

WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER
MAREN GEISER-HEINRICHS
Zor Anneler

WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER Hamburg Üniversitesi'nde doktorasını tamamladıktan sonra okullarda çocuklarla ve gençlerle aile içi sorunları sanat aracılığıyla aşma yolları üzerine çalıştı. Halen Rheinland, Erkelenz'deki özel muayenehanesinde psikoterapist ve müzik terapisti olarak danışmanlık veriyor.

MAREN GEISER-HEINRICHS klinik psikolog olarak Kuzey Ren-Vestfalya, Jülich'teki bir danışmanlık merkezinde çocuklara, gençlere ve yetişkinlere yönelik danışmanlık veriyor.

Meine schwierige Mutter. Das Buch für erwachsene Töchter und Söhne
© 2017 Klett-Cotta-J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GMBH,
Stuttgart

Bu kitabın yayın hakları AnatoliaLit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 2854 • Psykhe 35
ISBN-13: 978-975-05-2774-6
© 2019 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2019, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 45030
Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, B Blok, 6. Kat, No: 4NB 7-9-11
Topkapı, 34010, İstanbul, Tel: 212.613 38 46

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER
MAREN GEISER-HEINRICH

Zor Anneler

Yetişkin Kızlar ve Oğullar İçin
Rehber Kitap

*Meine schwierige Mutter
Das Buch für erwachsene Töchter und Söhne*

ÇEVİREN *Erol Özbek*



İÇİNDEKİLER

BAŞLARKEN	7
GEÇMİŞİN İPLERİNİ ELİNE ALMAK: ANNEMİZİ İNCELEMELER BİZE NE KAZANDIRIR?.....	7
YENİ YOLLARDA YÜRÜMEK: BAŞLAMADAN ÖNCE TEDARİK ETMENİZ GEREKENLER.....	16
BİRİNCİ BÖLÜM	
ZOR ANNELER... RİSKLER VE YAN ETKİLER	19
1. DANS EDELİM Mİ? ANNE İLE ÇOCUK ARASINDAKİ ZORLU DANS ÜZERİNE.....	28
2. BAŞARILI ANNE-ÇOCUK İLİŞKİLERİNİN SIRRI: BİLİMSEL BAKIŞ.....	62
3. YETTİ AMA! – KOPAN İLİŞKİLER.....	68
4. ANNELER MERCEK ALTINDA: DIŞARIDAN VE İÇERİDEN GÖRÜNENLER.....	73
5. YARALAR: DÜNÜN İZLERİ.....	96
6. GÜÇLENDİREN YAŞANTILAR: GÜÇLÜ ÖZELLİKLER VE DİRENÇ KUVVETLERİ.....	122
7. İÇİNİZDEKİ YARALI ÇOCUKLA BAŞ ETME STRATEJİLERİ.....	126

İKİNCİ BÖLÜM

ZOR ANNELERİN YETİŞKİN ÇOCUKLARI İÇİN

BUGÜN DAHA İYİ YAŞAMA PROGRAMI 129

1. BUGÜN DAHA İYİ YAŞAMAK: YENİ YOLLARDA YÜRÜMEK 129

2. 7 ADIMDA AWOKADO PROGRAMI: USULCA YÜK BIRAKMA 134

3. BAŞARDIKLARINIZI SAĞLAMA ALIN: RİTÜELLER 178

SONSÖZ

BU KİTABI NEDEN ANNE KIZ BERABER YAZDIK? 181

BAŞLARKEN

GEÇMİŞİN İPLERİNİ ELİNE ALMAK: ANNEMİZİ İNCELEMELİK BİZE NE KAZANDIRIR?

Dürüst olalım: Öyle insanlar var ki, onlarla birlikte zaman geçirmek istemeyiz. Böyleleriyle tek bir günü bile beraber olmak, hatta bir partide bile karşılaşmak istemeyiz, hele onlarla arkadaş olmayı hiç düşünmeyiz – çünkü bazı insanlarla, amiyane tabirle “ahbaplık etmeye gelmez”. Yetişkin olarak, zor addettiğimiz insanlardan günlük hayatımızda çoğunlukla kolayca uzaklaşabildiğimiz halde, bu insanların dünyaya getirdiği çocukların hiçbir şansı yok gibidir: Onlar, kaderin beşiklerinin başına diktiği kişilerle anlaşabilmek zorundadırlar. Duymaktan pek hoşlanmayız ama çevrelerinde tuhaf tipler sayılan, hatta herkesin kaçtığı, baş belası olarak görülen zor insanlar bile dünyaya çocuk getirmiştir. Bu kişilerden, etraftan duyulmasın diye fısıltıyla, mesela *zorba*, *riyakâr*, *duygusuz* ya da *dalgın*, *asabi*, *soğuk nevale* gibi ifadelerle söz ederiz.

