

İNSAN OLMAK

Önsöz

İNSAN, var olduğu günden bu yana sürekli olarak, içinde yaşadığı dünyayı ve evreni tanımaya ve anlamaya çalışmış, ancak bu çabası içinde en az tanıyabildiği varlık yine kendisi olmuştur. Ne var ki, insanların normal ya da normal olmayanlar diye iki gruba ayırma eğilimi günümüzde de süregelen bir yanılgıdır. En gelişmiş canlı olan insanın yine insan tarafından incelenmiş olması bunun başlıca nedeni olsa gerek.

Aslında, normal dışı davranışlar tarihin her döneminde insanın ilgi konusu olmuştur, ama ortalama insanın davranışlarına 20.yüzyıla gelene kadar hemen hiç ilgi duyulmamıştır. Oysa davranış bilimciler normallığın tanımı üzerinde bir görüş birliğine henüz varabilmiş değiller.

Normallığın temel ölçütlerinden biri, kişinin kendini iyi hissedebilmesidir. Bu ise yalnızca yaşamın sürdürülmesini değil, insanın dünya içinde kendine özgü bir yer edinebilmesini ve yaşamından doyum sağlayabilmesini içerir. Buna karşılık, yalnızca toplumun onayına yönelik davranışlar kişiliğin ortadan silinmesine neden olabilir.

Kendimizi ve çevremizi anlayamamanın getirdiği ürküntü dış dünyanın tehlikeli bir alan olarak algılanmasına neden olur. Çünkü insanın kendi içinde ürettiği kargaşa dış dünyadaki gerçek tehlikelerden daha çok ürkütücüdür.

Bu kitap, ortalama insanın davranışlarının gerisindeki dinamik güçleri meslek dışı okuyucuya tanıtmayı amaçlamakta ve yazarın otuz yıldır süregelen klinik yaşantılarının birikiminden yaptığı çıkarsamaların bir bölümünü içermektedir.

Birey ve Toplum

İlkel insan acımasızdı. Kendini koruyabilmek için öyle olmak zorundaydı. Ama diğer insanlara acı vermekten zevk alma eğilimi savaşlarla birlikte gelişmiştir. Başlangıçta bu yalnızca savaşta yaşanan bir duyguydu ve kabile içinde saldırgan davranışlara rastlanmazdı. Ne var ki, savaşta öldürmeyi öğrenen insan bunu barışta da uygulamaya başladı. Giderek anlaşmazlıklar da taraflardan birinin ortadan kaldırılmasıyla çözümlendi. O zamanlar yasa ve mahkeme yoktu. Buna karşılık köy halkı, üyelerinden birinin davranışı hakkındaki görüşlerini ve yargılarını açıkça dile getirebilirdi.

Ancak, insan kendi haline bırakıldığında başkalarının canına kıyıp malına sahip olmayı düşünmez. Savaşçı yanı yalnızca kışkırtıldığı ya da engellendiği durumlarda etkinlik kazanır.

Her toplumsal grupta o grubun kültürünü bir kuşağın sonraki kuşağa öğretmesi sonucu, grup üyeleri ortak özellikler geliştirirler ve böylece o grubun temel kişilik tipleri oluşur. Gelenekler ve töreler insana koruyucu bir ortam sağlar, ama onun toplum içinde farklılaşmasını ve kişiliğine yeni boyutlar katabilmesini de önemli ölçüde kısıtlar.

İnsan ekonomik bağımsızlığını kazanıp geleneksel gruplardan çağdaş topluma yaklaştıkça törelerin gücü zayıflamış, buna karşılık onu denetleyen yasaların sayısı çoğalmıştır. Ama insan giderek karmaşıklaşan yasaların getirdiği bunaltıcı bürokrasiye karşılık, yasaların oluşumuna doğrudan katılma olanağını bulmuştur. Çünkü insan zihni geliştikçe düşünceler de çoğalmıştır.

Düşüncelerin gelişmesi insanın kendi kendisini ve geleceğini yönlendirmesinde ona yardımcı olmuş, ama içgüdülerin zayıflaması diğer insanlara ve geliştirdiği teknolojiye eskisinden daha bağımlı bir duruma gelmesine neden olmuştur.

Başlangıçta karşıt kültür akımlarının bir bölümü şiddet yanlısıydı ve kısa bir sürede düşünce akımı olmaktan çıkıp bireysel terör örgütlerine dönüştüler. Daha sonra uluslararası politik şiddet eylemlerinin bir parçası durumuna gelerek özgünlüklerini yitirdiler. Barışçıl karşıt kültür akımlarının ilk örneği ise “hippilik”ti. Geleceğe doğru denetimden çıkmış bir hızla ilerleyen teknolojik toplumlara karşı çıkan hippiler, insanın yeniden doğaya dönmesi gereğini savundular. Ünlü tarihçi E. Toynbee’nin, “*Batı toplumlarına karşı kırmızı uyarı ışığı*” olarak nitelediği hippilik, ilk günlerinde birçok düşünür ve din adamı tarafından da desteklendi. Ne var ki, bu akım çok kısa bir süre içinde uyumsuz kişilerin egemenliği altına girdi, yozlaştı ve yok oldu. Çünkü hippilerin göremediği, insanın doğayla olan beraberliğine yeniden kavuşabilmesi için artık çok geç olduğu gerçeğiydi.

Geleneksel toplumlarda davranışların çoğu diğer insanların beklentilerini karşılamak için yapılır. Çağdaş toplumlar ise insanın varoluşundan haberdar olabilmesine ve kendi iç yaşantısı doğrultusunda davranmasına öncelik tanır. Bu yönüyle, bir insanın gerçek kimliği, yaşadığı olayların ne olduğuna değil, o olayların kişi tarafından nasıl yaşandığına göre belirlenir. Kendisini geleneksel değerlerle yönetmeye alışagelmiş insanlar birden bundan yoksun bırakılıp kendi varoluş sorumluluğu ile yüzleşmek zorunda kalırsa “kimlik bunalımı” denilen olgunun yaşanması da kaçınılmaz olur.

İnsanoğlu, hızlı değişikliklere uyum gösterebilse de, bu değişiklikleri gerçekten özümseyebilmesi için, insanın yeni olaylarla geçmiş arasında bir ilişki kurabilmesi, yaşamın denetimini elinde tutabilmesi ve nereden gelip nereye gittiğinin durum değerlendirmesini yapabilmesi gerekmektedir. Oysa çağımız insanının bunu gerçekleştirebilmesi giderek güçleşmektedir. Böyle hızlı bir değişim içinde, bazı toplumlarda bir kuşakta benimsenen değerler bir sonraki kuşakta tümenden reddedilmektedir. **Margeret Mead**, Yeni Gine’de ana babası yamyam olan bazı gençlerin bugün tıp öğrenimi yapmakta olduğunu gözlemlemiştir.

Değişme hızı, insanları doğruyu yanlıştan ayırmalarına olanak bırakmadan karar vermeye zorlamaktadır. Buzdolabı, televizyon ve çamaşır makinası aynı anda çalışırken bir de elektrik sobasının düğmesini çevirirsek evimizin elektrik sistemi aşırı yüklenir ve sigorta atar, hatta elektrikler tümenden kesilebilir. Bu duruma “*aşırı yükleme*” denir. İnsan beyni de karmaşık bir elektrik şebekesidir, aşırı bilgi ve uyarımla yüklendiğinde kısa devre yapar. Böyle durumlarda genellikle bağlantılar yeniden kurulur ve beyin işlevini sürdürebilir. Ama bazı durumlarda ağır ve kalıcı bir hasar da söz konusu olabilir.

İnsan eskisinden çok daha fazla sayıda insanla, çok daha kısa süreli, daha yüzeysel ilişkiler kurma eğilimindedir. Bu, soğuk bir günde karşılaşan bir grup kirpinin öyküsüne benzer. Kirpiler ısınabilmek için birbirlerine sokulurlar, ama dikenleri birbirine batar. Birbirlerinden ayrıldıklarında ise soğuktan rahatsız olurlar. İleri geri hareket ederek sonunda dikenlerini batırmadan birbirlerini ısıtabilecekleri en uygun uzaklığı bulurlar.

Bir insanın ilişkileri ana-babasıyla başlar. Bu öylesi bir beraberliktir ki, bıraktığı izlerin bazıları yaşam boyu varlığını sürdürebilir ve yetişkin insanın dünyasını algılama biçimini etkileyebilir.

Ana-Baba ve Çocuk

İnsanlar vardır, başkalarından sürekli bir şeyler bekler ya da isterler. Aslında bu, bir insanın ihtiyaçlarını kendisinin karşılamasından çok daha büyük bir çabayı gerektirir. Üstelik onur kırıcıdır da. Ama onlar için önemli olan, diğer bir insanın ya da insanların kendileri için bir şeyler yapmasıdır. Bunun için her şeye katlanırlar.

Genellikle bu tutumlarının bilincinde değildirler. Amaçları diğer insanları sömürmek değil, bir şeylerin hazırca kendilerine verilmesidir. Aşırı bağımlıdırlar ve kendi sorumluluklarını başkalarının üstlenmesini beklerler. Onların çevremizdeki varlığından sıkılabilir ya da bize yük olduklarını düşünebiliriz. Ama çoğu kez kendi bağımlılığımızdan

ötürü onları çevremizde tutarız. Kendilerine bir şeyler verildiği sürece bizden kopmazlar. Bir diğer deyişle, böyle kişiler kronolojik olarak yetişkin, hatta entelektüel yönden iyi gelişmiş olsalar bile, bebeklik yıllarının asalak varoluş biçimini sürdürürler.

Anne ve babanın aynı çocuğa karşı hissettikleri farklı, hatta birbirinin tam karşıtı olabilir. Üstelik bazı ailelerde çocuklar anne ve baba arasında parsellenir. Genellikle kızlardan biri babanın, erkeklerden biri de annenin favorisi olur. Böylece aile içinde adeta birbirine karşı iki takım kurulur. Çocuklar karşı takımdaki anne veya babaya yabancılaşır, olayları yandaşı oldukları anne ya da babanın gözüyle değerlendirme eğilimi gösterirler. Bu gibi durumlar, evlilikleri içinde kendilerini yalnız ve anlaşılammış hisseden eşlerde daha sık görülür.

Bir kadının anne olduğu zaman göstereceği davranışlar, yaşamının ilk yıllarında kendi annesiyle olan ilişkileri tarafından etkilenir. Gerçek anne sevgisinden yoksun kalmış kişiler, yetişkin yaşamda genellikle katı ve hırçın olurlar. Dolayısıyla böyle bir insanın dünyasına sıcak annelik duygularını yerleştirebilmek oldukça güçtür.

Birçok ana-baba, çocuklarını ne denli sevdiklerini sık sık dile getirirler. Ancak, çocuğun sevgi ihtiyacı sözcüklerle karşılanamaz. Bir insanı sevmek, onun gerçeklerini anlamaya çalışmayı da içerir.

Çocuğun sınırlı dünyasının tek dayanağı ve anlamı, ana-babasının sevgisidir. Bu sevgiyi yitirmemek için gösterdiği çaba sayesinde giderek kendi kendisini yönetmeyi öğrenir. Ama çocuğa verilen bir şey yoksa yitirecek şeyi de yoktur. Kimi çocuk verilmeyen sevgiyi günün birinde alabileceği umudunu yine de sürdürür, tüm gücüyle kendisini ana-babasına kabul ettirebilmek için çabalar ve kişiliğini geliştiremez.

Çocuğun kendine olan güveni, ana-babasına olan güveninden kaynaklanır ve gelişir. Çocuk, anne ve babasını güçlü olup olmadıkları konusunda sürekli dener. Onları zayıf bulduğu alanlarda çileden çıkaracak davranışlarda bulunur.

Çocuklarına karşı gerekli sınırı koyamayan ana-babaların bir bölümü katı bir baskı altında yetişmiş kişilerdir. Kendi yaşayamadıklarını çocuklarına yaşatmak ve böylece dolaylı olarak kendilerine doyum sağlamaya çalışırlar.

Çocuğun benlik kavramı, kendisi için önem taşıyan büyüklerin ona gösterdiği tutumların bir yansıması olduğundan, ana babanın itici tutumları çocuğun kendisini değersiz bulmasına neden olur. Böyle bir ortamda yetişen çocuk, kendisine ilişkin olumlu görüşler geliştiremez.

Aşırı hoşgörü ve disiplin noksanlığı çocukta bencil ve topluma karşıt davranışlarla sonuçlanır. Katı bir disiplin ise ana-babaya karşı korku ve öfke yaşanması, girişim noksanlığı ve insanlara dostça yaklaşmama gibi zararlı sonuçlar doğurabilir. Önemli olan, çocuğu kendine özgü dünyası olan bir varlık olarak kabul edebilmektir. İyi yaşama konusunda sorumluluğunu gereğince üstlenememiş ana babaların bunu gerçekleştirebilmesi oldukça güçtür. Kendisine değer vermeyen insan başkalarının duygusal ihtiyaçlarını da algılayamaz.

Ana-baba ve çocuk ilişkileri konusunda yazılanların bir başka sonucu da, bazı yetişkinlerin kendi sorunlarından ana-babalarını sorumlu tutarak onlara karşı düşmanca tutumlar geliştirmeleri biçiminde olmuştur. İnsan yetişkin yaşamında ana-babasının kusurlarının izlerini taşısa bile bundan ötürü onları suçlamak kendisini de suçlu hissetmesine neden olur.

Bu, yetişkin bir varlık olarak insanın kendi varoluş sorumluluğunu üstlenmemiş olmasının suçluluğudur. Ana-babalarımızdan alacaklı olduğumuz bir gerçek de olsa, geçmiş yeniden yaşanamaz. Ana-babadan korkmak ise olgunlaşmamış olmanın bir göstergesidir.

Ana-babaların kusurlarını kendi sorumluluğumuzdan kaçınmak için gerekçe olarak kullanmak, vaktiyle bize karşı işlenen kusurları bizden sonraki kuşaklara da yansıtmamıza neden olabilir.

Ana-babalar bizleri ayrı bir varlık olarak görmemiş olabilir, ama biz de onları kendimizinkinden ayrı dünyaları olan varlıklar olarak göremediğimiz sürece gerçek anlamda yetişkinliğe ulaşmış sayılamayız.

