DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

https://rantey.org

Yedek ve Duyuru Kanallarımız
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

• Telegram: https://t.me/birkitapbir

• WhatsApp Kanalımız : https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

www.psikeart.com

psikeart

90

güven



Güvenli ve güvensiz ruh hallerimizin adaptif ve maladaptif görünümleri
FERHAN DEREBOY

Güvenin temellerinden onarımına bir yolculuk
M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Yaşamdaki güvencenin sırrı: Pi
SERPİL YANDI VARGEL

Bir orman gibi...
BANU BÜLBÜL

Güvenmek mi, güvenilmek mi?
ASLI AKTÜMEN

Tedavide güven, güvensizlik ve inanç diyalektiği
İSHAK SAYĞILI

Bir güven denemesi olarak "tekrar"
Yayoi Kusama'nın silinmişlik odası
TUĞBA KURT ULUCAN

Kar yağarmış güvenilen dağların tepelerine
HALİL SÖZMEN

Kadın bedenindesin, güvende misin?
HANDE ÖĞÜT

Fide, sed cui vide
ŞADİYAR KAMER

Tiyatro anekdotlarında güven
GÜROL TONBUL

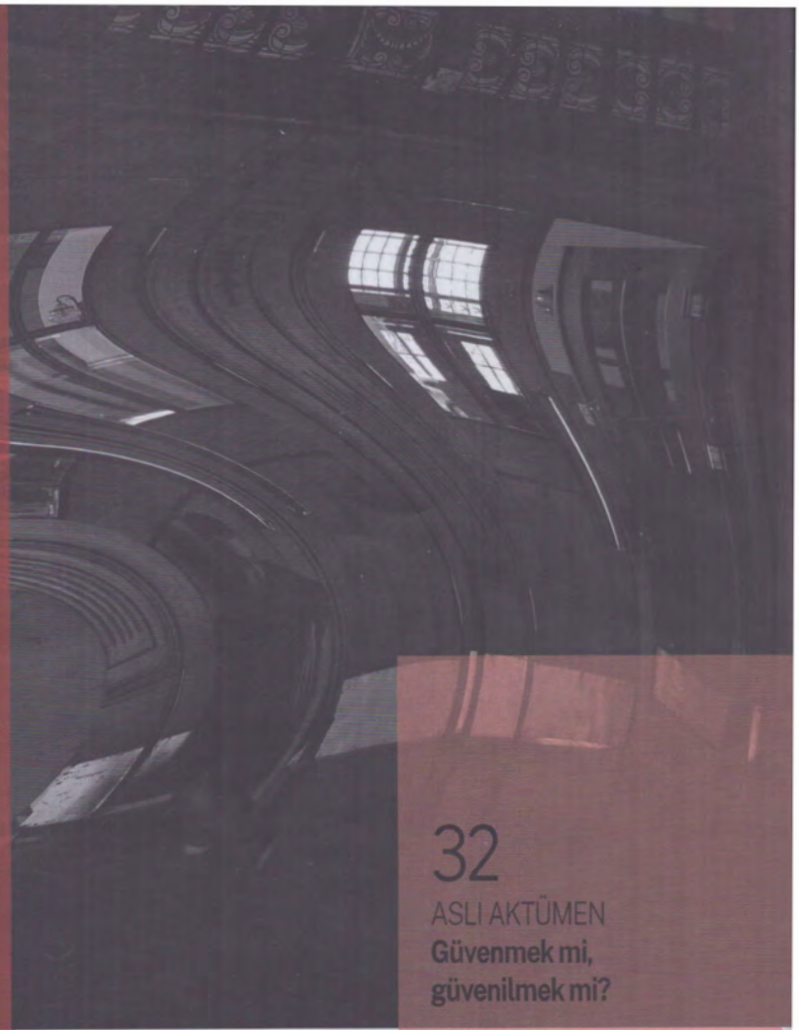
7G
HAYDAR ERGÜLEN

75 TL
KASIM-ARALIK
ISSN 1306-704501
9 771308 704501
SAYI 90 / 2023

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

art Dergi

İçindekiler



5
M. EMİN ÖNDER
Editörden

6
FERHAN DEREBOY
Güvenli ve güvensiz ruh hallerimizin adaptif ve maladaptif görünümleri

12
M. HAKAN TÜRKÇAPAR
Güvenin temellerinden onarımına bir yolculuk

16
SERPİL YANDI VARGEL
Yaşamdaki güvencenin sırrı: Pi

20
BANU BÜLBÜL
Bir orman gibi...

26
CEYLAN AKGÜN
Sembolik liyakatin çöküşü

28
ALİŞAN BURAK YAŞAR, DERİN KUBİLAY
Diğerlerine güvenebilir veya güvenmeyebiliriz, ya kendimize?

32
ASLI AKTÜMEN
Güvenmek mi, güvenilmek mi?

36
ŞENGÜL KIYAK
Varoluş ve güven

44
HİRA SELMA KALKAN
Belirsizlik içinde güven arayışı

güven

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

48
ARZU ERKAN
Babamın mutluluğunu kim çaldı?

52
İSHAK SAYĞILI
Tedavide güven, güvensizlik ve inanç diyalektiği

56
ŞEHNAZ TUNA
Terapi odasında güven ve saygının önemi

58
SEVCAN KARAKOÇ
Ummaktan umut

60
TUĞBA KURT ULUCAN
Bir güven denemesi olarak "tekrar"
Yayoi Kusama'nın silinmişlik odası

64
GÜLBALCA ÇAKIROĞLU
Güvene itibarını geri verelim

66
BURÇİN ÇOLAK
Güvende hissettirmek

68
FATMAGÜL DİKYAR ALTUN
Söyle bana, sen hangi yanısın mıknatısın?

70
ÖZLEM ÖNEN
En son kime güvendiniz?

71
CANSU GÜNEY, ŞEYDA KUTSAL KURU
Baba işlevi ve güven

72
HALİL SÖZMEN
Kar yağarmış güvenilen dağların tepelerine

80
YAŞAR AKDEMİR
Ama ben sana güvenmiştim...

86
TUFAN GÖBEKÇİN
Bilincin yüksek güvenlikli hapishaneleri

90
HANDE ÖĞÜT
Toplumsal cinsiyet hiyerarşisi ve beden politikaları
Kadın bedenindesin, güvende misin?

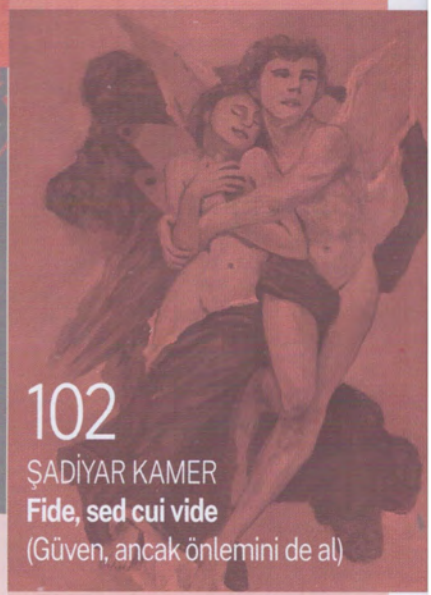
96
NİNEL ÇAM
Karşılıklığından beslenen güven ve minnet spirali

100
SERHAT MACİT
Zeki Demirkubuz, "Kader" ve "Masumiyet"
Aşk, arzu ve güven

102
ŞADİYAR KAMER
Fide, sed cui vide
(Güven, ancak önlemini de al)

106
GÜROL TONBUL
Tiyatro anekdotlarında güven

110
HAYDAR ERGÜLEN
7G



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

psikeart

KASIM-ARALIK 2023, Sayı 90

Art Psikiyatri Tedavi Eğitim Araştırma Yayın ve Kurumsal Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Prof. Dr. M. Emin Önder

Yayın Koordinatörü ve
Yazı İşleri Müdürü
Ercan Yaşa
ercanyasa@psikeart.com

Sayfa Tasarımı
Tuna Yıldırım

Katkıda Bulunanlar
Derya İren Akbıyık, Yaşar Akdemir, Tamer Aker, Demet Aksu, Yüksel Aksu, Tuba Akyol, Cumhur Boratav, Deniz Ergenekon, Haydar Ergülen, Arzu Erkan, Ahmet İnam, Lara Kamhi, Hakan Karaş, Emine Zinnur Kılıç, Şengül Kıyak, Levent Mete, Deniz Nalbantoğlu, Haluk Nalbantoğlu, Pınar Aydın O'Dwyer, Hande Öğüt, Zeynep Eylül Önder, İshak Saygılı, Alena Şar, Caner Şenyuva, Gürol Tonbul, Tuğba Kurt Ulucan, Pınar Üretmen, Bedirhan Üstün, Serpil Yandı Vargel, Tuna Yıldırım

Web Danışmanları
Ege Kaya
Zeynep Eylül Önder

Hukuk Danışmanı
Av. Nigar Mete

Reklam ve Kurumsal İletişim
Günnur Altan
(0555) 998 25 44
gunnurdinc@psikeart.com

Kapak
Gökşen Erata

Abone Sorumlusu,
Yayın Dağıtım ve İade Yetkilisi
Senihe Başar - İstanbul
semihabasar@psikeart.com

