

Yazar Hakkında

Esra Ezmeci, İstanbul'da dünyaya geldi. 2008'de İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi'nin Halkla İlişkiler bölümünde lisans öğrenimini tamamladı. 2011 yılında ise İstanbul Haliç Üniversitesi'nde Psikoloji alanında yeniden lisans öğrenimi gördü. Bölümünü birincilikle tamamlayan Ezmeci, ardından aynı kurumda Klinik Psikoloji üzerine yüksek lisansa başladı. Yüksek lisansın ardından öğrenimine, Adli Bilimler alanında doktora yapmak üzere devam etti.

Kariyerine İstanbul Çapa Devlet Hastanesi'nin Psikiyatri bölümünde staj yaparak başlangıç yapan Ezmeci, sonrasında uzun yıllar boyunca İstanbul Zeytinburnu Balıklı Rum Hastanesi'nde Klinik Psikolog olarak çalıştı. Ardından kendi terapi merkezini kurarak, danışanlarına profesyonel destek vermeyi sürdürdü. Bireysel danışmanlık, aile-ilişki-evlilik danışmanlıkları, ergen psikolojisi, bağımlılık tedavisi vb. alanlarda klinik hizmeti vermenin yanında özellikle "Geçmiş Temizleme Terapisi" ve konuya yönelik kaleme aldığı makaleler ve kitaplarıyla farklı kitlelere danışmanlık vermeye devam ediyor. Uzman Klinik Psikolog Esra Ezmeci, *Süt Lekesi*, *Düştüğünde Kalkarsan Hayat Güzeldir*, *Kararı Ben Veririm*, *Kadınlar Sıcak Erkekler Soğuk Sever* ve *İz Bıraktığın Kadar Varsın* adlı çok satan kitapların yazarıdır.



DESTEK YAYINLARI: 1660
PSİKOLOJİ: 30

ESRA EZMECİ / VAZGEÇİLMEZ OLMANIN SIRRI

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ekim 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-776-4

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Uzman Psikolog

ESRA EZMECİ

Vazgeçilmez Olmanın Sırrı

*İlişkilerde bağ
kurmanın, ışığınızı
yükseletmenin ve fark
yaratmanın yolları*




DESTEK
Yayınları

İÇİNDEKİLER

| | |
|-------------|---|
| ÖNSÖZ | 9 |
|-------------|---|

1. BÖLÜM

| | |
|--|----|
| İLİŞKİLERDE GÜVENLİ BAĞLANMA | 15 |
| İlişkilerde Cenneti Yaratmak Mümkün mü? | 15 |
| İlişkilerin Bilinmeyen Doğası: Bağlanma Teorisi..... | 18 |
| Bağlanma Güvenli Bir Sığınaktır | 22 |
| Bağlanma Neden Hayatidir? | 26 |
| İçsel Rehberlik Sistemi Nasıl Oluşur?..... | 28 |
| Savunma Mekanizmaları Nasıl Çalışır? | 31 |

2. BÖLÜM

| | |
|---|----|
| BAĞLANMA STİLLERİ | 39 |
| Güvenli Bağlanma | 45 |
| Güvenli Bağlanmanın İşaretleri | 46 |
| Güvenli Bağlanma Nasıl Geliştirilebilir? | 48 |
| Çocuğunuzla Güvenli Bağlanma..... | 49 |
| Kaygılı Bağlanma | 51 |
| Kaygılı Bağlanma Modeli Nasıl Çalışır? | 51 |
| Kaygılı Bağlanmanın İşaretleri..... | 52 |
| Kaygılı Bir Partnere Sahipseniz Ne Yapmalısınız?..... | 53 |
| Kaygılı Bağlanma Modeline Sahip Olan Sizseniz Ne Yapmalısınız? | 55 |
| Kaçingan Bağlanma..... | 57 |

| | |
|--|----|
| Kaçıngan Bağlanma Modeli Nasıl Çalışır? | 58 |
| Kaçıngan Bağlanmanın İşaretleri | 60 |
| İssiz Adamlar Yalnız Kadınlar | 62 |
| Kaçıngan Bir Partnere Sahipseniz Ne Yapmalısınız?..... | 66 |
| Kaçıngan Bağlanma Modeline Sahip Olan Sizseniz Ne Yapmalısınız? | 70 |