İnsanlardan Korkmak

Çocuk, ana-babanın kendisine hakça davranmadığını ya da onu kendilerinin bir uzantısı gibi algıladıklarını fark ettikçe kendinin yalnız ve çaresiz hisseder. Aynı zamanda bireyleşmesinin engellenmekte olmasından ötürü için için kızgınlık duymaya başlar. Ancak kızgınlığını açıkça yaşayamaz. Çünkü çaresizdir, ana-babasının onay ve desteğini yitirme korkusu kızgınlıklarını bastırmasına neden olur. Ne var ki, kızgınlığı bastırmak bu duyguyu ortadan kaldırmaz. Eğer ana-babanın tutumlarındaki aksaklıklar sürekli ise bastırılan kızgınlıklar birikir ve bu kez ana-babaya yönelik düşmanca duygulara dönüşür.

Bu duygular öyle ürkütücüdür ki, çoğu bilinçaltına mal edilir ve çocuk artık bu duyguların varlığından haberdar bile olmaksızın ana-babasına karşı olumlu duygularını sürdürebilir; çünkü sürdürmek zorundadır. Böylece, içinde sakladığı ve kendisinin de bilincinde olmadığı düşmanca dürtülerden kaynaklanan korku, suçluluk ve değersizlik duyguları, ileriki yaşamında çevresindeki tüm insanlara yönelik olarak yaşanmak üzere yerleşir.

İnsanlar vardır, dost ve sevecen davranışlar gösterirler, ama gözlerine dikkatle baktığınızda korku ve kızgınlık karışımı bir anlatımı kolayca seçebilirsiniz. Bu insanlar bilinçli dünyalarında gerçekten de insanları sevdiklerine inanırlar. Ama bir yandan insanlardan korkarken, aynı zamanda onları nasıl sevebiliriz? Aslında bu, vaktinde yeterince sevmeyen ana-babalara karşı geliştirilen tutumların bir uzantısıdır

Öfke ve Düşmanlık

Hakkımız olanı alamadığımız ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu kızgınlıktır.

Kimi insan, sevgiyi yitirme kaygısıyla kızgınlıklarını sürekli bilinçdışına itme alışkanlığı geliştirir, ama bundan ötürü insanlarla birlikteyken nedenini bilemediği bir tedirginlik yaşar. Düşmanca duyguların bilinçaltında yoğunlaştığı bazı durumlarda ise kişi, bu duyguları denetim altında bulundurabilmek için tam karşıtı tutumlar geliştirerek insanlara karşı aşırı sevecen davranışlar geliştirir. Aslında bu mekanizma bilinçdışında geliştirildiğinden, kendisi de insanları gerçekten sevdiğine inanır. Gerçek benliğine o denli yabancılaşmıştır. Eğer bir insan abartılmış bazı davranışlar gösteriyorsa gerçekte o davranışların tam karşıtı duygular yaşamakta olduğunu da düşünmek gerekir.

İnsan kızgın olduğu için diğer insanlardan korkar, insanlardan korktuğu için de onlara kızar. Kızgın insan, “*Nasıl olsa beni engelleyecekler ya da reddedecekler!*” beklentisi içinde öyle davranışlarda bulunur ki, çoğu kez gerçekten de engellenir. Bu kez “*İstenmediğimi zaten biliyordum!*” biçiminde yaşanan bu duygu kızgınlıkları daha da pekiştirir ve böylece bir kısır döngü oluşur.

Kendisiyle uyum halinde olan bir insan, başkalarına dostça yaklaşır, ama gerektiğinde onlara karşı çıkar ve haklarını savunmak için savaşıyor, bazen ise yalnız kalmayı yeğler. Bu durumlardan hangisini yaşayacağını seçimi o andaki içsel yaşantılarına ya da içinde bulunduğu çevresel koşullara göre yapar.

- Buna karşılık insanlar vardır, sürekli başkalarının sevgi ve onayını kazanmaya çalışır ve bunu yaparken de kişiliklerinden ödünler veririler.

- İnsanlar vardır, diğer insanları sürekli karşısına alır ve dünyaya karşı sonu gelmeyen bir öfke yaşarlar.
- Ya da insanlar vardır, başkalarıyla aralarına görünmez bir engel koyar, onlarla yakın duygusal ilişkiler kuramazlar.

Süreklilik gösteren bu üç tutumun her birinin gerisinde korku ve kızgınlık duyguları bulunur.

Depresyonu ortalama insanın elem ve üzüntü duygularından ayıran en önemli özellik, keder duygusuna karamsarlığın da eşlik etmesidir. Depresyona eğilimli kişi, olumsuzluklardan hiçbir zaman kurtulamayacağı inancını sürekli taşır. Aslında bu inancın gerisinde yoğun suçluluk duyguları bulunur.

Sevilen bir insanın ölümü karşısında yaşanan yas ya da gerçekte, ölen kişiye duyulan kızgınlığın içe yöneltilmesidir. Ölen kişinin bizi terk etmiş ve sevgisinden yoksun bırakmış olmasından ötürü yaşanan kızgınlığın bilincine ulaşması, her şeyden önce bir ölüye kızılmayacağı için engellendiğinden bu duyguyu içimize yöneltiriz. Ölenin arkasından söylenen, “*Beni bırakıp da nereleere gittin!*” sözünde olduğu gibi, bazen duyulan kızgınlık doğrudan dile getirilebilir.

Sevilen kişinin yitirilmesi sonucu yaşanan yas, psikolojik onarım mekanizmaları sayesinde yaklaşık iki aylık bir süreden sonra giderek yoğunluğunu yitirir. Ancak, eğer sevilen kişi aşırı bağımlı olduğumuz, dolayısıyla bilinçdışı düşmanlık duyguları da taşıdığımız biriye, bu kez suçluluk duyguları ortaya çıkar ve kendimizi cezalandırma sürecine döneriz. Böyle bir durum yas süresinin uzamasına, bazı durumlarda yıllarca sürmesine neden olabilir.

Bazı insanlar yalnızlıklarını ve boşluklarını gidermede kızgınlık duygusunu uyuşturucu bir madde olarak kullanır ve diğer insanlara karşı yaşadıkları sürekli öfke sayesinde kendileriyle yüzleşmekten kaçınırlar.

Bilindiği gibi, besin maddeleri sindirildikten sonra artıkları bağırsağın son bölgesinde birikir ve anüs kasları üzerinde belirli bir güçte bir basınç oluşturulduğunda da dışarıya atılır. Dışkının atılması rahatsızlığa son verir ve bir ferahlama duygusu yaratır. Yaşamın ikinci yılında başlayan tuvalet eğitimi döneminde çocuk, anüs bölgesindeki gerilimi gidermekten duyduğu hazı ertelemeyi öğrenmek zorunda kalır. Freud’a göre, annenin bu dönemdeki tutumu ve dışkılama işlevine karşı kendi duyguları, çocuğun ileride sahip olacağı bazı karakter özelliklerini ve değerleri önemli ölçüde etkiler. Eğer anne katı ve cezalandırıcı bir yöntem uygularsa, çocuk ya korkusundan dışkısını tutar ve kabız olur, ya da kızgınlığını dışa vurur ve dışkısını sıklıkla ve rasgele bırakma alışkanlığını geliştirir. Aslında dışkılama işlevlerine karşı katı ve cezalandırıcı bir yöntem geliştiren annenin, bu tutumunu çocuğun diğer davranışlarına karşı da göstermesi doğal bir beklentidir. Bu koşullarda yetişen bir çocuk ya tutucu bir karakter geliştirir ve ileriki yaşamında olumsuz duygularını baskı altında tutan biri olur, ya da tepkici bir karakter geliştirir ve başkaldırıcı, yıkıcı, kızgınlık nöbetleri ya da eziyet etme eğilimleri gösteren bir kişilik yapısı geliştirir. Aslında dışkı ve kızgınlığın eşanlam taşınması küfür niteliğindeki bazı sözcüklerde de oldukça belirgindir.

Gerçekten kızgınlıklarını biriktirdikten sonra birden boşalan kişiler, gösterdikleri tepkinin çevrede neden bu denli olumsuz karşılandığını kavramakta güçlük çekerler. Çünkü gerilimin böylesi bir patlamayla boşalması, dışkılamadan sonra yaşanan ferahlamayı andıran bir duygunun yaşanmasına neden olur ve öncelikle bu duygu yaşandığından, kişi kendini rahatlatan tepkisinin diğer insanlarda neden karşıt bir tepki oluşturduğunu anlamakta güçlük çeker.

Kimi insan ise sürekli olarak diğer insanları “iğneleyerek” kızgınlık boşaltır. Bu, mizah, şaka, sitem, kinaye vb. dolaylı yollarla olduğu gibi, bazen de doğrudan ve acıtmak

istercesine söylenen sözlerle gerçekleştirilir. Böyle durumlarda kişi sık sık, ama küçük oranlarda gerilim boşaltmakta olduğundan, davranışlarının diğer insanlar üzerinde oluşturduğu etkiyi algılamayabilir. Hatta onlardan gelen karşıt tepkileri bazen şaşkınlıkla karşılar, bazen de kendine yönelik düşmanca davranışlar olarak değerlendirir ve bu tür davranışlara kendisinin neden olduğunu göremez.

Bazı insanlar kendilerini engelleyen olayların yarattığı kızgınlığı, o anda, koşullar ne olursa olsun ve getireceği olumsuz sonuçları düşünmeksizin anlık parlamalarla dışa vurarak boşaltma eğilimi gösterirler. Bu kişiler genellikle çevreleri tarafından öylece kabul edilir ve “*kuru bir gürlü*” olmaktan öte bir nitelik taşımayan tepkileri, kendi düşmanca eğilimlerine bir gerekçe arayan bazı alıngan kişilerin dışındaki insanlar tarafından fazla ciddiye alınmaz. Bu insanların, kızgınlıklarını anında boşalttıkları için düşmanca eğilimler geliştirmemesi beklenirse de çoğu kez öyle olmaz.

Bazı insanlar yaygın kızgınlık tepkilerini, her şeye karşı çıkma ya da insanları sürekli karşılama alma biçiminde yaşarlar. Bu insanlar genellikle, özerk olmayı yanlış yorumlamış kişilerdir.

Bazı insanlar ise otorite olarak algıladıkları her şeye karşı çıkar ya da başkaldırırlar ve bunun bir özerklik savaşımı olduğunu savunurlar. Oysa tepkileri salt bir başkaldırıdan öteye gidemez ve karşı çıktıkları düşüncelerin yerine bir başka öneri getiremezler. Bu insanların kişilikleri yaratıcılıktan yoksundur ve hiçbir zaman etkin olamazlar.

Düşmanca eğilimleri denetim altında tutabilmek için kullanılan bir diğer yol da, dış dünya ile olan ilişkiyi en aza indirmektir. Bununla anlatılmak istenen, bir insanın bir odaya kapanması değil, duygusal tepki alanını daraltarak kendini zedelemekten korumaya çalışmasıdır.

Değersizlik Duygusu

Değersizlik duygusu, bir insanın kendisini diğer insanlardan daha değersiz bir varlık olarak algılamasıdır ve kökenini çocukluk yaşantılarından alır.

Kendisine değer verilmemiş bir insan bir başkasına değer veremez. Bunu sonradan öğrenebilmesi de ancak kendisine değer verebilmeye başladıktan sonra işleyebilen iki yönlü bir süreçtir. Bir başka deyişle, insan kendine değer verebildiği oranda başkalarına da değer verir; diğer insanlara gerçek anlamda değer verdiğini hissettikçe kendisini de değerli bulur. Yoksa bir diğer insanı yücelterek kendimizi küçültmek, ne ona ne de kendimize değer vermektir. Değersizlik duyguları yaşayan biri için diğer insanlar ya kendinden üstündür ya da aşağı; eşiti yoktur.

Bir insanı önce yüceltip daha sonra onu devirmeye çalışmak toplumumuz bireylerinde oldukça sık görülen bir olgudur. Arabasını sorumsuzca süren bir insan kendisinin de diğer insanların da değeri olabileceğinin, daha doğrusu hayatın ne kadar değerli olduğunun farkında değildir. Sağlıklı bir yaşam için gerekli önlemleri bildiği halde önlem almayan bir insan da öyle...

Üstünlüğü güç ve para kazanarak gerçekleştirmek isteyen kişi, amacına ulaşmak için diğer insanları kolayca harcayabilir. Entelektüel üstünlüğü kanıtlamak için çevresindekileri sürekli eleştiren ve yanlışlarını arayan bir diğeri, onların düşünce ve isteklerine saygı göstermez. Ancak, diğer insanlara değer vermediği için tüm bu çabalarına karşın kendini yine de değersiz bulur ve toplumun dışında kalmış hisseder. Saygınlık uğruna bu denli çaba harcadığı halde çevresindekilerin saygısını kazanmamış olmasının nedenini bir türlü anlayamaz.

Kendisini üstün bir varlık olarak algılayan kişi, çevresinden gelen en küçük bir eleştiriye bile katlanamaz. Gerçek benliğiyle yüzleşmesine neden olan durumları dünyanın sonu gelmişçesine yaşar. Bu nedenle gururunu incitebilecek bir durumla karşılaştığında ya da karşılaşmak üzere olduğunu hissettiğinde o durumdan kaçmaya çalışır. Kaçamadığı durumlarda ise değersizlik duygularının gerisindeki düşmanca eğilimler denetimden çıkar ve gururna darbe indirenlerden öç almaya çalışır.

İçinde yaşadığımız kültür, erkeğe ve erkeklik rolüne öncelik tanır. Buna karşılık, kadın ve kadının yaptığı işler üstü kapalı bir biçimde küçümsenir. Toplumumuzun bazı kesimlerinde olduğu gibi, kız çocuğa erkek çocuktan daha az değer verilen bir ortamda yetişmiş bir kadın, hemcinslerini küçümseyebilir ve gerçek kadınlık kimliğinden saparak toplumun yeğlediği erkeksi davranışları benimseyebilir. Böyle yapmakla üstün bir varlık olabileceğini ve değersizlik duygularına çözüm getirebileceğini sanır.

