

GUY FINLEY

SEVEBİLMEK

İlişkilerin Büyüsü ve
Beraber Uyanabilmek



DESTEK YAYINLARI: 1110
KİŞİSEL GELİŞİM: 190

SEVEBİLMEK / GUY FINLEY

Orijinal adı: Relationship Magic: Waking Up Together

Copyright © 2018 Guy Finley

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA

Bölüm Başı Deseni: Shutterstock 1360113374

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevini yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalhoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Çevirmen: Selda Terek

Editör: Özlem Küskü

Redaksiyon: Esen Güray

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mayıs 2019

1.-35. Baskı: 2019

36.-42. Baskı: 2020

43.-44. Baskı: Ocak 2021

45.-46. Baskı: Şubat 2021

47.-48. Baskı: Haziran 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-588-5

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkan.com – info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



GUY FINLEY



SEVEBİLMEK

İlişkilerin Büyüsü ve Beraber Uyanabilmek

Çeviren: Selda Terek



İÇİNDEKİLER

| | |
|---|----|
| Teşekkürler | 13 |
| Dr. Laura Markham'dan Önsöz | 15 |
| Giriş | |
| Bu Kitap Ne Hakkında? | 19 |
| İlişkiler Hakkında İçinizi Daraltan Sorularınızı Açıklığa Kavuşturan Bir Bakış Açısı | 20 |
| Bu Kitapta Şunları Öğreneceksiniz: | 21 |
| Şu En Korkutucu İlişki Gizemlerini Çözün: | 22 |
| Bu Kitabı Okumanın En İyi Yolu..... | 23 |
| <i>Sevebilmek</i> Kitabına Kısaca Bir Göz Atalım | 24 |
| “Sihrin” İçinizde Canlanmaya Başladığını Görmenin Bir Yolu | 29 |
| | |
| 1. GÖRÜNMEYEN VAATLERİ VE SEVGİNİN GÜCÜNÜ HAYATA GEÇİRMENİN YOLLARI | 31 |
| Sınırsız Sevginin Görünmeyen Sınırı..... | 33 |
| Aşkın Muhteşem Çekimi..... | 37 |
| Aşkın Karanlık Yüzüne Bakış | 38 |

