor musunuz? Sevdiğiniz insanlara sunduğunuz şefkati ve nezaketi kendinize de gösteriyor musunuz? Bir başkasının onayını beklemeden hayallerinizin peşinden gitmenize izin veriyor musunuz?

Hayatınız boyunca kesinlikle birlikte olacağınız tek kişi sizsiniz. Bu bir klişe değil, gerçeğin ta kendisi. Peki, kendinizle nasıl bir ilişkiniz olsun istiyorsunuz? Size yüzeysel bir şekilde kendinizi sevmeniz gerektiğini söylemeyeceğim, size şunu söyleyeceğim: Bir seçeneğiniz var – ihtiyaçlarınıza, arzularınıza ve mutluluğunuza öncelik vermeyi seçebilirsiniz.

Bu bencil olmak ya da başkalarını hayatınızdaki çıkararak ilgili değil. Kendinize verdiğiniz sevginin, saygının ve özenin, hayatınızdaki diğer tüm ilişkiler için bir standart belirlediğini fark etmekle ilgilidir. Başkalarından onay beklemeyi bıraktığınızda ve

kendinize değer vermeyi seçtiğinizde dünyaya nasıl muamele görmeyi hak ettiğinizi gösteren güçlü bir mesaj gönderirsiniz.

Mutlu olmak, tutkularınızın peşinden gitmek, kendinizi daha fazla ifade etmek veya her zaman hayalini kurduğunuz hayatı yaşamak için başkalarının iznine ihtiyacınız yok. Tek ihtiyacınız olan kendi izninizdir. Çok uzun zamandır başkalarından sevgi, kabul veya onay bekleyerek zaman harcadınız. Ama gerçek şu ki aradığınız her şey zaten sizinle başlıyor.

Bırak Yapsınlar Teorisi yalnızca başkalarıyla ilişkilerinizi yönetmek için bir araç değil; aynı zamanda kendinize hak ettiğiniz sevgi, saygı ve nezaketi nasıl göstereceğinize dair bir kılavuz. Başkalarının kendileri olmasına izin verin. Ama daha da önemlisi, kendiniz olmanıza izin verin.

Mutluluğunuza öncelik vermek için *Kendinize İzin Verin.*

Hayallerinizin peşinden tutkuyla gitmek için *Kendinize İzin Verin.*

Huzurunuzu koruyacak sınırlar belirlemek için *Kendinize İzin Verin.*

Sizi yükselten, size ilham veren ilişkileri seçmek için *Kendinize İzin Verin.*

Artık işe yaramadığında uzaklaşacak kadar kendimi sevmek için *Kendinize İzin Verin.*

Mesele doğru partnerin, doğru arkadaşın ya da doğru fırsatın gelmesini beklemekle ilgili değil. Mesele, mutluluğunuzun, tatmininizin ve neşenizin kaynağının siz olduğunu fark etmekle ilgili. Bunu gerçekten benimseyince geri kalan her şey yerine oturur.

Bu sayfayı çevirip yolunuza devam ederken unutmayın: Hayatınızın aşkı sizsiniz. Ve anlamlı ilişkiler, neşe ve tatmin dolu bir hayat yaratmak, kendinize nasıl sevgi gösterdiğinizi seçmekle başlar. Bunun için *Kendinize İzin Verin*.

Şimdi, bu süreci tamamlayalım ve geçtiğiniz inanılmaz yolculuğu kendimize hatırlatalım. Öğrendiniz, büyüdünüz ve hak ettiğiniz hayatı ve sevgiyi yaratma gücünün her zaman içinizde olduğunu keşfettiniz. Ve bu bölüm boyunca kendiniz için en iyi şekilde nasıl var olacağınızı ve hak ettiğiniz sevgiyi nasıl seçeceğinizi öğrendiniz.

Bugüne kadar, hak ettiğinizden daha azını kabul ediyordunuz. Bırak Yapsınlar Teorisi, kendi değerınızı fark etmenizi, size iyi davranmayan insanları bırakmanızı ve sizi gerçekten hak eden birini bulmaya odaklanmanızı sağlar.

- 1. Sorun:** Hak ettiğinizden daha az sevgiye razı oluyorsunuz. Sizi istemeyen insanların peşinden koşuyor, sizi sevmeyen insanlara zaman harcıyor ya da birlikte olduğunuz kişiyi olduğu gibi kabul edemeyerek onu değiştirmeye çalışıyorsunuz. Ancak ilişkilerinizde gücü elinde tutan başkaları değil, sizsiniz. Artık farklı hareket etme zamanı.
- 2. Gerçek:** İlişkiler, birini olduğu gibi sevmeyi öğrenmekle ilgilidir, olmasını istediğiniz kişi olması için değil. Flört aşamasında bu, insanların kim olduklarını davranışlarıyla ortaya koymalarına izin vermek anlamına gelir. İlişkilerde, insanları oldukları gibi kabul etmek ve hayalinizdeki kişi olmadıkları için onları

cezalandırmamak anlamına gelir. Aynı zamanda, birinin sizin istediğiniz kişi olamayacağını fark ettiğinizde zor konuşmaları yapmak ve zor kararlar almak anlamına gelir.

- 3. Çözüm:** Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak sevgi dolu ilişkiler yaratmanın kendi sorumluluğunuz olduğunu göreceksiniz. Gücünüz, insanların davranışlarını olduğu gibi kabul etmekte ve kendi yaklaşımınızı değiştirmekte yatıyor. Ancak o zaman hak ettiğiniz sevgiyi çekmeye başlayabilir, mevcut ilişkilerinizde daha derin bir sevgiye alan açabilirsiniz. Bu da sizin dönüşümünüzdür.

Bırak Yapsınlar dediğinizde insanları oldukları gibi görür, davranışlarını gerçek kabul edersiniz. *Kendine İzin Ver* dediğinizde sevginin hayatınızda nasıl var olacağını siz seçersiniz.

Sevginin peşinden koşmayı bırakıp onu seçmeye başlayın.

SONUÇ

“Kendinize İzin Verme Döneminiz Başladı”

Birlikte, bu kitabın büyük bölümünü başkalarından bahsederek geçirdik: Görüşleri, duyguları ve eylemlerinin sizi nasıl öfkelendirdiği ya da hayal kırıklığı yaşattığı üzerine konuştuk. Ama aslında bu kitap başkaları hakkında değil. Bu kitap sizin hakkınızda.

Meselenin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünüyorsanız asıl konuyu kaçırmışsınız demektir. Hâlâ sorunun başkalarında olduğunu düşünüyorsanız dönüp bu kitabın tamamını tekrar okumanız gerek. Gerçek şu: Güç sizde. Ve o gücü başkalarına teslim eden sizsiniz.

Sürekli değişen bir gökyüzünün altında durduğunuzu hayal edin – bazen berrak ve masmavi, bazen bulutlu ya da fırtınalarla çalkalanıyor. Havayı sürekli açık tutmaya, bulutları yok etmeye, sonsuz güneş ışığını dilemeyi denediniz. Ama gökyüzü sizin ne istediğinizi umursamaz. O, ne yapacaksa yapar – siz istesenez de istemesenez de.

Gerçek bir aydınlanma anı şu farkındalığa ulaştığınızda gelir: Gökyüzünün güzelliği, bulutların veya fırtınaların varlığıyla azalmıyor. Aslında değişkenliği ve öngörülemezliği onu gerçekten

muhteşem kılan şeydir. Fırtınalar dinginliği daha anlamlı hale getirir; bulutlar güneşi daha kıymetli yapar. Aynı şey hayatınız için de geçerli.

Siz, kontrol edilemez olanı kontrol etmeye çalışıyorsunuz. Dünyanın beklentilerinize uymasını zorla kabul ettirmeye çalışıyorsunuz. Ama ya bunun yerine dünyada olup bitenlere nasıl tepki verdiğinizize odaklansaydınız? Havanın nasıl olacağını değiştiremezsiniz. Ama sizi nasıl etkilediğini değiştirebilirsiniz.

Etrafınızda ne olursa olsun sizi nasıl etkileyeceğine kendiniz karar verirsiniz.

Bir yakınınızın söylediği bir söz özgüveninizi yerle bir mi edecek yoksa umursamayıp yolunuza devam mı edeceksiniz, buna siz karar verirsiniz. Gittiğiniz kötü randevuların standartlarınızı düşürüp düşürmeyeceğine ya da daha seçici olmaya karar vermenize siz karar verirsiniz. Bir başkasının başarısının sizi pes ettirip ettirmeyeceğine ya da daha çok çalışmanız için ilham verip vermeyeceğine siz karar verirsiniz.

Bu kadar basit. Güç sizde.

Bu farkındalık, gökyüzünün gerçek doğasını nihayet anlamaya benzer. Önceden sizi öfkeliendiren bulutlar artık büyük, sürekli değişen bir yapıtın parçası olarak görünür. Önceden korktuğunuz fırtınalar artık gücünüzü, direncinizi sınavan anlar haline gelir. Gökyüzünün öngörülemezliğinin onu bu kadar muhteşem ve sonsuz derecede büyüleyici kıldığını fark etmeye başlarsınız.