Oysa bu davranışlar yalnız erkeklerde görüldüğünde toplumun onayını kazandığından, gerçek kimliğinden vazgeçmekle kendisini, herkesten önce kendi gözünde küçük düşürmekte olduğunu fark etmez. Bu tür davranışlar bazen kadının kadınlığıyla çevresine meydan okuması, örneğin erkekleri önce baştan çıkarıp sonra onları incitmeye ve sömürmeye çalışması biçiminde de görülebilir. Bu davranışların gerisinde kadınlık kimliğine ilişkin değersizlik duyguları bulunur.

Benzer davranışlara erkeklerde de rastlanır. Toplumun erkek kimliğine ilişkin beklentilerini karşılayamadığı için kendisini değersiz bulan insanlar, erkekliklerini abartılmış biçimde yaşayarak üstün bir varlık olabilecekleri sanısına kapılırlar. Böyle erkekler çok sayıda kadını baştan çıkarmakla ya da saldırgan davranışlarda bulunmakla güçlü erkek imajına ulaşabileceklerine inanmışlardır.

Bir insan varoluşunun getirdiği sorunlara güvenli ve gerçekçi biçimde yaklaşabiliyorsa, değersizlik duyguları yaşamaz. Yenilgiyi de başarı gibi yaşamın doğal bir parçası olarak kabul ettiğinden, karşılaştığı durumlardan ve kendisiyle ilgili gerçeklerden kaçamaz.

Acı da verse hoşlanmadığımız kendimizle yüzleşebilmeli ve bu yüzden asla kendimizi lanetlememeliyiz. Kendini lanetlemek ya da kendine acımak insanın sorumluluklarını görebilmesini engeller. Güçlülük yürekli olmayı gerektirir. Yüreklilikse insanın kendi gerçekleriyle yüzleşebilmesini içerir. İnsanın kendisine yabancılaşması pahasına kazanılan güç, gerçek güç değildir. Güçsüzlüğümüzü yaşayabilmek yürekliliği gösterdiğimiz bir anda biri bizi küçümserse, bu onun sorunudur.

Kaygı

İnsanlar vardır, işleri yolunda gitse de kaygılıdırlar. Yaşanan kaygıların korku duygusuyla bazı ortak yönleri vardır. Korku, herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı halde, kaygı kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur ve bu duyguya neden olarak gösterilen durum çoğu insana saçma görünür.

İnsanlar vardır, bir çift ayakkabı almak için bildikleri çoğu dükkanı dolaşır, yine de bir karar veremezler. Sonunda karar verip aldıkları ayakkabıları eve döndüklerinde beğenmez, bir önceki dükkanda gördükleri ayakkabıların daha iyi olduğu duygusuna kapılır, hatta bazen aldıklarını değiştirmeye çalışırlar. Bu nedenle alışverişe mutlaka birisiyle birlikte giden insanlar vardır.

Kaygılı insanların olaylara bakış biçimi oldukça karamsardır. Günlük olağan sorunları bile dünyanın sonu gelmişçesine yaşarlar. Kendilerine ilişkin olaylarda olduğu gibi, diğer insanların yaşantılarına ilişkin beklentileri de daima olumsuzdur.

Kaygılı insan, kaygılarına katılmayan kişilere karşı bir yandan kızgınlık yaşar ve onları kendisini ciddiye almamakla suçlarken, öte yandan kendisiyle birlikte sürüklenmedikleri için onlara saygı ve güven duyar.

Kaygı duygusunu yaşamamak için geliştirilen kaçınma tepkileri çeşitli biçimlerde görülür:

İlkinde, kişi kendisine kaygı yaratan durumlardan uzak durmaya çalışır. Örneğin, bir insan çok iyi bildiği bir konuda bile kalabalık karşısında konuşmaktan kaçınabilir; konuşmaya başladığında sesinin titreyeceğinden ya da yüzünün kızaracağından korkabilir.

Kaygı duygusundan kaçınmak için kullanılan *bir diğer mekanizmada* kişi, çevresinden ve kendi iç dünyasından kaynaklanan ve kaygı yaşanmasına neden olan durumları algılamamaya çalışır. Bu mekanizma bebeklerde uykuya sığınma biçiminde görülür. Yetişkin insanlarda ise bu, kaygı yaratabilecek nitelikteki düşünce ve duyguları, seçici bir biçimde bilincinden uzak tutma yoluyla gerçekleştirilir. Örneğin insanlar vardır, yalnızlık ve mutsuzluklarına karşın her şey yolunda gidiyormuşçasına davranırlar ve mutlu olduklarına kendileri de inanırlar. Bazıları ise kaygı duygusundan kaçınmak için alkol ya da uyuşturucu ilaçlar kullanırlar.

Yetişkin insanın kaygıdan kaçınmak için kullandığı *bir diğer yöntem de*, kaygı yaratabilecek duygusal tepkilerin yerine böyle bir etki yaratmayacak tepkiler verme biçiminde görülür. Çevresindeki bir erkekten hoşlanan genç kız, onu her gördüğünde ilgilenmiyormuşçasına tutumlar takınabilir. Böyle yapmakla çoğu kez hoşlandığı insanı kendisinden uzaklaştırmış olur. Ama ona göre böyle bir sonuç, reddedilmenin gururuna indirebileceği darbeden daha az acı vericidir.

Kimi insan içsel kökenli kaygılarını belirli bir davranış alanında, örneğin karşı cinsle olan duygusal ya da cinsel ilişkilerinde yaşar. İlişkileri sürdürmemek, sürekli yeni ilişkiler aramak, erkekte iktidarsızlık ve kadında orgazm olma güçlüğü, kaygının bu alanda yaşamakta olduğunun belirtileridir.

Kaygılı insan genellikle çevresindekileri de bıktırdığı için aradığı sevgi ve destekten de yoksun kalır. Bu ise çaresizliğinin ve esasen denetiminde güçlük çektiği olumsuz duygularının daha da pekişmesine neden olur.

Bir insanın kaygılardan kurtulabilmesi için tek yol, kendi varoluş sorumluluğunu üstlenebilmesidir. Bu sorumluluk gereğinde başka insanların desteğini ve yardımını alabilmeyi de içerir. Ne var ki, çaresizlik duygularından kaynaklanan aşırı bağımlılık eğilimleri ve bunun sonucu oluşan kızgınlık, kaygılı insanın kendisine verilen desteği değerlendirebilmesini güçleştirir. Bir başka deyişle, kaygılı insan vermeyi de almayı da beceremez. Verilenle yetinmeyip tüm sorumluluğun çevresindeki insanlar tarafından üstlenilmesini bekleyebilir.

Sorumluluktan Kaçış

Sorumluluk denince çoğu insanın aklına, ailesi, çalıştığı kurum ve dostlarına karşı “görevleri” gelir, ama kişinin kendisine karşı görevi olan “*iyi yaşama sorumluluğu*”ndan pek söz edilmez. Başkalarına karşı sorumluluklarımız olduğu kaçınılmaz bir gerçek olmakla birlikte, bazen bunu kendimize karşı sorumluluklarımızı görmezden gelmek için kullanmak da sorumsuzluktur.

“*Önce kendine, sonra başkalarına*” ilkesi ilk bakışta bencilce bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Ne var ki, bir insan ancak kendisine verebildiğinde diğer insanlara da “*gerçek anlamda*” verecek şeyi olur.

Örneğin çocuk, ihtiyaçlarını bir görev yaparcasına karşılayan ana-babadan çok, kendisini dürüstçe “yaşama” ve yaşama doğrudan “katılma” yürekliliğini gösterebilen bir ana-babayı yeğler. Çünkü yaşayan ve ona nasıl yaşanabileceği konusunda örnek olabilecek bir modele ihtiyacı vardır.

“Böyle olaylar hep beni bulur!”, ya da “Gördünüz mü, yine başıma neler geldi!” sözleriyle alınyazısı ve kötü talih kavramları sorumluluklarımızı görmemek için sık sık kullanılan gerekçelerdir.

Bir insanın işini benimsemesi ve görevlerine özen göstermesi onun kendine karşı olan sorumluluğunun doğal bir parçasıdır. Ama bir insan her gece evine iş götürüyorsa, hafta sonları da çalışma yerine uğramadan edemiyorsa, tatil günlerinde de evinde kendisine iş üretiyorsa ya da çalışma saatleri dışında da sürekli işinden söz ediyorsa, o zaman durum farklılaşır ve kişinin çalışma yaşamı kendine karşı olan sorumluluklarından kaçmak için kullandığı bir uyuşturucu durumuna gelir.

Sık kullanılan kaçış mekanizmalarından biri de kişinin sorumluluklarını kendisi dışındaki kişilere ya da durumlara aitmiş gibi algılaması biçiminde görülür. Günlük yaşamda bu tür tepkileri herkes her zaman gösterebilirse de bazı insanlarda süreklilik kazanmıştır. Bu insanlar kendi davranışlarının sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumların başka insanlardan ve durumlardan kaynaklandığını savunurlar. Sınavında başarısız olan bir öğrenci, durumu, soruların anlaşılabilir olmaması ya da öğretmenin hakça davranmamasıyla açıklayabilir; bir dostuyla arası açılan bir diğeri, durumun tüm sorumluluğu karşı tarafın davranışlarında arayabilir. Bu tür durumlar özellikle karı-koca ilişkilerinde sık yaşanır.

Kuşkusuz, bazen yaşadığımız bazı olaylardan çıkardığımız sonuçlar bilgiye dönüşür, bazen ise edindiğimiz bazı bilgileri sonradan yaşantıya dönüştürürüz. Ama genelde, yaşantıya dönüşmemiş bilgi gerçek bilgi değildir. Ya da Konfüçyüs’ün deyişiyle, “**Bilmek uygulamaktır!**”.

Öyle zaman olur ki, sorumluluğumuzun bir başkası tarafından üstlenilmesini isteriz. Bazen ise bir diğeri insanın sorumluluğunu üstlenmemiz gerekir. Bir başka deyişle, arada bir çocuk olur ya da çocuk olma ihtiyacında olan bir yakınımızın ana ya da babası oluruz. Dengeli bir biçimde olmak koşuluyla bu tür dayanışmalar, yaşamın doğal bir parçasıdır. Çünkü aslında kimse kendi kendine yeterli olamaz. İnsanlara gerektiğinde “Hayır!” diyebilmek ve bundan ötürü suçlanmamak kadar, onlardan bir şeyler isteyebilmek ve beklentilerimizi, hissettirebilmek de kendimize karşı sorumluluğumuzun bir parçasıdır. İnsanlara verebilmek de öyle...

Ancak bir gerçeğin tekrar altını çizerseniz: Bir insanın kendisine karşı sorumluluklarıyla başkalarına karşı sorumlulukları iç içe geçmiş tek bir olgudur, birbirinden soyutlanamaz.

İnsan bir zaman tüketicisidir. Üstelik bize ayrılan bu zaman oldukça sınırlıdır da. Ama yine de çoğumuz yapmak istediklerimizi sonsuza dek zamanımız varmışçasına erteleriz. Yaşamımız boyunca yitirdiğimiz bazı şeyleri yeniden elde edebilir ya da yerine başka şeyler koyabiliriz. Ama tükettiğimiz zamanı asla!

Yalnızlık

Yaratıcı insan ancak yalnız kalabildiği zaman içsel dünyasının zenginliklerine inebilir ve bunları sonradan, müzik, görsel sanatlar, edebiyat ya da bilimsel ve teknolojik buluşlar olarak bize ulaştırabilir. Bundan ötürü, gerçek anlamda yaratıcı bir insan yaratıcılık sürecini yaşarken kendisini yalnız hissetmez; yaratmakta olduğu ürünün diğeri insanlar tarafından anlaşılabilmesi ve kabul edilebileceği umudunu taşıdığından, aslında yalnız değildir.

İçinde yaşadığımız kültür yetişkinlerin birbirine sevecen davranmasına zaten elverişli olmadığından ve dolayısıyla durumun sonradan onarılmasını sağlayabilecek bir ortam da bulunmadığından, sonunda çevresinden soyutlanmış, içine dönük ve sevgi verilse de alamayan bir yetişkin karakteri oluşur. Böylesi bir yalnızlık bazen, bir insanın kendisine acıması biçiminde yaşanan yalnızlığın da ötesinde yoğun bir soyutlanmaya yol açabilir. Bu, gerçek yalnızlıktır: Böyle bir insanın, geçmişinde var olmuş insanların izleri silindiği gibi, gelecek yaşamında yeni ilişkiler kurabilme umudu ve beklentisi de yoktur. Bu denli yoğun yaşanan yalnızlığın özelliği, kişinin kendisinin de yalnızlığına yabancı olmasıdır.

Gerçek yalnızlık her insanı korkutur. Buna karşılık yalnız kalmaktan korkmak bir insandan diğerine farklılık gösterir. Kimi insan için bir bozkırın sonsuzluğunu seyretmek bile ürkütücü duyguların yaşanmasına neden olurken, bir diğeri için doğa ile baş başa kalmak doyurucu bir yaşantıdır. Kimi insan mutlak sessizlikte paniğe kapılabildiği halde, bir diğeri böyle bir durum dinlendirici bir etki yaratabilir. Bu farkındalığın ardındaki neden, yaşadığımız kültürden kaynaklanmaktadır.

Bir insanın yalnızlığı, yalnızlığın boşluğuna ve ürkütücülüğüne karşı geliştirdiği savunma mekanizmalarıyla da anlaşılabilir. Sürekli ve aşırı yemek yeme, anlamsızca ve sürekli bir şeyler satın alma, seçim yapmaksızın art arda film ya da TV seyretme, amaçsızca vitrinleri izlemeyi alışkanlık haline getirme bunlar arasında sayılabilir.

Çoğu narsisist insan, davranışlarının bilincinde değildir. İçin için bir suçluluk yaşarsa da bunun insanlara bir şey vermemesinden kaynaklandığını göremez. Kimi ise durumu biraz fark eder gibi olsa da görmezden gelme eğilimindedir ve bu tür davranışlarını sürdürür. Çünkü başka bir türlü ilişki kurmayı öğrenememiştir, dolayısıyla seçeneği de yoktur. Bu insanlar hepimizin çevresinde bulunur ve zaman zaman bizde kızgınlık yaratırlar. Yalnızca işi düştüğü ya da dert anlatmak için bizi arayanlar, karşılaştığımızda bizim o andaki koşullarımız ne olursa olsun sürekli kendilerinden ve sorunlarından söz edenler oldukça sık yaşadığımız örneklerdir. Böyle insanlar gerçekten bizi görmek istedikleri için değil, o anda yalnız kalmak istemedikleri için bizi ararlar.