3. BÖLÜM

| | |
|--|-----|
| ŞEMALARI ANLAMAK VE DÖNÜŞTÜRMEK | 73 |
| Şema Nedir? | 73 |
| Şemalar Hayatınızı Nasıl Yönetir? | 79 |
| 5 Şema Alanı ve 18 Şema Tipi..... | 79 |
| 1. Ayrılma ve Dışlanma Hattı..... | 79 |
| Terk Edilme Şeması..... | 80 |
| Kuşkuculuk/Kötüye Kullanılma Şeması..... | 84 |
| Duygusal Yoksunluk Şeması | 86 |
| Kusurluluk/Utanç Şeması..... | 90 |
| Sosyal İzolasyon Şeması | 92 |
| 2. Zedelenmiş Özgürlük Alanı | 95 |
| Bağımlılık/Yetersizlik Şeması..... | 96 |
| Dayanıksızlık Şeması | 100 |
| Yapışıklık Şeması | 102 |
| Başarısızlık Şeması..... | 106 |
| 3. Zedelenmiş/Zayıf Sınırlar Alanı..... | 108 |
| Haklılık/Görkemlilik Şeması..... | 109 |
| Yetersiz Özdenetim Şeması | 112 |
| 4. Başkalarına Yönelimlilik Alanı | 115 |

| | |
|--|-----|
| Boyun Eğicilik/Geri Çekilme Şeması | 116 |
| Kendini Feda Şeması..... | 119 |
| Onay Arayıcılık Şeması | 121 |
| 5. Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Alanı..... | 123 |
| Karamsarlık/Hataya Katlanamama Şeması..... | 124 |
| Duyguları Bastırma/Aşırı Sorumluluk Şeması | 127 |
| Yüksek (Acımasız) Standartlar/Aşırı Eleştirelilik Şeması | 129 |
| Cezalandırıcılık (Acımasızlık) Şeması | 132 |
| Şemalarla Nasıl Başa Çıkılır? | 134 |
| Aşama Aşama Şemalarla | |
| Başta Çıkma Tarzınızı Tespit Etme | 135 |

4. BÖLÜM

| | |
|---|------------|
| İYİLİK HALİ İÇİN BEDEN VE ZİHİN DENGESİ..... | 153 |
| Zihin ve Beden Bağlantısı..... | 153 |
| İyilik Halini Yükseltmenin Sekiz Boyutu..... | 158 |
| Pozitif Psikolojiyle Güçlü Yanlarınıza Odaklanmak | 162 |
| Pozitif Psikoloji Eylem Planı | 166 |
| Sağlıklı İçsel Diyalog | 169 |
| Öz Değeri Yükseltmenin Altın Kuralları | 175 |

5. BÖLÜM

VAZGEÇİLMEZLİĞİN SIRRI:

| | |
|--|------------|
| AURAYI YÜKSELTMEK | 179 |
| Yüksek Aura Yüksek Cazibe Demektir | 179 |
| Aura Nedir? Nasıl Yükseltilir? | 182 |
| Aura Yükseltmenin Bazı Etkili Yolları..... | 185 |

| | |
|--|-----|
| Bedel Ödetmeyle Aurayı Yükseltme..... | 195 |
| Afrodizyak Yağlarla Cinsel Aurayı Yükseltme..... | 199 |
| Aura Yükseltici Hürrem Banyosu..... | 202 |
| Kristallerle Aura Yükseltme | 205 |

6. BÖLÜM

CAZİBE YARATMAK VE VAZGEÇİLMEZ OLMAK

| | |
|---|------------|
| İÇİN İHTİYACINIZ OLAN HER ŞEY | 211 |
| Bolluk ve Bereket İçin Aura Yükseltme..... | 212 |
| Evinizin ve Yaşam Alanınızın Aurasını Yükseltme..... | 217 |
| Dişil Aurayı Yükselt, Fark Edilen Ol..... | 221 |
| İlk Buluşma İçin Aura Yükseltme..... | 227 |
| Sınav, Mülakat ve İş Görüşmeleri İçin Aura Yükseltme..... | 229 |
| Var Olan İlişkinizde Bağlanma İçin Bazı Özel Yollar | 230 |
| Özel Geceler İçin Lavanta Yağıyla Çapalama | 231 |
| Bağımlılıktan Kurtulmak İçin Özel Bir Çapa: Bağımlılık Çapası..... | 232 |
| SON SÖZ..... | 235 |

ÖNSÖZ

Hayatta pek çok şeyi kazanabiliriz. Hayal ettiğimiz kariyeri, yaşamak istediğimiz evi, binmek istediğimiz arabayı...