Bir düşünün. Gökyüzü, ne yapacaksa yapacak – bulutlar toplanacak, fırtınalar kopacak ve güneş istediği zaman parlayacak.

Bunu kontrol edemezsiniz ama o gökyüzünün altında nasıl hareket edeceğinizi kontrol edebilirsiniz. Şemsiye taşıyabilirsiniz. Yağmurda dans edebilirsiniz. Güneşi görmek için yola çıkabilirsiniz.

Çevrenizdeki insanlar ve durumlar da hava durumu gibidir. Gerçek şu ki insanları asla kontrol edemezsiniz – ne düşündüklerini, nasıl davrandıklarını, sizi sevip sevmediklerini ya da markette kasada ne kadar hızlı ödeme yaptıklarını.

O halde, neden bu insanlara sizin üzerinizde bu kadar büyük bir kontrol yetkisi veriyorsunuz?

Neden özgüveniniz, huzurunuz, mutluluğunuz ve hayalleriniz gibi paha biçilemez şeyleri çevrenizdeki insanların ruh hallerine ve değişken tavırlarına teslim ediyorsunuz?

*Bırak Yapsınlar'*ı kullanmazsanız, başkalarının endişeleri, eylemleri, güvensizlikleri ve fikirleri tarafından etkilenmeye devam edersiniz. *Kendine İzin Ver*'i kullanmazsanız, hayatta istediklerinizi zi şansa bırakırsınız.

Şimdi kendinize şunu sorun, ama ciddi ciddi sorun:

Gerçekliğe direnmek için harcadığınız tüm zaman ve enerjiyi düşünün – kuyrukların daha hızlı ilerlemesini istemek, birinin mesajınıza dönmesini beklemek, patronunuzun kıymetinizi fark etmesini dilemek, daha çok arkadaşınız olmasını istemek, insanların sizi sevmesini beklemek, ailenizin kariyer değişikliğinize destek vermesini ummak... Tüm bu düşünceleri, duyguları ve gününüzde harcadığınız kıymetli anları gerçekten sizin için önemli bir şeye yönlendirseydiniz şu an nerede olurdunuz? Kim olurdunuz? Neleri başarırdınız?

İşte *Bırak Yapsınlar*'ı kullanmamanın bedeli bu. Şimdi de kaçırdığınız fırsatları düşünün – tanışmak istediğiniz ama adım atmadığınız insanlar, peşinden gitmek istediğiniz ama vazgeçtiğiniz kariyer, hiç yazmadığınız şarkı, hiç sahneye çıkıp denemediğiniz stand-up gösterisi, yazmadığınız kitap, paylaşmadığınız fotoğraf, planlamadığınız seyahat, söylemeye cesaret edemediğiniz sözler, sevmeye cesareti gösteremediğiniz insanlar...

İşte *Kendine İzin Ver*'i kullanmamanın bedeli de bu.

Bu bedeli karşılayabilecek durumda mısınız? Ben olmadığımı biliyorum.

Hepimiz, hayranlık duyduğumuz insanların bizden farklı olduğunu düşünmek isteriz:

Zengin bir ailede doğdular. Daha güzeller. Hayatları daha kolay oldu. Şanslıydılar.

Üzgünüm ama bu sadece bir bahane.

Harika şeyler başaran insanlar ile sizin aranızda hiçbir fark yok. Onlar özel değil.

Ama kesin olan bir şey var: Çevrelerindeki dünyanın hayallerini raydan çıkarmasına izin vermiyorlar. Gökyüzünde nasıl yol alacaklarını öğrenmişler, havayı olduğu gibi kabul etmişler ve ne olursa olsun hedeflerine doğru ilerlemeye devam etmişler. Bir noktada, başkalarının ne düşündüğü konusunda endişelenmekten sıkıp usandılar ve kendilerini çalışmaya zorladılar.

Her gün uyanıp eylemleriyle defalarca kendilerinin vizyonlarına layık, onu hak eden kişiler olduklarını kanıtlamaya odaklanmış durumdalar.

Bir başkasının fikrinden duyduğunuz korku, arkadaşlıklar konusundaki stresiniz ya da birinin nasıl tepki vereceği konusundaki endişeniz sizi o telefonu etmekten, o başvuruyu doldurmaktan, iş planı üzerinde çalışmaktan, diyetle başlamaktan veya çaba göstermekten alıkoyuyorsa kendinizi geri çekiyorsunuz demektir. Potansiyelinizi kendinizden çalışıyorsunuz. Hayat etrafınızda akıp giderken siz yerinizde sayıyorsunuz.

Beyninizi önemsiz milyonlarca küçük şeyle meşgul etmeyi bırakın. Artık gününüzün her saniyesini, yapabileceğinizi bildiğiniz inanılmaz şeyler için kullanma zamanı.

Başkalarının ne düşünebileceğinden duyduğunuz korkunun sizi felç etmesine izin vermeyi bırakın. Artık hayallerinizin peşinden cesurca, kararlılıkla ve özür dilemeden gitme zamanı.

Başkalarının duygularına göre hareket etmeyi bırakın. Artık kendi huzurunuzu koruma zamanı.

Başkalarının başarısının sizi üzmesine izin vermeyi bırakın. Artık çalışmaya başlama zamanı.

Sosyal hayatınızı başkalarının sorumluluğu haline getirmeyi bırakın. Artık hayatınızdaki en inanılmaz arkadaşlıkları kurma zamanı.

Değişmek istemeyen insanları değiştirmeye çalışmayı bırakın. Artık yetişkinlerin kendi seçimlerini yapmasına izin verme zamanı.

Zorluk çeken insanları kurtarmaya çalışmayı bırakın. Artık başkalarının kendi yollarıyla iyileşmelerine izin verme zamanı.

Başkalarının sizi sevmesi için çaba harcamayı bırakın. Artık hak ettiğiniz sevgiyi seçme zamanı.

Sonunda gücünüzü ve hayatınızı geri alma zamanı geldi.

Bırak Yapsınlar Teorisi gücünüzü geri kazanmanın anahtarıdır.

Her zaman hayalini kurduğunuz hayata sahip olabilirsiniz. Bir milyoner olabilirsiniz.

Her zaman düşlediğiniz o güzel aşk hikâyesine sahip olabilirsiniz.

Sizi zorlayan, tatmin eden bir kariyer inşa edebilirsiniz.

Soru şu: Siz, kendinize bunu yapmanıza izin verecek misiniz?

Çünkü sizi kimse durduramaz. Her şey sizin elinizde.

Bırak Yapsınlar Teorisi'nin en önemli kısmı kendi mutluluğunuzdan kendinizin sorumlu olduğunu anlamaktır. Ortaya koyduğunuz enerjiden ve nasıl görüldüğünüzden siz sorumlusunuz. Her sabah uyanıp önemli şeylerde ilerleme kaydetmek için çalışmaktan siz sorumlusunuz. Ne kadar önemli olduğunuzu tanımlamaktan siz sorumlusunuz. Gerçekleri ne kadar zor olursa olsun söylemekten siz sorumlusunuz. Hayatınızın masraflarını karşılamaktan siz sorumlusunuz. Kimse size bir şey borçlu değil ama siz kendinize her şeyi borçlusunuz.

Olmak istediğiniz yerde değilseniz, iyi haber şu ki bu tamamen sizin suçunuz. Daha da iyi haber şu ki değiştirmeye karar verdiğiniz anda bunu değiştirebilirsiniz.

Yıllarınızı başkalarıyla, onların duygularıyla, düşünceleriyle ve yaptıklarıyla fazla meşgul halde harcadınız.

O yüzden bu kitap sizin için bir uyanış olsun: Hayatınızın kontrolü sizde.

Bu farkındalık bir mahkûmiyet değil, bir özgürlüktür.

Başkalarının sizi etkileyemeyeceğini bilmek inanılmaz değil mi?

Onlar ne isterlerse söyleyebilir, ne isterlerse yapabilir, sizinle dalga geçebilir, size şüpheyile bakabilir, dünyanın en başarılı insanı olabilirler ama siz yine de etkilenmeden yolunuza devam edebilirsiniz.

Düşündüklerinizi, söylediklerinizi ve yaptıklarınızı kontrol edebilmeniz ne kadar harika, değil mi!

Zamanınızı ve enerjinizi nereye harcayacağınızı, neye evet neye hayır diyeceğinizi seçebilmeniz ne kadar inanılmaz, değil mi!!

Gücünüzü geri almak, hayatınızın sorumluluğunu yeniden üstlenmek demektir. Bu, zamanın hızla aktığını, artık önemsiz şeyler için endişelenerek yeterince vakit kaybettiğinizi fark ederek, kendinizden daha fazlasını talep etmek demektir. Kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanmak ve kontrol edemediklerinize tek saniyenizi bile harcamamak demektir.