Yönetim Yeri
Karabaş Mah. Cumhuriyet Caddesi
Menekşe Apt. No: 172/1-2 Merkez/İzmit
Tel: (0262) 331 50 87 Faks: (0262) 331 50 88

Sorumlu
Günnur Altan
gunnurdinc@psikeart.com

İrtibat Bürosu
Rumeli Caddesi, No: 3/4 Nişantaşı/İstanbul
Tel: (0212) 296 93 00 Faks: (0212) 247 15 91
www.psikeart.com info@psikeart.com

Psikeart

Psikeart Dergisi

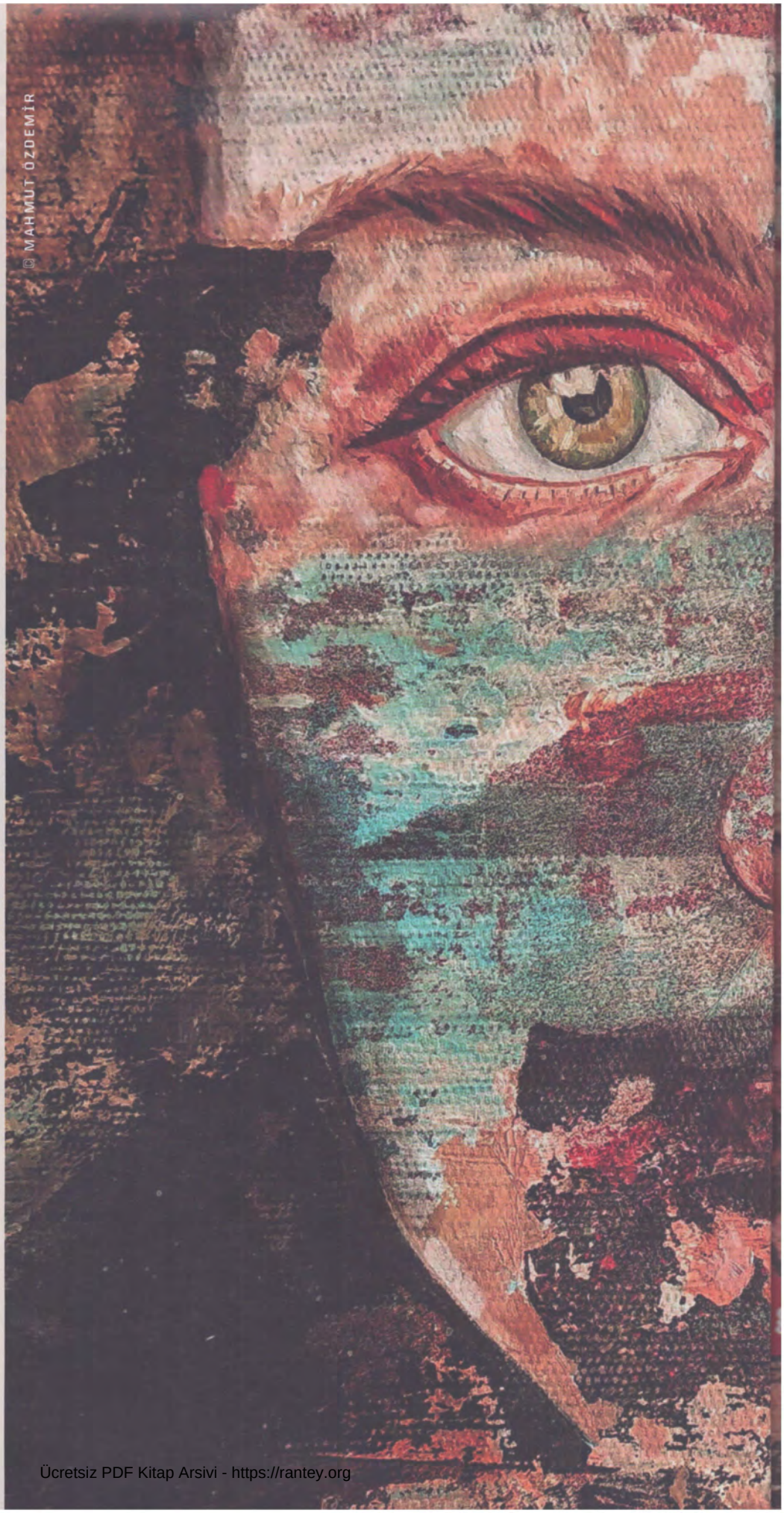
Psikeart

Baskı
Özgün Ofset Ticaret Ltd. Şti.
Yeşilce Mah. Aytekin Sok. No: 21 34418
4. Levent/İSTANBUL Tel: (0212) 280 00 09

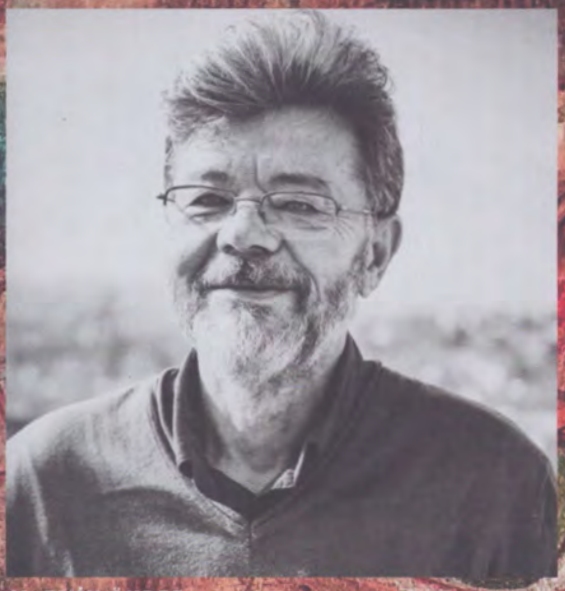
Yayın Türü
Yerel, süreli

Her hakkı saklıdır. Yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. İki ayda bir çıkar. Bu dergide yer alan yazı, fotoğraf ve çizimlerin elektronik ortamlar da dahil olmak üzere bir kısmının veya tamamının yayımlanması ve çoğaltılması yazılı izne tabidir. Bu dergi, Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir.

EKİM 2023'te basılmıştır.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



psikeart

M. EMİN ÖNDER

Güven ve güvensizlik ikilisi bebeklik çağından itibaren insan kişiliğini oluşturan temel itici kuvvet olarak dikkat çeker. Bebeğin annenin varlığına, onun ilgisine ve ondan yoksun kaldığı durumlarda ise bu eksikliğin ikame edilebileceğine duyduğu inanç, güvenli bir bebekliğin ön şartıdır. Zaman içerisinde güven duygusundan yoksun kalınan hallerde yakın bir gelecekte bu duygunun yeniden oluşacağına inanan bebek, bu güvensizliğe katlanabilir, umudunu kaybetmeden yaşamına devam edebilir.

İşte bu mekanizmanın bozulduğu haller, bireyin ergenlik ve yetişkinlikte aynı engellere sayısızca çarpmasına, her sıkışmada, her yoksunlukta ya da her yoksunluk algısında bebeklikten kalan aynı yaşantının tetiklenmesine yol açacaktır.

Güven, salt ussal bir değerlendirmeyle sosyal yaşamımızda aslında yaşamın kendi strüktürel gelişimi içinde, süreçsel olarak verilerin bir araya getirilmesiyle ortaya çıkmalıdır. Fakat yapılan araştırmalar, güvenin dışsal değerlendirmelerden çok içsel değerlendirmeyle ortaya çıktığını gösteriyor. İçsel değerlendirmeler ise geçmiş yaşantıların bıraktığı izlerin etkilerine bağlı olarak benzerliklerin beyinde değerlendirildiğini düşündürüyor. İnsan beyninin ileriye yönelik beklentilerden düşünsel yaşantılar -yapıntılar- inşa etmeye dayalı özelliği güven konseptine daha çok etki ediyor. Bunu açıklamak için sinemadan bir örnek vermek doğru olabilir, sinemada yönetmenin genel geçer kabul görmüş sinema diline aykırı bir kurgu hamlesi ("Cinnet" filminde Kubrick'in konuşan iki kişiden tekinsiz olana kamerayı doğrulturken diğer kişinin ters omzundan veya açıdan göstermesi gibi) güvensizlik ve buna bağlı olarak tedirginlik yaratır. Güven beklentisi temelde daha çok insan karakterinin prizmasından süzülerek oluşur. Bu veri, aslında psikanalizin temel dinamiğini de bize açıklar. Danışan ile terapist arasında bir saatlik verili sürede oluşması beklenen güven, danışanın beklentilerinin masaya yatırılabildiği homojen bir anlama-tekrar anlaşılma konsepti sunar. Danışan güven parametrelerini tekrar ve tekrar kendisi değerlendirebilecektir, belki de yaşamında çok az bu şansa sahip olmuştur.

Psikeart bu sayısını her anlamda liyakatli bir yaşam umuduyla "güven" temasına ayırdı.

