

# Œi Zen

Hem / Hem de Paradoksunda YaŒamak



## Zıtlıkların dengesini bulmak

*\*Sahip olma zorunluluğunu bırakarak istediğimiz şeyi tam olarak istemek.*

*\*Tamamıyla karşılıklı bağlar içerisinde, içsel özgürlüğümüzü her daim büyütmek.*

*\*Savunmasızlığımızı tamamen kucaklarken, gücü geri kazanmak.*

*\*Özenden taviz vermeden, radikal gerçeği söylemeye doğru yürümek.*

*\*Seçimlerimizin etkisinin tüm sorumluluğunu üstlenirken diğer insanların deneyimlerinin sorumluluğunu almamak.*

*\*Başkalarının deneyimlerini, onlarla aynı fikirde olmak zorunda kalmadan anlamak.*

*\*Herkesin tercihini kutsal tutarak, istediğimizi davet etmekte ısrarcı olmak.*



Seçimlerimizin etkisinin  
tüm sorumluluğunu  
üstlenirken diğer insanların  
deneyimlerinin  
sorumluluğunu almamak.

**Şiddet, acımıza başkalarının neden olduğu ve  
dolayısıyla cezayı hak ettiği inancından  
kaynaklanır.**

**~ Marshall Rosenberg**

**"Birinin eylemlerinin sonuçlarından kaçmaya  
çalışması yanlış ve ahlaka aykırıdır."**

**~ Mahatma Gandhi**

# Duygusal kölelikten duygusal özgürlüğe

Gelişimin 3 aşaması:

- 1. Duygusal Kölelik:** Başkalarının duygularından kendimizin sorumlu olduğuna inanırız. Özen gösterme, memnun etme - kızgınlığa yol açar, sürdürülebilir değildir.
- 2. Tepkisel aşama:** Öfkeleniriz ve asi oluruz - "Duygularınız sizin sorunuzdur!"
- 3. Duygusal özgürleşme:** Kendi niyetlerimizin ve eylemlerimizin tüm sorumluluğunu kabul ederiz ve onların duygu ve ihtiyaçlarının sorumluluğunu üstlenmeden, diğer insanlara karşı sorumlu bir şekilde yanıt vermeyi öğreniriz.

## Kişisel sorumluluk:

Diğer insanların söz ve davranış seçimleri, duygularımı ve ihtiyaçlarımı tetikleyen bir uyaran olabilir ancak onların doğrudan sebebi değildir.

Deneyimimize içsel olarak, olup bitenlere yüklediğimiz anlam (algılarımız) neden olur.

İyi haber: Deneyimlerimiz diğer insanların veya dış güçlerin insafına bağlı değildir.

Kendi sorumluluğumuzu almak, gücü elimize geri getirir.

**"Hissediyorum çünkü ihtiyacım var"**

**Vs.**

**"Sen öyle yaptığın için öyle hissediyorum"**

“...Buradaki çaresizlik oldukça korkunç ve yine de gece geç saatlerde, gün arkamda derinliklere doğru kaybolduğunda, sık sık tel örgüler boyunca adımlarımı atarak yürürüm ve zaman zaman doğrudan kalbimden yükselir - engelleyemem, işte böyle, adeta temel bir güç gibi - hayatın muhteşem ve görkemli olduğu hissi, ve bir gün tamamen yeni bir dünya inşa edeceğimiz. Her yeni öfke ve her taze korkuya karşılık, biraz daha sevgi ve iyilik ekleyeceğiz, içimizden güç alarak. Acı çekebiliriz, ama boyun eğmemeliyiz.”

~ Etty Hillesum, [An Interrupted Life](#)

(Hollanda'daki geçiş kampından bir günlük yazısı, Auschwitz'e götürülüp, öldürülmeden kısa bir süre önce, 1943).

Şiddetsiz İletişim (Şİ), yaşamı anlamlandırmanın yeni bir yolunun, deneyiminizi nasıl değiştirebileceğinin bir örneğidir.

### Masumiyet varsayımı:

İnsanların yaptığı veya söylediği her şey, bizimkilerden farklı olmayan bir veya daha fazla insani ihtiyacını karşılama çabasıdır.

Baskı koşullarında bile, ne kadar çok sorumluluk alırsak o kadar özgürlüğe sahip oluruz.

# Kısıtlı Kapasite

Uygulamada bunu yapma kapasitemiz, hayatımızın koşulları ve toplumdaki konumumuzla sınırlıdır.