2. SEVGİNİN TAO'SU 41

Öğrenci Hazır Olduğunda İlişkiler

Öğretmek İçin Ortaya Çıkar 47

Sevginin Gizli Sihrine İçeriden Bir Bakış..... 52

İlişkilerin Gelmiş Geçmiş En Büyük Sırrı 57

Faydalı Soru ve Cevaplar..... 60

Anahtar Öğretiler..... 62

3. SEVGİNİN GÜCÜNÜ KEŞFETMENİZ İÇİN

ÜÇ İLHAM KAYNAĞI 63

İlham Kaynağı #1 Sevgi Gerçekte Neye Benzer? ... 65

İlham Kaynağı #2 Sevgi Sallantıda 66

İlham Kaynağı #3 Tüm İlişki Sorunlarınızı

Çözmeye Başlamak İçin Gücü Uyandırmak..... 69

İlişki Denklemi Dengelemenin Güzelliği..... 72

Kendinizi Karşınızdakinin Yerine Koyun 77

Faydalı Soru ve Cevaplar..... 79

4. İLİŞKİNİZ İÇİN

TAM SORUMLULUK ALMAYA BAŞLAYIN 82

Gerçekten İsteddiğiniz İlişkiyi Seçme Gücü..... 83

Herhangi Bir Tartışmayı Sonlandırmak

İçin Bu Yöntemi Kullanın 86

| | |
|--|------------|
| Kendinizle Tanışın | 89 |
| Kendinizi, Sevdiğiniz Kişinin Gözleriyle Görmeyi Öğrenin | 91 |
| Faydalı Soru ve Cevaplar..... | 95 |
| Anahtar Öğretiler..... | 97 |
| 5. YENİ BİR BAŞLANGIÇ YAPMANIN SIRRI | 98 |
| Kendinizi Bu Yaygın İlişki Tuzağından Kurtarın.... | 99 |
| Alev Almadan Önce Kavgayı Tutuşturacak Olan O Kıvılcımı Yakalayın | 102 |
| Bu Dersi Alın ve Sevme Yeteneğinizin Sınırlarını Kaldırın..... | 107 |
| Sevgi Dolu Tüm İlişkilerde Görünmez Kural Ortaya Çıktı..... | 110 |
| Faydalı Soru ve Cevaplar..... | 114 |
| Anahtar Öğretiler..... | 116 |
| 6. İLİŞKİNİZ SADECE SİZİN İSTEDİĞİNİZ KADAR YENİ OLABİLİR | 117 |
| Şu Üç Kalıp Süreci Oluşmadan Önce Kırın | 120 |
| <i>Acılı Kalıp Süreç #1</i> | 122 |
| <i>Acılı Kalıp Süreç #2</i> | 122 |
| <i>Acılı Kalıp Süreç #3</i> | 123 |

| | |
|--|-----|
| Partnerinizle Yeni Bir İlişkiye Doğru Atılan İki Adım | 124 |
| Deneyimlenmiş Eski Çözümler Neden Sizde Daha Kalıcı Etki Yaratır? | 127 |
| Herhangi Bir Tartışmayı Şu Beş Basit Sözcüğü Kullanarak Durdurun..... | 131 |
| İlişkinin Büyüsünün Nabzını Tutun | 133 |
| Faydalı Soru ve Cevaplar..... | 136 |
| Anahtar Öğretiler..... | 138 |

7. KUSURSUZ AŞKA GİDEN YOLU İZLEYİN

139

| | |
|---|-----|
| Kalbimizin En Taşlaşmış Kısımlarını Bile Yumuşatan Basit Gerçek..... | 142 |
| Hararetili Etkileşimleri, İyileştiren Dönüm Noktalarına Çevirin..... | 146 |
| <i>Yeni Anlayış #1</i> | 147 |
| <i>Yeni Anlayış #2</i> | 147 |
| <i>Yeni Anlayış #3</i> | 147 |
| <i>Özet #1</i> | 149 |
| <i>Özet #2</i> | 149 |
| Dünyanın En Büyük Aşkına Giriş | 151 |
| Faydalı Soru ve Cevaplar..... | 156 |
| Anahtar Öğretiler..... | 157 |

8. HER ŞEYİ KAPSAYAN

ÖZVERİLİ BİR SEVGİNİN UYANIŞI 158

- Kalbinin “Gözlerini” Açmayı Öğren ve
Asıl İyileşmenin Başlamasına İzin Ver 162
- Mükemmel Aşk Doğuran Üç Yeni Amaç..... 166
- Yeni Amaç #1* 168
- Yeni Amaç #2* 168
- Yeni Amaç #3* 168
- Aşkın İlahi Büyüsünü Çağırarak 170
- Faydalı Soru ve Cevaplar 172
- Anahtar Öğretiler 174

9. KARŞINIZDAKİ İNSANIN GELİŞMESİ İÇİN

ONA ALAN AÇMAYA BAŞLAYIN 175

- Keşfedilmemiş Muhteşem
Aşkın Yasalarına Giriş 178
- Partnerinizi “Yeni Bir Gözle” Görmeye Başlayın ... 180
- Aşkın Bu Ölçülemez Gücünü Hayatınıza
Katmayı Öğrenin 182
- Aşkla Tam Bir Ortaklığa Girin 184
- Eşinin Limitlerini Zorlamasına Yardım Et
ve Kendini Akışa Bırak 188
- Bu Görünmez Acının Sizi Partnerinizle
Karşı Karşıya Bırakmasına İzin Vermeyin 191