Düzeltme ve özür: Geçtiğimiz sayıda 24, 25 ve 27. sayfalarda yer alan Birsen Koç'a ait görsel çalışmalar yanlışlıkla Birsen Avcı imzasıyla yayımlanmıştır; düzeltir, özür dileriz.

güven

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ferhan DEREBOY

© TANJU AKLEMAN

Güvenli ve güvensiz ruh hallerimizin adaptif ve maladaptif görünümleri

Sürekli olarak eşi veya sevgilisi tarafından aldatılacağı kaygılarına gömülmüş olarak yaşayanlar, kıskançlık zindanında mahkûmlardır. Herkesin düşman veya dolandırıcı olduğuna inanarak sürekli diken üstünde yaşayanlar, mağduriyet zindanı mahkûmlarıdır. Her yakın ilişkisinde incitileceği veya terk edileceğine inananlar ise yalnızlık zindanı mahkûmlarıdır. (…) Sürekli aldatarak, kandırarak, dolandırarak gemisini yürütenlere gelince… Onların dramı da sürekli hesap ve rol yaparak yaşadıkları yalan bir dünyaya hapsolmuş olmalarıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Tıp fakültesinin dördüncü sınıfında pediatri stajını yaparken servislerde gördüğüm küçücük çocuklar içinde kendini dış dünyaya kapamış olanlar beni çok etkilemişti. O yıllarda, yani bundan 40-45 yıl önce, pediatri servislerine yatırılan bebekler ve küçük çocuklar, hiç annelerinin kucağına verilmeden günler haftalar geçiriyorlardı. Ziyarete gelen aileler, çocuklarını ancak bir camın arkasından görebiliyordu. Daha da kötüsü, yavrularını Anadolu'nun uzak yerlerinden tedavi için Hacettepe'ye getiren dar gelirli insanlar, haftalarca süren tedavi boyunca refakatçi kalamadıkları, bir otelde kalmaya da güç yetiremedikleri için, çaresiz çocuklarını hastanede bırakıp memleketlerine dönüyorlardı. Kimisi aylardır ailelerinden uzakta hastanede kalan bu ufaklıkların durgun, donuk halleri insanı sarsıyordu. Yataklarında sessizce yatıyorlar, saatlerce tavana bakıyorlar, seslenince tepki vermiyorlar, sanki sizi görmüyor, duymuyorlardı. Neydi bu yavruları bu kadar içlerine kapanmaya götüren şey?

Birkaç yıl sonra psikiyatri alanında uzmanlık eğitimime başladığımda, kafamdaki bu soruya yanıt bulmayı umuyordum. O yıllarda okuduğum psikanalitik kuramcılar arasında bana en ufuk açıcı gelenlerden biri Erik Erikson'du. Özellikle temel güvensizlik kavramı, küçük çocuklardaki içe kapanmayı anlamak açısından, kimlik bocalaması kavramı da gençlik çağına özgü ruhsal sorunları anlamak açısından anahtar niteliğinde görünüyordu. Ötesi, epigenetik gelişim kuramı ve çizelgesi, biraz sezgisel, biraz bulanık da olsa, pek çok kavramı birbirine bağlamaya yardımcı olan genel bir çerçeve sunuyordu. Bu yazıda güven ve güvensizlik hislerinin önce o çerçeve içinde nasıl tanımlandığını özetleyecek ve *hospitalizm* ile bağlantısından söz edeceğim. Geçen yüzyılın ortalarından başlayarak ego psikolojisi okulunun sınırları ve sınırlılığı içinde ileri sürülmüş olan epigenetik gelişim kuramına bugünden geriye doğru baktığımda ister istemez kimi eskimiş ve eksik yanlar gözüme çarpıyor. 0 yüzden evrimsel psikoloji ve ilişkisel psikanaliz okullarının yaklaşımı ile güven ve güvensizliğin nasıl iki ayrı ruh hali olarak kavranabileceğine değineceğim. Her iki ruh halinin adaptif işleyişini tartıştıktan sonra, maladaptif işleyişlerinin psikopatolojik ve psikopatik doğurgularına değinerek bitireceğim.

Bebekte temel güven ve güvensizlik

Erikson'a göre, insan yavrusunun sağlıklı bir kişilik geliştirmesi her şeyden önce içinde temel güven duygusunun filizlenmesine bağlıdır. Bu duygunun iki yüzü vardır: Bir yandan anneye ve sevgisine güvenme, bir yandan da kendini annenin sevgi ve güvenine değer bulma. Bebekte güven duygusunun varlığı, annesiyle birlikte olmadığı anlarda aşırı bunaltıya kapılmamasıyla kendini belli eder. Demek ki temel güven her şeyden önce annenin kendisini terk etmeyeceğinden ve geri döneceğinden emin olmaktır. Bu yüzden anneden uzun süre ayrı kalmanın bebekte ve küçük çocukta güven duygusunu ciddi biçimde sarsması kaçınılmazdır. Yaşamının ilk yılı içinde bebek, gereksinimden doğan gerginlik, doyumun gecikmesi ve doygunluğa ulaşılması döngüsünü tekrar tekrar yaşayıp bu döngüye uyum sağladıkça, zaman da yaşamın bir boyutu olarak bebeğin dünyasına girmeye başlar. Anneyle ilişkiye olan güven böylece doyumun geleceğine güvenme biçimini alır. Beklemenin doyum getireceğine güven duyulamayan durumlarda ise *güvensizlik* duygusu boy atar. En istenen koşullarda bile bebeğin, annesinin varlığına ve gereksinimlerini karşılayacağına güveninin sarsıldığı anlar söz konusu olur. Bu evreden çıkarılan temel güç olan *umut*, güven ve güvensizlik arasındaki bu çatışmadan doğar. Umut, şimdi değilse bile gelecekte gereksinimlerin karşılanacağına, isteklerin yerine getirileceğine ve doyumun sağlanacağına olan inançtır. Bu inanç, yaşanan anın getirdiği güvensizlik duygusuyla baş etmeyi kolaylaştırır. Güven sarsıldığında bile umut canlı kalmak zorundadır. Çünkü umudun olmadığı yerde yaşama isteği süremez, yaşamak için çaba gösterilemez.

Bu söylenenlerden anlaşılacağı gibi, Erikson'un temel güven duygusuyla kastettiği şey asıl olarak kendine güven değil, anneyle ilişkiye güvendir; Daha açık bir deyişle, bebeğin annesi tarafından reddedilmeyeceği veya terk edilmeyeceğinden emin olmasıdır. Eklemem gerekir ki terk edilmek kadar annenin ihmal ve/veya istismarına maruz kalmak da güven duygusunu sarsar. Keza, istek ve İhtiyaçlarının anne tarafından sezilip anlaşılamaması, annenin çocuğuna karşı her zaman dürüst olmaması, yalanlar söylemesi, kandırmaya çalışması da küçük çocuktaki güvenin altını oyar. Toparlamak gerekirse temel güven; ilk başta anneyle, daha sonra başka insanlarla girilen ilişkilerde reddedilmeyeceği ve terk edilmeyeceğinden, incitilmeyeceği ve zarar görmeyeceğinden, aldatılmayacağı ve kandırılmayacağından, anlaşılacağı ve benimseneceğinden emin olmaktır.

Karşılıklı benimseme veya içe kapanma

Ergenlik ve gençlik çağında çiçek açacak olan kimlik duygusunun bebeklik çağında anneyle güvenli ilişki içinde ilk tomurcuklanan bileşeni, ilişkilerde karşılıklı tanıma/tanınma duygusudur. Burada tanıma terimi, birbirini yakından tanıma anlamını değil, birbirini ilişkinin tarafları olarak kabullenme, onaylama, benimseme anlamını içermektedir. Kolaylıkla görülebileceği gibi karşılıklı tanıma, bebekte anneyle ilişkiden türetilen temel güven duygusunun yaş ilerledikçe başka insanlarla yakın ve dengeli (simetrik) ilişkilere yayılması veya genellenmesinden öte bir şey değildir.

