

her durum ve olayda kör bir şekilde tepki gösteren bir mekanizmadan ibarettir. Onun, kişisel tatmin duygusunu besleyen mekanizmalar içinde, en önde geleni de kendini savunmadır.

Böylece, herkes başkaların yanlışlarını görür, ama kendi söylediği ya da yaptığı şeylerin yanlış olabileceğini düşünmeksizin kendini savunur. Ancak kendimizi gözlemeye başladığımızda kendini savunmanın nasıl olduğunu ve nasıl işlediğini fark edip, onun hileli çalışmalarına ve sahtekârlıklarına son verebiliriz.

Kendini savunmanın amacı, kendimize olan inancımızı ve gururumuzu okşamaktır. Kendimiz sandığımız kişiliğin morali için gereklidir. Kişiliğin kaldıramayacağı ve kendini tehlikede hissedeceği durumlardan biri de, moralimizin az yada çok bozulmuş olmasıdır. Bir zihinsel işlem olarak bizim bir parçamız haline gelmiş olan kendini savunma, neredeyse içgüdüseldir diyebiliriz. Oysa kendini savunma içgüdüsel olarak yer almaz. Çünkü; eğer benliğimizin gerçek bölümünde yaşasaydık, savunmaya gerek kalmayacağından, kendimizi savunmazdık. Kendini savunma bizim gerçek olmayan kişiliğimize aittir. Çocuklar, küçük yaşta, önlerinde kendilerini savunan büyüklerden görerek, kendilerini savunmayı öğrenirler. Kişiliğin özündeki hatalardan oluşan kendini savunma, düşünme mekanizmamıza sonradan yapay olarak eklenir.

Eğer kendini savunma yetişkinlerin yapısından sökülüp atabilseydi, çocuklar dünyaya gelipde ilk konuşmaya başladıklarında kendilerini savunmayı öğrenmezlerdi. Bu onların doğasına uymazdı. Böylelikle, benliğimizin gerçek olmayan bölümünde yaşamamız sonucu, doğamızın ne denli çarpık bir duruma geldiğini görüyoruz. Bu durumu, ancak, kişi kendisini uzun bir süre gözlediğinde fark edebilir. Göreceği bir başka şeyde, onun köklerini kazımanın ne denli zor olduğudur.

## OLUMSUZ DUYGULAR

Duygusal merkezle ilgili öğretiye göre, daha yüksekteki duygusal merkezimiz, aslında tamamen aktif ve işler durumda olmasına rağmen,

men, biz onunla bulunduğumuz düzeyden bağlantı kuramıyoruz ve bize söyleyeceklerini duyup hissedemiyoruz. Şu andaki düzeyimizle, günlük duygusal yaşantımızda ilişkide olduğumuz merkez, sıradan duygusal merkezimizdir. Bu ise, çeşitli olumsuz duygularla çevrilmiştir.

Nelerdir bu olumsuz duygular?

Korku, kızgınlık, kıskançlık, kin, sabırsızlık, kaygı, kendine acıma ve benzeri duygular. Bunlar duygusal yaşantımızı doldurarak bizi sürekli tuzağa düşürürler. Kendimizi savunmaya geçmeden, kendi gözleme tekniğimizle öğretinin tamamen doğru olduğunu görebiliriz. **Günlük yaşamımızda (içinde yaşadığımız sisteme bağımlı olarak gelişen) sahte kişiliğin oluşturduğu şu ya da bu geçici benler, bizi hakimiyeti altına alırken, bu olumsuz duygular da gün boyunca biriktirirler. Bunların bilincine vardıkça onları kendimizden uzaklaştırarak, etkilerinden yavaş yavaş kurtularak tamamen bağımsızlaşırız.**

Gerçek üzüntü ve gerçek acı olumsuz değildir. Çünkü sahte kişiliğimizin değil, o gerçek benimizin bir yansımasıdır. Ancak, kibirlik, minnettarlık, sempati ve benzeri duygular da daha olumlu duygular olmakla beraber, çalışmadaki anlamıyla tamamen olumlu sayılmazlar. Çünkü gerçek olumlu duygular çok seyrekler. Acıma ise genel de olumsuz bir duygudur. Çalışmanın başarısı sahte kişiliğimizi pasif hale getirmekten geçer.

**Sahte kişiliği pasif hale getirmenin en iyi yöntemlerinden biri de, olumsuz duyguları gözlemlemek ve onlarla özdeşleşmemektir. (Etki alanına girmemektir.)**

Olumsuz duyguların sahte kişiliğimizin görüntüleri olduğunu bilerek onları kendimizden ayırdıkça, duygusal merkezimiz de giderek netleşecek ve daha yüksekteki duygusal merkezimiz devreye girerek bizi olumlu yönden etkilemeye başlayacaktır. Bu da, saygı, merak, güzelliği takdir etmek (yaradılışın sırlarını da), şefkat, gerçek sevgi (kişiliğin sahte sevgisi değil), aşk ve benzeri gibi gerçek duyguların yaşanması anlamına gelir. Böylece daha gerçek olan duygular, sahte ve olumsuz duyguların yerlerini alarak bizleri olumlu yönden dolduracaklardır. Olumlu duygular olumlu düşüncelerden olumsuzlar da dış tesirlerden oluşur. İçsel değişimi-