| | |
|--|------------|
| Aşkın Partnerinizle Aranızdaki Farklılıkları Eritmesine İzin Verin | 194 |
| Partnerinizi Değiştirmenin Sizin Göreviniz Olmadığını Kabullenin | 196 |
| Faydalı Soru ve Cevaplar..... | 198 |
| Anahtar Öğretiler..... | 200 |
| 10. SEVEBİLMENİN ABC'Sİ | 201 |
| Partnerinizi Bu Karanlık Mağaraya İtmeyi Bırakın | 205 |
| Kendi Acınız İçin Partnerinizi Suçlamak Neden Gereksizdir? | 208 |
| Partnerinizi Değiştirmek İçin Kullandığınız Herhangi Bir Güç Anlamsızdır | 210 |
| Sevgilinizle Birlikte Büyüyebilmenize Yardımcı Olacak Bir Çift Özel Egzersiz..... | 212 |
| <i>Egzersiz #1: "İtiraz Etmeden"</i> <i>Önce Kendi İçine Bak</i> | <i>213</i> |
| <i>Egzersiz #2: Bu Görünmez</i> <i>Savaşa Bir Son Verin</i> | <i>215</i> |
| Cevabınız Her Zaman Aşk Olsun | 216 |
| Aşk Pratiği Mükemmel Aşkı Doğurur..... | 220 |
| Aşkın Sizi ve Sevgilinizi Özgür Bırakmasına İzin Verin | 223 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Faydalı Soru ve Cevaplar..... | 226 |
| Anahtar Öğretiler..... | 227 |
| YAZAR HAKKINDA..... | 229 |
| Türkçeye Çevrilmiş Kitapları:..... | 230 |
| Türkçeye Çevrilmemiş Kitapları:..... | 230 |
| Sesli Kitapları:..... | 231 |
| DVD Albümleri:..... | 231 |
| ÇEVİRMENDEN..... | 233 |
| Selda Terek'in diğer kitapları..... | 235 |

Teşekkürler

Bu kitabın ortaya çıkmasında emeği geçen iyi insanlara ismen teşekkür etmeye çalışmak, bir ağacın, yapraklarına dokunan –geliştiren, hareket ettiren ve yeryüzündeki yaşamı boyunca mücadelesine ve güçlenmesine destek olan– güneşin tüm ışıklarını ve rüzgârları hatırlamaya çalışması gibi bir şey.

Bu nedenle, hepimize –bana karşı çıkanlar da dahil olmak üzere– size sunabileceğim sevginin bir ölçüsü olarak teşekkür ederim.

VH olmasaydı, bu kitaptaki fikirler asla gün ışığına çıkamayabilirdi.

Dr. Ellen Dickstein’a bu kitabın, daha iyi bir kitap haline gelmesi konusundaki azimli çabaları ve yetenekleri için minnettarım.

Ancak, en çok da eşim Patricia’ya teşekkür ederim. Neredeyse kırk yıldır iyi ve kötü günde yanımda yürüyerek “sevebilme”nin nasıl derin, kesintisiz ve gerçek bir şekilde ilerlediğini bana herkesten daha fazla öğretti.

O benim en yakın dostum, “baş editörüm” ve mükemmel sevgilim ve her zaman da öyle kalacak.

GF

Dr. Laura Markham'dan Önsöz

İlişkilerin zor olduğu bilinen bir gerçektir. Romantizmin sihriyle başlayabilir ancak yaşamlarımızı birlikte örmeye başlarken, gerginlikler kaçınılmaz olarak yüzeye çıkar. Farklı ihtiyaçlar, istekler ve bakış açıları her insan ilişkisinin bir parçasıdır ve çoğumuz, çelişkilerle yapıcı bir şekilde başa çıkmayı büyürken öğrenemeyiz.

Çoğu ilişki kitabı der ki: Çiftler “adil kavga ettikleri” sürece, bu kavgalar farklılıklarımızı çözmek için gereklidir. Ancak *Sevilmek* isimli bu kitapta Guy Finley, karşımızdaki insanla kavga etmenin sağlıklı olabileceğini ileri süren bu varsayıma radikal bir şekilde meydan okuyor. Ne de olsa, her iki taraf da haklı olduğundan emin olduğu sürece, bu nasıl adil bir kavga olabilir? Önemli bir şeyi savunduğumuzu düşünürüz, bu yüzden saldırıya geçeriz; karşımızdakinin yaralanmaya uygun özelliklerini biliriz; partnerimizin bizim haklı, kendisinin haksız olduğunu kabullenmesi konusunda ısrar ederiz. Ve çoğu kavgamız hiçbir şey çözmeden çıkmazlarla bittiği için aynı çelişkiler içten içe kaynamaya ve tekrar tekrar taşmaya devam eder, aramızda giderek büyüyen mesafeleri ve engelleri pekiştirir.