Ancak içsel bir tatmin ve dayanak noktası bulamazsak bizim için ıssız bir adada yaşam başlar. Güneşin altında bulabileceğimiz tek bir ağacın gölgesine sığınmak için çabalar dururuz. Ne fırtınadan ne de güneşin yakıcılığından korunabiliriz. İçimizde yaslanacak bir yer bulmak işte bu denli önemlidir, aksi halde korunaksız kalırız, içimizde var olan doldurulmaz boşluk yaşamda elde ettiğimiz her şeyi geçersiz kılar, tıpkı rüzgâra kapılmış bir avuç kum gibi dağılır gideriz...

Yaşamda sürekli birileriyle temas halindeyizdir, herkes bir aynadır bize, her aynada aslında kişiliğimizin başka bir parçasını görürüz. Rollerimiz vardır, anne ya da babayızdır, sevgiliyizdir, evladızdır, patron ya da işçiyizdir... Mutlu, kaygılı, üzgün, karamsar, pozitif ya da kızgınızdır...

Duygularımız, düşüncelerimiz vardır...

Başka insanların bize dair yargıları, değerlendirmeleri, suçlamaları vardır...

Her ilişkide kendimizden bir parça buluruz. Bazısını memnuniyetle alır tıpkı bir vitrine yerleştirir gibi en değerli köşemize koyarız, bazılarını görmek istemez, reddederiz.

Güçlü ve zayıf yanlarımızla biz bizizdir oysa...

Bu kitapla birlikte yine derinlere doğru bir yolculuğa çıkacağız. Kendimizi daha iyi tanımak, anlamak, zayıflıklarımıza daha şefkatli olmak, güçlü yanlarımıza daha çok sarılmak, hem kendimize hem de dünyaya karşı daha iyileştirici olmak adına çıkacağımız bir yolculuk bu...

Bu kitapta yaşamınızın her alanında vazgeçilmez olmanın sırlarını anlatacağım.

İlk bölümde çocukluk yaşantısındaki bağlanmanın yaşamınızın sonraki evrelerinde bizi nasıl etkilediğini, eş seçiminden iş seçimine kadar pek çok farklı alanda bizi gizlice nasıl yönettiğini anlayacağız. Üç tip bağlanma modeli üzerinden yaşadığınız ilişkinin sorunlarına başka bir gözle bakmanızı sağlayacağım, amacımız daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilmek adına bakışınızı netleştirmek ve daha berrak bir görüş elde etmenizi sağlamak olacak. Farkında olmadığınız içsel motivasyonlarınızın derinlerine inerek, aslında ilişkilerdeki çıkmazlarınızın temel sebeplerini ve cazibenizi yitirdiğiniz en temel nedenleri irdeleyeceğiz. Kaygılı ya da kaçınan bağlanma modellerinin güvenli bağlanmaya nasıl evrilebileceğinin yollarından bahsedeceğiz.

Sonraki bölümümüz şemalarla ilgili. Bu bölümde de yine çocukluk yaşantısında edinilen zihinsel çerçevelerin bugünüzü nasıl etkilediğini göreceğiz. “Başka türlü davranmam mümkün değil” dediğiniz ve sizi yoran, bazen hasta edecek kadar yıpratıcı davranışlarınızın geri planında çalışan dinamikleri gözden geçireceğiz ve dönüşmenin, daha iyi hissetmenin, başkaları için cazip biri haline gelmenin ve vazgeçilmez olmanın her zaman mümkün olduğunu bir kez daha hatırlayacağız.