Diğer yandan ergenlik ve gençlik çağında olgun biçimiyle yaşanacak olan kimlik bocalamasının bebeklik çağındaki güvensizlik yaşantısı içinde tomurcuklanan bileşeni otistik izolasyon, yani kendini ilişkilerden yalıtma ve içe kapanma eğilimidir. Bu eğilimin gençlerde patlak veren psikiyatrik tablolarda göründüğü gibi henüz 6 aylık bebeklerde de görülebilmektedir. Yazının girişinde söz ettiğim, ailesinden ayrı düşmüş küçük çocuklarda görülen tablo, onlardaki temel güven duygusunun temelden sarsılmasıyla açıklanabilir. Kurumlarda bakılan 6-36 aylık kimsesiz çocuklarda gözlenen bu tablo, 19. yüzyılın sonlarında hospitalizm olarak adlandırılmıştı. Dilimize çevrilen biçimiyle yuva hastalığı, içe kapanmanın yanı sıra büyüme ve gelişme geriliği, yüksek hastalanma ve ölüm

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

oranıyla belirli bir durumdu. Almanya ve Fransa'daki kurumlarda bakılan küçük çocuklarda %75'e varan ürkütücü ölüm oranları yüzünden hospitalizmin etiyolojisine kafa yorulmuş, o yıllarda henüz keşfedilmiş olan mikroplara bağlı olabileceği düşüncesi ağırlık kazanmıştı. Bu yüzden hastanelerde yatan veya kurumlarda bakılan bebeklerin cam kafeslerde ailelerinden ve birbirlerinden izole edilmesi yöntemi benimsenmişti. Yirminci yüzyılın ortalarına doğru, Rene Spitz'in yayınları ve bir sessiz filmi (Grief, A Peril in Infancy) sonrasında, tabloya asıl yol açanın anne yoksunluğu olduğu ve bu yoksunluğun üç aydan uzun sürmesi durumunda tablonun geri dönüşsüz bir nitelik kazanabileceği görüşü ağırlık kazandı. Yine aynı yıllarda John Bowlby ve Mary Ainsworth'un çalışmalarıyla anne yoksunluğunun küçük çocuklardaki yıkıcı etkileri derinlemesine incelendi ve daha iyi anlaşıldı. Yakın zamanda bu konudaki en önemli ilerlemeler arasında, psikanalitik yönelimli bir bebek araştırmacısı olan Beatrice Beebe'nin çalışmaları sayesinde anneyle bebek arasındaki ilişkide senkronizasyonun öneminin anlaşılması gelmektedir. Beebe tarafından etkileşim kayıtlarının mikroanalizi yoluyla elde edilen bulgular, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı değerlendirme yöntemleriyle de elde edilmiştir. Tıpkı uyumlu dans eden bir çiftin belli bir tempoya birlikte ayak uydurması gibi, senkronize bir etkileşimde de anneyle yavrusunun ortak bir ritim tutturması beklenmektedir. Beebe'nin araştırma bulguları, anneyle bebek arasındaki senkronizasyonun aksamasının, ilerleyen yaşlarda görülen psikopatolojinin başlıca nedeni olduğunu düşündürmektedir.

Anneden birkaç gün önce veya birkaç hafta önce ayrılmış çocuklarda gözlenen ve anne dönünce hızla düzelen tablo eskiden anaklitik depresyon olarak adlandırılırdı. Günümüzde daha yaygın olarak anne yoksunluğu terimi kullanılıyor. Bununla birlikte sevdiği insanları bir nedenle kaybetmiş kişilerin içine girdikleri tabloyu nitelemek için psikodinamik psikiyatride anaklitik depresyon terimi kullanılmaya devam ediyor.

Güvenli ve güvensiz ruh halleri: Evrilmiş zihinsel programlarımız

Yirminci yüzyılın sonlarına doğru öne çıkmaya başlayan ilişkisel psikanaliz okulu ve evrimsel psikoloji akımları, insan zihninin yapısı ve işleyişinin üniter değil modüler nitelikte olduğunu kabul etmekte. Evrimsel yaklaşıma göre, belirli sorunları çözmek veya belirli durumlarla baş etmek üzere özelleşmiş mental programlarla dünyaya geliyoruz. Bir sorunla karşılaştığımızda zihnimizde o soruna veya duruma özgü modül işlemeye başlıyor; deyim yerindeyse idareyi ele alıyor. İlişkisel psikanaliz okulu bu modülleri kendilik durumları olarak adlandırırken, evrimsel psikologlar evrilmiş programlar olarak adlandırmayı yeğliyor. Terimler farklı olsa da bakış açıları örtüşüyor. Özellikle ilişkisel platformda karşılaşılan sorunlar veya durumlarla baş etmeye yönelik zihinsel modülleri dilimizde adlandırmak için en uygun terimin *ruh hali* olduğunu düşünüyorum.

Basitçe anlatmak gerekirse, farklı ilişkilerde ve farklı anlarda ister istemez farklı roller üstleniyoruz ve bunlara uygun ruh halleri içine giriyoruz. Ne zaman hangi ruh hali içine gireceğimize genellikle bilinçli veya istemli olarak karar vermiyoruz. Nasıl beyin işlevlerimizin büyük bölümü bizim farkındalığımız dışında gerçekleşiyorsa, ruh hallerimizin ayarlanması da çoğu zaman bizim farkındalığımız dışında gerçekleşiyor. Ancak dikkatimizi buna verir ve çaba gösterirsek, bilinçli olarak ruh halimizi değiştirmeyi de becerebiliyoruz. Bunun en kestirme yolu elbette alkol, sigara, nargile, yeşil veya kırmızı reçeteli ilaç, uyarıcı veya uyuşturucu madde kullanmaktan geçiyor. Bağımlılık yapıcı ilaç ve maddelerin hepsinin ortak özelliği, ruh halimizi hızla değiştirmeleri ve bizi o anda içinde olduğumuzdan daha rahat ve/veya daha keyifli bir ruh haline sokmaları. Zaten bu yüzden insanlar, dünyanın her köşesinde ve her çağda ruh halini değiştiren (psikotrop) maddeleri keşfetmiş ve kullanmışlar. Ancak ruh halimizi değiştirmenin başka yolları da var. Oyun veya bahis oynamak, birileriyle dertleşmek veya terapiste gitmek, sosyal bir ortama girmek, gezmek ve spor yapmak, meditasyon veya gevşeme egzersizi yapmak, müzik dinlemek veya müzik yapmak, dans etmek ve oynamak, masaj veya kişisel bakım yaptırmak, sinemaya veya maça gitmek hoş olmayan ruh hallerinden kurtulmak veya kaçınmak için bulduğumuz veya zamanla keşfettiğimiz yöntemlerden ilk akla gelenler.

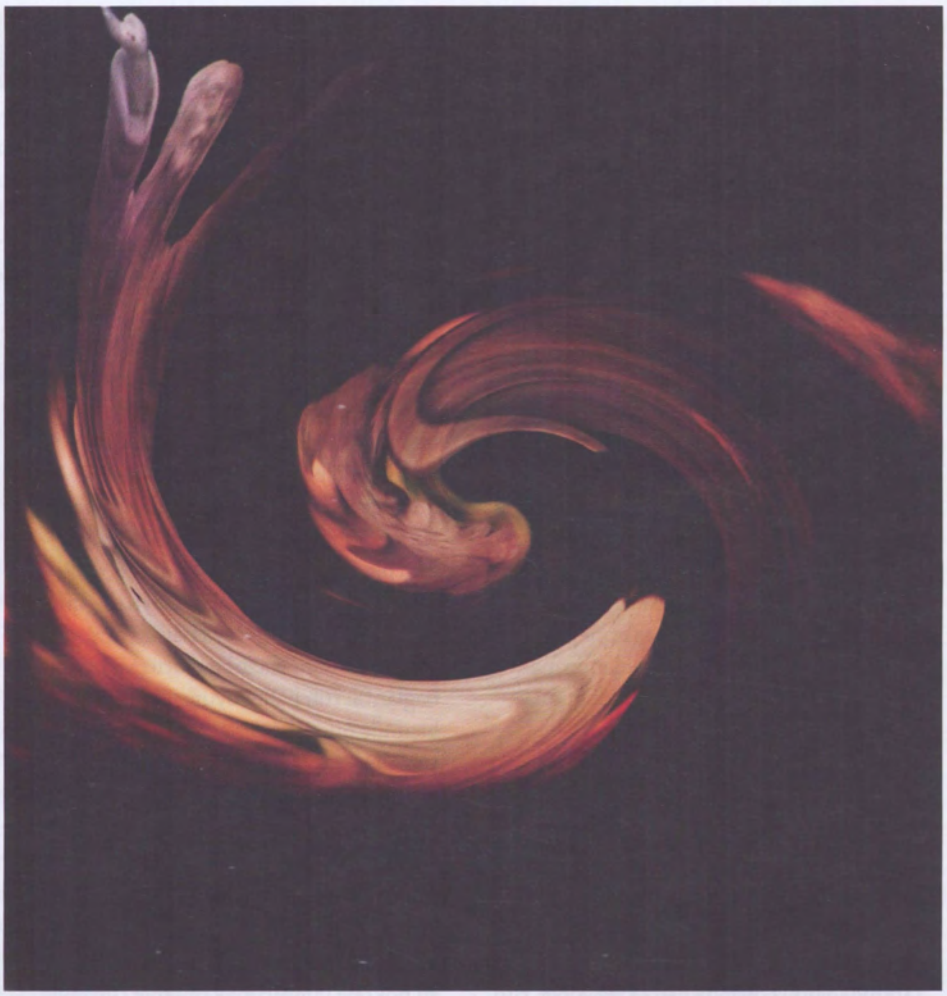
Ruh hallerimiz doğuştan gelen psikososyal programlar veya hesaplayıcılar olsa da her biri zamanı geldikçe etkinleşip işlemeye başlıyor. Sözgelimi ancak erişkinlik yıllarında aile ve/veya çalışma yaşamında üretken roller üstleniyoruz, dolayısıyla bu rollere uygun ruh hallerimiz daha önce olgun biçimiyle ortaya çıkmıyor. Sözgelimi çocuk sahibi olmadan önce ebeveyn rolüyle bağlantılı ruh halimiz tam olarak etkinleşmiyor. Ancak çocuk sahibi olmadan çok önce de oynadığımız evcilik oyunlarında veya hayallerimizde ebeveyn rolüne hazırlanıyoruz ve bu rolle bağlantılı ruh halini oyunsu ve çocuksu biçimde önceden deneyimliyor, bir bakıma sezinliyoruz.