Pek çok çift, yıkıcı kavgalardan kaçınır ancak bunun alternatifini genellikle şikâyetleri biriktirmektir. Ne yazık ki araştırmalar çoğu çiftin bu bilgiyi acılı bir deneyimle edindiğini kanıtıyor: Bu strateji, sevgiyi kaçınılmaz olarak sarsan bir kindarlığa ve kabalığa götürüyor.

Çoğu çiftin kendilerini mümkün olamayacağına inandığı bir ilişkiye sürükleyen bu iki yıpratıcı çözüm arasına sıkışmış hissetmesi şaşırtıcı olmasa gerek. Peki, ya bunun başka bir çözümü varsa? Peki, ya bu kavgalardan tamamen kaçınıp, kini artırmak yerine, bu mücadele anlarını kendinizi geliştirmek için kullanabilseydiniz? Ya alevli bir tartışmayı iyileştirici bir dönüm noktasına dönüştürebilseydiniz?

Bu kitapta, Guy Finley tarafından reçetesi verilen “ilişkinin büyüü” budur. Spiritüel bir öğretmen olarak yılların deneyiminden yararlanan Finley, özel ilişkiler kurmamız, kavgalarımıza farklı bir bakış açısı kazandırmamız için bize rehberlik ediyor ve özlediğimiz ilişkiyi kurmak için kinimizden nasıl kurtulacağımızı gösteriyor.

Yüksek sesle dile getirmesek de, ilişkilerimizin sarpa sarmasının nedeninin karşımızdaki insanın başarısızlığı olduğuna inanıyoruz. Daha adil olabildiğimizde ise, çelişen ihtiyaçları ve istekleri suçluyoruz. Ancak Finley, ilişkideki mücadelelerimizin, taşıdığımız ve ilişkimize dahil ettiğimiz acılarımızın bir çeşit ifadesi olduğunu söylüyor. Acıların birbirini suçlayarak değil, sevginin gücüyle iyileşebileceğini gösteriyor.

Bu kitapta Guy Finley size, karşınızdaki insanla aranızda mesafe girmesine neden olan o acıyı gidermeniz ve sevdiğiniz herkesle bağlantınızı güçlendirmeniz için birtakım araçlar veriyor. Bu kitapta, tekrar eden çelişkilerinizi iyileştirmek için sevginin gücünü nasıl kullanabileceğinizi öğreneceksiniz. Daha tam olarak başlamadan önce herhangi bir kavgayı nasıl sonlandırabileceğinizi öğreneceksiniz.

Bu kitap aynı zamanda ilişkinizi nasıl yenileyebileceğinizi, kininizden kurtulup arzularınızı yeniden nasıl canlandırabileceğinizi de gösterecek size. Çiftler genellikle “sevgiyi eskisi kadar” hissedemediklerinden yakınırlar. Finley, sevginin gelişmesi

için sürekli yenilenmesi gerektiğini vurguluyor ve bunun nasıl yapılacağını gösteriyor. “Sevgi bizde var olan ya da olmayan bir duygu değildir. Anbean yaptığımız bir tercihtir” diyor.

Bu kitaptaki sihir, sevginin cevabınız olmasına izin vermeyi öğrenmektir. Tıpkı ebeveynlerin çocuklarına duydukları sevgi, onları koşulsuz sevme konusunda motive ettiği gibi, romantik ilişkilerimiz de bize, bizi sınırlayan eski kalıpları yıkmak için gerekli olanağı ve cesareti verir. Bize gizli tetikleyicilerimizi göstererek, taşıdığımız acıyla ilgili bilinçli farkındalık konusunda destek verir ve iyileşme erdemiyile kutsar, karşımızdaki insana olan sevgimiz gelişimimizin bir katalizörü olur.