- 40 yaşındaki anaokulu öğretmeni örneğini ele alalım. Annesi ondan bugün bile en iyi arkadaşım diye söz ediyor. Bu anaokulu öğretmeni annesinin sorumluluğunu sırtlanmış, onu defalarca kederin derin uçurumlarından çekip çıkarmış ama yine de onun suçlamalarına maruz kalmıştı: Annesinin yaşadığı krizlerin ve onun genel olarak hayatının kötü gitmesinin sorumlusu olarak. “Annemin benden başka kimsesi yok!” diye mazur görüyordu onu. Annenin kendini felakete sürükleme yolları çok çeşitliydi: Sinyalleri ve imdat çığlıkları kızına şöyle diyordu: “Sen benim tek ve her şeyimsin, dünyada beni kurtarabilecek tek kişisin. Beni terk etme!” Kızı, onunla bağıni koparmayı aklından geçirmeye bile cesaret edemiyordu.
- Aklımıza saygın üniversite profesörünün, bütün çocukluğu boyunca babasının kinizmine ve acımasızlıklarına katlanmak zorunda kalan oğlu geliyor. Bugün 50 yaşında ve bitkinlik nöbetleri ile panik atakları yaşıyor – mesleğinde başarılı olduğu halde kendisini bir kaybeden gibi hissediyor. Babasının saldırılarına karşı onu hiçbir zaman korumayan (hatta hissettiği kadarıyla aksine kendi ruhsal selameti için onun desteğini alan, annesini ziyaret etmek ona eziyet gibi geliyor. Annesiyle görüşmelerden veya aile kutlamalarından günlerce önce nabızı aşırı hızlanıyor ve nedenini açıklayamadığı bir bulantı hissediyor. Yıllardır ara ara onunla görüşmeyi kesiyor, ne var ki huzur bulmayı ve kendisiyle barışık olmayı başarabilmiş değil.

Bu iki örnek baştan şuna işaret ediyor: İnsanlar dışarıdan göründüklerinden daha fazlasıdır. Somut yaşamöykülerinin gösterdiğinden daha fazlası. Ömür ilerledikçe birçok şey karanlığa gömülür ve çoğu kişi, özellikle de ağır yük oluşturan veya zor çocukluk deneyimleri olanlar, artık bun-

ları bilmezler. Bir bakıma böylesi iyidir (çünkü bazı şeyleri karanlıkta bırakmak daha iyidir): Ancak yetişkinler, örneğin uzun zamandır devam eden bir hastalık nedeniyle, kim oldukları sorusuna bir cevap aramaya çıkacak olurlarsa, o zaman kendilerini, düşündüklerini, hissettiklerini ve davranışlarını daha iyi anlamaya imkân veren şey, karanlığın içine bakmaktır. Karanlığın içine bakmak, kendini bilme derecesini artırmanın ve acıyı geride bırakmanın yolunu açabilir.

“Olduğu ve olmak istediği arasında çelişki yaşayabilmek, öznenin doğasında vardır.”¹ Başkalarının sizde algıladıkları (“Sen o kadar marifetli ve başarılısın ve o kadar mutlu görünüyorsun ki!”) sizin kendi hakkınızda düşündüklerinizden çok uzaksa (“Ben sevilmeye layık değilim ve başarılı olamıyorum!”), bunun kaynağı çocukluk günleriniz olabilir. O zaman, geçmişin karanlığının hayatınız üzerindeki etkisi, muhtemelen farkında olduğunuzdan daha büyük, en azından hoşunuza gitmeyecek kadar büyük olabilir. Bugünkü hayatınızın kalitesi, ilişkilerinizin kalitesi, aile üyeleriyle ortak yaşadığınız ve nihayet kendinize saygınız, bundan etkilenir. Geçmişiniz artık değiştirilemez: Annenizi büyük ihtimalle değiştiremezsiniz, ancak kendinizi ve kendi hakkınızdaki, temelleri daha küçük yaşlarınızda atılan imajı etkileyebilirsiniz. İnsanlar sansür yeteneğine sahiptirler, kendilerine bir şeyi yasaklayabilirler ve kendilerini bir şeyle suçlayabilirler, kendilerini sayabilirler ve hor görebilirler. Kendileriyle “... sadece sorgulamadan ilgilenebilecekleri gibi, kendilerine planlı bir etkide bulunabilirler ve yaptıklarıyla ve yaşadıkları, istedikleri yönde değişebilirler.”²

