

Hayatın getirdiklerini kabullenme konusunda ne kadar başarılı olduğunuz, hayatın kendisine nasıl baktığınız her şeyi belirliyor. Mutsuzluk garanti ama bununla nasıl başa çıkıyorsun? İnsanın mutsuzluğuyla başa çıkmayı bilmemesi ve *gerçekliği* unutması bütün hastalıkların başı. Herhalde böyle.

Kendi mutsuzluğunu ikrar edemeyecek, iyi değilim diyemeyecek kadar kötü olmak: *Korkağım* demek bir cesaret gerektirdiği gibi, *mutsum* demek de cesaret ve bir ölçüde mutluluk, en azından mutluluk umudu gerektiriyor. *İyi değilim* demek için bile biraz iyi olmak lazım.

İnsanın ezelden gelen *adaptasyon önlemi* inkar etmek. Mutsuzluğunu inkar etmek de böyle, *hayır, hayır, ben çok iyiyim* demesinin altında mutsuzluğuyla yüzleşmeyi bile becerecek kadar mutlu olmadığı yatıyorsa, bu insana yardım etmek mümkün müdür?