1. Kendi sorumluluğunu almak içsel çalışmayı gerektirir.
2. Dış kaynaklara erişim bir ayrıcalıktır. Dış kaynaklara daha az erişim, iç kaynakların azalmasına yol açar.
3. (İç ve dış) kaynaklara daha az erişimi olan kişiler daha fazla etkiyi içine çeker ve daha fazla travmayla uğraşır.

İnsanlardan, deneyimlerini gizlemek yerine açığa vurma cesaretini topladıklarında, kendi sorumluluğunu almaya odaklanmalarını istediğimizde, daha fazla travmaya katkıda bulunabiliriz.

# Karşılıklı Bağlar:

Kelime ve eylem seçimlerimizden ve bunların dünyada yarattığı etkiden biz sorumluyuz.

- Bize seçimlerimiz aracılığıyla, dünyayı birlikte yaratmaya (hayata hizmet etmeye) katılma gücü verildi.
- Yaptığımız her seçimin diğer insanlar ve dünya üzerinde etkisi vardır.
- Bu güçle birlikte, karşılanmayan ihtiyaçlara katkıda bulunacak bir şey söylediğimizde veya yaptığımızda, etkimizi önemseme sorumluluğu da gelir.



# Ya / Ya da ekseninden Hem / Hem de eksenine geçiş

Söz ve eylem seçimlerim başkalarının deneyimine neden olmasa da, seçimlerim ile başkaları üzerindeki etki arasında bir bağlantı vardır.

Etkiye ilişkin sorumluluğumun tam payını belirlemek karmaşıktır ve güç farklılıklarını da eklediğimizde bu durum daha da karmaşık hale gelir.

Kendimize veya başkalarına karşı suçluluk, utanç ve suçlama olmadan sorumluluğumuzu kabul etme kapasitesi, řu şartlanmamızdan dolayı nadirdir:

Sorumluyum = Suçluyum ve cezalandırılmayı hak ediyorum.

# Niyet ve etki arasındaki mesafe

**“Kendimizi öncelikle başkaları için görünmez olan niyetlerimizin ışığında görmeye eğilimli olduğumuzdan, diğerlerini ise esas olarak bizim için görünür olan eylemlerinin ışığında gördüğümüzden, yanlış anlama ve adaletsizliğin günün düzeni olduğu bir durumla karşı karşıyayız.”**

~John G. Bennett

Doğru-yanlış ekseninde düşünme ve yargılayıcı dil nedeniyle hepimiz “Masumiyet Kırılganlığı”ndan muzdaribiz; suçlama ve yargılama karşısında çökme eğilimindeyiz.

Masumiyetimizle (= yaptığımız veya söylediğimiz her şeyin ihtiyaçları karşılama girişimi olduğu) görülmeyi bu kadar arzuladığımızda, etki üzerindeki odağımızı sürdürmek zordur.

“Niyetim bu değildi” - odağı etkiden niyete kaydırır.

Çok azımız, savunmaya geçmeden etkiyle kalabilecek kadar kendini kabule ve insanlığımızla sağlam bir bağlantıya sahibiz.

Bir durumda ne kadar çok güce sahip olursam, etkiye o kadar çok, niyetime ise o kadar az odaklanmak isterim.

# Güç farklılıklarıyla ilgilenmek

- Herkesin ihtiyaçlarını önemsemek, her koşulda herkesle eşit derecede empati kurmaktan farklıdır.
- Güç farklılıkları bağlamında herkesin ihtiyaçlarını önemsemek, daha az güce sahip olan ve daha fazla etkiyi özümsemiş kişilere öncelik vermemiz anlamına gelebilir.
- Bir kişinin bir durumda ne kadar gücü varsa, güven ve kapasite dahilinde olduğu sürece onu o kadar çok esnemeye davet ediyorum.
- Yapısal güce sahip olan insanlar empatiye ihtiyaç duyduklarında, bu ihtiyacı dışardan almaları gerekebilir.
- Tam bir seçimle yapıldığında, daha fazla güce sahip olanlar için empati, büyük ihtimalle özgürleşmemizi ve değişim yaratma kapasitemizi destekleyecektir.

## Bir eylem ile etkisi arasındaki ilişki nedir?

Skala:

Sebeup ←-----> Bağlantısızlık

Olayları dünyadan kopuk bir halde yorumlamıyoruz. Bir etkiyi kültürel bağlama, toplumdaki konuma, aile şartlarına, travmaya, yaşam geçmişine vb. bağlı olarak yaşadığımızda, belirli bir etkinin ortaya çıkma olasılığı az ya da çok vardır.