Geçmiş yaşamınızdan bugüne uzanan iyi hissetme, güçlenme ve vazgeçilmez olma yolculuğunda bir sonraki adımımız iyi

hissetmek için beden ve zihin dengesini sağlamak olacak. Bu bölümde odaklanacağımız konu başlıklarımız pozitif psikolojiyle güçlü yanlarınıza odaklanmak, iyilik halini çok boyutlu olarak inşa etmek, sağlıklı içsel diyalog geliştirmek, öz değerinizi yükseltmek olacak.

Kitabın son iki bölümü ise ışığınızı yükseltmenin, fark yaratmanın ve vazgeçilmez olmanın son adımı ve altın kurallarla dolu bir yol haritası niteliğinde... Fark edilir olmanın ve vazgeçilmezliğin gizli sırrı aurdan söz edeceğim. Auranızı yükseltmenin yollarını, afrodisyak yağlarla, kristallerle, bitkilerle ve özel sırlarla hem bedeninizin hem de yaşam alanlarınızın aurasını nasıl yükselteceğinizi anlatacağım. Başarıdan berekete, cinsel çekimden dişil güce kadar yaşamınızda ihtiyacınız olan her konuda kullanabileceğimiz, başucunuzda tutacağınız bazı özel metotları paylaşacağım.

Fark yaratmak ve vazgeçilmezlik hayal değildir...

Gerçek benliğinizle ve ilişki kurduğunuz her şeyle daha derin bir bağ kurmak imkânsız değildir...

Bu kitap kendi içsel ışığınızı fark etmeniz ve yükseltmeniz için sizin rehberiniz olacak.

İyi okumalar...

Başlamadan önce ufak bir not:

Kitabı okumaya başlamadan önce dilek defterinizi yanınızda bulundurun. Bu defter ilerleyen bölümlerde size çokça lazım olacak. Kısaca nasıl kullanacağınıza gelince:

- Defterinizin en başına şimdye dek başardıklarınızı ve sahip olduklarınızı

- Devamında güçlü yanlarınızı ve olumlu özelliklerinizi
- Sonrasında ise kısa vadeli uzun vadeliye doğru hedeflerinizi yazmanızı istiyorum.

Hedeflerinizi yazarken dikkat etmeniz gereken birkaç önemli şey var. Uzun bir vadeli adıma ulaşmak adım adım olur, bu nedenle uzun vadede planlayacağınız bir hedefi not ederken ona yaklaşacağınız diğer noktaları daha kısa vadeli hedeflerinizin arasına yerleştirmelisiniz.

Örneğin henüz evlenmediyseniz ilk hedefiniz çocuk dünyaya getirmek olmamalı. Önce doğru insanla bir araya gelmeli, sonra evlilik yoluna girmeli, en son da çocuk planları yapmalısınız.

Hedeflerinizi yazarken dikkat etmeniz gereken bir diğer nokta bunları sanki olmuş, gerçekleşmiş gibi yazmanız. Örneğin “Çocuk istiyorum” demek yerine “Çocuğum oldu” şeklinde yazmalısınız.

Hedef belirlemenin bir diğer önemli adımı yetenek ve kazanımlarınıza uygun hedefler belirlemektir. Örneğin ev eşyaları ile ilgili herhangi bir tasarımda iyisinizdir ve bu sizin yeteneğinizdir. Siz bunun yerine piyano virtüözü olmayı hedeflerinizin arasına koyduğunuzda yeteneğinizin belki de hiç olmadığı farklı bir alanda bir iddia ortaya koymuş olursunuz. Gerçekleşmesi mümkün olmayan her iddia da sizi karamsarlığa sürükler. Bu nedenle gerçekçi hedefler belirlemek, güçlü özelliklerinizle bağdaşan planlar yapmak hem hızlıca yol almanızı sağlar hem de sizi iyi hissettirir.

Defterinize sizden istediklerimi yazdıktan sonra her gün ilk maddedeki kazanımlarınızı ve başarılarınızı okuyarak güne başlamanızı istiyorum. Bu ilerleyen bölümlerde bahsedeceğim günlük sabah ritüelinizde yapacağınız bir eylem olacak.

Her gün size iyi hissettirecek bu maddeleri okuduktan sonra ilgili bölümdeki başarı çapasını mutlaka yapın.

Son olarak şimdi, altta gördüğünüz dairenin içine birer damla lavanta ve biberiye yağı damlatın.