Bir kez daha gökyüzünü düşünün. Size ne sunarsa sunsun, nasıl değişirse değişsin, onun altında nasıl ilerleyeceğinize karar verecek olan sizsiniz. Nasıl tepki vereceğinizi, nasıl hareket edeceğinizi, nasıl yaşayacağınızı seçen sizsiniz. Bulutlar, fırtınalar, güneş – hepsi yerinde durur ama sizi tanımlamazlar. Kendinizi tanımlayan sizsiniz.

Yalan söylemeyeceğim: Kolay olmayacak. *Bırak* demeye başladığınız an her istediğinize kavuşacağınızı sanıyorsanız buna inanmayın. Size bunu vadeden her kimse yalan söylüyordur.

Ancak gücünüzü geri aldığınız anda, artık her şeyin sadece bir zaman meselesi olduğunu bilerek rahatlayabilirsiniz. Kariyer,

hayat arkadaşı, arkadaşlar, hayalinizdeki beden, hedefleriniz – hepsi artık sizin kontrolünüzde.

Ve işte buradayız. Size “*Kendine İzin Ver* döneminize hoş geldiniz!” demek için inanılmaz bir heyecan duyuyorum.

Başlamak için *Kendinize İzin Verin*.

Risk almak için *Kendinize İzin Verin*.

O kitabı yazmak için *Kendinize İzin Verin*.

İstedığınız şey hakkında dürüst olmak için *Kendinize İzin Verin*.

Hayatınız boyunca en iyi vücut formuna ulaşmak için *Kendinize İzin Verin*.

Hayalinizdeki işe başvurmak için *Kendinize İzin Verin*.

Sizi istemeyen insanlara sevgi vermeyi bırakmak için *Kendinize İzin Verin*.

Daha iyi, sizi gururlandıran ve mutlu eden, değerli enerjinizi sahip olacağınız her anın tadını çıkarmak için kullandığınız bir hayat yaratmak için *Kendinize İzin Verin*.

Bu kitap size, kontrolün her zaman sizde olduğunu gösterdi. Siz her zaman sorumluluğu üstlenen taraftınız. Güç her zaman sizdeydi. Şimdi, onu geri alma zamanı.

Şunu bilmenizi istiyorum: Kendiniz için hayalini kurduğunuz o büyük şey her ne olursa olsun –ne kadar çılgın, olasılıksız veya saçma gelirse gelsin– ben bunun gerçekleşeceğini görebiliyorum. Siz kendinize inanmıyorsanız *Bırakın* ben inanayım. Yapabileceğinizi bilmiyorsanız *Bırakın* ben sizin yerinize bunu bileyim.

Nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız *Bırakın* ilk adımı atmanıza yardımcı olayım. Eğer kimse söylemiyorsa ben söyleyeyim:

Sizi seviyorum. Size inanıyorum. Muhteşem hayatınızın barındırdığı tüm büyüyü, neşeyi açığa çıkarmaya gücünüz olduğunuza inanıyorum.

Ve bunun için sadece üç basit kelime yeterli:

Kendinize İzin Verin.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni Ebeveynliğe Nasıl Uygulayabilirsiniz

En sık aldığım sorulardan biri, Bırak Yapsınlar Teorisi'ni ebeveynlikte nasıl kullanabileceğinizdir. Açık konuşalım – çocuklarınıza istediklerini yapmaları için tamamen özgürlük tanısanız, muhtemelen her öğün dondurma yer, ödevlerini yapmaz ve ev işlerinden kaçınırlardı. Ancak üç çocuk annesi olarak keşfettiğim bir şey var: Çocuklarınızı oldukları gibi kabul edince ilişkiniz beklenmedik şekilde güçlenir ve derinleşir.

Bu kitap öncelikle yetişkinlere odaklanıyor olsa da Bırak Yapsınlar Teorisi her yaştan çocuk için güçlü bir ebeveynlik aracıdır. Kontrol etmek yerine bağ kurmak, desteklemek ve rehberlik etmekle ilgilidir. Sonuçta ebeveyn olarak göreviniz, çocuklarınızın olması gereken kişi olmalarına rehberlik etmektir – yani *Bırakın* olsunlar.

Çocuklarınızla bağınızı güçlendirmek (ve umarım akıl sağlığını korumak) için, Bırak Yapsınlar Teorisi'ni ebeveynlikte nasıl kullanacağınıza dair pratik ipuçları içeren özel bir ek kılavuz hazırladım. Kim çocuklarıyla harika bir ilişkiye sahip olmak istemez ki?

Başlamak için melrobbins.com/parenting adresinden indirin.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni Ekiplere Nasıl Uygulayabilirsiniz

Yıllar içinde Starbucks, JPMorganChase, Headspace, Audible, Ulta Beauty ve daha birçok büyük şirketle çalışma fırsatı buldum.

Bana en çok sorulan sorulardan biri şu: Ekibimi nasıl motive edebilirim?

Araştırmalar açıkça gösteriyor ki iyi takımlar, iyi yöneticiler tarafından oluşturulur. Peki iyi bir yönetici ne yapar? İşte burada Bırak Yapsınlar Teorisi devreye giriyor. Şöyle düşünebilirsiniz: Ekibinizin istedikleri her şeyi yapmasına izin veremezsiniz; yönetilmeleri gerekir, doğru. Ancak mikro yönetim yaptığınızda yaratıcılığı engelleme, ilişkileri zedeleme ve toksik bir çalışma ortamı yaratma riskiniz olur.

Başka bir deyişle aşırı kontrolcü bir yönetici, kötü bir yöneticidir.

Bırak Yapsınlar Teorisi, ekibinizi güçlendirirken aynı zamanda ihtiyaç duydukları yapıyı sağlamanıza yardımcı olabilir. Sonuçta kötü yöneticiler iyi takımları mahvederken iyi yöneticiler harika takımlar oluşturur. Bu özel ek kılavuzda, Bırak Yapsınlar Teorisi'ni kullanarak nasıl daha iyi bir yönetici olabileceğinizi öğreneceksiniz.

Başlamak için **melrobbins.com/work** adresinden indirin.

Bırakın Teşekkür Edeyim

The Mel Robbins Podcast'in milyonlarca hayranına ve sosyal medyada beni takip eden veya “gözlüklü kadın”dan içerik paylaşan herkese – Teşekkür ederim! Siz olmadan çok sevdiğim işimi yapamazdım. Bu kitap sizin sayenizde var. Desteğiniz, tutkunuz, sevginiz ve (elbette) dövmeleğiniz, bir daha asla kitap yazmam dediğim halde yazmaya karar vermeme sebep oldu. Bu inanılmaz yolculuğun bir parçası olduğunuz için teşekkür ederim. Bu kitabı yazdım çünkü sizin için yazmak istedim, bu kitap benim olduğu kadar sizin de. Hayatınızı ve ilişkilerinizi nasıl dönüştürdüğünü görmek için sabırsızlanıyorum. Daha fazla sevgi, anlam, neşe ve huzuru hak ediyorsunuz ve Bırak Yapsınlar Teorisi bunları başarmanıza yardımcı olacak.

The Mel Robbins Podcast'te yer alan ve bu kitabın sayfalarında katkıda bulunan tüm uzmanlara – Uçaklara atlayıp Boston'a gelerek benimle vakit geçirdiğiniz için teşekkür ederim. Sizlerden öğrendiğim her şey bu kitaba yansdı. Araştırmalarınız doğrudan kitapta veya kaynakçada yer alsın ya da almasın,

bilin ki sizinle tanışmak, konuşmak ve sizden öğrenmek hayatımı değiştirdi. Bu kitabı okuyacak herkes ve *The Mel Robbins Podcast*'in 194 ülkedeki dinleyicileri adına teşekkür ederim. Bilginizi bizimle paylaştığınız için minnettarım.

Sawyer – Harika kızım, işbirlikçim, araştırma ortağım, yazar ve yardımcı pilotum. “Annem için asla çalışmam,” diye yemin etmiştin ama işte buradayız. “Küçük bir araştırma projesinde bana yardım eder misin? Adı Bırak Yapsınlar Teorisi,” diye sorduğumda “Evet,” dediğin için her gün şükrediyorum. İşe bir daldın pir daldın. Sadece annen olmak değil, seni bir meslektaş olarak tanımak da hayatımın en tatmin edici deneyimlerindendi. Seni derinden seviyorum, seninle çalıştığım her anı seviyorum, her ne kadar bütün süreç boyunca içinden sürekli benim için “*Bırak* öyle yapsın, *Bırak* şöyle yapsın, *Bırak* böyle yapsın,” dediğini bilsem de.

Tracey – Sağ kolum, sağ beynim, cümle tamamlayıcım ve olağanüstü yapımcım, sensiz nerede olurudum? Açık denizde kaybolurdum. Bu gemiyi sen ayakta tutuyorsun. En iyi özelliğin mi? Seni asla somurturken veya olumsuz bir ruh hali içinde görmedim. Daima güneşi getirdiğin için teşekkür ederim. Sekiz yıl sonra hâlâ bu çılgın macerada bana yol gösteren sakın, kararlı rehberliğin için minnettarım.