Güven ve güvensizlik, en erken işlemeye başlayan ve yaşamımız boyunca çeşitli görünümler alan iki temel ruh hali veya ilişkisel program olarak öne çıkıyor. Bu görünümlerin ayrıntılı tartışması bu yazının sınırları dışında kalıyor, fakat şu noktayı vurgulamak önemli: Güvenli ruh halini her zaman sağlıklı, güvensiz ruh halini her zaman sağlıksızmış gibi düşünmekten kaçınmak önemli görünüyor. Çünkü hepimiz biliyoruz ki karşımızdaki insanın sözüne, dostluğuna, içtenliğine tümüyle güvenmenin zararımıza, güvenmemenin de yararımıza olduğu durumlar var. Elbette bunun tersi de doğru.

Bağlantılı psikopati ve psikopatolojiler

Telefonumuzu çaldırıp bizi arayan ve para veya bilgi sızdırmaya çalışan herkese güvenmememiz gerektiği konusunda son zamanlarda sürekli uyarılıyoruz. Gerçekten de kimi zaman aldatılmamak, kandırılmamak, dolandırılmamak, oyuna gelmemek için güvensiz olmak gerekir. Ama sürekli güvensiz ruh hali içinde bulunmak ve her zaman aldatılmayı,

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



© TANJU AKLEMAN



© TANJU AKLEMAN

kandırılmayı beklemek de paranoid bir zihin yapısına hapsolmak demektir. Bu mahkûmiyetin farklı renkleri veya türleri olabilir. Sürekli olarak eşi veya sevgilisi tarafından aldatılacağı kaygılarına gömülmüş olarak yaşayanlar, kıskançlık zindanında mahkûmlardır. Herkesin düşman veya dolandırıcı olduğuna inanarak sürekli diken üstünde yaşayanlar, mağduriyet zindanı mahkûmlarıdır. Her yakın ilişkisinde incitileceği veya terk edileceğine inananlar ise yalnızlık zindanı mahkûmlarıdır. Sevdiğimiz, güvendiğimiz, kendimize yakın gördüğümüz insanlarla birlikte olmak, eğlenmek, şakalaşmak, dertleşmek, dayanışmak ihtiyacını sık sık hissederiz. Çünkü ancak sevdiğimiz ve güvendiğimiz insanlar arasındayken rahat, huzurlu ve keyifli olabiliriz. Paranoid zindanlarında mahkûm kişilerin dramı, bu rahatlığı doyasıya yaşayamamalarıdır.

Sürekli aldatarak, kandırarak, dolandırarak gemisini yürütenlere gelince... Onların dramı da sürekli hesap ve rol yaparak yaşadıkları yalan bir dünyaya hapsolmuş olmalarıdır. Sürekli planlar yapar, tezgâhlar kurar, masallar anlatırlar. Kimi kez bu masallara kendileri de inanırlar. Arada bir yakalandıkları için çevrelerinde yalancı veya üçkâğıtçı olarak tanınırlar. Herkesi kendileri gibi bildikleri için de paranoid olmaktan kaçınamazlar. Onların dünyası, herkesin herkesi aldattığı düzenbazlarla doludur. Bu yüzden kimseye güvenemez, içten davranamaz, gerçek dostluklar kuramazlar. Olsa olsa suç ya da çıkar ortaklıkları kurabilirler, ama hiçbiri uzun sürmez. Bilirler ki önünde sonunda biri diğerine ihanet edecek, biri diğerini oyuna getirecektir.

Diğer yandan tekrar tekrar yanlış kişilere güvenmek saflığın alametidir. Hepimiz kandırılırız. Yaşımız ilerleyip kötü tecrübelerimiz biriktikçe saflığımız da azalır, ancak hiçbir zaman sıfırlanmaz. Çünkü hiç kandırılmamak için hiç kimseye güvenmemek gerekir ki bu da paranoid bir zindana hapsolmak demektir. Tıpkı Ömer Seyfettin'in kısaltarak yanda aktardığım "Yüksek Ökçeler" ("Yüksek Topuklar") adlı kısa öyküsünün kahramanı olan Hatice Hanım gibi; kandırılmayı, hatta bile bile kandırılmayı böyle bir zindanda yaşamaya tercih edenler bile olur.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

YÜKSEK ÖKÇELER

Hatice Hanım, pek genç dul kalmış zengin bir hanımcağızdı. On üç yaşında iken altmış yaşında bir kocaya vardığı için "izdivaç" denen şeyden nefret etmişti. .... Başlıca merakı temizlik ve namusluluktu. Göztepe'deki köşkünü, hizmetçi Eleni ve evlatlığı Gülter'le her sabah beraber temizler, aşçısı Mehmet'i her gün tıraş ettirir, zavallı Bolulu oğlanı tepeden tırnağa kadar beyazlar giymeye mecbur ederdi. Eleni de, Gülter de son derece namusluydu. Kileri kitlemezdi, paraları meydanda dururdu. Hele Mehmet'in namusuna diyecek yoktu. Konuşurken gözlerini kaldırıp insanın yüzüne bile bakamazdı....

Hatice Hanım'ın temizlik, namus merakından başka bir de yüksek ökçe merakı vardı. Güzeldi, tombuldu, cıvıl cıvıl bir şeydi. Fakat boyu çok kısa olduğu için evin içinde de bir karışa yakın ökçeli iskarpinler giyerdi. Âdeta bir cambaza dönmüştü... Bu yüksek ökçelerle merdivenleri takır takır bir hamlede iner, ayağı burkulmadan bir aşağı, bir yukarı koşar dururdu. Nihayet bir baş dönmesi geldi. Çağırdığı doktor ilaç filan vermedi:

— Bütün rahatsızlığınıza sebep bu ökçelerdir hanımefendi, dedi, onları çıkarın. Rahat, yünden, yumuşak bir terlik giyin. Hiçbir şeyiniz kalmaz.

Hatice Hanım, doktorun tavsiye ettiği bu yünden terlikleri aldırdı. Hakikaten rahattı. İki gün içinde başının dönmesi filan geçti. Dizlerinde, baldırlarında sızı kalmadı. Fakat böyle, tam vücudu rahat ettiği sırada, ruhu derin bir azap duydu. Dokuz senelik adamlarının iki gün içinde birdenbire ahlakları bozulmuştu. Eleni'yi kendi diş fırçasıyla dişini fırçalarken, Gülter'i kilerde reçel kavanozunu boşaltırken görmüştü. Mehmet'i et günü olmadığı halde bol bir sahan külbastıyı yerken yakaladı.

— Ne oldu bunlara ya Rabbim? Bunlara ne oldu? diyordu. Bir hafta içinde adamlarının on beşten fazla hırsızlığını, yolsuzluğunu tuttu. Hele Mehmet'i, komşu paşanın neferleriyle koca bir lenger pirinç pilavını atıştırırken görünce, hiddetinden ne yapacağını şaşırdı. O gün her tarafı kilit kürek altına aldı.

— Bakalım şimdi ne çalacaklar?

Dedi. Hakikaten çalınacak hiçbir şey kalmamıştı. Ertesi gün biraz geç kalktı. Aşağıya indi. Gülter'le Eleni meydanda yoktu. Yürüdü, mutfağa doğru gitti. Gözleri aralık kapıya ilişince, az daha nefesi duracaktı. Mehmet, ocağın başındaki kısa iskemleye çökmüş, bir dizine Eleni'yi, bir dizine Gülter'i oturtmuş, kalın kollarını ikisinin bellerine halattan bir kemer gibi sarmıştı. Hatice Hanım, bu levhanın rezaletini görmemek için hemen gözlerini kapadı. Fakat kulaklarının kapağı olmadığı için, konuştuklarını duymamazlık edemedi... Gülter:

— Ah o terlikler! dedi, her işimizi bozdu. Hanımın geldiği hiç duyulmuyor. Ne yapsak yakalanıyoruz. Eskiden ne iyiydi. Yüksek ökçelerin takırtısından evin en üst katında kımıldadığını duyardık....

Hasbihal uzadıkça, kendi göremediği başka rezaletlerin mufassal hikâyelerini işitiyordu. Dayanamadı. Gözlerini açtı:

— Sizi alçak, hırsız, namussuzlar! Defolun şimdi evimden!

Diye haykırdı. Bu dokuz senelik sadık hizmetçilerini hemen kapı dışarı etti.

Aşçı, işçi, artık eve ne kadar adam aldıysa, hepsi arsız, hırsız, yüzsüz, namussuz çıkıyordu. Tam iki sene bir adam akıllısına rast gelmedi. Malı mülkü varken, hiçbir sıkıntısı yokken, bu hizmetçi üzüntüsünden zayıflıyor, sararıp soluyordu. Baktı olmayacak! Yine yüksek ökçeli iskarpinlerini giydi. Hizmetçilerinin hırsızlıklarını, uğursuzluklarını, namussuzluklarını göremez oldu.

Benzine kan geldi. Vâkıâ yine, başı dönmeye başladı. Fakat sesi işitilmeyen ökçesiz terlik giydireceğini düşünerek doktora kendini göstermiyor:

— Hiç olmazsa şimdi yüreğim rahat ya, diyordu.