Örnek: Birisi benim hakkımda yargılarda bulunursa, bunu sevgi dolu bir nezaket olarak yorumlamam pek olası değildir.

**Premsip:** Kendime sadık kalarak ve insanlığı koruyarak, etkinin mümkün olduğu kadar sorumluluğunu üstlenmek.

## Niyetimi savunmaktan etkiyi anlamaya geçiş

“Anlayış aşkın diğer adıdır. Anlayış olmadan sevemezsin.”

~ Thich Nhat Hanh

A. 'Anladım' demek işe yaramaz.

B. Deyin ki: İşte sizin üzerinizdeki etkisine dair anlayışım...

C. Duyduğunuz her türlü yargıyı, diğer kişinin zlem duyduğu ve arzuladığı şeye çevirin (bir masumiyet alanı yaratın)

D. Niyetiniz adına yanlışlık veya iyilik ima etmeden, diğer kişi üzerindeki etkiye odaklanın.

E. Anladığınızı doğrulamak için karşınızdaki kişi ile teyitleşin.

**Davet** : Savunmaya geçmeden veya dikkati kendime çekmeden diğer kişiye odaklanabilmem için kendi masumiyetimi yeterince güçlendirmek.

# Anlaşma olmadan anlayışın 4 katmanı

1. Masumiyet varsayımı: Bu ihtiyacın ne olduğunu veya yaşadığı deneyimi neden yaşadığını anlamasam bile, diğer kişinin deneyiminin arkasında insani bir ihtiyaç olduğunu anlıyor ve buna güveniyorum.
2. Yorumlarını anlamlandıramadığım zamanlarda bile karşımdaki kişinin durumu nasıl yorumladığına bağlı olarak onda uyarılan duygu ve ihtiyaçlarını tanımlayabilir, anlamlandırabilir ve onlarla bağlantı kurabilirim.
3. Karşımdaki kişinin yorumuna katılmama gerek kalmadan, neden böyle bir yorumda bulunduğunu anlayabilirim.
4. Karşımdaki kişinin deneyimini tetikleyen bir şey yaptığım ya da söylediğim durumlarda: Seçtiğim söz ve/veya eylemlerimle karşımdaki kişinin yorumuna nasıl katkıda bulunduğumu anlamlandırabilirim. Yorumlarına katılabilirim veya katılmayabilirim.

# Sorumluluğun kabulü -

[Donald Lacy – Christopher Smith onarıcı adalet diyalogu](#)

Kabulü ve paylaşılan gerçekliği destekler.

A. Şöyle deyin: Evet, bu kelimeleri söyledim (kelimeleri söyleyin), bu seçimi yaptım (eylemi tanımlayın).

B. Seçtiğim kelimeler veya eylemler ile etki arasındaki bağlantıyı sahiplenmek.

Şöyle deyin: Söylediklerimi söylediğimde / yaptıklarımı yaptığımda neden bu duygu ve ihtiyaçları yaşadığınızı anlayabiliyorum.

**Davet:** Sözlerimin ve eylemlerimin etkisine nasıl katkıda bulunduğumun tüm sorumluluğunu, suçlamayı üstlenmeden veya kendi kendimi yargılamadan almak.

# Yas

[Mariah Lucas'ın Jason Clark'a mektubu](#)

Etkiyi önemseydiğine dair güvene katkıda bulunur. Benim için önemli.

Kendi kayıplarımınla bağlantı kurarım: kelime veya eylem seçimlerimle karşılanmayan ihtiyaçlarım ve değerlerimi isimlendiririm.

**Davet:** (Dikkati kendime çeviren) Suçluluk veya utanç duymadan, kendi değerlerim ve ihtiyaçlarımınla bütünlük içinde olmayı nasıl 'ıskaladığım'a dair yas tutmak.



# Diğer kişinin insanlığımla yeniden bağlantı kurmasına yardım etmek

Dönüşümü, ortak insanlığımızda yeniden birleşmeyi, bütünlüğü yeniden sağlamayı destekler.

A. Diğer kişiye, anlayışını desteklemek için, seçtiğiniz eylem veya sözcüklerle gidermeye çalıştığınız ihtiyaçlar hakkında sizden bilgi almanın yararlı olup olmayacağını sorun.