1 Peter Bieri, *Eine Art zu leben. Über die Vielfalt menschlicher Würde*, Carl Hanser, Münih, 2013, s. 22.

2 Peter Bieri, *a.g.e.*, s. 23.

Özne olarak insan, sosyal bir varlıktır ve başka insanlara çok çeşitli şekillerde bağımlıdır. Çocuklar ve anneler için bu bağımlılık daha da fazla geçerlidir. Her ikisi de deneyimlemenin münferit bir merkezidir: Her ikisi de belirli bir şekilde hisseder, her biri kendine özgü bir mizaca sahiptir ve her birinin kendi yaşamöyküsü vardır. İki insanı dış görünümüyle görürüz: Anne ve çocuk birbirine benziyordur ya da benzemiyordur ama her durumda dış görünüm onların iç dünyası hakkında bir şey söylemez ve içsel perspektifleri hakkında bilgi vermez.

Anne, çocuğun gelişim sürecine en yoğun katılan kişidir; bu evrimin doğasındandır. Bu süreç ne kadar başarılı olursa, çocuk o kadar bağımsız bir özne, “bilinci olan bir özne” olur.³ Çocuklar yaptıklarını kendi yaşadıklarının içinden geliştirebilirlerse ve kendi benliklerinin yaratıcısı olabilirlerse, o zaman müelliflik geliştirmiş olurlar. İlerleyen yıllarda öylesine yaşamazlar, kendilerine bir özne olarak bakabilir ve kendileri hakkında, kendi duygu ve niyetlerinden oluşan kendilerine ait bir hikâyeye anlatabilir, doğru sözcükleri bulabilirler: hatırladıkları hikâyeler, gerçekten yaşanmış hikâyeler ve gelecekte olacak şeyler hakkında hikâyeler. Nasıl ortaya çıktıklarının hikâyeleri, kim olduklarının hikâyeleri ve neler amaçladıkları hakkında hikâyeler. Böylece bir otoportre tamamlanır; “Ben kimim?” sorusuna cevap verir. Dış görüntü, yaşananla (deneyimlenenle) ve iç dünyayla uyuşur.

Bu ilk varoluşsal ilişkinin dünyaya getirebildiği muazzam potansiyelin içinde, aynı zamanda muazzam bir gölge gizlidir: Bu ilk ilişki başarısız olursa ne olur? Dış görüntü anne ve çocuğun iç dünyalarıyla, her birinin iç perspektifiyle uyuşmuyorsa ne olacak? Kimi çocuk güzel bir evde büyür, etrafı lüksle çevrilidir, annesi onu lüks bir otomobile

3 Peter Bieri, *a.g.e.*

akla gelebilecek tüm güzel davetlere götürür, güzel yemeklerle besler ve ev ödevlerinde ona destek olur, ama çocuk bu dış “cennet”te kendini içsel olarak kötü hisseder. Bu kendini “kötü hissetmek” nankörlük gibi görüldüğünden, çocuk kendine bu duyguları yasaklar, belki önce bir an için, sonra aylar boyu, sonra yıllarca, onyıllarca, ta ki kendi iç dünyası ona yabancı hale gelene kadar. İçsel anayurdu kaybolup gitmiştir, iç dünyası yabancı bir cisim olmuştur.