Işığınızı yükseltmenin, fark yaratmanın ve vazgeçilmez olmanın gizli sırlarına dair yolculuğumuza artık başlayabiliriz.



1. BÖLÜM

İLİŞKİLERDE GÜVENLİ BAĞLANMA

İlişkilerde Cenneti Yaratmak Mümkün mü?

Yaşamda ilişki kurmanın ne kadar hayati bir önemde olduğunu bundan önceki kitaplarımda sıklıkla dile getirmiştım. Tüm canlılar neslini sürdürmek için başkalarına ihtiyaç duyar. Hem sosyalleşmek hem de ihtiyaçlarımızı karşılayabilmek için doğada tek başımıza mücadele vermemiz imkânsız. İnsan özellikle her zaman bir başka insana muhtaçtır. Sevmek, sevilmek, değer görmek, değerli hissettirmek, yardımlaşmak, paylaşmak, sarılmak, temas etmek bizi insan yapan en değerli özelliklerimiz, üstelik hayatı da yaşanılır ve tatmin edici hale getiren en değerli şeyler...

En çok ihtiyaç duyduğumuz duyguların başında güven ihtiyacı gelir. Bu kitapta bahsedeceğim güven duygusunun insan ve hatta diğer tüm canlılar için ne denli önemli olduğunu okuduğunuzda siz de bana hak vereceksiniz. Yaşamda cennet güven duygusuyla mümkündür. Güvenmek çıktığımız yolda kendinizi emniyete alan tek duygudur. Güven, korku, çekinme ve endişe duymadan inanma ve bağlanma duygusudur. Tohumları ise bebeklik ve çocukluk döneminde atılır.

Neden bazı insanlara güvenimiz de bazılarında güvenmeyiz? Neden kimi insanlarla yeni tanışmamıza rağmen sıcak ilişkiler kurabilirken bazıları bizi buz gibi yapar?

Bu soruların yanıtlarını önceki kitaplarımda pek çok açıdan ele almıştım. İnsan derin bir varlık olunca elbette soruların da yanıtlarını derinlerde aramak gerekiyor, bu nedenle çoğu sorunun tek bir yanıtı yok. Kadın ve erkek doğasının getirdiği farklılıklar, içinde yaşadığımız kültür, ekonomik nedenler, aile yaşantıları, hayatımızdaki diğer insanların bize yüklediği roller, seçimlerimiz, travmalarımız...

Bu farklı alanların tümü için içine karışınca ilişkilerimizin de karmaşık hale gelmesi kaçınılmaz oluyor elbette. Bu nedenle ilişkilerimiz şişede durduğu gibi durmuyor... Herkes için tek tip reçeteler de çoğu zaman işe yaramıyor, daha derinimize inmek, kendimizi anlamak, farkında olmadığımız bilinçdışı eğilimlerimizi, çocukluk yaşantılarımızı ve bugünümüzü anlama ihtiyacı doğuyor.

Bu nedenle bu tek kişilik bir yolculuk olacak...

Tüm bunların temelindeyse ilişkilerdeki bağlanma konusu çok merkezde bir yere oturuyor. Bu nedenle detaylıca açacağım bağlanma teorisi ve güvenli bağlanmanın elde edilmesi bu kitabın ana konularından biri olacak.

İlişkilerdeki temel beklentilerden biri sevilme ihtiyacıdır. Sevme ve sevgiye karşılık verebilme, sahip olduğumuz en önemli yeteneğimizdir. Sevmek ve sevilme yaşam için vazgeçilmezdir. Pek çok kişi geçmişinde ya da çocukluk döneminde deneyimledikleri acı ve korku yüzünden sevgilerini göstermekte güçlük çeker. Kalbini birine kaptırmaktan, flörtten, flört sonrası işlerin biraz ciddiye binmesinden ve ilişki içindeki türlü iniş çıkışlardan çok daha fazla etkilenirler. Kimileri için korkunç senaryolar gerçekleşmek için daima pusuda bekler, kendilerini bir türlü sakın sulara bırakamazlar. Kimileri aşırı tedirgin ve kaygılıdır, zihinlerinden geçen karamsar düşüncelere bir türlü engel olamazlar. Kimisi insanlara bağımlıdır, kimisi yetersizlik

kaygılarının sularında yüzer, bazısı da sınır çizemez. İşte tüm bu problemlerin ortasında olan ve konuşacağımız konulardan biri bu olacak: İlk çocukluk yaşantıları, bu yaşantıların şekillendirdiği ilişkilerde bağlanma ve bağlanma stilleri.