Temelde, yaptığımız her seçim, sevgi ve korku arasındadır. Guy Finley, bu kitapta bize acılı ve dramatik anlarımızda bile sevgiyi nasıl seçebileceğimizi, daha iyi insanlar olmak adına sevginin gücünü nasıl kullanabileceğimizi ve özlediğimiz ilişkiyi nasıl yaratabileceğimizi göstermektedir.

Giriş

Bu Kitap Ne Hakkında?

Bu kitapta aşk ve ilişkiler hakkında ölümsüz bir bilgeliği, yalnız bir güzellikte önümüze seren, zamansız bir öğreti yer alıyor. Kitapta bahsedilenler, hem umut verici hem de pek azımızın hayal etmeye cesaret edebildiği konulara değiniyor. Buradaki öğreti, sanki eski bir Zen söyleminin içine gizlenmiş gibi:

Kuşlar uçsuz bucaksız bir gökyüzünde uçarlar ve ne kadar çok kanat çırparsa çırparsınlar gökyüzünün sonunu bulamazlar.

Balıklar suda yüzerler ve ne kadar uzaklara yüzerlerse yüzsünler, yüzdükleri suyun sonunu getiremezler.¹

Kuş ve gökyüzü, balık ve su arasındaki bu bağlantı, bize ilişkilerin sınırsızlığını anlatmakta. Bu, zamana meydan okuyan ilişkilerin güzelliğini hissedebildiğimiz takdirde ilişkinin büyüünün esas büyük sırrının temeline ulaşmış oluruz.

Tıpkı ayrılmaz bir şekilde, sonu olmayan bir ilişkide olan kuş ve gökyüzünün, balık ve suyun birbiri için yaratılmış olması gibi bizler ve sevgi arasında da sınırsız bir ilişki vardır. İlişkilerimiz, gökyüzümüz ve sularımızdır. Bizler birbirimiz için yaratılmışız.

1. Kazuaki Tanahasi, *Çiy Damlasındaki Ay: Zen Ustası Dogen Yazıları*, tekrar basım (New York: North Point Press, 1995)

İlişkiler Hakkında İçinizi Daraltan Sorularımızı Açıklığa Kavuşturarak Bir Bakış Açısı

Genellikle ilişkilerimiz –özellikle eskidikleri zaman– bazı soruları daha rahat cevaplamamız gerekirken, sanki daha fazla soruya neden oluyormuş gibi gelir. Aşağıdaki dört soru bize bu endişelerimiz konusunda yalnız olmadığımızı gösterdiği gibi, aynı anda hepsinin cevabına sahip olan tek bir görüşü incelememiz için bir zemin de hazırlamaktadır.

1. Neden beni seven bir eşim olduğu halde zaman zaman kendimi bomboş, sanki yalnızmışım gibi hissediyorum?
2. İlişkinin başında her şey daha iyiydi, zamanla sanki heyecan azaldı. Aşka ne oluyor böyle?
3. İlk başlarda saatlerce konuşurduk ama şimdi neredeyse hiç konuşmuyoruz. Sanki güncel sorunlarımız dışında artık paylaşacak hiçbir şeyimiz kalmamış gibi. Bize neler oldu?
4. Başarısızlığı en aza indirgeyerek ilişkimizi güçlendirmeye çalışıyoruz. Birbirimizi sevdiğimizi biliyorum ama ilişkimizin en heyecanlı anı kavga ettiğimizde oluyor. Nasıl yeniden başlayabiliriz?

Sevdiğimizle rahat ve mutlu olsak ve ilişkimiz göreceli olarak iyi gidiyor olsa bile bu sorular neredeyse her ilişki için geçerli. Aslında, bu gerçeği görebilmemiz, sevgimizin yeni filizler vermek için elverişli olup olmadığını anlamamızı sağlıyor. Lütfen aşağıdaki öngörülerini dikkatle inceleyin:

İyi anlaştığımız bir partnerimiz olsa bile, sevmek ve sevilmeye duyduğumuz özlemi sonsuza dek giderecek sabit bir bağ yoktur. Aşkın gelişmesi için durmaksızın yenilenmeli, sürekli