Çocukluktan kalma yükler problemi yetişkinlik yaşlarında çoğu zaman yok saymanın sisleri arasında kaybolur gider, ama çoğunlukla sonradan kalıcı bir yıkıcı etki yapar: Hayatta çektikleri zorlukların kaynağı erken çocukluk günleri olan çocuklarla, gençlerle ve yetişkinlerle her gün karşılaşırız. Zorlukları kendini farklı şekillerde gösterir: örneğin açıklanamayan bedensel rahatsızlıklarla, davranış problemleriyle, hayatlarını kalıcı olarak zorlaştıran bozukluklar olarak, hatta akut ilişki problemleriyle ve nihayet kendi çocuklarıyla ilişkilerinde ya da hiçbir nedeni olmaksızın, muğlak bir “kendini iyi hissetmemek” şeklinde. Bu insanların ortak yanı, çoğu zaman gerçekten bilmedikleri, çocukluk günlerinin zorlukları onlara unutmayı emrettiği için ağırlığını bastırdıkları bir şeyin acısını çekiyor olmalarıdır: Unutmak, anıyla yaşanan zorluklarla başa çıkmanın bir parçasıdır. Ve problemlili annenin yükü çok geride kalmışsa bile, birçoğu bu çocukluk deneyimlerinin sonuçlarını ömür boyu tepeden tırnağa yaşamaya devam ederler. Bu zaman uzun süre, hatta birçok durumda çok çok uzun bir süre geride kaldığı halde, bir şekilde çocukluk günlerinin bu senaryosuna bağlı kalmaya devam ederler.

Bu ilişkiler derin yaralar bırakmış olduğundan, zor annelerin çocuklarının önceden sezmeden, hatta farkına bile varmadan, bizzat kendilerinin yeni zor ebeveynler haline gelmeleri riski yüksektir: Yaraları birer hayalet gibi sonraki ku-

şakların çocuk odalarında dolaşıp durur. Nedenler çok katmanlı olabilir: Nedenlerden biri, gelişim, bağlanma ve travma araştırmalarının az sayıdaki güncel belgesinin ve güncel nörobilim keşiflerinin henüz yeterince mevcut halk sağlığı modellerine sirayet etmemiş ve günlük kavrayışa da ulaşmamış olmasıdır, bu nedenle de yetişkinlerin çocukluklarından kaynaklanan zorluklarının ele alınması pek yaygın değildir.

Şunu tespit edelim: Bir bakış açısı değişikliğine ihtiyaç var! Sadece pedagoji-psikoloji bilimsel literatüründe yaygın olarak ele alınan zor çocuklar değil, zor anneler ve zor babalar da vardır! Ve bu “zor olma” o kadar zorlayıcı bir yük olabilir ki, bundan çocuklar ve çocukların çocukları için bir hayat güçlüğü doğar! Yetişkin çocukların *zor anneleri* konusu yakın zamanda dikkate alınmazsa, –fark edilmeyen ve dile getirilmeyen acının kuşaktan kuşağa aktarılma tehlikesi var– sonuçları da ağır olacaktır: Zor oldukları hissini yaşatmış annelerin çocuklarının, bizzat zor anne babalar olma tehlikesi yüksektir.

Zor annelerin yetişkin çocukları halen, özellikle de toplum bütününde dikkate alınmadıkları da düşünülürse, trajik bir uç noktayı oluştururlar: Sonuçta onları, unutulmalarının unutulmuş çoğunluğu olarak adlandırmak gerekir. Kişinin anne babasıyla zorluk yaşamayı, günümüzde tabu gibi görülüyor – bunu dile getirenler nankör, terbiye almamış ve bizzat “zor” olarak sınıflandırılma riskine giriyor. Bütün bu insanların çektikleri, bizi tabu sayılan bu konuyu tüm güçlükleriyle ve kişisel sıkıntılarıyla ele almaya sevk etti. Bu konunun ne kadar hassas olduğunu ve taraflarda ne kadar büyük bir öfke olduğunu da biliyorduk. Bu öfke, kanaatimize göre ne diyeceğini bilememenin dışavurumudur: örtülü suçluluk duyguları ve karşılıksız kalan sevgiyle ilgili öfke.