Susie – Yazma sürecine eğlence ve hikâye anlatımını kattığın için teşekkür ederim. Beni daha iyi bir yazar yaptın. Bu projeye o kadar derinlik ve ruh üfledin ki katkın bu kitabın kalbinin ayrılmaz bir parçası oldu. Gerçek bir efsanesin ve kitap sensiz bu noktaya gelemezdi. Bu işbirliğinin daha yeni başladığını bilmek beni çok mutlu ediyor.

Juna – Fırtına gibi geldin ve olağanüstü yazma yeteneğinle beni her gün etkiledin. Bu kitabın dilini, gücünü ve ruhunu tam yakalama yeteneğin inanılmazdı. Bu hikâyeyi güçlü bir şeye dönüştürmede kilit rol oynadın. Düşünme şekline hayranım!

Lynne – Bazen hayatınıza biri girer ve eksik parçayı tamamladığını fark edersiniz... İşte sen geldiğinde tam olarak böyle hissettim, Lynne. Hayatımda bir boşluğu doldurdun ve benimle çalışana kadar gerçek desteğin, mükemmeliyetin neye benzediğini bilmiyordum. Standardı inanılmaz yüksek tuttun. Sensiz bu işi yapabileceğimi sanmıyorum. Şimdi lütfen telefonunu bırakıp bilgisayarını kapat, iş yapmayı bırak... ve hafta sonunun tadını çıkar! Ben hiçbir yere gitmiyorum, sen de gitmiyorsun, o yüzden fırsat varken biraz dinlen. ♥

Cindy – Pembe Crocs’lu ve şimdiye kadar duyduğunuz en iyi Boston aksanıyla uyumlu, ruju rock yıldızımıza; seni kalbimin derinliklerinden seviyorum. Hayatımıza adım attığın andan itibaren o kadar çok neşe ve kahkaha getirdin ki... 56 yaşında gerçek bir “ev annesi” bulacağımı hiç düşünmezdim –bütün bir kız öğrenci yurduna göz kulak olan o inanılmaz insan– işte sen tam da öylesin! Adın artık Cindy Robbins olsa yeridir ama şu noktada Yolo ve Homie, seni gördüklerinde benden daha fazla heyecanlanıyorlar.

Amy ile Jessie – Vermont’taki gerçek dostlarım... İlk olarak Vermont’ta yaşamaktan ne kadar nefret ettiğimiz konusunda bağ kurmuştuk ve bu küçücük kasabada ne yapacağımız hakkında hiçbir fikrimiz yoktu. Buraya taşınmamız tesadüf değil, eşzamanlılıktı. Son dört yılda birlikte güldük, ağladık ve her engelin üstesinden

geldik – bazen bir soğuk dalış, bazen bir kart çekerek. (Harika Amy!) Ve tüm bunların yanında, hiçliğin ortasındaki garajımızda “dünyanın en hızlı büyüyen podcast’ini” başlatmayı başardık. Hayatınızın en sevdiğiniz insanlarından bazılarıyla ilerleyen yaşlarda tanışmanın büyüleyici bir yanı var. Ve siz ikiniz, benim için kesinlikle en özel insanlardansınız. İçimde bir his var ki sıradaki bölüm hayatımızın en muhteşem ve epik bölümü olacak. En şaşırtıcı kısmı mı? Artık Vermont’ta yaşamayı gerçekten seviyoruz!

Melody – Editörümüz, dilbilgisi şampiyonumuz ve havalı göz-lük tarzıyla ruh ikizim, gecenin geç saatlerindeki sayısız son dakika gecikmemi zarafetle yönettiğin için teşekkür ederim. Hep gülümseyerek geldin ve bu kitabın kusursuz olmasını sağladın. Sana bir havuz dolusu kahve ve sonsuz minnettarlık borçluyum.

Marc – Seni ne kadar sevdiğimi zaten biliyorsun. Sadece bu kitabın hayata geçmesini sağlamakla kalmadın, mesajının ABD sınırlarını aşarak dünyanın dört bir yanındaki okurlara ulaşmasını da mümkün kıldın. Sen en iyisisin – harika anlaşmalar yapma ve beni “her şeyi” benzersiz bir şekilde yapan ilk yazar haline getirme konusunda tam bir dâhisin (aramızda kalsın, kimseye söyleme). Sonsuz minnettarım. ;)

Christine – Görümcem, iş ortağım, Avustralya çoban köpeği âşığı ve en yakın dostum, beni ayakta tutan kaya gibi sağlam desteğim olduğun için teşekkür ederim. Bu kitabı yazarken yaşadığım sayısız kriz için özür dilerim. Sana attığım duygusal mesajlardan ve gece yarısı dert yanmalarımdan dolayı utanıyorum. Bu kitabın duyguları yönetmekle ilgili bölümüne en çok benim ihtiyacım

var, bundan eminim. Bana gösterdiğin sabır için teşekkür ederim. Şirketimizi kontrolden çıkmış bir girişimden dünya çapında bir kişisel gelişim devi haline getirdiğin için teşekkür ederim. Seninle gurur duyuyorum. Seninle iş ortağı olmaktan gurur duyuyorum. Ve birlikte inşa ettiğimiz şeyle gurur duyuyorum. Her zaman yanımda olduğunu, benim için iyisini düşündüğünü bilmek, bu işi yapabilmemin en büyük sebebi. Her sabah kendime şunu soruyorum: “Gerçekten bunu meslek olarak yapabiliyor muyuz?” Ve zihnimin bir köşesinde her zaman senin sesini duyuyorum: “Biz büyülü kadınlarız!”

Chris – *Bırak Yapsınlar* maratonlarım sırasında her zaman kamp yapmaya gittiğin için teşekkür ederim. Bir kitap, omurgasız ciltlenemez ve sen benim için tam olarak o omurgasın. Ailemizi bir arada tutuyorsun. Hayatımda en çok sevdiğim şey, onu seninle paylaşabilmek.

Kendall ve Oakley – Bu kitabın yazım sürecinin ne kadar zorlu olduğuna dair duyduklarınıza bakılırsa, Sawyer ile verdiğimiz mücadeleyi uzaktan seyrederken üniversitede ve Los Angeles’ta olduğunuz için mutlu olduğunuzu tahmin ediyorum! Hayallerimin peşinden gitmem için beni her zaman desteklediniz ve şunu bilin: Hayatınızda ne yapmaya karar verirseniz verin, sizi desteklemek için her adımda orada olacağım.

Annem ve Babam – Anne: *Kendine İzin Ver* ruhunu bana küçük yaşta aşıladığın için teşekkür ederim. Bu kitabı yazarken, işlediğiniz o nakış yastık hep aklıma geldi: “Yetişkin Kıyafetlerini Giy ve İşine Bak.” Haha. Hayatım boyunca en büyük destekçilerim oldunuz,

ihtiyacım olduğunda hep yanımdaydınız. Beni ne kadar çok sevdiğinizi ve benimle gurur duyduğunuzu biliyorum. Ama şunu bilin: Ben de sizinle, evliliğinizle ve kurduğunuz hayatla gurur duyuyorum.

Terapistim Anne – Bana nasıl tam anlamıyla güçlü bir kadın olunacağını öğrettiğin için teşekkür ederim. Hayatımda, evliliğimde ve potansiyelimi tam anlamıyla açığa çıkarmamda yaptığın etkinin tarifi yok. Seni seviyorum.

David – Ne zaman tavsiyeye, farklı bir bakış açısına, rehberliğe, kahkahaya ya da harika bir cin tonik kokteyline ihtiyacım olsa seni ararım. Bana iyi bir yönetici ve daha da iyi bir dost olmayı öğrettiğin için teşekkür ederim. Christine ve ben senin desteğin olmadan bu işi yapamazdık – ve açıkçası yapmak da istemezdik! Seni seviyoruz.

Pete – Kitap kapağıyla kesinlikle harikalar yaratmışsın. Tasarım, hayalini kurduğumdan da güzel oldu. Eminim benimle çalışmak çok zordu ve son dakika kaosu gösterdiğin sabrı takdir ediyorum. Yaratıcılığın için teşekkür ederim – Kapak kesinlikle muhteşem, umarım sen de benim kadar gurur duyuyorsundur.

Julie – Ne diyebilirim ki? Kitabın iç tasarımı temiz, ferah ve tam olması gerektiği gibi hissettiriyor. Her şeyi bir araya getirdin ve ortaya çıkan sonuç beni çok mutlu etti. Sıkı çalışman ve adanmışlığın için teşekkür ederim!

Lindsay – Yeni bir kitap yayımlamıyor olsam bile bana verdiğin desteği anlatmak zor. *Today Show*'a çıkmamı sağladın, birçok PR fırsatı sundun. Zeki, özverili ve işinde mükemmelsin. Seninle bu maceraya devam edeceğim için çok heyecanlıyım!

Tüm ekibime – Bana ve Sawyer’a bu kitabı yazmamız için alan sağladığınız için teşekkür ederim, üstelik bunu yaparken haftada iki podcast bölümü ürettiniz, altı aylık bir çevrimiçi koçluk programını yönettiniz, açılış konuşmaları hazırladınız ve Audible, Ulta Beauty ve daha birçok iş ortağımız için projeler yürüttünüz! Siz dünyanın EN İYİ ekibisiniz. Sizin özveriniz ve ekip çalışmanız olmadan bunu başaramazdım.