Ömer seyfettin

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

M. Hakan TÜRKÇAPAR

© GÖKŞEN ERATA

Güvenin temellerinden onarımına bir yolculuk

Kişilerin bağlanma şekilleri onların dünya ve diğer insanlarla nasıl ve ne kadar ilişki içinde olduklarını belirler. Bu da dünyanın güvenli ve keşfedilmeye açık bir yer olduğuna mı inanıldığına yoksa tehlikeli ve dikkat edilmesi gereken bir yer olarak mı algılandığına işaret eder. (...) Güvenle ilgili bilişsel yapıları olumsuz olan bireyler birçok psikolojik soruna daha yatkındır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

"Soso, ayakkabıcı Vissarion ve eşi Ekaterina'nın hayatta kalan tek çocuğu olarak 1878 yılında Gürcistan'ın ufak bir köyünde tek gözlü bir odada dünyaya geldi. Sol ayağının ikinci ve üçüncü parmakları doğuştan perdeliydi ve hatta rivayet edilir ki beş değil altı parmağı vardı. Eski çağlarda bedensel anomaliler ile doğan bebekler pek hoş karşılanmazlar ve hatta şeytanın ruhunu taşıdıklarına inanılırdı. Soso'nun çocukluğu oldukça zor geçti. Vissarion da belki bu nedenle mi Soso'yu sevmedi mi bilinmez ama onu sık sık döverdi. Hem alkolik babasının şiddeti hem de çiçek hastalığı gibi birçok farklı sağlık sorunlarıyla uğraştı. Üstüne o dönemlerde geçirdiği bir kaza nedeniyle sol kolunda hasar kaldı ve sol kolu sağ kolundan daha kısa hale geldi. Annesi Soso'nun bu fiziksel yetersizlikleri nedeniyle din temelli bir okulda eğitim almasının daha uygun olacağını düşünerek onu Gori Kilise Okulu'na kaydettirdi. Okulda oldukça zeki ve başarılı bir öğrenci olan Soso, Tiflis Teoloji Okulu'na kaydolmaya hak kazandı ama gitmedi. Dönemin radikal fikir önderleri olan Karl Marx ve takipçileriyle tanıştı. Politikayla ilgilenmeye başladı, beraberinde ismini Stalin olarak değiştirdi ve böylelikle hepimizin bildiği o tarihi isim ortaya çıktı. Stalin günümüzde bazı insanlara göre eski Sovyetler Birliği'nin özellikle endüstriyel alanda güçlenmesinin başaktörüydü ve bu yüzden yüce ve bilge bir lider olarak kabul edilmektedir. Ama diğer taraftan bazılarına göre de Stalin çevresindeki tüm insanlara şüpheyle yaklaşan, kendisine sürekli tuzaklar kurulduğuna inanan, diğer insanlara ve dünyaya karşı güvensiz ve bu nedenle pek çok masum insanın ölümüne neden olmuş korkunç bir diktatördü."

"Ben kimseye güvenmiyorum, hatta kendime bile", Joseph Stalin, 1878-1953, Sovyet lider (Brackman ve Stal).

Yaşamış ve yaşayacak her insanın hesaplaşmak zorunda olduğu bir durum güven. Doğanın efendisi olduğu iddia edilen insan soyunun bir yandan da dünyaya geldiği anda dünyanın en aciz ve korunmaya muhtaç canlı türü olmasıyla ilişkili belki de güven duygusunun bu kadar önemli olması. Sizi koruyan ve bakan kişiler olmadığında yaşamınızı sürdürmenizin mümkün olmamasıyla ilişkili. İçinde büyük bir potansiyel barındıran ama aynı zamanda en zedelenebilir ve dayanıksız varlık olmanın büyük çelişkisi. Güvenin psikolojik terminolojideki karşılığı, birinin veya bir şeyin güvenilirliğine duyulan inanç veya itimattır. Türk Dil Kurumu'na göre, güven sözcüğünün tanımı da bununla örtüşür niteliktedir: "Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusu; emniyet, itimat." Sözcüğün Türkçe etimolojisi ilginç bir şekilde kişinin kendisine ilişkin duyduğu güvene işaret eder. Güven sözcüğü eski Türkçe küven- ("[kendiyle] övünmek, böbürlenmek") fiilinden evrilmiştir. İngilizcedeki trust sözcüğü ise eski Norsça treysta yani "güvenmek, itimat etmek, güçlü ve güvenli kılmak" anlamından türemiştir. Bu anlamda güven, kişinin başta kendisi olmak üzere insanlar, kurumlar, soyut varlıklar, kavramlar olmak üzere her varlıkla kurulan ilişkide ona atfedilen bir özellik veya beklentiyi yansıtır.

Çocuğun/bebeğin birincil bakıcıları olan öncelikle anne, daha sonra baba veya onların yerine geçen kişilere duyduğu güven veya güvensizlikle başlayan güvenle sınavımız, ailemize, eşimize, yakınlarımıza, arkadaşlarımıza, topluma, kurumlara, devlete, insanlığa, dünyaya, evrene, ve hatta inandığımız değerlere kadar yayılarak sürüp gider.

aşk için söylediğim her şeyi bir daha söylerim
sakin mutsuz ya da yırtıcı
herkesin ağzındaki o sonsuz acı
belki de bundandır
nasıl ayrı yaşarım inandığım şeylerden
onları elbette bir daha bir daha söylerim
usul usul ve usla birlikte akıcı
kandır
aşk isterim, aşk olsun isterim
yaşamanın sonu, ölümün başlangıcı
kıyılarda yürürüm, sindiririm kıyıları

(Turgut Uyar, "Aşk İçin", "Büyük Saat")

Bu dizeler soyut bir kavramla kurulan bir ilişkilerin bile ne kadar güven temelli olduğunu gösteriyor. O soyut kavramın varlığına duyulan inanç veya güven belki de kişinin duygusal yaşamı ve kurduğu ilişkiler için son derece belirleyici olabilir. Kişilerarası ilişkilerde güven, anne-çocukla başlayıp duygusal ilişkilere dek sürer. İlişkilerde güven, bir kişi veya grubun başka bir kişi veya grubun güvenilir olduğuna ilişkin inancını ifade eder; bu diğer tarafın bize karşı ne yapacağı, ne kadar destekleyeceği, yanımızda olacağı, yapacağını söylediği şeyi yapıp yapmayacağına ilişkin inancın derecesidir. Güvende kilit etken, diğerinin (ki bu somut veya soyut, canlı veya cansız her şey olabilir) ne yapacağının öngörülebilirliğiyle ilişkilidir.

Güven ya da güvensizlik sadece diğeriyle kurulan ilişkiyle ilgili değildir, en başta ve en önemli güven bizim kendimizle kurduğumuz ilişkideki güvendir. Özgüven insanın kendisi veya yapabilecekleri konusunda kendisine inanması ve bu konudaki inancının net olmasıdır. Özgüven genellikle kendimizi, yeteneklerimizi, potansiyelimizi nasıl gördüğümüz, kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüz ve bir birey olarak kendimize nasıl bir değer atfettiğimizle ilgilidir. Bir şeyleri yargılama ve değer atfetme, beklentiye sahip olma kapasitemizin olması özgüvenle ilgili sorunlarımızın da kaynağıdır.