Haklarında kitap yazdığımız insanlar;

- anneleriyle ilişkileri zor olan,
- “zor anne” kavramının kendileri için geçerli olup olmadığından emin olmayan,
- anneleriyle ilişkilerini koparma ya da sürdürme kararını vermeye çalışan,
- annelik konusunda güçlükler yaşayan ve kendi annelik ilişkilerini henüz pek incelememiş olan,
- halen anne olup anneliklerinin içerisine sürekli sızan ve belki de kökeni çocuklukta olan bir şeyin varlığını fark eden,
- anneleriyle yaşamış oldukları güçlükler karşısında anne olup olmak istemediklerini düşünen,
- uzun zamandır anne olan ve çocuklarından, zor insan olarak algılandıklarını öğrenen (veya bunu sezen), hatta belki de çocuklarıyla aniden ilişkileri kopan kişilerdir.

Bu kitapta konumuz ne anneler ve çocukları arasında birlikte yaşadıklarında neredeyse kaçınılmaz olarak ortaya çıkan gündelik yaşam güçlükleri olacak, ne de ergenlikte olduğu gibi zorlu çatışma evreleri. Hayır sizinle, birlikte yaşamayı yakınları ve özellikle de çocukları için ağır bir yük oluşturacak kadar büyük kişisel güçlükleri bünyelerinde barındıran anneler hakkında konuşmak istiyoruz. Ebeveynler ve çocuklar arasındaki dünya bir evrendir, her birinin içsel olarak yaşadıkları da öyle: Bu evreni bir kitaba sığdırmaya kalkışmak, kendini bilmezlik olurdu. Bu nedenle anne-çocuk ilişkilerine daha yakından bakarak bu evreni sınırlandırmaya çalışacağız. Pratikte öncelikle üç grup problemlili yetişkinle karşılaşacağız:

1. *Zorluğun bir ismi vardır*: Annenin zorluğunun bir isim etiketi vardır. Örneğin klinik teşhislere yansımıştır

(ebeveynlerden biri örneğin bağımlılık hastasıdır, depresyonu, anksiyete bozukluğu vardır veya bunamıştır). Bu durumda sıkıntının “ne de olsa” bir ismi vardır, etiketlenmiştir, durumu anlatan bir kelime vardır (psikoterapi açısından yakınlarla binen yükler ayrıca araştırmalarla gösterilebilir). Ancak gündelik yaşamda beraber yaşamının güçlükleri, böyle bir anne babanın evinde büyümenin yükü konusunda, bu kişiler yine de bir hayli yalnız bırakılmıştır. Böyle bir çocukluğun yankıları, çoğunlukla yetişkinlik yaşlarında devam eder.

2. *Resmî makamlar anne olmuştur*: Resmî makamlar çocuklukta anne babanın çocuk yetiştirme özerkliğine müdahale etmiştir. Bunun ardından aile, Çocuk Esirgeme Kurumu'nun ya da başka koruma mercilerinin kayıtlarına geçmiştir. Anne babanın zor olmaları burada görünür olup elle tutulur bir şekilde tespit edilse de, aile içerisinden alınıp çıkarılmanın sıkıntıları, çözümün ne olduğu ve aile ilişkilerini biçimlendirme imkânları gibi konular, çocukları hayatları boyunca uğraştırır. Duygusal sıkıntıları, çoğunlukla aile içerisindeki gürültüde kaynayıp gider.
3. *Normallik sahte bir görüntüden ibarettir*: Birçok durumda, çocukların dramı görünüşte sağlıklı bir dış cephenin arkasında yaşanır. Bu anneler hiçbir zaman alenen zor anne olarak dikkat çekmemiştir, hiçbir zaman yardım almamışlardır, örneğin danışmanlık ya da terapi seanslarına gitmemişlerdir. Hatta pek çoğu çevrelerinde veya sosyal hayatta ünlü olarak büyük itibar sahibi olmuştur; tam da bu itibar yüzünden çocukların sorunu daha da zorlaşmıştır.

Bu zor konuyu gerektiği gibi kağıda dökmek, en büyük arzumuz. Bu konuyu bu kitapla suskunluktan kurtarmak ve

kuşaktan kuşağa devam eden sonsuz sıkıntı zincirini kırmak istiyoruz. Yetişkin çocuklara kendi anneliklerini ve çocuklarının çocukluğunu daha acısız olarak biçimlendirmekte yardımcı olmak istiyoruz. Her şeyden önce, tedavi, danışmanlık ve okul pratiğimizde sık sık karşılaştığımız bir şeyi, kadınlara ve annelere büyük bağlılığımıza rağmen dile getirmeye cesaret edeceğiz: Geçinmesi zor veya eskiden zor olmuş olan anneler vardır ve bunun çocuklar ve gençler üzerinde kalıcı sonuçları olur, hatta hayatlarından çok şey kaybederler ve başkalarına bağlanma yetenekleri kısıtlanır. Bu kitapta buna dikkat çekmek, tabu engelini ve göz kaçırma davranışını aşmak; aynı zamanda farklı ve daha iyi bir hayat kalitesine doğru değişim yollarını göstermek istiyoruz.