Dövme Sanatçılarına ve Hikâyelerini Sanatlarıyla Paylaşanlara – Bu kitabın gerçek ilham kaynağı sizsiniz. *Bırak Yapsınlar* kavramının bu kadar yayılması hem alçakgönüllü hissettirdi hem de heyecan vericiydi. Her şey sizinle başladı ve anlamlı, güzel tasarımlarınızı dünyayla paylaşma şansı bulduğum için sonsuza kadar minnettarım.

Patty, Reid, Diane, Lizzi, Arya-Mehr, Marlene, Betsy, Kathleen ve Hay House’daki tüm ekip – Sizinle ortak olmaktan büyük mutluluk duyuyorum. O kadar çok şey yapıyorsunuz ki hangisini belirtmem gerektiğini bile bilmiyorum! Bu kitabı destekleyen, satan, pazarlayan ve okuyan herkese teşekkür ederim. Bir kitabın ortaya çıkması için büyük bir topluluk gerekir ve sizin bir parçanız olmak benim için onur.

Audible İş Ortakları – Vay canına! Tam YEDİ yıldır birlikte çalışıyoruz. Birlikte ne kadar çok şey başardığımıza inanamıyorum. Bu teşekkür yazısını yazarken bile, *Bırak Yapsınlar Teorisi* sesli kitabı için işbirliği yapmanın yanı sıra yedinci orijinal Audible prodüksiyonumuz üzerine araştırmalar yapıyoruz. Dünyayı değiştiren bu küresel misyonun bir parçası olmaktan gurur

duyuyorum. Sıradaki yedi Audible eserine kadeh kaldırıyorum. Sizi seviyorum!

Align PR – Şimdiye kadar çalıştığım ilk PR ajansısınız ve buna fazlasıyla değdi! İşinizi nasıl yaptığınıza, nasıl düşündüğünüze ve mükemmel sonuçlar ortaya koymanıza hayranım. En iyilerle çalışmaktan gurur duyuyorum ve en iyisi sizsiniz!

Kaynakça

Bu kitaba her şeyimi kattım – kalbimi, ruhumu ve dünyanın en iyi uzmanlarından yıllar boyunca öğrendiklerimi. *Bırak Yapsınlar Teorisi*, tıpkı sizin ve benim gibi sürekli gelişen araştırmalara dayanıyor. Burada paylaştıklarım güçlü bir başlangıç, ancak her zaman keşfedilecek daha çok şey var. İnsan davranışları ve ilişkiler sonsuz derecede ilginç ve yeni bulgular ortaya çıktıkça anlayışımız daha da derinleşecek. Kaynakları alfabetik sırayla listelememin nedeni basit: Odaklanmanız gereken şey büyük resim olmalı, kaynaklar arasında kaybolmamalısınız.

Bu teori tek bir çalışmaya dayanmıyor – psikoloji, sinirbilim ve insan davranışlarının en güçlü fikirlerini harmanlayarak sizin için dönüştürücü bir şey yaratıyor. Giriş bölümünde de söylediğim gibi bu kitap bir ders kitabı veya akademik eser değil, bir rehber. Aşağıdaki sayfalardaki kaynaklar, Bırak Yapsınlar Teorisi'ni şekillendiren inanılmaz çalışmalara sadece bir bakış sunuyor.

Ama yolculuğunuz burada bitmiyor – aslında yeni başlıyor!

Abbott, Alison. "New Theory of Dopamine's Role in Learning Could Help Explain Addiction." *Nature*, Ağustos 9 2018. <https://www.nature.com/articles/d41586-018-05902-7>.

Alter, Adam. *Anatomy of a Breakthrough: How to Get Unstuck When It Matters Most*. New York: Simon & Schuster, 2023.

Amabile, Teresa ve Steven Kramer. *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work*. Boston, MA: Harvard Business Review Press, 2011

Amati, Valeria, vd.. "Social Relations and Life Satisfaction: The Role of Friends." *Genus* 74, no. 1 (2018): 1–18.

Aron, Arthur ve Elaine N. Aron. "The Importance of Love and Commitment in Close Relationships." *Psychology of Relationships* 45 (2012): 150–172.

Aurelius, Marcus. *Düşünceler*.

Bandura, Albert. "On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited." *Journal of Management* 38, no. 1 (2012): 9–44.

Barron, Helen C., vd. "Unmasking Latent Inhibitory Connections in Human Cortex to Reveal Dormant Cortical Memories." *Neuron* 107, no. 2 (2020): 338–348. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627320303470?dg-cid=author>.

Baumeister, Roy F. ve Mark R. Leary. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995): 497–529.

Ben-Shahar, Tal. *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. New York: McGraw-Hill, 2007.

Bilyeu, Lisa. *Radical Confidence: 11 Lessons on How to Get the Relationship, Career, and Life You Want*. New York: Simon and Schuster, 2024.

Bolte, Annette, Thomas Goschke, and Julius Kuhl. "Emotion and Intuition." *Psychological Science* 14, no. 5 (2003): 416–21. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.01456>.

Bolte Taylor, Jill. *My Stroke of Insight: A Brain, Scientist's Personal Journey*. New York: Viking, 2008.

Bolte Taylor, Jill. *Whole Brain Living: The Anatomy of Choice and the Four Characters That Drive Our Life*. New York: Hay House, 2021.

Brach, Tara. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, New York: Bantam, 2004.

Brehm, Jack W. ve Elizabeth A. Self. "The Intensity of Motivation." *Annual Review of Psychology* 40, no. 1 (2009): 109–131.

Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York: Gotham, 2012.

Brown, Brené. *I Thought It Was Just Me (but It Isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power*. New York: Gotham Books, 2008

Bryant, Erin. "Dopamine Affects How Brain Decides Whether Goal Is Worth Effort." *NIH Research Matters*, April 17, 2017. <https://www.nih.gov/news-events/nihresearch-matters/dopamine-affects-how-brain-decides-whether-goal-worth-effort>.

Buunk, Bram P. ve Frederick X. Gibbons. "Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 102, no. 1 (2007): 3–21.

Buunk, Bram P. ve Frederick X. Gibbons. "Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field." *Perspectives on Psychological Science* 9, no. 3 (2014): 234–252.

Christakis, Nicholas A. ve James H. Fowler. Connected: *The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives*. New York, NY: Little, Brown, 2011.

Clark, C. ve J. Greenberg. "Fear of Rejection and Sensitivity to Social Feedback: Implications for Mental Health." *Clinical Psychology Review* 84 (2021): 101945.

Clark, Margaret S. ve Edward P. Lemay. "Close Relationships and Well-Being: The Role of Compassionate Goals." *Social and Personality Psychology Compass* 4, no. 5 (2010): 289–301.

Collins, R. L. "For Better or Worse: The Impact of Upward Social Comparison on Self-Evaluations." *Psychological Bulletin* 119, no. 1 (1996): 51–69.

Conti, Paul. *Trauma: The Invisible Epidemic: How Trauma Works and How We Can Heal from It*. New York: Sounds True, 2021.

Corcoran, Katja ve Thomas Mussweiler. "Social Comparison and Rumination: Insights into the Motivational Impact of Others' Success." *Journal of Personality and Social Psychology* 103, no. 4 (2012): 712–727.

Crum, Alia J. ve Derek J. Phillips. "Self-Fulfilling Prophecies, Placebo Effects, and the Social-Psychological Creation of Reality." *Handbook of Social Psychology*, 2. versiyon. Springer, 2015.

Crum, Alia J. ve Ellen J. Langer. "Mindset Matters: Exercise and the Placebo Effect." *Psychological Science* 18, no. 2 (2010): 165–171.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience (Akış: Mutluluk Bilimi)*. New York: Harper & Row, 1990.

Damasio, Antonio R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Penguin Books, 1994.

Damour, Lisa. *The Emotional Lives of Teenagers: Raising Connected, Capable, and Compassionate Adolescents*. London: Atlantic Books, 2023.

Damour, Lisa. *Under Pressure: Confronting the Epidemic of Stress and Anxiety in Girls*. London: Atlantic Books, 2019.

Damour, Lisa. *Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood*. London: Atlantic Books Ltd, 2016.

Davidson, Richard J., and Sharon Begley. *The Emotional Life of Your Brain*. New York: Plume, 2012.

Day, Kristen, Corinne Carreon ve Caitlin Stump. "The Influence of the Physical Environment on Health Behavior: Implications for Cancer Survivorship." *Public Health Reports* 126 (2011): 112–121.

Demir, Melikşah, vd. "Friendships, Psychological Well-Being, and Happiness: A Study on the Role of Socialization Goals in Emerging Adulthood." *Journal of Happiness Studies* 16, no. 6 (2015): 1559–1574.

Dijksterhuis, Ap, vd. "The Mechanisms of Social Comparison in Success and Failure Contexts." *Journal of Experimental Social Psychology* 46, no. 6 (2010): 923–929.