Narsisist insan, aslında kendi anne ya da babasının narsizminin ürünüdür. Bir başka deyişle, vaktiyle anne veya babası onu kendi uzantısı olarak algılamış olduğu için kendisi de diğer insanları öyle algılar. Dolayısıyla, narsisist eğilimleri olan insanlar daima birbirini bulurlar. Çünkü özerk ve bireyleşmiş bir insan bu tür ilişkiyi zaten sürdürmez.

Seçilen sözcükten de anlaşıldığı gibi, narsisist insan kendisiyle bir tür sevgi ilişkisi içerisindedir. Çünkü yalnızdır. İnsanlarla birlikte olduğunda da yalnızdır, ama onlarla ilişki halinde olduğu sanısındadır. Narsisist kişi, bir yandan için için aşağılık duyguları yaşarken, bir yandan da kendisine hayranmışçasına davranır. Kendisini eleştirmeye kalkışan insanları kötü niyetli ve düşman olarak algılar.

Narsisist insan, çalışma yaşamındaki yardımcılarını, eşini ve çocuklarını da kendi varlığının bir uzantısı gibi görür. Dolayısıyla bu insanlar onun ihtiyaçlarını karşılamakla yükümlüdürler.

Ortakyaşam İlişkisi

Ortakyaşam kurma eğiliminde olan kişiler, yaşamlarında karşı cinsten birinin olmadığı zamanlarda da sürekli ve seçim yapmaksızın diğer insanlarla birlikte olma gereğini duyarlar. Birlikte oldukları insanlar da aynı eğilimde kişilerdir.

Ancak hiçbiri bu beraberliklerin gerçek bir seçim olmadığını bilincinde değildir. Bu nedenle böylesine ilişkilerde, yüz yüze dostluk gösterip sonra arkadan konuşma sık rastlanan bir olgudur.

Ortalama insan, beraberlikten sağladığı doyum ortak noktasına ulaşır da inişe geçmeye başladığı anı çabuk fark eder ve ileride yeniden bir araya gelme isteğiyle beraberliğe toplumsal kurallar çerçevesinde son verir. Esasen böyle bir noktaya geldiğini kişiler genellikle karşılıklı ve yaklaşık olarak aynı zamanda fark ederler ve kimse kendisini engellenmiş hissetmez.

Kimi kadın erkeğin üzerinde gerçek bir egemenlik kurduğu anda onu küçümsemeye başlayabilir. Eğer erkeğin mazoşist eğilimleri yoğunsa, ilişki kadının erkeği sürekli horlaması biçiminde sürebilir. Ancak çoğu kez bu noktaya geldiğinde erkek kadından uzaklaşarak, başka kadınlarla ilişki kurarak ya da mazoşizmini sadizme dönüştürerek kadının esasen temelsiz olan özgüveninin yıkılmasını sağlayabilir ve bu kez roller değişir. Kadın nasıl olsa elinin altında olduğunu sandığı erkekte oluşan bu değişiklikten ötürü bozguna uğrar ve bu kez mazoşist ortak rolünü benimser.

Sağlıklı bir anne modelinden yoksun büyümüş kadınlardaki kimlik bunalımı çeşitli biçimlerde yaşanabilir. Kimi kadın erkeksi bir sorumluluk üstlenerek erkeğinden daha erkek olma çabasıdadır. Böyle kadınlar ev işleriyle uğraşan, yemek ve pasta tarifleriyle ilgilenen ya da çay toplantılarına katılan kadınları küçümserler. Onlara göre bu etkinlikler kadının güçsüzlüğünün simgesidir. Önyargılı olduklarından ev kadınlığı kimliğinin yaratıcı ve yapıcı yönlerini göremezler. Kimi ise ev kadınlığı çerçevesi içerisinde bir egemenlik kurmuştur. Böylece bir yandan erkeğine ve çocuklarına yönelik sadizmini, diğer yandan kendine yönelik mazoşizmini yaşar. Sahip olduğu ilişkileri değerlendireceği yerde, ait olmadığı bir dünyada yaşadığı inancındadır ve ulaşabilme fırsatını kaçırdığını sandığı başka bir dünyanın özlemine yaşar. Böylesi kadınlar, fotoromanlara, romantik konulu filmlere ve bazı ünlü kişilerin inişli çıkışlı yaşamlarına büyük ilgi duyarlar.

Bazı kadınlar cinsel rollerine ilişkin yetersizliklerini kendilerini mesleki ve entelektüel alanlarda geliştirerek ödünlemeye çalışır ve kendi kadınlıklarına daha da yabancılaşırlar. Böylesi kadınlar erkelerle bir tür yarışa girerler. Bu yarış entelektüel güçleriyle erkekleri *hadımlaştırma* eğilimlerini de içerebilir. Ne var ki bu yönde başarı kazansalar da bunu duygusal yaşamlarındaki boşluk ve yalnızlıkla öderler.

Kimi kadınlar ise kadınlığına ilişkin güvensizliğini başka bir biçimde ödünlemeye ve erkekleri baştan çıkararak gücünü kanıtlamaya çalışabilir. Bu, çapkın baba modelini benimsemiş ya da annelerinden çok bunalmış kadınlarda daha sık görülür. Bu tür davranışlar erkeklere karşı bir tür zafer kazanma ögesini taşıdığı gibi, ulaşılamamış baba sevgisini arayan küçük kız davranışlarını da içerebilir.

Orgazm olma, erkeğe tümünden teslim olma ve dolayısıyla yok olma anlamına geldiğinden, bazı kadınlar kendilerini bu doyumdan engelleyerek erkeğe yönelik sadist ve kendilerine yönelik mazoşist eğilimlerine doyum sağlarlar. Bir başka deyişle, orgazm olamamanın gerisinde kendine ve erkeğe yönelik bilinçdışı öfke ve düşmanlık duyguları bulunur. Bu, kadınların sık sık kullandıkları bir bilinçdışı öç alma yoludur. Olgunlaşmamış olmanın ve hâlâ anne baba sevgisi beklemekte olmanın bir belirtisidir.

Çapkınlık, toplumun önemli bir kesiminin gözünde erkeğin erkekliğini kanıtlayan bir davranış biçimidir. Böyle bir önyargı ile yaklaşıldığında, bu olgunun gerisinde kişinin erkeklik kimliğine ilişkin bir kaygı yaşamakta olduğu gerçeği de kolayca gözden kaçabilir. Çeşitli biçimlerde yaşanabilen bu kaygı, kökenini çocukluk yıllarından ve uyumsuz anne-oğul ilişkilerinden alır.

Cinsel davranışlar bazen kendi doyumunu ikinci plana bırakarak kadına en üst düzeyde doyum sağlamaya yöneliktir. Kimi ise kadının gerçeklerini hiç göz önünde bulundurmadan yalnızca kendi narsisist isteklerine doyum sağlamaya çalışır ki böyle durumlarda önemli olan ilişki değil boşalmadır.

Boşalmanın gerilim giderici etkisiyle gevşeyen erkeğin sırtını dönüp uyuması ise kadının çileden çıkmasına neden olur. Çoğu kadın böyle durumlarda “*kullanılmış olma*”nın öfkesini taşır. Aslında her iki taraf da bir yandan birbirinden korkmakta ve birbirine karşı bilinçli ya da bilinçdışı saldırgan eğilimler yaşamakta diğer yandan da vaktiyle bulamadıkları sevgiye ulaşma umudunu taşımaktadır. Ancak sevginin nasıl yaşanacağı öğrenilmemiş olduğu için ikisi de aslında birbirine sahip olmaya, dolayısıyla birbirini kullanmaya çalışmaktadır.

Ortakyaşam kurma öyle güçlü bir eğilimdir ki bazı insanlar duygusal dünyalarını tümünden bu tutku çevresinde yaşarlar. Böyle bir insan yalnız kalmaya katlanamaz. Güzel bir manzarayı seyrederken sevdiği insanın kendisiyle birlikte olmasının ya da bu yaşantısını paylaşabileceği birinin bulunmamasının üzüntüsünü yaşar. Bu duyguları arada bir yaşanması evrensel nitelikte ve insanca bir olgu olmakla birlikte, sürekli olarak kişiyi egemenliği altına aldığı durumda durum farklılaşır. Örneğin, insanlar vardır, dostlarıyla birlikte kalabalık bir yere gittiklerinde orada gözleriyle birini arar ve o kişinin haberi olmaksızın onunla bir ilişkiyi düşlerler.

Birlikte oldukları kişiyle cinsel ilişkide bulunurken başka birini düşleyen insanlar vardır. Gerçeği yaşayamamanın ve değerlendirememenin boşluğunu düşlerinde gidermeye çalışırlar. Bu, kadınlarda daha sık görülen bir eğilimdir. ***Bir ilişkiyi sürdürülebilmek, başlatmaktan daha zordur...***

Ortakyaşam kurma eğiliminde olan kişileri bir yanılgısı da, tüm çabalarını karşı cinsle olan ilişkilerine odaklaştırıp diğer insan ilişkilerini önemsememe eğilimidir. İlişki bir sanattır ve bu konuda karşı cinsle olan ilişkilerle genel olarak insan ilişkileri birbirinden soyutlanamaz. Yine bunun içindir ki insan ilişkilerinde başarısız bazı kişiler günün birinde meçhul bir prens ya da prensesin gelip kendilerini kurtarmasını beklerler, ama çoğu kez bir ömür boyu beklerler. Bu eğilim, yine kadınlarda daha yaygındır.

Özellikle kadınlarda gözlemlenen bir diğer ortakyaşam kurma eğilimi ise simgesel-platonik bir nitelik taşır. Bir erkeğe yönelik olarak geliştirilen tutku uzaktan yaşanır. Duyguların doğrudan açığa vurulmadığı bu gibi durumlarda, seçilen erkek genellikle kadından daha yaşlıdır ve bazen durumun farkında bile değildir. Bazı olgularda bir ömür boyu sürebilen bu durumlar kökenini çocukluk yıllarında oluşan bir baba tutkusundan alır.

Ortakyaşam ilişkilerine genellikle eşlik eden güçlü bir duygu da kıskançlıktır. Bu duygu çoğu kez kökenini çocukluk yıllarına ilişkin çözümlenmemiş kaygıların (kız çocuğunun babayı anneden, erkek çocuğun anneyi babadan kıskanması) almakla birlikte, yetişkin insan için bu olguyu olgunlaşmamış ve cinsel kimliğini yeterince geliştirememiş olmanın bir belirtisi olarak tanımlayabiliriz.

Arada bir kıskanılmış olmak bazı insanlar için benliği okşayıcı bir etki yaratabilirse de gerçekdışı olayların nedeni olarak sürekli suçlanmak insanı bunaltır ve birlikte olduğu kişiye saygısını yitirmesine neden olur.

Aslında evliliğin eşlerin kişisel gelişim olanaklarını engellememesi gerekir. Ancak içinde yaşadığımız toplum yapısında bu gerçekleştirilmesi oldukça güç bir durumdur. Çünkü toplum genel olarak hâlâ, evlilik içerisinde eşlerin bireyleşme çabalarını sürdürmelerini evlilik kurumuna karşı bir tehdit olarak algılamakta ve gerçeğin tam bunun karşıtı olduğunu değerlendirememektedir.

Nevrotik Kısırdöngü

Çoğu kez deneyim dediğimiz şey geçmişte yaptığımız yanlışlardır. Oysa nevroitik kısırdöngüye kapılmış kişi, zorlanma durumlarını yenmek için çaba göstereceği yerde onlardan kaçınmaya çalışır. Bu davranışlarının çıkarlarına ters düştüğünü ve katılığının farklı çözüm yollarını görebilmesini engellediğini görmezden gelir. Mantıkdışı ve uyumsuz nitelikteki davranışlarının farkındadır, ama bunları sürekli zihninden uzak tutmaya çalışır.

Nevrotik kişi, mutsuz, kaygılı, çevresiyle ilişkilerinde etkisiz ve suçluluk duyguları içinde yaşayan biridir. Onlar tehlikeye karşı aşırı duyarlıdırlar. Bu kişiler, bir yandan durumundan yakınırken, öte yandan bu durumun kendisinden kaynaklandığını göremezler.

Nevrotik insan, sürekli olarak kendi duyguları, kendi umutları ve kendi sorunlarıyla ilgilidir. Tüm çabası kendi bütünlüğünü korumaya yönelik olduğundan diğer insanlarla ilgilenmez ve onlara verecek pek az şeyi olur. Yetersizlik duygularından kurtulabilmek amacıyla güçlü bir eş arar, ona tutunarak yaşamını güvenlik altına almaya ve bir anlam bulmaya çalışır. Ancak bu umutlar, kendi yetersizliği sonucu düş kırıklığıyla sonuçlanır.

Nevrotik kişinin bir diğer ilginç özelliği, aynı hataları art arda yineleme eğilimidir. Örneğin, kendi ihtiyaçlarını bir kenara iterek davranışlarını hoşlandığı erkeğin beklentilerine göre ayarlayan bir kadın bir süre sonra bu erkeği yitirebilir. Çünkü giderek egemenlik kurma eğilimine dönüşen tutumu erkeğin özgürlüğünü özlemesine neden olabilir. Bu nedendir ki, bu kadın, ikinci bir ilişkiye girdiğinde davranışlarına hiçbir değişiklik getirmeksizin eski tutumunu yeniden sürdürebilir ve doğal olarak aynı olumsuz sonuçla karşılaşır.

Nevrotik kişi olaylar hakkında derhal yorum yapar. Yeterince veri olmaksızın yaptığı bu yorumların doğru olup olmadığı üzerinde hiç düşünmez. Örneğin, tanıdığı bir erkekle bir kadını birlikte gördüğünde derhal aralarında bir ilişki olduğu sonucuna varır ve üstelik bunu gerçekmişçesine çevresine aktararak düşmanca eğilimlerine doyum sağlar.

Nevrotik döngünün yukarıda sayılan ortak belirtilerinin tümü birden aynı insanda bulunmaz. Davranışları nevroitik öğelerden tümünden arınmış çağdaş bir insan da düşünülemez. Önemli olan, insanın ne oranda bir nevroitik kısırdöngü içinde tutsak kalmış olduğudur.