B. Evet derlerse, yaptığınız seçimle gidermeye çalıştığınız ihtiyaçları paylaşın.

**Davet:** Odak noktamı kendime kaydırmadan, gidermeye çalıştığım ihtiyaçları paylaşıyorum.

Kendi duyulma veya anlaşılma ihtiyaçlarıma değil, diğer kişinin anlama ihtiyacına hizmet etmeyi takip ediyorum.

# İlham verici örnek

İsraili bir sözcü ve yaslı bir anne olan Robi Damelin, İsrail Savunma Kuvvetleri'nde görevli küçük oğlu David'i Filistinli bir keskin nişancının kurşunuyla kaybetti. Oğlunu vuran keskin nişancının onunla konuşmayı reddetmesi üzerine, Güney Afrika'daki ırkçılık rejimi sonrası uygulanan Güney Afrika'nın Hakikat ve Uzlaşma Modeli'nin İsrail-Filistin bağlamında nasıl adapte edilebileceğini düşünmek için doğduğu ülke olan Güney Afrika'ya geri döndü. **Barıştan Sonra Bir Gün** belgeseli, Robi'nin kişilerarası çatışmaların yaşandığı üç diyardaki yolculuğunu anlatıyor.

[Barıştan Sonra Bir Gün](#)

# Yeni Anlaşmalar ve Ricalar

İlişki onarımını, eşitliği, öğrenmeyi ve büyümeyi destekler.

İlerlemek, herkesin ihtiyaçlarını gözeten ve kapsayan yeni seçimler yapmayı taahhüt etmektir.

- A. Daha önce atlanmış ihtiyaçlara öncelik verin.
- B. Açık, yapılabilir, spesifik ricalar / anlaşmalar
- C. Tercih üzerine değil, isteklilik üzerine inşa edin.
- D. Anlaşmaları toplumsal kapasite ve kaynaklarla eşleştirin.

## Anlaşmalar bütönlöşmeye giden birer yoldur. Vizyonumuza doğru ilerliyoruz...

- A. Çoğu zaman yeni anlaşmalar hiç gerçekleşmez çünkü insanlar dinlenildikten, anlaşıldıktan ve kabul edildikten sonra kendilerini tamamlanmış hissedebilirler ve bu nedenle yeni anlaşmalar oluşturmaya odaklanmazlar.
- B. Eğer yeni anlaşmalar yapmazsak muhtemelen aynı eski kalıplara geri döneriz.
- C. Yeni bir tepki / davranış olarak ortaya çıkan etki hakkında öğrendiklerimizi içsel olarak bütönlöştirmeden kalıcı bir değişim olmaz.
- D. Yeni anlaşmalar, yeni öğrenmeyi uygularken ve hayata daha iyi hizmet etmek için yeni seçimler yapmaya çabalarken bizi ayakta tutacak bir yapı oluşturur.

# Süreç:

**Sürece dair dört seçenek (pişmanlığını ifade eden kişiye yönelik süreç):**

## Özne ben olduğumda.

Rol Oyunu Seçeneği 1: Süreci kendim olarak ilerletirim, partnerim diğerini canlandırır.

Rol Oyunu Seçeneği 2: Partnerim süreci benim yerime geçerek yapar, ben diğerini canlandırırım.

## Alıcı ben olduğumda.

Rol Oyunu Seçeneği 1: Partnerim diğer kişiyi tam bir "Şİ kişisi" olarak oynar, ben dinlerim.

Rol Oyunu Seçeneği 2: Ben süreci diğer gibi yaparım, partnerim benim yerime geçerek dinler.

## 5 adımın özeti

1. Etkiyi anlamak - "Benim eylemlerimin / sözlerimin bu şekilde etkilediğini anlıyorum..."
2. Sorumluluğun kabulü - "Evet, bunu yaptım ve neden bu şekilde etkilendiğinizi anlayabiliyorum - "duygular" ve "ihtiyaçlar"
3. Yas - "Kendi sözcüklerim veya eylemlerim sebebiyle tetiklenen, **kendi karşılanmamış ihtiyaçlarım** etrafında pişmanlık / yas / keder / üzüntü yaşıyorum ve bunlar..."
4. Diğer kişinin insanlığımla yeniden bağlantı kurmasına yardımcı olmak- beni duyabilecek yeri olup olmadığını kontrol ederim + kendi kelime veya eylem seçimim ile gidermeye çalıştığım ihtiyaçları paylaşıyorum.
5. Yeni anlaşmalar ve ricalar: "En çok etkilenen ihtiyaçlara öncelik verirken ihtiyaçlarımızı birlikte karşılamak için neler yapabiliriz?"