Duhigg, Charles. *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York, NY: Random House, 2014.

Dunbar, Robin I. M. *How Many Friends Does One Person Need? Dunbar's Number and Other Evolutionary Quirks*. Cambridge: Harvard University Press, 2010.

Dunning, David. "The Dunning-Kruger Effect: On Being Ignorant of One's Own Ignorance." In *Advances in Experimental Social Psychology*, 44. sayı, Mark P. Zanna tarafından düzenlendi, 247–296. Elsevier, 2011.

Durvasula, Ramani. *It's Not You*. New York: Post Hill Press, 2024.

Durvasula, Ramani. *Should I Stay or Should I Go?: Surviving a Relationship with a Narcissist*. New York: Post Hill Press, 2015.

Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2006.

Eagleman, David. *Livewired: The Inside Story of the Ever-Changing Brain*. New York: Pantheon Books, 2020.

Ekman, Paul. "What Scientists Who Study Emotion Agree About." *Perspectives on Psychological Science* 11, no. 1 (2016): 31–34.

Epstein, Mark. *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books, 1995.

Evans, Gary W. "The Built Environment and Mental Health." *Annual Review of Public Health* 29, no. 1 (2011): 403–416. "Exercising to Relax." *Harvard Health Publishing*, February 2011. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>.

Ferriss, Timothy. *Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes: Retrospective and Contemporary Perspectives." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 123, no. 2 (2012): 100–121.

Finkel, Eli J. ve Roy F. Baumeister. "Attachment and Marriage: New Developments in the Science of Close Relationships." *Advances in Experimental Social Psychology* 42 (2010): 1–50.

Fiori, Katherine L., vd. "Friendship Quality in Late Adulthood: The Role of Positive and Negative Social Exchanges in Well-Being." *Journal of Aging and Health* 32, no. 3–4 (2020): 163–176.

Fishbach, Ayelet ve Stacey R. Finkelstein. "How Positive and Negative Feedback Motivate Goal Pursuit." *Social and Personality Psychology Compass* 6, no. 5 (2012): 359–366.

Fogg, B.J. *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*. Boston: Mariner Books, Houghton Mifflin Harcourt, 2020.

Ford, Michael E. Ve Clyde W. Nichols. "A Framework for Explaining Social Cognitive Influences on Behavior." *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 52, Mark P. Zanna tarafından düzenlendi, 193–246. Elsevier, 2015.

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press, 1985.

Gallagher, Winifred. *Rapt: Attention and the Focused Life*. New York: Penguin Books, 2009.

Gallo, Amy, Shawn Achor, Michelle Gielan ve Monique Valcour. "How Your Morning Mood Affects Your Whole Workday." *Harvard Business Review*. Harvard Business School Publishing, 5 Ekim 2016. <https://hbr.org/2016/07/how-your-morning-mood-affects-your-whole-workday>.

Garrett, Neil ve Tali Sharot. "Updating Beliefs Under Perceived Threat." *Affective Brain Lab*, August 2018. <https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2018/08/Updating-Beliefs-Under-Perceived-Threat.pdf>.

Garrett, Neil, vd. "Updating Beliefs Under Perceived Threat." *Nature Neuroscience* 22, no.12 (2019): 2066–2074. <https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2019/12/s41593-019-0549-2.pdf>.

Grant, Heidi, and Carol S. Dweck. "Clarifying Achievement Goals and Their Impact." *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 3 (2009): 541–553.

Greitemeyer, Tobias. "Effects of Exposure to Others' Opinions on Social Influence: Mechanisms of Conformity, Compliance, and Obedience." *Psychological Bulletin* 135, no. 6 (2009): 895–915

Gilbert, Paul. *The Compassionate Mind: A New Approach to Facing Challenges*. London: Constable & Robinson, 2009.

Gilbert, Paul. *The Compassionate Mind Workbook*. London: Robinson, 2010.

Goldstein, Joseph. *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. New York: HarperCollins, 2003.

Gottman, John M. *The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships*. New York: Harmony Books, 2002.

Gottman, John, Julie Gottman, ve Doug Abrams. *Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Workman Publishing, 2019.

Gottman, John M., ve Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. New York: Harmony Books, 2015.

Greenfieldboyce, Nell. "The Human Brain Never Stops Growing Neurons, a New Study Claims." *PBS NewsHour*, 25 Mart 2019. <https://www.pbs.org/newshour/science/the-human-brain-never-stops-growing-neurons-a-new-study-claims>.

Grenny, Joseph. "4 Things to Do Before a Tough Conversation." *Harvard Business Review*, 22 Ocak 2019. <https://hbr.org/2019/01/4-things-to-do-before-a-tough-conversation>.

Gross, James J., and Ross A. Thompson. "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." In *Handbook of Emotion Regulation*, 2. versiyon.,

James J. Gross tarafından düzenlendi, 3–24. New York: Guilford Press, 2014.

Guell, Xavier, A. David G. Leslie, ve Jeremy D. Schmahmann. “Functional Topography of the Human Cerebellum: A Meta-Analysis of Neuroimaging Studies.” *NeuroImage* 124 (2016): 107–118. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5789790/>.

Hall, Jeffrey A. “How Many Hours Does It Take to Make a Friend?” *Journal of Social and Personal Relationships* 36, no. 4 (2019): 1278–1296.

Hamm, Jill V., and Beverly S. Faircloth. “The Role of Friendship in Adolescents’ Sense of School Belonging.” *New Directions for Child and Adolescent Development* 2015, no. 148 (2015): 61–78.

Hartup, Willard W., ve Nancy Stevens. “Friendships and Adaptation Across the Life Span.” *Current Directions in Psychological Science* 8, no. 3 (2011): 76–79.

Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl ve Kelly G. Wilson. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press, 1999.

Heckhausen, Jutta. “Developmental Regulation in Adulthood: Age-Normative and Sociocultural Constraints as Adaptive Challenges.” *Psychology and Aging* 27, no. 4 (2012): 937–950.

Heckhausen, Jutta ve Heinz Heckhausen, eds. *Motivation and Action*. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.

Hill, Sarah E. ve David M. Buss. “Envy and Status in Social Groups: An Evolutionary Perspective on Competition and Collaboration.” *Evolutionary Psychology* 8, no. 3 (2010): 345–368.

“How to Strengthen Relationships Between Parents and Adult Children.” American Psychological Association, 18 Mayıs 2023. <https://www.apa.org/healthy-relationships/parents-adult-children>.

apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/parent-adult-children-relationshps.

Hussey, Matthew. *Love Life: How to Raise Your Standards, Find Your Person, and Live Happily (No Matter What)*. London: HarperCollins UK, 2024.

Hyun, Jinshil, Martin J. Sliwinski ve Joshua M. Smyth. "Waking Up on the Wrong Side of the Bed: The Effects of Stress Anticipation on Working Memory in Daily Life." *The Journals of Gerontology: Series B*, 2018. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby042>.

Insel, Thomas R. "The NIMH Research Domain Criteria (RDoC) Project: Precision Medicine for Psychiatry." *American Journal of Psychiatry* 171, no. 4 (2014): 395–97. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5854216/>.

Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press, 1990.

Johnson, M. D. ve Franz J. Neyer. "(Eventual) Stability and Change Across Partnerships." *Journal of Family Psychology* 33, no. 6 (2019): 711–721. <https://doi.org/10.1037/fam0000523>.

Johnson, Colleen L., and Lillian E. Troll. "Friends and Aging: The Interplay of Intimacy and Distance." *Generations* 36, no. 1 (2012): 32–39.

Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hachette Books, 2013.

Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus ve Giroux, 2011.

Kanfer, Ruth ve Gilad Chen. "Motivation in Organizational Behavior: Insights and Directions." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 136 (2016): 121–133.

Kanojia, Alok. *How to Raise a Healthy Gamer: Break Bad Screen Habits, End Power Struggles, and Transform Your Relationship with Your Kids*. London: Pan Macmillan, 2024.

Kaplan, Rachel ve Stephen Kaplan. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2011.

Koob, George F. ve Nora D. Volkow. "Neurobiology of Addiction: A Neurocircuitry Analysis." *The Lancet Psychiatry* 3, no. 8 (2016): 760–773.

Kross, Ethan ve Ozlem Ayduk. "Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions." *Advances in Experimental Social Psychology* 55 (2017): 81–136.

Kurth-Nelson, Zeb, vd. "Computational Approaches to Neuroscience: Modeling Belief Updating Under Threat." *PLoS Computational Biology* 15, no. 2 (2019). <https://journals.plos.org/ploscompbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1007089#ack>.

La Guardia, Jennifer G. ve Richard M. Ryan. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press, 2013.

Lavy, Shiri ve Hadassah Littman-Ovadia. "The Effect of Love on Personal Growth and Self-Perception in Relationships." *Journal of Positive Psychology* 6, no. 3 (2011): 209–216.

Leary, Mark R. ve Roy F. Baumeister. "The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory." *Advances in Experimental Social Psychology*, sayı. 32, Mark P. Zanna tarafından düzenlendi., 1–62. Elsevier, 2012.