Bu bağlamda denilebilir ki, ***kendini gerçekleştirme***, kendini yaşamayı göze alabilecek yürekliliği gösterebilmeyi ve kısırdöngülerden özgürleşebilmeyi tanımlar. Bir insanın kendi kısırdöngülerinin tümünü görebilmesi, gerçekleşmesi olanaksız bir durumdur. Böyle bir durumun gerçekleşmiş olduğunu varsaysak bile bu, o insanın kısırdöngülerinden arınabileceği anlamını taşımaz.

Yaşam ve Ölüm

Kendisine ayrılan zamanın sınırlı olduğunun ve bir gün yaşamının sona ereceğinin bilincinde olmak, insanı anlamlı yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır.

Her insan bağımlılık ve özgürlük ya da boyun eğme ve kendine yön verme eğilimlerinin yarattığı çatışma ile dünyaya gelir. Çünkü doğum olayı, bir diğer insana tümünden bağımlı ve çaba gerektirmeyen bir durumdan, ayrı bir varlık olmayı ve kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeyi gerektiren bir yaşama geçişi temsil eder.

İnsanın kendi sorumluluğunun doğrultusunda gösterdiği çaba hayatın özüdür. Ne var ki bazı insanlar bu çabayı gösterecekleri yerde, vaktiyle dölyatağıyla kurdukları beraberliği yaşamlarında da gerçekleştirmeyi yeğlerler. Böyle bir seçim, beraberliğin içinde yok olma anlamına gelir, ölümü simgeler.

İnsan *gençken* zamanı, *kaç yıl geride bıraktığını* düşünerek değerlendirir. *Kaç yılı kaldığını düşünmeye* başladığı andan itibaren de *orta yaşa girmiş* olur.

Organizmanın artık eskimeye başladığını anımsatan sağlık sorunları, çocukların bağımsızlıklarını kazanmaya başlamalarının yarattığı boşluk, bazı yaşlıların erken ölümü, vb. durumlar da göz önünde bulundurulduğunda bu tür bir değişikliği kabul edebilmenin kolay olmadığı anlaşılabilir.

Yaşlılık, çoğu insanın sandığı gibi durağan ve değişmez bir dönem değildir. Yaşamın tüm evrelerinin zorlanmalarına karşın var olabilmeye olabilmeye güçlüğünü ve bilgeliğini içerir. Özellikle de merak ve hayret tepkilerini sürdürebilen yaşlılar gerçekten dinamizmi olan varlıklardır.

Yaşlı insan, bir yandan gidenin yerine konacak kimse olmamasının yarattığı yalnızlığın ve toplumsal statüyü yitirmiş olmanın getirdiği rol yoksunluğunun acısını yaşar, bir yandan da kendini ölümsüzleştirmenin yollarını araştırır. Bu nedenle yaşlı insanın zamanla ilişkisi ölümden sonrasını da içerir. Miras düzenlemeleri, gençlere daha çok destek olma çabaları ve hayır yapma girişimlerinin temelinde geride bir iz bırakma isteği bulunur.

Kronolojik yaşını kabul edemeyen ve buna uygun bir yaş sürdüremeyen kişi *olgunlaşmamış* bir varlıktır. Bunun bedelini suçluluk duygularıyla öder. Olgunlaşmamış olmak, yalnızca kronolojik yaştan önceki döneme ait davranışları içermez. İnsanlar vardır, davranışları kronolojik yaşlarına oranla daha “yaşlı”dır.

Aslında bu insanların içinde baskı altında tutulan bir çocuk bulunur, ama onun varlığını fark edemezler. Çünkü bu çocuğun bilinç düzeyine ulaşarak davranışlarda varlığını göstermesi, katı, kuralcı ve baskıcı bir ortam içinde yetişmiş olan bu insanlar için asla kabul edilemeyecek bir durumdur. Hangi yaşta olursa olsunlar, bu insanlarla birlikte olmak insana kasvet verir. İhtiyar yüzlü bilgiç çocuklar ya da sıcak duygusal tepkilerden yoksun, çizgileri aşığıya sarkık bir maske takmış yetişkinler aslında ölümü simgeler. O nedenle bize ürkütücü gelirler, ama bu ürküntüyü yenip de dikkatle inceleyebildiğimizde, yaşlı davranışlarının aslında çocuksu öğeler taşıdığını ve hatta bazen büyük rolü oynamaya çalışan çocukları anımsattıklarını seçebiliriz.

Bir başka deyişle, *yaşından daha “yaşlı davranan”* insan, aslında *yaşından geridedir*. Gerçekte her yaşta her şey yaşanabilir, ama yaşını da yaşayarak!

Eşya, para ya da iktidar sahibi olma isteği tutku düzeyine ulaştığında, para, eşya ve iktidar insana sahip olmaya ve onu yönetmeye başlar. Bu, uyuşturucu madde ya da kumar tutkuları gibi engellenmesi güç bir dürtüdür. İnsanın varoluşuna bir anlam katamamış olmasının, boşluğunun, kendini değersiz bulmasının ve yalnızlığının anlatımıdır.

Bir insanın kendini yalnız hissettiği zamanlarda kendisine bir şey almak istemesi olağan bir davranış sayılabilir. Ama çıktığı gezilerde gördükleriyle ilgileneceği ve anını yaşayacağı yerde alışveriş krizine giren insanlar alkol krizine giren insanlara benzerler. Kendilerini kabul edememiş olmanın acısıyla yüzleşmeyi göze alamadıkları için boşlukları içki ya da eşya ile doldurmaya çalışır, ama daha büyük bir boşluğa düşerler.

Dünyada iki tür insan vardır:

1. *Yaşayanlar,*
2. *Yaşayanları seyredip eleştirenler.*

Burada, seyretmek ölümü, katılmak ise yaşamı simgeler.

Yaşamak, kendisi olabilmeyi ve yaşama etkin bir biçimde katılabilmeyi tanımlar. Bu, insanın kendi sorumluluğunu, bir başka deyişle, hayatına anlam katma sorumluluğunu içerir. Sorumluluğunu üstlenen kişi özgürdür. Özgür insan ise daha az korkar, onun için sevebilir!

Kendini Yaşamak

Geçmişin insanıyla günümüz insanının sorunları elbette birbirinden farklıdır, ama eski insanlara oranla daha mutsuz olduğumuz söylenemez. Geçmişte insanlar, geleneklerin sağladığı koruyucu ortam içerisinde, günümüz insanının yaşamakta olduğu yalnızlık, anlamsızlık ve yabancılaşma gibi duyguları pek tanımıyorlardı. Ama geleneklerin koruyuculuğunu özgürlüklerinden vazgeçerek ödemişlerdi ve yaşadıkları toplumsal ortam kendilerini gerçekleştirebilmek için bugüne oranla çok daha az elverişliydi.

Eskiden insanlar sessizce acı çekerlerdi. Şimdi ise bunu dile getiriyor, sorunlarını tartışıyor. Üstelik acı çekmeyi kaderin getirdiği bir olgu olarak kabul etmiyor ve isyan ediyorlar. Bununla da yetinmeyerek mutluluğa ulaşmak için çaba harcıyorlar.

Herkesin içinde bir hayvan vardır. Bu, kişiliğin yıkıcı olduğu kadar canlı ve yaratıcı bir yönüdür de. İnsanda kalıtsal olarak var olan saldırgan potansiyel bireyin olumsuz yaşantıları sonucu gelişen düşmanca eğilimlerle etkinlik kazanır. Bu eğilimleri denetim altına almak için geliştirilen kaçınma tepkileri, içimizdeki hayvanın yaşama canlılık ve yaratıcılık katan yönlerinin de kapatılmasına neden olur. Hayvanını kilit altında tutan insan, aşırı mantıklı, yaratıcılıktan yoksun ve sönük bir varlıktır.

Düşmanca eğilimlerini tanımaya ve kabul etmeye başlayan insan, davranışlarını kendisi için ne denli zararlı olduğunu görmeye başlar ve bundan rahatsız olur. Çünkü insan haklı olduğunu kolayca kabul eder, ama yanılmış olduğunun kabul etmek benliğe indirilmiş bir darbe olarak yaşanır. Ama bu rahatsızlığın olumlu bir yanı da vardır: İnsani bir şeyler yapmaya güdüler. Düşmanca senaryoların yerine neler koyabileceğini ise kendi doğasından bulup çıkarabilir. Örneğin, kızgınlık tepkilerini anında fark ederek, yaşanmakta olan durumu en uygun biçimde dışa vurabilme çabaları başarıya ulaştığında düşmanca eğilimlere neden olan birikimler de ortadan kalkar.

İçimizdeki hayvan ölçsüz bir davranışa neden olduğunda onu affedebilmeliyiz. Suçluluk duyacağımız bir davranışa neden olduğunda bunu büyötmek yerine onarmaya çalışmalıyız. Üstelik arada bir bize zararsız biçimde egemen olabilmesine de fırsat tanımalıyız. Eğer bir işi yapmaya üşeniyorsak, düşünmeliyiz. Eğer bir işi yapmadığımızda çok huzursuz olacaksak onu bir an önce yapmalıyız. Ama o işi gerçekten yapmak istemiyorsak kendimizi suçlamadan başka bir şey yapıp keyfini çıkarmalıyız. Arada bir zararsız bir çılgınlık yapmak bize iyi gelir!

Jestler birincil, konuşma ikincildir. Konuşma işe yaramadığında jestler yine ön plana gelir. Bu bazı Kızılderili kabilelerinde o kadar önemlidir ki, insanlar gece karanlıkta konuşmazlar. Günümüzde de bazı insanbilimciler, yaptıkları araştırmalar sonucu, insanlararası etkileşimde jest, mimik ve bedensel davranışların sözcüklerden daha büyük önem taşıdığı görüşünü savunuyorlar. Çağdaş psikolojik tedavi ekolleri de tedaviye gelen kişilerin anlattıklarından çok, tedavi odasında gösterdiği sözsüz davranışlara önem verirler.

Birçok insan belirli bir olay gerçekleşirse mutlu olacağı yanılgısındadır. Mutluluğun kendilerini bulmasını bekler ve mutluluğa “bir şeyler yaşanarak” ulaşabileceğini görmezler. Bir şeyler yaşamak, bir şeylerle “birlikte yaşamak” anlamına gelir. Duygular insanın içinde oluşan bağımsız yaşantılar değil, dış dünyayla birlikte yaşarken insanın içinde oluşan olgulardır. Bir insan herhangi bir anda “...’den hoşlanıyor”, “...’i umut ediyor”, “...’a kızıyor”, “...’ye çabalıyor” durumlarından birini yaşar. Bir başka deyişle, yaşantı öznel değil

etkileşimseldir. Önce dışta bir olay olup sonradan duygu yaşanmaz. Olay olduğu anda etkileşim de olur. Çünkü olay süregelirken kişinin kendisi de değişikliğe uğramıştır.

Kimi insan almadan vermekte direnir, kimi ise karşılığını alabilmek için verir. Oysa almak ve vermek aynı anda yaşanan olgulardır. Kendimizi hissederek ve hissettirerek verdiğimizde bunu karşı taraf algılar ve o da kendisini hissettirir. Onu hissedebilmek de bize bir şey verir. Bu öylesi bir yaşantıdır ki, o anda insanlar ayrı varlıklar olduklarının bilincinde değildir. Ama benliğini böylesine paylaşmak, bir insana tutsak olmaktan çok farklıdır. Bu, sevginin kendisidir.

İnsanlar sürekli seçim yaparlar, ama çoğu bunu kabul etmek istemez. Denize girmek için kıyıya gelen üç kişiden birisi derhal suya dalabilir, diğeri sonunda nasıl olsa gireceğini bildiği halde bir süre suyun soğukluğunu deneyerek vakit geçirdikten sonra girebilir, sonuncusu ise girmekten vazgeçebilir ve girenleri seyreder. Bu bir seçimdir ve insanlar nasıl isterse öyle “olur”. Ama seçimlerin sonuçlarını kabullenmesi koşuluyla!

Bugün insanların birbirinin karşısı iki eğilimi doğuştan getirdiğine inanıyorum. Bir yanda dostluğu, sevgiyi ve yardımlaşmayı içeren bir eğilim, diğeri yanda bencillığe ve bozup yıkmaya yatkın bir eğilim. Her insanda bu eğilimlerin ikisi de var; ama hangi eğilimin egemen olacağını bireyin doğduğu andan bu ana geçire geldiği yaşantılar belirliyor. Bir başka deyişle, doğuştan gizil olarak var olan bu eğilimler çevreden gelen uyarılanlarla pekiştirilir. Destek ve dayanışma ortamında yetişen bir insanda olumlu ve yapıcı duygular, kendini gerçekleştirme yollarını engelleyen bir ortamda büyüyen bir insandaysa bencil ve yıkıcı eğilimler etkinlik kazanır.

RASTGELE BEN-Engin Geçtan (Prof. Dr.)

Günün birinde Manhattan gökdelenlerinden birinde yangın çıkmış. Herkes taşınabilir değerli eşyalarını alıp merdivenlerden aşağı iniyormuş. Bir ara otuz birinci katta oturan adam elinde üzeri örtülü bir nesne taşıyormuş. Üst kat komşusu *'Herkes; yükte hafif pahada ağır bir şeyler kaçırdırken elindeki o şey ne?'*, diye sormuş merakla. *'Örtünün altında kafes, içinde de horoz var'* cevabını alınca düşüp bayılmış.

Merdivendeki komşular başına üşüşüp onu ayıltmaya çalışmışlar. Adam nihayet kendine gelmeye başladığında *'Binada yangın varken bayılmanın sırası mıydı?'* diye çıkmışlar. *'Nasıl bayılmam,'* demiş adam. *'New York'un otuz birinci katında horoz sesi duyuyorum diye yıllardır Psikiyatriste gidiyorum.'*

Dipsiz Kuyuda Yolculuk

Albert Einstein, *"Delilik, sürekli aynı şeyleri yapıp farklı. Sonuçlar beklemektir."* demişti. Zaman zaman hepimizin yaptığı şey, ama önemli olan bu çıkmaz sokak ritüellerinin hayatımıza ne oranda egemen olduğu.