Kadın erkek ilişkilerinin kurulma nedeni, aslında o ilişkiden beklentimiz olmasıdır. Kendimizi değerli hissetmek, bu dünyada birileri tarafından zorunlu olduğu için değil, sırf kendimiz olduğumuz için istenmek, talep edilmek ve yalnızlığımızı paylaşmak hayati ihtiyaçlarımız arasında yer alır. Bunun için kendimizi karşımızdakine açmamız, bağlanmamız, güvenmemiz, hayatımızın tüm zayıflıklarını ortaya koyabilmemiz gerekir.

Çıkacağımız bu tek kişilik yolculukta kendimize sormamız gereken hayati sorular vardır.

Biriyle bağlanma sorunu yaşıyorsak, yakınlaştığımızda kaygı ve korku bizi sarıyorsa, bir şekilde bilinçsizce ilişkilerimizi sabote ediyorsak ya da ilişkimizi daha güçlü hale getirmek için problemlerin ana nedenini göremiyorsak ne yapmamız gerekir?

Karakterimizi neler şekillendirir? Duygu ve düşüncelerimizin gelişimi nelere bağlıdır?

Yetişkin yaşantımızda yakındığımız pek çok problemin nedeni bebeklik ve çocuklukta yaşadığımız hangi deneyimler olabilir?

Bugün bizi biz yapan şeyler hiç farkında olmadan yaptığımız “seçimlerimiz” olabilir mi? Peki o zaman gerçek “ben” dediğimiz şeyden haberimiz var mı?

Farkında olmadığımız, doğru kabul ettiğimiz yanlış “zihinsel çerçeveleri” tanımak mümkün mü?

Bu sorulara verilebilecek yanıtlardan birkaçı içine doğduğumuz aile, travmalar, sonrasında edindiğimiz arkadaşlarımız,

öğretmenlerimiz, tanıştığımız ve bizi derinden etkileyen insanlar olarak sayılabilir.

Çocuk psikolojisi ve psikanalizi üzerine uzmanlaşmış John Bowlby bu soruların peşine düşmüş ödüllü bir bilim insanıydı. 1940 yılında çocukluk dönemindeki erken evrede, çevresel şartların karakter gelişimine nasıl katkıda bulunduğu üzerine yazdığı ilk makalesinden sonra çalışmalarını geliştirerek “Bağlanma Teorisi’ni” ortaya attı.

Bağlanma teorisi geçmişin geleceğe müdahale ederek bugünüümüzü şekillendiren gizil bir etkileme süreciydi.

İsterseniz şimdi bu teorinin nasıl ortaya konduğunu ve neler anlattığını inceleyelim.

İlişkilerin Bilinmeyen Doğası: Bağlanma Teorisi

İlişkilerimizin ya da kişisel maceramızın sadece aydınlık tarafına bakmak ve orayı olabildiğince aydınlık tutmak isteriz. Aradığımız huzur, tatmin ve mutluluğun sadece aydınlıkla bağlantılı olduğunu düşünürüz. Oysa hem doğada hem de her türlü ilişkide, süreçte zıtlıklar üzerine kurulu bir düzen vardır. Aksi olsaydı hedeflediğimiz bir noktaya ulaşmamız imkânsız olurdu, doluluk için boşluğun olması şarttır, aydınlığın algılanabilmesi için karanlık deneyimlenmelidir, kötüyü iyinin varlığında tanırız.

Yin Yang sembolünü bilirsiniz, yarısı siyah yarısı beyaz iki yarım daire şeklindeki bir semboldür. Siyah dalganın içinde minik bir beyaz nokta, beyaz dalganın içinde de siyah minik bir nokta vardır. Bu sembol zıtlıkların içinde akıp giden yaşamın, hareketin, aydınlıktaki karanlığın ya da karanlıktaki aydınlığın potansiyelinin ve dengesinin olağanüstü bir ifadesidir.