Leary, Mark R. ve Roy F. Baumeister. "The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory." In *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 32, Mark P. Zanna tarafından düzenlendi, 1–62. New York: Academic Press, 1995.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster, 1996.

Levine, Peter A. ve Gabor Maté. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010.

Levitt, Mary J., vd. "Close Relationships Across the Life Span." *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science* 2, no. 1 (2011): 1–12.

LeWine, Howard E., M. D. "Understanding the Stress Response." *Harvard Health*. Harvard Medical School, July 6, 2020. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>

Luthar, Suniya S. ve Natasha L. Kumar. "Friendship Quality, Social Skills, and Resilience in Adolescence." *Child Development* 89, no. 3 (2018): 876–890.

Lyons, Scott. *Addicted to Drama: Healing Dependency on Crisis and Chaos in Yourself and Others*. New York: Hachette Go, 2023.

Lyubomirsky, Sonja, vd. "Why Are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being." *American Psychologist* 56, no. 3 (2011): 239–249.

Maddux, James E. *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. Springer, 2013.

Margaret Mead, *The World Ahead: An Anthropologist Anticipates the Future*'den aktarıldı, Ruth Nanda Anshen tarafından düzenlendi, 24. New York: Berghahn Books, 2000.

Marsh, Herbert W. ve John W. Parker. "Determinants of Student Self-Concept: Is It Better to Be a Relatively Large Fish in a Small Pond Even If You Don't Learn to Swim as Well?" *Journal of Personality and Social Psychology* 47, no. 1 (1984): 213–231.

Marques, Luana. *Bold Move: A 3-Step Plan to Transform Anxiety into Power*. London: Hachette UK, 2023.

McGonigal, Kelly. *The Willpower Instinct*. New York: Avery, 2012.

McPherson, Miller, Lynn Smith-Lovin ve Matthew E. Brashears. "Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks Over Two Decades." *American Sociological Review* 74, no. 3 (2009): 353–375.

Miller, William R. ve Stephen Rollnick. *Motivational Interviewing: Helping People Change*. 3. versiyon. New York: Guilford Press, 2012.

Mikulincer, Mario ve Phillip R. Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. 2. versiyon. New York: Guilford Press, 2016.

Mineo, Liz. "Over Nearly 80 Years, Harvard Study Has Been Showing How to Live a Healthy and Happy Life." *Harvard Gazette*, 11 Nisan 2017. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>.

Mora, Florentina, Sergio Segovia, and José R. Del Arco. "Aging, Stress, and the Hippocampus." *Aging Research Reviews* 11, no. 2 (Nisan 2012): 123–129. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23403892/>.

Morin, Alexandre J. S. ve Christophe Maïano. "The Social Comparison Process and Its Implications for Goal Pursuit and Achievement Motivation." *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 6 (2011): 359–374.

Murray, Sandra L. ve John G. Holmes. *Interdependent Minds: The Dynamics of Close Relationships*. New York: Guilford Press, 2013.

Murray, Sandra L. ve Jennifer L. Derrick. "The Power of Reassurance: How Emotional Security Impacts Commitment in Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 100, no. 4 (2011): 575–592.

Mussweiler, Thomas. "Comparison Processes in Social Judgment: Mechanisms and Consequences." *Psychological Review* 109, no. 3 (2012): 472–489.

Neff, Kristin D. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 2011.

Nerurkar, Aditi. *The 5 Resets: Rewire Your Brain and Body for Less Stress and More Resilience*. London: HarperCollins UK, 2024.

Norbury, Agnes ve Raymond J. Dolan. "Anticipatory Neural Activity Predicts Attenuated Learning in Perceived Threat." *Nature Neuroscience* 22, no. 3 (2019): 437–448. https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2020/01/41562_2019_793_OnlinePDF_2.pdf.

Oettingen, Gabriele, Doris Mayer, A. Timur Sevincer, Elizabeth J. Stephens, Hyeon-ju Pak ve Meike Hagenah. "Mental Contrasting and Goal Commitment: The Mediating Role of Energization." *Personality and Social Psychology Bulletin* 35, no. 5 (2009): 608–22. <https://doi.org/10.1177/0146167208330856>.

Oettingen, Gabriele, Hyeon-ju Pak ve Karoline Schnetter. "Self-Regulation of Goal-Setting: Turning Free Fantasies about the Future into Binding Goals." *Journal of Personality and Social Psychology* 80, no. 5 (2001): 736–53. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.736>.

Oliver, Mary. "The Summer Day." In *New and Selected Poems*, 94. Boston: Beacon Press, 1992.

Oswald, Debra L. ve Elizabeth M. Clark. "Best Friends Forever? High School Best Friendships and Adult Friendship Development." *Journal of Adolescence* 84 (2020): 153–165.

Pilat, Dan ve Krastev, Sekoul M.D., "Why Do We Take Mental Shortcuts?" *The Decision Lab*. The Decision Lab, 27 Ocak 2021. <https://thedecisionlab.com/biases/heuristics/>.

Platt, Michael L., vd. "Beyond Utility: Social and Biological Roots of Decision-Making in the Brain." *Nature Neuroscience* 19, no. 10 (2016): 1303–1310.

Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton & Company, 2011.

Reeve, Johnmarshall. *Understanding Motivation and Emotion*. 7. baskım. New York: John Wiley & Sons, 2018.

Reis, Harry T. ve Susan L. Gable. "Social Support and the Regulation of Personal Relationships." *Advances in Experimental Social Psychology* 52 (2015): 201–245

Roberts, Sarah Jakes. *Power Moves: Ignite Your Confidence and Become a Force*. Nashville: Thomas Nelson, 2024.

Robbins, Mel. Interview with Aditi Nerurkar. *The Mel Robbins Podcast*, podcast audio, 23 Mayıs 2024. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/1-stress-doctor-5-tools-to-protect-your-brain-from/id1646101002?i=1000656467802>.

Robbins, Mel. Alok Kanojia'yla röportaj. *The Mel Robbins Podcast*, podcast kaydı, 5 Haziran 2024. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000657879202>.

Robbins, Mel. Alok Kanojia'yla röportaj. *The Mel Robbins Podcast*, podcast kaydı, 2 Eylül 2024. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000668009088>.

Robbins, Mel. Lisa Bilyeu ile röportaj. *The Mel Robbins Podcast*, podcast kaydı, 28 Mart 2024. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000650685813>.

Robbins, Mel. Lisa Damour ile röportaj. *The Mel Robbins Podcast*, podcast kaydı, 18 Mayıs 2023. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000613472370>.

Robbins, Mel. Luana Marques ile röportaj. *The Mel Robbins Podcast*, podcast kaydı, 20 Temmuz 2023. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000621712441>.

Robbins, Mel. Matthew Hussey ile röportaj. *The Mel Robbins Podcast*, podcast kaydı, 27 Mayıs 2024. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000656851968>.

Robbins, Mel. Robert Waldinger. *The Mel Robbins Podcast*, podcast kaydı, 4 Nisan 2024. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000651381441>.

Robbins, Mel. Sarah Jakes Roberts ile röportaj. *The Mel Robbins Podcast*, podcast kaydı, 25 Temmuz 2024. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000663279637>.

Robbins, Mel. *The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence with*

Everyday Courage. Brentwood, TN: Savio Republic, 2017.

Robbins, Mel. *The High 5 Habit*. Carlsbad, CA: Hay House, 2021.

Rusbult, Caryl E. ve Paul A. M. Van Lange. "Why Do Relationships Persist? The Role of Investment in Long-Term Commitment." *Psychological Science* 22, no. 7 (2010): 135–140.

Ryan, Richard M. ve Edward L. Deci. "Promoting Self-Determined Relationships and Well-Being." *Educational Psychologist* 44, no. 2 (2009): 73–85.

Sangwan, Neha. *Powered by Me: From Burned Out to Fully Charged at Work and in Life*. New York: Simon & Schuster, 2023.

Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Henry Holt and Co., 2004.

Schore, Allan N. *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W. W. Norton & Company, 2003.

Schwartz, Barry. *The Paradox of Choice: Why More Is Less (Seçim Paradoksu: Neden Daha Fazla Daha Azdır?)*. New York: Harper Perennial, 2004.

Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Atria Paperback, 2013.

Siegel, Daniel J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. 2. Baskı New York: Guilford Press, 2012.

Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press, 2011.

"Self-Acceptance Could Be the Key to a Happier Life, Yet It's the Happy Habit Many People Practice the Least." *ScienceDaily*. University of Hertfordshire, 7 Mart 2014. <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140307111016.htm>.

Seneca. *Letters from a Stoic*. Çev. Robin Campbell. New York: Penguin Classics, 2004.

Shapiro, Ron. "How to Have Difficult Conversations Without Burning Bridges." *Harvard Business Review*, 15 Mayıs 2023. <https://hbr.org/2023/05/how-to-have-difficult-conversations-without-burning-bridges>.

Sharot, Tali. *The Influential Mind: What the Brain Reveals About Our Power to Change Others*. London: Hachette UK, 2017.