Orta yaşlı psikiyatristlerin egemenliğinde olan bir bilim dalında *"orta yaş psikiyatristi"* diye bir alanın gelişme şansı olamaz. Bana sorarsanız, yaşam döngüsünü evrelere ayırdığımızda, bu evrelerin en durağanı orta yaşlı derim. Sistemin bireyi kendi değerler ağına katarak tepe tepe kullanıp öğüttüğü yıllar. Özellikle de başarılı ve iktidar sahibi olduklarına inananlar için tuzaklarla dolu. Elinde bulundurduğuna inandığı gücü kaybetme endişelerinin Alzheimer olma korkularıyla tezahür ettiği dönem.

Memlekette *"Kırkıdan sonra azanı tenesir paklar"* zihniyeti hala sürdürülmekte iken Amerika'da karşı cinsten yaşlıların buluşup hoşça vakit geçirmeleri için kulüpler, dernekler oluşturuldu. Bu arada, yaşlıları psikiyatri hastanelerine yerleştirerek onlardan kurtulmaya çalışanlar da vardı. Günümüzde imkânı olan Amerikalı yaşlılar Florida, Güney Kaliforniya gibi yerlerde alt kültür komünleri halinde yaşıyorlar. Dönüşüm hızı azıtmış bir dünyaya yabancılaşmaktan korunmak için iyi bir yöntem aslında. Dünya sana sırtını döndüğünde, kendi dünyanı yarat ilkesi üzerine kurulu.

Ailemin ötesindeki dünyada da yaşlılık sorunları ya da çocuklarına muhtaç olma gibi kavramlar yoktu. Gençlerin yaşlılara ayıracak zamanları hep vardı. Zaten, *"zaman ayırma"* diye ruhsuz deyimler de yoktu, ilişkiler kendiliğinden akardı. Yaşam süresi günümüze göre kısaydı. İnsanlar belirli bir yaşa geldiklerinde önce hastalanır, ardından hayata veda ederlerdi. Tıp onları daha uzun yaşatacak yöntemlere sahip olmadığından doğal ölümdü. Dolayısıyla yaşlılar genellikle dinç insanlardı. Çevremde hiç bunama yoktu, Alzheimer zaten duyulmamıştı.

İstenmeyen yaşlı duyulmuş şey değildi, bu olguyla ilk kez Amerika'da karşılaştım. Yaşlılık ölümü çağırıştırır. Ölüm ise *"Aman Allah korusun!"* deyip geçirilmeye çalışılan tabu bir konu.

Yetmişli yılların sonlarında Amerikalı psikiyatrist **Elisabeth Kübler-Ross**'un sonradan dilimize *Ölüm ve Ölmek Üzerine* adıyla çevrilen kitabı ile karşılaşmam benim için bir devrim oldu. Kübler-Ross terminal evrede, yani ölüme yaklaşmış olan hastaların yaşantılarının üzerine yaptığı kapsamlı araştırmadan edindiği izlenimleri bu kitapta toplamıştı.

Yakın gelecekte öleceklerini bilen insanlarda, hayatın bir yandan her zamanki gibi devam ettiğini anlatması bakımından da ilginç bir kitap. Yaklaşık on günlük ömrü kaldığını bildiği halde bir yakınına kızıp intihar eden adam örneğinde olduğu gibi.

Kitap sadece ölümcül hastalıklara yakalanan insanlar hakkında değil; hayatının son dönemlerini yaşamakta olan insanların yaşadıkları hakkında da önemli ipuçları içeriyor.

O kitaptan öğrendiğim iki şey, geçmişte yaşlı yakınlarımla olan ilişkilerimde çok işe yaradı. *İlki*, yaklaşmakta olan ölümlerinden söz ettiklerinde, konuşmalarını paylaşmanın ya da en azından dinlemenin önemiydi. *Diğeri ise* ölümlerinin yaklaştığını sezen insanların, dolaylı bir şekilde de olsa yakınlarına veda etme arzusuyla ilgiliydi.

Kübler-Ross'tan öğrendiklerim sayesinde, o yıllarda yaşlı yakınlarımla arada bir bu konuda söylediklerini paylaşabildim, bunun beni kendi yaşlılığım da hazırlamış olduğunu, sıra bana geldiğinde fark ettim.

Geçmişin Hollywood oyuncularından Bette Davis *"Yaşlılık korkaklara göre değil,"* demişti vaktiyle. Acımasız bir söz, ama belli bir gerçekliği de barındırıyor.

Yaşlılık yaşam döngüsünün sert dönemlerinden biri, çocuklukla ortak bazı yönleri var. Anne ninnileri yerine Maria Callas'ın sesiyle uykuya dalmak gibi haller. Çocuklukta olduğu gibi yaşlılıkta da çok farklı alanlarda sessizce savaşmak gerekiyor. Geçmişte kolay! Seçmeye alışmış olanlar için zor bir dönem. Farklı ve karmaşık yönleri var. Hayatta olmak ve yaşamak farklı şeyler. Ömür boyu ikisi arasında gidip geliyoruz. Ama yaşlılıkta bunların ilkinde kayma eğilimi artıyor ve hayatınızın kumandasını yitirmemek için daha çok çaba gerekiyor. Zaman hızlanıyor, ama sıkışmıyor. Algılananlar uzakta, ama bazen eskisinden daha berrak, daha önce fark etmediğiniz ayrıntılarıyla yaşananların damıtılması sonucu keskin bir seçicilik beliriyor.

Gücünüz azaldığı için hareket alanınız daralıyor, ama hayata biraz doymuşsanız, bir şeyler kaçırmış gibi gelmiyor, üstelik pek çok şey *deja vu*. Zaten pek çok hoşluğun yanı başınızda ya da çok yakınınızda olduğunu daha çok fark edip, başka yerlerde arama gereği duymuyorsunuz.

Yaşlılık yaşam döngüsünün son evresidir. Yani dünyayı durdurup inme anını da barındırıyor. Hayatınıza baktığınızda gördüğünüz şey bir yanılsamayı andırıldığından geriye kalan gerçek, yaşanmak üzere olan an oluyor. Yok oluş da o anın artık olmaması. Dolayısıyla, *"olmak ya da olmamak"* sorusu arada bir belirip kaybolduğunda ikisinin birbirinden pek de farkı olmadığını seziyorsunuz. Şimdilik böyle şeyler işte, sonrasını bilmiyorum.

Freud aslında bir nörologdu ve başlangıçta psikanalizi fizyolojik bir temel üzerinde geliştirmişti, Bu boyutun adı *"kateksis (cathexis) kuramı"* idi. Psikanalizin Avrupa'da kabul görmeye başlamasından sonra Freud'un kateksis kuramını neden bir kenara ittiğini bilmiyorum. Psikanalizin, geniş kitlelerin kavrayabildiği yanlarının daha çok popülerlik kazanmasıyla ilgili olabilir.

Kateksis kuramı nörofizyoloji temelinde olduğundan, onu anlayabilmek tıp formasyonunu, hatta temel bazı nöroloji bilgilerine sahip olmayı gerektiriyordu. Bu da psikanalizin geniş kitlelere ulaşmasının önünde bir engel olarak görülmüş olabilir. Nedeni her ne idiyse, psikanaliz, bundan böyle tıbbi temelden yoksun, soyut ve varsayımsal bir kuram olarak tanındı. Yaygınlaştı ve yıllar içinde yapılan katkılarla günümüze kadar geldi.

Freud'un çevresinden ayrılıp kendi psikanaliz kuramını geliştiren Viyanalı psikiyatrist Alfred Adler vaktiyle, *"Doktor ile hastası bir yorum üzerinde mutabık kaldığında, yorumun doğru ya da yanlış olmasının önemi yoktur,"* demişti.

Hayat, "dir" ve "dır"larla sonlanan hükümlerle yaşanamaz, çünkü anlamaya çalışmanın sonu yoktur. Carl Gustav Jung da demişti vaktiyle, *"Kuramları iyi öğren! Ama yaşayan ruhun mucizesine dokunduğu anda onların bir kenara bırak."*

Doğadan üstün olduğu sanısına kapılıp onu dilediğince tüketen uygar insan, hayvanın, bitkinin, toprağın ve doğa insanının bilgeliğinden yoksun bir varlık. İnsan aya gittiği gibi, gün gelir Mars'a da gider, daha öteye de.

Çünkü doğanın bilgeliğinden yoksun bırakılmış olmanın hırçın yalnızlığını ödünlemek zorunda. Kendini anlayabilme konusunda ise sınıfta kalmıştır. Doğanın ya da teknolojinin, günü geldiğinde onu boğup cansız bırakacağı kesin. Belki bu ikisi birlikte hallederler.

Bir süredir modem fizik evren hakkında bize çarpıcı bilgiler sunmakta. Bildiğimizi sandığımız şeyleri temelinden sarsarak. Giderek artan sayıda fizikçi evrenin bir *hologram* olduğu, aslında her şeyin boşluktan oluştuğu konusunda görüş birliğinde. Bunu, Sufiler de bir başka şekilde ifade etmişlerdi. Hindular zaten hayatın bir yanılsama olduğuna inanıyorlar. Beyin dediğimiz organın da aslında sayısız titreşimden oluşan bir boşluk olduğunu kabul ettiğimizde işler daha da karışıyor ama konuyu daha da karmaşıklaştırmamak için burada durmam gerek. Ben de dağılılabirim.

Ancak psikanaliz, diğer bilim dallarından soyutlanmış haliyle, bugün için artık dar bir alan.

Ülke ya da dünya gündeminde o sıralar önemli bir şey yaşanıyor olsa bile bunlar sadece birkaç cümleyle paylaşılır ya da paylaşılmaz. Çünkü insanın iç dünyasındaki kargaşa, dış dünyanın kargaşasından çok daha ürkütücüdür. Psikanalizin ilk döneminde insanın dünyası, aile ve yakın çevre ile sınırlanarak ele alınır. Bu da yeterli olurdu. Aradan geçen yüz küsur yıl içinde dünya öylesi dönüşümlerden geçti ki insanlar artık, farkına vararak ya da varmayarak, aile ve yakın çevrenin ötesindeki dünyanın da yükünü taşımakta.

Sınırlı bir süre içinde kişisel meselelere öncelik veriliyor olması, gezegende olup biten ve kendisini doğrudan ilgilendirmiyormuş gibi görünen olaylardan etkilenmedikleri anlamına gelmez.

Yirmi yıl kadar önce bir kitapla karşılaştım. Şilili diplomat Miguel Serrano'nun yazdığı *C. G. Jung ve Hermann Hesse: İki Dostluğun Anıları*.

Miguel Serrano bu kitapta dostluk kurmuş olduğu Carl Gustav Jung ve Hermann Hesse ile zaman zaman yaptığı sohbetleri anlatıyor. Özellikle Jung'la yaptığı sohbetleri farklı zamanlarda birkaç kez okudum. Sohbetlerden biri Hindistan'da geçiyordu ve Jung Serrano'ya şöyle diyordu: *"Buralarda benim yazdıklarımı ciddiye alan olmaz... Bizlerin zihni bundan iki bin yıl önce bölünmüş olduğu için ..."*

İki bin yıl önceki bölünmeyle Jung, Hıristiyanlığı kastediyordu. Bölünmeyle de bilinç ve bilinçdışını. Bu değerlendirme, doğal olarak, diğer tek tanrılı dinler için de geçerli sayılmalı. Ve Jung'u doğru anladım, zihni organizasyonunda bu tür bir bölünme diğer dinlere mensup insanlarda mevcut değildi ya da farklıydı.

Yine de kitabın bir yerinde, Jung 'un sarf ettiği *"Hintli düşünmez, düşünce ona gelir"* cümlesini zihnimden bir türlü uzaklaştıramadım.

Psikanalizin bilinçdışı kavramının kırılğan yanlarından biri de rüyalarla ilgili boyutu. Rüyaların yorumlanması, Freud'un geliştirdiği diğer kavramlar gibi dâhiyane bir yaklaşım. Ama tek bir insanın düş gücünün ürünü ve neden-sonuç ilişkileri temelinde yapılandırılmış bir varsayım ve daha önce de ifade ettiğim gibi, varsayımların temeli tahmindir.

Diğer memelilerin de rüya gördüğünün anlaşılması, doğal olarak rüyalarla ilgili görüşüne yönelik bazı soruları da beraberinde getirdi. Bugün ulaşılan noktada, bilim çevreleri rüyaların fizyolojik ve psikolojik anlamını şimdilik bir bilinmez olarak kabul etmekte. Yine de, rüyalarımızın senaryosunu kendimiz yazdığımızı göre, karmaşık içeriklerinin iç dünyamıza ilişkin bazı verileri yansıttığı düşüncesindeyim.

Beyin bir yandan sürekli olarak hücre ve bağlantılarını kaybederken, kendini yenilemeyi de sürdürür; canlı türleri kuşaklar süresince yaşadıkları ortama en iyi uyumu sağlayacak mutasyonu gerçekleştirmeye çalışır, kullanılmasına gerek kalmayan bazı organlar dumura uğrarken bazı diğer organlar gelişir.

Bu karmaşık sistemlerin bir diğer özelliği de düzenle kaos arasında kendine özgü bir dengeyi koruma becerisini geliştirebilmiş olmalarıdır ve bu denge noktasına “*kaosun kenarı*” denir. Bu terim, karmaşa sistemlerinin hiçbir zaman belirli bir zemine kilitlenmemelerine rağmen, tam bir kargaşaya sürüklenmiyor olmalarını tanımlar.

Aslında bu, insanın günümüzdeki halinin doğrudan bir yansımasıdır. Kaosun kenarında varoluşu zamanla unutmuş, kendini sürekli güvenli sandığı alanlara çekme sonucu ciddi psikolojik ve toplumsal arızalar yaşayan varlığın yansıması. Oysa kaosun kenarında varoluş, doğadaki diğer varlıklar için yaşamın bizatihi kendisidir. Onlar da hayatta kalabilmek için önlemler alır. Ama bunu bütünden kopmaksızın gerçekleştirirler.

Birbirinden soyutlanmış halde ve kendi başlarına hareket etmeye çalışan bilim dalları “*toplama*” bir bilim modelidir ve bu model evrenin yasalarına aykırıdır.

Tüm canlılar gibi İnsan da bir madde-enerji bütünüdür. Madde ile enerjinin beraberliği değil.