Güven, ister duygusal ilişki, ister toplumsal ilişki, isterse de terapötik ilişkiler olsun, başkalarıyla kurulan olgun ilişkilerde birincil bileşen olarak kabul edilir. Güven, bir tutum olarak insanın hayatta kalmasını sağlayarak bireysel varlığını sürdürmesine ve diğer insanlarla kurulan bağın temel yapıtaşı olarak insanlığın var olmasına imkân sağlar. Bu aslında kolayca evrimsel tabana oturtulabilir. Fiziksel dünyada tehlike oluşturan durumlardan kaçınma ve yaşamını sürdürme güdüsünde olan insan için güven tam da var olmak ve varlığını sürdürmek için istediği koşullara işaret etmektedir. Benzer şekilde insan ilişkilerinde de güven, muhatap olunan kişinin hem bedensel hem de psikolojik açıdan bir tehlike oluşturup oluşturmayacağına işaret eder. Elbette güveni farklı bağlamlarda tanımlamak ve incelemek mümkündür. Örneğin güven, kişinin kendisine güvenmesi, başka bir insana güvenmesi, bir şirkete güvenmek ve hatta bir futbol takımına güvenmek gibi farklı birçok durum için kullanılabilir. Ancak bu yazıda güveni insanlararası ilişkiler bağlamında ele alacak ve güven duygusunun oluşumundan gelişimine ve psikolojik sorunlarda güvenin nasıl onarılacağına değineceğim.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Farklı birçok çalışma güvenin bir başına kişilerin psikolojik iyi oluşunu, yaşam doyumunu doğrudan ve dolaylı etkileyebildiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla güven psikoloji biliminde geçmişten bugüne büyük bir ilgiyle araştırılmıştır. Güvenin oluşumu genellikle insan varlığının ilk dönemlerinden yani bebeklikten itibaren şekillenen bir olgu olarak ele alınmıştır. Erik Erikson 1963 yılında insanın psikososyal gelişimini sekiz aşamada sınıflandırırken ilk aşamayı "güvene karşı güvensizlik" olarak belirledi. Bu ilk aşama insanın doğumdan sonraki ilk 18 ayına denk geliyor ve bebeklerin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmamasına göre bakım verenine karşı güven duyup duymamalarıyla şekilleniyordu. Takiben Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı belki de psikoloji tarihinde güveni en merkeze oturtan kuram oldu. Bu kurama göre güven, insanın olası ihtiyaç anlarında doğası gereği korunma ve destek aradığı bir mekanizmanın *(bağlanma davranış sistemi)* temel bileşeniydi. Bu mekanizmanın anahtar öğesi ise Erikson'un gelişim teorisine benzer şekilde bebek ve bakım vereni yani bağlanma figürü arasında kurulan ilişkiydi. Bakım veren ile bağ ve güvenin oluşumu iki alt boyutta detaylandırılıyordu. Bunlardan ilki güven duygusunun kişinin bağlanma kalitesine olan etkisiydi. Örneğin ebeveyninden yeterli bakımı istikrarlı ve "güven" ortamında alan insanlar güvenli bağlanarak "yüksek kaliteli" bir bağlanmaya sahip olabilecekleri gibi, bebekliklerinde güven ortamına sahip olmayanlar, dağınık güvensiz yani "daha düşük kaliteli" bağlanmaya sahip olabilirler. İkincisi ise bu bağlanma türlerinin insanların sosyal ilişkilerde diğer insanlara karşı güvenin oluşmasına olan etkisiydi. Yani kişilerin bağlanma şekilleri onların dünya ve diğer insanlarla nasıl ve ne kadar ilişki içinde olduklarını belirler. Bu da dünyanın güvenli ve keşfedilmeye açık bir yer olduğuna mı inanıldığına yoksa tehlikeli ve dikkat edilmesi gereken bir yer olarak mı algılandığına işaret eder.

Güvenin böylesi erken yaşlardan itibaren oluştuğuna ilişkin anlayış bir dizi döngüsel etkinin de mümkün olduğunu düşündürür. Örneğin diğer insanların güvenilir olmadığına ilişkin bir inancı olan ilkokul çağındaki bir çocuk sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştiremeyebilir, sorun çözme becerilerinde ve zorlanmayla baş etme noktasında zorluklar yaşayabilir, bu da ilerleyen yaşlarında sosyal açıdan insanlarla derin arkadaşlık ilişkileri kuramayan, romantik ilişkiler kurmakta veya sürdürmekte zorlanan, iş hayatında geri planda kalan kaygılı bir yetişkine dönüşmesine neden olabilir. Öyle ki birçok bağlanma kuramcısına göre bağlanma şekilleri değiştirilemez ve bir yaşam boyu etkisini sürdürür. Ancak güncel birçok çalışma göstermektedir ki insanların bağlanma tarzları ne olursa olsun yetişkinliklerinde uyumlu bir şekilde de yaşamlarını sürdürebilirler. Bu da güven inancının erken yaşlardan itibaren oluşmuş olsa bile her zaman tekdüze bir şekilde kendini sürdürmediği ve gelişmeye açık bir yapı olarak değişimlere uğrayabildiğini göstermektedir.

İnsanda güven algısının nasıl oluştuğuna ilişkin diğer bir açıklamada sosyal bilişsel kuramcılar olan Rotter ve Offe'den gelir. Bu araştırmacılara göre her birimiz, insanların bize ve diğerlerine karşı nasıl tavır takındıklarından yola çıkarak kişilere ve durumlara özgü bir güven algısı oluştururuz. Yani güvenle ilişkili hem kendi geçmiş yaşantılarımızı hem de başkalarının tanık olduğumuz yaşantılarını tartarız. Bu da bizim her insan için farklı seviyelerde güven algısı oluşturmamızı sağlar. Her ne kadar güven hayatın tam içinden süzülerek, düşüncelerimizden duygularımıza ve davranışlarımıza kadar uzanarak onların şekillenmelerini sağlayabilse de aslında eğer gelişmişse pek de varlığı dikkat çeken bir kavram değildir. Yani güven varsa hissedilmez ama yokluğunda fark edilir daha çok. Çoğu insan aksi olmadıkça dünyanın ve diğer insanların güvenli olduğuna inanır ve ona göre hareket etmektedir. Bu psikolojide *genelleştirilmiş güven* olarak bilinir ki zaten hayatı hepimiz için daha yaşanabilir kılan en önemli şeylerden biri de budur. Örneğin bindiğiniz uçağın pilotunu tanımasak da aksi bir veri olmadıkça güvenilir ve işini iyi bilir olduğuna, bizi istediğimiz yere sağ salim ulaştıracağına inanırız. Pilota olan güvenimiz yaptığı işle, uçağı kullanmasıyla ilgilidir. Pilotun diğer alanlarda, örneğin annesiyle olan ilişkisinde nasıl biri olduğu bizi çok ilgilendirmez. Pilota yaptığı işle ilgili duyduğumuz güven, ters bir şey olmadıkça sarsılmaz; ama bazı ipuçları, uçağın iniş kalkışı, yapılan manevralar, pilotun ses tonu, konuşma biçimi vb. detaylar bizi bu konuda etkileyebilir.

Öyle ki Rotenberg, güveni, modern toplumları ve insan ilişkilerini var eden oldukça yaygın ancak "gizil" bir güç olarak tanımlamaktadır. Peki nasıl oluyor da bu gizil güç bazı insanlar için etraflarında güvenebilecekleri dürüst, mert insanlar olmasına rağmen sanki tehlikeli, yalancı, güvenilmez insanlar varmış gibi algılanmasını sağlıyor? Tam bu noktada belki de bilimsel psikoloji kökenli olduğu için bilişsel davranışçı kuram bize güven kavramıyla ilgili daha önce bahsedilen yaklaşımlarla uyumlu bir yol haritası sunuyor. Bilişsel davranışçı yaklaşım, insanların erken dönem yaşantılardan başlayarak diğer insanlarla girdiği etkileşimler sonucunda kendisi, diğer insanlar ve dünyayla ilgili oluşan inançlarının bütününü bilişsel yapılar (şemalar) olarak tanımlar. Bu açısından baktığımızda ise güvenin oldukça önemli bilişsel yapılardan birisi olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

Güvenle ilgili bilişsel yapıları olumsuz olan bireyler birçok psikolojik soruna daha yatkındır. Bu sorunlar arasında kaygı bozuklukları, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları ve elbette kişilik bozuklukları gibi çeşitli sorunlar yer almaktadır. Örneğin borderline kişiliğe sahip insanlar için güvensizlik belki de diğer tüm şemaların ötesine geçerek bu kişilerin insan ilişkilerini doğrudan belirler. Bu kişilik türüne sahip insanlar hem kendilerinin hem de diğer insanların tam anlamıyla güvenilmez olduğuna inanırlar. Arntz (1994) borderline kişiliğe sahip insanları tehlikeli ve güvenilmez insanlarla dolu bir dünyaya bir başına terk edilmiş yalnız çocuklara benzetir. Bu kişilik örüntüsünü gösteren kişiler diğerleri tarafından terk edilecekleri, yüzüstü bırakılacaklarına dair güçlü inançlara sahiptirler. Ayrıca olayları ve kişileri oldukça katı bir ikilikle, siyah ve beyaz olarak değerlendirme eğilimindedirler, tıpkı insanların güvenilir ya da güvenilmez olmaları gibi.

Güven konusunu daha anlaşılır hale getirmek ve bu konudaki sorunların bir

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

düzeyde çözümü ne olabilir görmek için somut bir örnekten gidelim. Üniversiteyi iyi bir dereceyle bitirmiş, yaptığı işlerle diğer insanların beğenisini toplayan yetenekli bir kişiyi hayal edelim. Bu kişinin aynı zamanda sosyal kaygısı da olsun. Örneğin işyerinde diğer insanlara sunum yaparken, toplum önünde konuşurken yoğun kaygı yaşasın ve hatta bu nedenle çoğu zaman sunum yapmaktan kaçınsın. İlk akla gelen elbette bu kişinin kendi yeteneklerine ilişkin bir güvensizliği olduğu olabilir. Peki ya diğer insanlara yönelik inancı ne olabilir? Elbette insan zihnini okumak mümkün değil ancak klinik deneyimimiz bize sosyal performans kaygısı olan insanların genellikle diğer insanların kendilerini acımasızca eleştireceği, alay edecekleri, onu yetersiz ve başarısız bulabileceklerine inanıyor olabileceğini gösteriyor. Bu kişiler diğerlerinin de aksi kanıtlanana dek eleştirel, kötü niyetli, acımasız, yargılayıcı insanlar olabilecekleri şeklinde çeşitlenebilecek inançlar ifade etseler de özetle temel inanç olarak diğer insanların "kötü" olduklarına inandıkları söylenebilir. Diğer insanların destek anlamında diğer insanlara güvenilmeyeceğine ile ilgili inançlarının yaşantı içinde olumsuzluklara dönük seçici algı ve müphem işaretleri de kötüye yorumlayarak zamanla daha da güçlenir. Giderek bu kişiler için diğer insanların kötü, eleştirel ve güvenilmez oldukları daha da inandırıcı mutlak doğrular haline gelir. Yani performans kaygısı olan bu kişinin zihni sürekli olarak insanların güvenilmez olduğuyla ilgili bilgi toplar. Bir yandan da sunum yapmaktan mümkün olduğunca kaçındığı için belki de insanlardan olumlu geribildirim alma şansı kalmaz. Arada sunum yapsa da olumlu işaretleri görmediği ve müphem nötr işaretleri de olumsuz yorumladığı için zihni bir nevi diğer insanların güvenilmez oldukları yönündeki inancının tekrar tekrar doğrular. Böylece bu kişi belki de hiçbir zaman içinden çıkamayacağı bir bilişsel, davranışsal sürecin içinde hapsolur.