Sharot, Tali. *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain*. New York: Vintage, 2011.

Sharot, Tali ve Cass R. Sunstein. *Look Again: The Power of Noticing What Was Always There*. New York: Simon and Schuster, 2024.

Smith, James M. ve Nicholas A. Christakis. "Social Networks and Health." *Annual Review of Sociology* 36 (2010): 435–457.

Sprecher, Susan ve Pamela C. Regan. "The Importance of Friendship in Romantic Relationships." *Social and Personality Psychology Compass* 8, no. 8 (2014): 412–425.

Sprecher, Susan ve Pamela C. Regan. "The Importance of Reciprocity and Self-Respect in Romantic Relationships." *Personal Relationships* 8, no. 4 (2014): 419–435.

Swart, Tara B. "Impact of Cortisol on Social Stress and Health." *Journal of Neuroscience Research* 129, no. 2 (2023): 304–15.

Swart Bieber, Tara. *The Source: The Secrets of the Universe, the Science of the Brain*. London: Vermilion, 2019.

Tannen, Deborah. *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. New York: HarperCollins, 2011.

Tesser, Abraham ve Richard H. Smith. "The Meaning of Success: The Social Psychology of Competition and Achievement." *Annual Review of Psychology* 65 (2014): 519–546.

Tolle, Eckhart. *The Power of Now: A Guide to Spiritual*. Vancouver: New World Library, 2004.

Tsabary, Shefali. *The Conscious Parent: Transforming Ourselves, Empowering Our Children*. Vancouver: Namaste Publishing, 2010.

Ulrich, Roger S. "Evidence-Based Health-Care Architecture." *The Lancet* 370, no. 9597 (2011): 139–140.

Updegraff, John A. ve Shelley E. Taylor. "From Vulnerability to Growth: The Influence of Successful Others on Personal Growth in the

Face of Challenge.” *Journal of Personality and Social Psychology* 102, no. 5 (2013): 936–948.

Vaillant, George E. “Involuntary Coping Mechanisms: A Psychodynamic Perspective.” *Harvard Review of Psychiatry* 19, no. 3 (2011): 148–152.

Van Bavel, Jay J. ve Dominic J. Packer. “The Power of Us: Intergroup Situations and Group-Based Persuasion.” *Social and Personality Psychology Compass* 10, no. 8 (2016): 409–420.

van der Kolk, Bessel. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.

van der Kolk, Bessel, Alexander C. McFarlane ve Lars Weisæth. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*. New York: Guilford Press, 2007.

Van Dijk, Wilco W. ve Marcel Zeelenberg. “The Paradox of Envy: Comparing Ourselves with Better-Off Others May Cause Personal Growth.” *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no. 2 (2014): 192–203.

Vogel, E. A., J. P. Rose, L. R. Roberts ve K. Eckles. “Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem.” *Psychology of Popular Media Culture* 3, no. 4 (2014): 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.

Vohs, Kathleen D., vd. “Decision Fatigue Exhausts Self-Regulatory Resources—But So Does Accommodating to Unrealistic Social Expectations.” *Journal of Personality and Social Psychology* 104, no. 6 (2014): 940–950.

Vohs, Kathleen D. ve Roy F. Baumeister, eds. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. 2. Baskı. New York: Guilford Publications, 2016.

Waldinger, Robert ve Marc Schulz. *The Good Life: Lessons from the World's Longest Study on Happiness*. New York: Random House, 2023.

White, Katherine ve Darrin R. Lehman. "Culture and Social Comparison Seeking: The Role of Self-Motives." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 2 (2005): 232–242. <https://doi.org/10.1177/0146167204271326>.

Willis, Judy. "The Neuroscience behind Stress and Learning." *Nature Partner Journal Science of Learning*. Nature Publishing Group, October 16, 2016. <https://npjscilearncommunity.nature.com/post-s/12735-the-neuroscience-behind-stress-and-learning>.

Willis, Judy. "What You Should Know About Your Brain." *Educational Leadership* 67, no. 4 (Ocak 2010).

Wiseman, Richard. *The Luck Factor*. New York: Miramax Books, 2003.

Wood, Alex M., vd. "The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies." *Journal of Research in Personality* 45, no. 4 (2011): 466–474.

Wood, Joanne V. ve Abraham Tesser. "Ruminating on Unchangeable Success: Downward Social Comparison and Self-Improvement Strategies." *European Journal of Social Psychology* 41, no. 4 (2011): 387–396.

Wrzus, Cornelia, vd. "Social Network Changes and Life Events Across the Life Span: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 139, no. 1 (2013): 53–80.

Zaki, Jamil. "Empathy: A Motivated Account." *Psychological Bulletin* 140, no. 6 (2014): 1608–1647.

Zaki, Jamil. *The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World*. New York: Crown Publishing, 2019.

Benimle İletişimde Kalın

Eğer bu kitabı sevdiyseniz şunlara da bayılacaksınız:

1. Bülten

Dünyanın en popüler bültenlerinden biri! Her hafta, en yeni sayıyı iki milyondan fazla kişiye gönderiyoruz. Kişisel, ilham verici ve en iyi fikirler ile faydalı tavsiyelerle dolu. Ücretsiz abone olmak için: melrobbins.com/newsletter.

2. The Mel Robbins Podcast

TIME’ın “dinleyicilere kendilerine inanmak için bir sebep veriyor” dediği *The Mel Robbins Podcast*, dünyada en çok dinlenen podcast’lerden biri. Yeni bölümler her hafta yayınlanıyor ve podcast platformlarında veya youtube.com/melrobbins adresinde bulunabilir.

3. Sosyal Medya

Günlük paylaşımlarımı görmek için favori sosyal medya platformlarında beni **@melrobbins** olarak bulabilirsin.

Daha fazla bilgi için: melrobbins.com.



Mel Robbins, eserleri 41 dile çevrilmiş, *New York Times* çoksatanlar listesine girmiş bir yazar ve düşünce yapısı, motivasyon, davranış değişimi alanlarında dünyaca tanınan bir uzmandır. Milyonlarca okura ulaşan kitapları, Audible'da 1 numaraya oturan yedi eseri, milyarlarca izlenen videolarıyla Mel'in ciddi bir küresel etkisi var. Dünya üzerinde en çok dinlenen podcastlerden olan *The Mel Robbins Podcast*'i sunan Mel her gün 194 ülkedeki dinleyicilerine güç veriyor. Medya şirketi 143 Studios provokatif, ödüllü içerikler, dönüştürücü toplantılar ve Starbucks, JPMorganChase, LinkedIn, Headspace, ve Ulta Beauty gibi müşterilerine özgün eğitim programları ürettiyor. Girift konuları pratik gündelik eylemler halinde basitleştirme yeteneğiyle bilinen Mel Robbins ***Bırak Yapsınlar Teorisi*** ile en şimdiye kadarki en tesirli ve önemli eserini ortaya koyuyor. Daha fazla bilgi için: melrobbins.com.

İki Basit Kelime Hayatınıza Dair Bütün Düşüncelerinizi Değiştirecek

Hedeflerinize ulaşmakta ya da biraz daha mutlu hissetmekte zorlanıyorsanız sorun siz değilsiniz. Asıl sorun başka insanlara sizin üzerinizde hâkimiyet kurma gücü vermeniz. Bu kitaptaki iki basit kelime –Bırak Yapsınlar– sizi özgür kılacak. Başkalarının fikirlerinden, dramalarından ve yargılarından serbest kalacaksınız. Çevrenizdeki her şeyi ve herkesi yönetmeye çalışmanın o yorucu döngüsünü kıracaksınız.

Bu hayatı yaşamının daha iyi bir yolu var.

Bırak Yapsınlar Teorisi size zamanınızı ve enerjinizi nasıl koruyacağınızı ve asıl önemli bulduğunuz meselelere nasıl odaklanacağınızı öğreten kanıtlanmış bir yöntem. Onaylanma hissinin peşinden koşarak, başkalarının mutluluğunu sağlamaya uğraşarak ve insanların düşüncelerinin sizi geride tutmasına izin vererek çok uzun zaman geçirdiniz. Gücünüzü başkalarına vermeyi bırakmayı ve önceliği kendinize, hayallerinize, hedeflerinize, mutluluğunuza vermeyi öğrenin.

Bırak Yapsınlar dünya üzerinde milyonlarca insanın bahsetmeden durmadığı basit bir araç çünkü işe yarıyor. Hayatınızın kontrolünü elinize almanın en hızlı yolu başkalarını kontrol etme uğraşından vazgeçip asıl elinizde olan şeye, kendinize odaklanmanızdır.

Başkalarının kendi hayatlarını yaşamasına izin verdiğiniz anda siz de en sonunda kendi hayatınızı yaşayabileceksiniz.

Mel



Çeviren: Büşra Şahinaslan

📖 /kitapnepal
📱 /nepalkitap
📞 /nepalkitap
www.nepalkitap.com



Okumak iyileştirir...

ISBN 978-625-5587-75-6



9 786255 587756