Yakın zamanlarda bir ara, ülkenin dış politikasında “*değerli yalnızlık*” olarak adlandırılan bir modelden söz edildi. Şahsen, yalnızlığın nesinin değerli olduğunu kavrayamamış, belki de dışlanmışlığın yeni bir tanımı olabilir diye düşünmüştüm.

O günün şartlarında kendimce dağarımı doldurmuştum, memlekete dönebilirdim, ama kafamda iki soru vardı. Üniversitede hala on dokuzuncu yüzyıl psikiyatrisinin okutulduğu ülkemde bu öğrendiklerimle ne yapabilirdim? İnsanlar ne kadar hazırды? O zamanlar, bir şeye hazır olduğumuzu, bazen o şeyle karşılaştığımızda fark edebildiğimizi bilmiyordum. Memlekette toplumsal değişme diye bir olgunun başlamış olduğunu, toplumun kendisinin bile henüz bunun farkında olmadığını da.

İkinci mesele de edindiğim geniş mesleki tabanın hangi yönüne odaklanmak istediğimi hala bilemiyor olmamdı.

Frieda Fromm-Reich’in “*Hasta sizden daha zeki daha donanımlı, daha entelektüel olabilir, ama siz ondan daha yürekli olmalısınız*” sözünü çok önemli bulurum.

Yirmili yaşlarına gelindiği halde kimlik sorunu çözülememişse bu, daha sonraki yaşlarda da, yani yaşam boyu sürmesi beklenen bir sorun olmalıydı. O zamanlar bunun üzerinde durmamıştım, ama cevabı yıllar içinde kendiliğinden önüme gelecekti.

Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi’ne gelen öğrencilere uygulanan Cümle Tamamlama Testi ile klinik izlemler bir araya getirildiğinde, bu gençlerin büyük çoğunluğunun özerk birey olmayı öğrenememiş olmaları, kimlik bunalımının gerisindeki en belirgin bulgulardan biri olarak öne çıkmaktaydı. Çocuk, dünyadaki ilk yılını tamamladıktan sonra annesine olan mutlak bağımlılığından giderek özgürleşmeye, kendi başına bir şeyler yapabileceğini fark etmeye başlar. Eğer bu denemeleri, katı ve cezalandırıcı tutumlar sonucu gereksiz yere engellenir ya da ilgisizlik ve tecrübesizlik sonucu destek ve rehberlikten yoksun bırakılırsa, yaşamının geri kalanında, birtakım kısırdöngü ritüellerine tutsak olabilir. Kararlarının doğruluğu konusunda sık sık tereddütte kapılma, seçimlerini yaparken kılı kırk yarma, hatta seçim yapması gereken durumlarda donakalma gibi haller yaşanır.

Bir diğer kronik duygu ise *utançtır*. Özerk olamayan insan, ifade edemediği kızgınlıklarını sürekli bilinçaltına bastırıldığından, bunun yarattığı ikiyüzlülüğü kendinden utanma olarak yaşar. Yargılanmaktan korkar, korktukça başkalarını yargılar.

Yargıladıklarının çoğu, aslında, kendinde kabul edemediği yönleridir. Küçük düşme ya da rezil olma kaygıları, bunlarla ilgili ipuçları aranmasına neden olur.

Psikanalizin erken döneminden beni etkileyen isimlerden biri Frieda Fromm-Reichman olmuştur. Hani şu yerde oturan şizofreni hastasının yanına çöküp, elini tutarak onunla bir saat boyunca sessizce oturan kadın. Fromm-Reichman, bir gün yıllar önce kendisine analize gelmiş biriyle karşılaşmış. Sohbet ederlerken ona “*Bu kadar yıllık beraberliğimizden sende iz bırakan en canlı anı nedir?*” diye sormuş. Karşılık “*Bir gün sizinle buluşmaya geldiğimde hava yeni kararmıştı. Birlikte duvarda elektrik düğmesini arayıp bir türlü bulamamıştık*” olmuş. Terapi ortamında yıllarca edilen onca lafın gerisindeki özü dile getiren yalın bir cevap. Ortak bir amaca ulaşmak için birlikte çaba göstermenin somutlaştığı dakikaların anısı.

Çok yıl önce gördüğüm sıradan bir Hollywood filminde yüzme havuzunun kenarında oturan iki adamdan birinin repliği şöyleydi. “*O söz,*” diyordu adam, “*o sözü duyabilmek için psikiyatrime tam otuz yedi bin dolar ödedim.*” Otuz yedi bin dolar ne kadar zamanın karşılığıdır bilemem, ama anlaşılan o süre içinde yaşananlar kıvama geldiğinde, meyvesini “o söz” içeriğinde vermiş.

Sosyal beraberliklerde konuşulanların içeriğindeki gürültü oranı yüksektir. Çok şey konuşulabilir, ama aslında pek de bir şey denmez, Ne var ki konuşmak zorundayızdır. Sessizliğe tahammül edemez, suskunluk modunda kendimizle ve karşımızdakiyle ne yapacağımızı bilemeyip bocalarız. Çoğumuz sessizliği dayanaksızlık olarak yaşar ve bağlantının sürekliliğine ihtiyaç duyarız. Bazı insanların cep telefonlarına yapışık yaşamalarının bir nedeni de budur. Bu olguya ayrılık anksiyetesi denir. Klasik psikanalizde hastanın sessiz kalması tedaviye karşı bir direnç belirtisi olarak değerlendirilir. Bazen gerçekten de öyledir, ama bence çoğu zamanı değil.

Otuz yıl kadar önceydi, terapiye gelmekte olan genç kadın koltuğuna oturdu ve saati dolana kadar hiç konuşmadı. Ben de tek kelime etmedim. Ayrılırken ona tek bir soru sordum. “*Bütün bu süre boyunca benimle birlikte miydin?*” “*Evet,*” diye karşılık verdi, “*sizden hiç kopmadım.*” Ben de ondan kopmamıştım. Bu tür yaşantılar tek taraflı olamıyor. Çünkü söz konusu olan, sürekli diğer insanı düşünüyor olmak değil, aradaki bağın farkındalığında olabilmek.

Bir şeyler anlatan birine “*Seni anladım,*” dediğimiz anda akmakta olan sürecin önünü kapatmış oluruz. Çünkü aslolan sürekli anlamaya çalışmaktır. Çoğu zaman ucu açık süreçlere tahammülümüz yoktur ve süreçlerin yönünün bilinmezliği bizi tedirgin eder. İletişim modundan çok, performans modunu kullanıyor olmamızın nedenlerinden biri de budur. Yaşantıyı yok etse de korunaklıdır.

Psikoterapide dinlemek sosyal dinlemeden farklıdır. Heidegger bunu “*otantik dinleme*” olarak adlandırır. Konuşulanlara tüm varlığımızla katılmış olmayı tanımlar. Pencereden görünen sıra dışı bir şey ya da dışarıdan gelen bir ses otantik dinlemeyi belki anlık bir kesintiye uğratabilir, ama kendinize ait bir düşünce ya da duygu zihnimize uğrayamaz, Paylaşılan konuşmanın merkezindeyinizdir. Otantik dinlemenin özelliklerinden biri de konuşulanların bellekte güçlü bir şekilde yer etmesidir. Bazen yirmi yıl önce terapiye gelmiş biri, tekrar ziyaretinize geldiğinde, o zamanlardan kalan bir konuşmayı gayet net hatırladığını fark edip şaşırırlar.

En güzel Türkiye (*La Turchia piu bella-İtal.*)

Kimlik bunalımın ergenlik döneminde doğal olarak yaşanan, çevremizle ciddi ilişki sorunlarımız olmamışsa kendiliğinden sona eren bir olgu. Krizin ergenlik döneminde atlatılamadığı durumlarda kimlik sorunları ömür boyu sürebilir.

Bu da bir türlü üstesinden gelinemeyen yörüngesizlik ve çalkantı demektir. Hayatın ikinci yılından itibaren, çocuk, bazı şeyleri kendi başına da yapabiliyor olmanın gücünü fark etmeye başladığında, ebeveyn rehberliğinin devreye girmesi gerekir.

Seçimlerimizi, kendimize ve çevremize zarar vermeden yapmayı bu sayede öğreniriz. Bu dönemde, ebeveynin baskıcı, engelleyici, cezalandırıcı ya da yetersiz ve ilgisiz tutumları, çocuğun özerk bir varlık olmayı öğrenmesine engel oluşturur. Çocuk eğitimi konusunda halkımız eskiye oranla daha bilgili ve bilinçli. Ancak, özümsemeyen, dolayısıyla davranışa dönüşemeyen bilgi bu konuda yeterli olamıyor. Kendi ebeveyninden gördüğünü çocuğuna da uygulayan ya da kendi varoluş vakumlarını çocuğuyla gidermeye alışan çocuk merkezli ebeveynlerin sayısı hâlâ az değil.

Özerkliği öğrenememenin bir başka sonucu saldırgan eğilimlerdir. Vaktiyle baskı ya da acz sonucu özerkliğini engellemiş olan ebeveynin duyulan ama bastırılmış öfkenin, otorite olarak algılanan kişilere ya da kurumlara yöneltilmesi; ya da zayıf gördüğü için, ona kendi aczini hatırlatan kişileri ezme isteği. Otoriteye kayıtsız şartsız biat zaten özerkliğinden vazgeçmeyi tanımlar. Otorite olarak algılanan her şeye karşı çıkma da aynı paranın farklı yüzüdür. Çünkü alıntı bazı kavramlar dışında, karşı çıkma eylemine eşlik etmesi ve karşı çıkılan otoritenin yerine konması beklenen modelden yoksundur.

Özerklik sorununun son zamanlarda sık öne çıkan örneklerinden biri de hayâsızca sergilenen utanmazlığa eşlik eden açık saldırganlık. O kadar ki, kin duygusuna kadar uzanan öfkenin dindirilemezliği, kazanmakla yetinmeyip karşı tarafın kaybetmesi çabalarına dönüşebilmekte. Hatta kendisinden farklı gördüğü insanları, sadece var oldukları için cezalandırma isteğine.

Özerk insan dünyasını genişletme, kendini içinde bulduğu alanın ötesini de keşfetme merakındadır. Bu, dünyadaki her varlığın eksi konumdan artıya geçme çabasının da bir gereğidir. Merak ve keşfetme dürtüsüyle dünyası zenginleşen insan gelişir ve olgunlaşır. Özerkliğini edinememiş insan ise, tanıdığı, gördüğü ya da duyduğu insanlar ötesindeki dünyaları merak etmez.

Şeklen ataerkil olan toplum yapımız aslında gizil anaerkil öğeleri barındırıyor olabilir mi? Kendisine değer verilmeyen kız çocuğu, ileride oğlan anası olduğunda, çocuğuna karşı ne tür davranışlar sergileme eğilimindedir? Kadının hayatının kısıtlanmasının, çevresine olan yansımaları ve ikincil sonuçları nelerdir?

Bunlar ve benzeri genel sorularla başlayıp temel dinamiklere inilebilecek araştırmalar umarım bir gün gerçekleştirilir.

Narsisistik özelliklerin kişiliğe ne kadar egemen olduğu bir insandan diğerine değişir. Bu ölçü, çoğunluğu rahatsız eden bir kıvama ulaştığında, son yıllarda dağarımıza katılan deyimle, halk arasında zaten “arıza” olarak nitelendirilmekte. Nitekim kişiliğin büyük bölümü narsisizm çekirdeği çevresinde örgütlendiğinde de işler biraz karışır. Kendisini evrenin mutlak merkezi olarak yaşayan ve başkalarını uzantıları olarak algılayan insanların artması diğerleri için sıkıntı yaratabiliyor. Hal böyle olunca, insanların kendilerini “hiç kimse” hissetmeleri haline karşı geliştirdikleri “fark edilme” çabaları her zamankinden sık görülür oldu.

Oysa farklı olma çabaları, insanı kendine daha da yabancı kılma potansiyeli taşır. Farklı olmak bireyleşme anlamına gelmediği gibi farklı olmak ve özgün olmak da ayrı şeylerdir. Narsisistik regresyon sonucu bir kısım insan ise yalnızlıklarını kendi bedenleriyle ilişki kurarak telafi etme çabasında. Sağlıklı yaşam programları, diyetler, detoks ve benzeri programlar bu insanların yaşam biçimlerini şekillendirir oldu. Kendini var hissedememe ağır bir duygu, ama pazarlanan çözümlerle nasıl üstesinden gelinebileceği de cevabı olmayan bir soru.

Yirmi yıl kadar önce, *National Geographic* dergisi ilginç bir harita eki vermişti. Haritada hangi ülkelerde hangi halkların yaşadığı gösteriliyordu.

Türkiye’den çıkan okun ucundaki yazı diğerlerinden farklıydı. “*It is not clear what it is to be a Turk (Türk olmanın ne olduğu açık değildir).*”

Bu çarpıcı not bana 1981 yılında yazmış olduğum **“İnsan Olmak”** adlı kitabımın final cümlelerini hatırlattı. Aynen aktarıyorum:

“... *Bireylerin bir bölümünün narsisist bir düzeye gerilemesine neden olan böyle bir süreci salt belirli bir süre için ortaya çıkan koşullarla açıklamanın yeterli olduğuna inanmıyorum. ‘Neden bu toplum da bir başkası değil?’ sorusunun yanıtı yalnızca bugünde değil geçmişte de aranmalıdır kanısındayım.*

Çoğunluğun ortaklaşa kabul edebileceği bir tarihi, yansız bir değerlendirmeye tanımlayamamış ve özümseyememiş bir toplumun zorlanmalar karşısında bunalıma girmesini de doğal karşılamak gerek. Burada tarihle kastettiğim. Biçimselliğin ötesinde, toplumun yaşam felsefesini de yansıtan bir kavram. İnsan doğası yalnızca belirli bir zaman kesiti içinde nasıl değerlendirilemezse, toplumlar da geçmişlerini özümseyemedikleri sürece kendilerini gereğince anlayamazlar. Şimdiki zamanın hem geleceği hem de geçmişi içerdiğini görmezden gelen toplumların bireyleri ise evrensel olma niteliğine ulaşamazlar!”