Annenizle aranızda neler geçmiş olduğunu daha iyi anlamanız size, kendi hakkınızdaki imajın eksiklerini tamamlama fırsatını verir. Zorluklara dayanmış ve başarıyla üstesinden gelmiş olmayı kendi meziyetiniz olarak takdir edebilmek için, çocukluk günlerinin güçlüklerine açıklıkla bakabilmeniz gerekir. Bu kendini anlama noktasından hareketle, hayatınızı size gerçekten uyacak şekilde düzenleyebilirsiniz: Artık dünün görünmez iplerine bir kukla gibi bağlı değilsiniz. Çektiklerinizi bir sonraki kuşağa aktarmama fırsatınız var. Bu nedenle dünün anneleri, bugünün çocukları ve yarının anneleri için yazıyoruz bu kitabı. Umudumuz, ilişkilerin kuşaktan kuşağa kötüleşmek yerine daha iyiye gitmesidir.

Çalışmamızda şunu gördük: Zor bir annenin çocuğu olup yetişkinlik çağında iyi bir hayat sürmek ve kendi çocuklarına iyi ebeveyn olmak mümkün. Ebeveyn ve çocuklar arasındaki bu güçlüklerin ne tür biçimler aldığını, bunların hayatlarına daha yetişkin yıllarında bile damgalarını vurduğunu ve özellikle de bu zorluğun içinden çıkış yollarının nasıl bulunabileceğini bu kitapta yazıyoruz. Pratikte denenmiş AWOKADO modelini temel alan yaratıcı yoldan öz farkındalık alış-

tırmaları ve yaratıcı yöntemler öneriyoruz. Bu öz farkındalık alıştırmalarının bir kısmını kısa halleriyle Üçüncü Bölüm'de topladık, yeri geldikçe uygun düşen bazı öz farkındalık alıştırmalarını aralarda da okuyabilirsiniz. Kitabı sondaki özetlerden başlayarak mı, haftalık bloklar halinde mi, inzivada mı yoksa bizzat belirleyeceğiniz bir hızla mı okumak istediğiniz, size kalmış. Size akla yakın görünen seçenekleri araştırın. Tam sindirebileceğiniz kadar sayfa okuyun: Belki de faydalı olan çok okumak değil, doğru dozda okumaktır. Özellikle de zorlayıcı veya travmatize edici deneyimleriniz varsa, bu daha da önemli. Psikolojik tedavi görüyorsanız, bu kitabı okuma konusunu terapistinizle görüşün.

YENİ YOLLARDA YÜRÜMEK: BAŞLAMADAN ÖNCE TEDARİK ETMENİZ GEREKENLER

Bu kitap ana metnin yanında yaratıcı yoldan öz farkındalık alıştırmaları ve en sonda da *bugün daha iyi yaşama programı* nı içeriyor. Alıştırmalar ve program, değişim yolunuzda size kalıcı bir destek sağlayabilir. Kitabı, pratik kısmı uygulamadan da okuyabilirsiniz. Ya da bunları daha sonra uygulayabilirsiniz. Kendiniz için en doğrusuna karar verme konusunda sezginize güveniyoruz.

Başlamadan önce mümkünse hoşunuza giden bir not defteri edinin. Bu defter size kitabı okurken destek olacak (tabii birkaç boş kağıdı zımbalayarak bir bloknot da oluşturabilirsiniz). Bu deftere aklınıza gelenleri, düşüncelerinizi ve imgelerinizi, yaşadıklarınızı, hislerinizi kaydedebilirsiniz. Ayrıca onu bu kitapta bulacağınız yaratıcı ilhamı biçimlendirmekte kullanabilirsiniz. Defter hayatınızın anayurdunda yolunuzu bulmamızı sağlayacak yardımcı kitabınız olacak.