Otuz üç yıl önce o kitabı bu cümlelerle sonlandırdığımda, bu konuyla ilgilenen kimse olmaz, neden yazdım ki diye düşünmüştüm. Nitekim o dönemde öyle oldu. Bugün de “*Ben kimim*” sorusuna doyurucu bir cevabın “*Biz kimiz?*” sorusunun cevabına ulaşmadan verilebileceğini düşünmüyorum. Tarih duyusundan yoksun, dolayısıyla, dünyayla ilişkimizde yüzeysel bir toplumuz. Nereden gelip nereye gitmekte olduğumuzu umursamadan serseri mayın misali yaşamaya alışmışız, “Bu toplumun belleği yok!” diye kendimizi eleştiriyor, ama nedenini anlamaya çalışmıyoruz.

Carl Gustav Jung’un çağdaş düşünceye yaptığı en önemli katkılardan biri “*kolektif bilinçdışı*” ve “*arketip*” kavramlarıdır. Jung’a göre, insan zihni onun evrimi tarafından biçimlendirilmiştir. Dolayısıyla İnsan geçmişiyle bağlantılıdır, ancak bu bağlantı yalnızca kişisel geçmişini değil, ait olduğu toplumun geçmişini ve hatta tüm insanlık evrimini içerir.

Amerikalı meslektaşım Irwin Yalom ve eşiyle Sultanahmet’ teki Yeşil Ev’de baş başa yediğimiz bir akşam yemeği sırasında Yalom’un eşi bana “*Kimin Türk olduğunu anlayamıyorum,*” demişti. Ona ülkemizin tarihini ve coğrafyasını hatırlattıktan sonra “*Biz birbirimizi beden dilimizden tanırız,*” diye karşılık vermiştim, şekil dışında ortak bir özelliğimize atıfta bulunarak.

Ancak, bu ülkede sokaktaki bir adama “*Türkiye hangi kıtada?*” diye sorulduğunda “*Brezilya’da*” cevabı alınıyorsa, buna benzer başka cevaplar da alınmışsa, bu, üzerinde durulması gereken bir husus olmalı. Hatta çok ciddi bir sorun.

Eylül 2010 referandumundan önce iki usta gazetecinin Eminönü’ne gönderdiği muhabir tarafından gerçekleştirilen ve videosu da mevcut olan sokak röportajına verilen diğer cevaplardan birkaçı:

- “TBMM ne demek?”
- “Türkiye Malzeme Ofisi.”
- “TBMM’de kaç milletvekilimiz var?”
- “Binin üzerinde.”
- “Türkiye Cumhuriyetini kim kurdu?”
- “Süleyman Demirel.”
- “İstiklal Marşı’nı kim yazdı?”

- “Fatih Sultan Mehmet.”
- “Adalet Bakanımız kim?”
- “Cemil İpekçi.”
- “Türkiye’nin şu andaki nüfusu nedir?”
- “Bir milyar.”
- “AB ‘ye üye miyiz?”
- “Yedi-sekiz yıldır üyeyiz.”

Yedi yüzyılı aşkın bir süre yerleşik düzen yaşadığımız halde” “*Göçebe bir toplum olduğumuz için ...*” gibi hayali gerekçeli ahkâmla, sorumluluğumuzu başka yerlere yüklemekten bir türlü vazgeçmiyoruz. Onlara Osmanlı İmparatorluğu’nun benzersiz devlet sistemini İncelemelerini öneririm. Bakalım altından kalkabilecekler mi? Benim zihin kapasitem yetersiz kalmıştı.

Can sıkıcı bir durumla karşılaştığımızda, onunla baş etmek yerine geçiştirmeye çalışmak, doğrudan sorumluluğumuz olan konularda sorumluyu sürekli kendi dışımızda aramak, yüzeysel sloganlar edinip kendimizi entelektüel sanmak, başkalarından daha akıllı olduğumuza inanmak...

Bu liste böyle sürer gider, devam etmeme gerek yok, çünkü aslında listeyi hepimiz biliyoruz. Kendi dışımızda birilerinden söz etmiyorum ki. Dolayısıyla, kendimize gerekli soruları sorup cevaplarıyla yüzleşmekten kaçındığımız sürece, *psiko-sosyo-politik* alanlarda debelenip durmamızın sona ereceğine inanmıyorum.

Günün birinde gerçek bir ekonomik deve dönüşsek bile, neyin yanlış gittiğini anlamak için çaba göstermedikçe, çocuk yetişkinlerden oluşan bir toplum olmanın sürüklenmelerinden kurtulabileceğimize de. Tek bir bütün iken, kendimizi iki parça bir ülke haline getirdiysek, bunun sorumlusu her birimiz sayılmalıyız.

Matriks ya da *Apocalypse Now*

Ardımda bıraktığım yıllara dönüp baktığımda, tanık olduğum değişimler bazen bana inanılmaz görünür. Geniş bir zamana yayıldıklarından olmalı, yaşarken bu hızın pek farkında olmamışım. Son yıllarda ise değişimlerin geçmişe oranla hız kazandığını fark eder oldum.

Bu izleniminin benim yavaşlamış olmamla ilgisi olduğunu sanmıyorum, çünkü daha genç insanların üzerindeki etkisi çok belirgin. Kendimi güncellemek için çaba gösterdiğim ve kenara çekilmem sonucu bu değişimlerin bir kısmını dünyanın dışında tutabildiğim için pek zorlanmıyorum.

Ancak, genç kuşakların böyle bir şansı yok. İleriye doğru hareket etmek istiyorlarsa, üst-sistemlerin dur durak bilmeden önlerine sürdüğü yenilikleri özümsemek zorundalar. Üstelik üst-sistemlerin, teknoloji aracılığıyla kendilerini ne oranda tutsak almış olduğunun farkında da değiller.

Beynimiz. Dış dünyadaki değişimlere uyum sağlama konusunda belirli bir kapasiteye sahip. Etkilenme derecesi bir insandan diğerine farklılık gösterse de uyarıcı yoksunluğunda olduğu gibi, uyarıcı fazlasında da organizmanın dengeleri bir süre sonra bozulmaya başlar. Bazen travma olarak nitelendirilebilecek oranlarda. Çünkü giderek artan sayıda insan savrulurcasına yaşar halde.

Doğa insanı, doğanın gücünden hem korkar, hem de ona saygı duyar. Amerika yerlilerinin, bir zamanlar, akşam gün batarken ya ertesi sabah güneş tekrar doğmazsa kaygısı yaşadığı söylenir. Ama onlar, çevrelerindeki ağaçları kız kardeşleri olarak gördüğünden, uygar insanın yaşamakta olduğu türde derin yalnızlığı tanımaz.

Doğa insanı doğadan korkar, biz ise birbirimizden. Bu, doğadan kopmuş insanın, kendisini en yalnız hissetmemesi gereken anlarda bile, derinlerini bir türlü terk etmeyen farklı bir yalnızlıktır, devası yoktur. Ebede kadar sürecek bir lanet.

Kendi adıma konuşursam, doğduğum andan itibaren toplumun beklentileri doğrultusunda şartlandırılmış olduğumu fark etmem bile hayli zaman aldı. Belirlenmiş formatlar dâhilinde davranmamız beklendiğinden, hayatımızı şekillendiren birtakım ritüellerin dışına çıkmaya cesaret edememiştir.

O günlerden şimdiye fazla bir şey değişmiş de sayılmaz. Bugün de bilinmeyenden korkup, biline sığınarak hayatımızı sığlaştırıyoruz. Başkalarının onayına sürekli ihtiyaç duyup, o onayı kaybetme kaygısıyla saçmalamaktan kaçınıyoruz. Saçmalamaktan kaçınmanın bir yolu olmadığından, hayatın sıradan tökezlemelerinde bile eziklik ve yenilgi duygusu yaşıyoruz. Hayatımızın sonuna yaklaştığımızda, yeterince saçmalamamış olduğumuz için pişmanlık duyarak.

Matriks bazı bilim alanlarında da kullanılan bir sözcük. Kimine göre de Keanu Reeves'in başrolü oynadığı bir film. Buradaki anlamıyla **matriks**, bir şeyin kendisinden kaynaklanan ve kendisinin şekillendirdiği, ama dönüp onu kuşatarak içine alan oluşumu tanımlamakta.

İnsanın kendi yarattığı olan uygarlığın, onu kuşatıp şekillendirmesi gibi. Kanser hücresi misali bizi her yanımızdan sarmalayıp boğan matriks, insanın, doğanın kendi mülkü olduğu sanısına kapılmasıyla yaratıldı. Doğadan uzaklaştıkça, daha fazlasına sahip olarak yalnızlığını giderebileceği yanılgısının kısır döngüsüne takılıp kaldı.

Bu kez de kendisi, sahip olma tutkusunun mülkü haline geldi ve bu matrikse *kapitalizm* denildi. Nedense, kapitalizmi kendi yaratmamış da o öylece oluvermiş gibi bir havada. Matriks, insanı kendi talepleri yönünde şekillendirmekle kalmaz, onu, bu şeklin onun gerçek kendi olduğuna da inandırır. Hilekârdır.

Tek tanrılı dinler, zaman içinde felsefi boyutundan uzaklaşıp biçime indirildiği, üstelik bazıları politik bir kimlik edindiğinden, yaşanan boşluk insanları çeşitli türde bağımlılıklara ya da fanatizme yöneltmekte. Kaldı ki yüzeysel matriks insanı, felsefi boyutu olan herhangi bir inancı zaten artık özümseyecek halde değil.

Giderek artan sayıda insan varoluşunu uçucu madde formatında sürdürmekte. Tehyi Hsieh, vaktiyle *“Batı Doğu’ya hayatını nasıl kazanacağını öğretebilir, ama zamanla nasıl yaşanacağını Doğu’nun ona göstermesini isteme durumunda kalacaktır,”* demişti. Bu sözün altından hayli sular geçti. Artık kimse kimseye nasıl yaşanacağını öğretecek halde değil.

Doğa insanı ya tıka basa yer, ya aç oturur. Amerika yerlilerinin geleneksel olanı ertesi güne yiyecek saklamaz. Avusturalya Yerlileri anında ödüllendirilmeyecekleri işlere girişmezler, geleceği düşünmeyen doğa insanının tarzında. Sessizce yaşanan bir bilgelik vardır.

Kutup kâşifi Peary, rehberlerinden birine *“Ne düşünümüyorsun?”* diye sorduğunda, rehber *“Düşünmem gerekmiyor”* diye karşılık vermiş. *“Bol miktarda etim var.”*

Antik Yunan’dan bu yana, dünya halklarının önemli bir bölümü, gerekmedikçe düşünmemenin bilgeliğine uzak ve yabancı. Susan Sontag bunu *“İnsanoğlu Platon’un mağarasından bir türlü dışarı çıkamamakta, alışkanlığını sürdürerek hala gerçeğin imgeleriyle oyalanıp durmaktadır”* sözüyle dile getirmişti.

Bana sorarsanız, o mağaradan hiçbir zaman çıkamayacak. Çünkü geleceği düşünmeye başladığından bu yana, yaşamakta olduğu cenneti terk edip anksiyete dünyasına adım attı ve bundan böyle artık hep orada olma durumunda. Üzerinde kaygının ağırlığı, hırsın gerilimi, mülkiyetin tutsaklığıyla, doğa insanının sahip olduğu hayatı yitirmiş bir halde yaşayacak.

Gerekmedikçe düşünmeyen doğa insanına karşılık, matriks insanı düşünce üşüşmesi işgalindedir.

Duygu dünyamızı fakirleştirip sezgilerimizi ve içgüdülerimizi körelterek. Bilgi bombardımanından sersemlemiş insan bunu fark edecek halde de değil.

Kendimizi “ben” olarak algılayabilmek, o anda içinde bulunduğumuz dünyayla birlikte olduğumuzu fark edebilmeyi içerir. Çünkü dünyasız bir “ben” olamaz.

Gezi Parkı’nda çevreci direniş amacıyla bir araya gelen çoğu genç bir grup insan, olayı kendiliğinden ve nasıl olduğu anlaşılamadan bir yaşam modeline dönüştürdüler. Anarşizm modeliyle çok örtüşen bir olguya. Ömrümde ilk defa gönülden özdeşleşebildiğim bir modelin bu kadar yakınımda hayat bulması benim için heyecan verici oldu. Üstelik bir adı da yoktu. Otorite kurumları ve toplumun bir kesimi orada yaratılan yaşam modelini anlayamadılar. Anlamaları beklenemezdi. Olayı sempatiyle karşılayanların ve destekleyenlerin bir bölümünün de kavrayabildiklerini sanmıyorum.

Dünyanın çeşitli yerlerinden bazı insanlar, televizyonda ya da sosyal medyada izlediklerinden orada yaşananlarla sezgileri aracılığıyla özdeşleştiler, Sonlandırılmış olması ve ardından orada yaşananlarla ilgisi olmayan farklı nitelikte olayların yaşanması da bence artık önemli değil. Çünkü yaşandı, bazılarımızda kalıcı bir iz ve insanlığın geleceğiyle ilgili umut bırakarak.

Modem fizikçilerden biri “*Bir ile bir iki eder dediğimizde ‘ile’yi genellikle unuturuz. Oysa aralarındaki sessizlik olmasa çan seslerini duyabilir miydik?*” demişti vaktiyle. İnsanlığın bugün geldiği aşamada o sessizlikler giderek zor fark edilir halde, çan seslerini zaman zaman kakofoniye dönüştürerek...

KAYNAKÇA

RASTGELE BEN-Engin Geçtan (Prof. Dr.)(*)

Metis Yayınları-İlk Basım: Ekim 2014 (170 Sayfa)

(*) *Uzmanlık alanı psikiyatri olan Engin Geçtan 1975-87 yılları arasında meslek dışı okurlar tarafından da ilgiyle karşılanan dört kitap yazdı. Çok sayıda basım yapmış ve yapmakta olan, kendi bilimsel disipliniyle ilgili bu dörtlünün ardından (İnsan Olmak, Varoluşçu Psikiyatri, Normaldışı Davranışlar ve Psikanaliz ve Sonrası) psikiyatri alanının çerçevesinden çıkma isteği doğrultusunda roman-senaryo çalışmalarına başladı. Ankara ve İstanbul’daki dört üniversitede öğretim üyeliği yaptı ve psikoterapist olarak çalıştı.*