Bilişsel kurama göre her insan bir tür kuramcıdır ve kişisel bilim insanıdır. Hepimiz kurduğumuz kuramlara göre yaşarız, hiçbirimizin bundan kaçması mümkün değildir. Önemli olan ne kadar iyi-kötü kuramcı olduğumuz ve kuramlarımızın ne kadar iyi veya kötü olduğudur. Bilim felsefeci Karl Popper'ın bilimsel bir kuramın (iyi kuram) doğrulanabilen değil yanlışlanabilen kuram olduğunu söyler. Çünkü dünyanın en saçma kuramını bile doğrulayacak örnekler bulmamız mümkündür, doğrulama bir kuramı daha da doğru hale getirmez ama bir tek yanlış örnek o kuramı yanlışlama için yeterlidir. Hepimizin kendimizi yanlış kuramlardan koruyup iyi kuramlara göre yaşamamız dileğiyle...

Kaynakça

Brackman, R. (2004). The secret file of joseph stalin : a hidden life. Taylor and Francis. Retrieved September 28, 2023, from http://ebookcentral.proquest.com/lib/qut/detail.action?docID=214878.

Stal, M. (2013). Psychopathology of joseph stalin. Psychology, 04(09), 1–4. https://doi.org/10.4236/psych.2013.49A1001

Erikson, E. H. (1963). Childhood and society (Second edition, revised and enlarged). W.W. Norton & Company.

Bowlby, J. (1980). Loss: Sadness & Depression. Attachment and Loss (Vol. 3). London: Hogarth.

Rotenberg, K. J. (2018). The psychology of trust (Ser. The psychology of everything). Routledge. Retrieved September 28, 2023, from INSERT-MISSING-URL.

Rotter, Julian B. 1971. "Generalized Expectancies for Interpersonal Trust." American Psychologist 26: 443–450.

Offe, Claus. 1999. "How Can We Trust Our Fellow Citizens?" pp. 42–87 in Democracy and Trust, edited by Mark Warren. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Arntz A. (1994). Treatment of borderline personality disorder: a challenge for cognitive-behavioural therapy. Behaviour research and therapy, 32(4), 419–430. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90005-1



© GÖKŞEN ERATA

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Serpil YANDI VARGEL

Yaşamdaki güvencenin sırrı: Pi

Bastırılmış, ezilmiş, keskin köşelerde yalnız bırakılmış insanların kendilerini güvende hissetmeleri olanaklı değildir. Hep bir iç huzursuzluğu, gerginlik içinde, tehdit algısı altında olacaklardır. Bir sevgi küresi içinde büyüyenler için temel güven duygusu kolay yerleşecektir. Hemen hemen hepsinin kesitsel dairesinin çevresinin çapına oranı 3,14'tür; yani irrasyonel pi sayısı. (...) Kendi olamamışlar için güvenli bir yaşam sürmek zordur.



Doğadaki canlı cansız oluşumların kendine özgü matematiği hep hayranlık uyandırmıştır. Tüm canlıların derdi, yaşamdaki canlılıklarını korumak ve devam edebilmek olunca, davranışlarının belirleyicisi matematik nasıl bir örüntüyü ortaya koymaktadır ki yaşam olanaklı olsun? Canlı-cansız varlıklarla yerkürenin idamesi, denklem içindeki tanımlanmış farklılıklarıyla var olmaya devam etmektedir. Var olabildiği kadarıyla...

Cansız dünyanın dağılımının matematiği, Jeolojinin, metalürjinin ve meteoroloji vb. disiplinlerin ilgi alanına girmektedir.

Ben, kendi bilgi ve deneyimimden yola çıkarak, insanın kendine özgü yapısıyla canlılığını korumasını olanaklı kılacak, güvenli duruşunun formülünden söz etmek istiyorum.

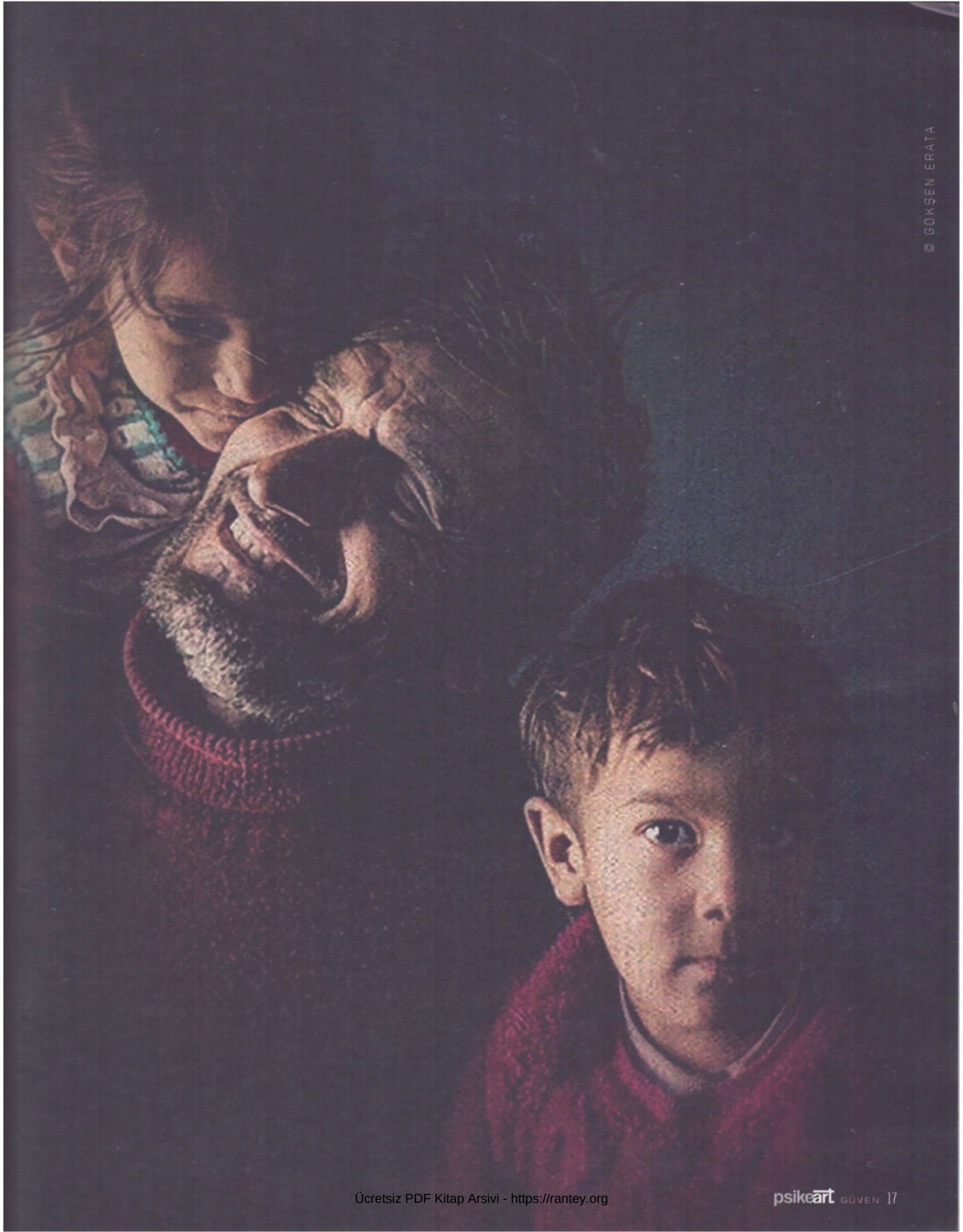
Yaşam, can bulacağı güvenli ortamın sınır içinde mekân tutmayla başlar. Her canlının ilk oluştuğu bir mekân vardır. Sonraki büyüme evrelerinde bu mekânların çapları, çevreleri de büyür. Mekânın sabitliği içinde büyüttüğü yeni oluşumun tanımını da bu mekânlar belirler. Mekân sabit değilse, sınır bütünlüğü bozulursa, düzensiz bir değişkenlik gösterirse, içinde can bulmaya çalışanın tanımı da karışır. Doğa karşısında kim olduğunu belirleyemediği sürece, güvenle ayakta kalma gücünü de belirleyemez. Mekânın çevresi ve çapı sabitlenemiyorsa, pi sabitesi de hesaplanamaz. Gücünü bilmeyenin güvenli hissetmesi de olanaklı değildir.

Güvenle ayakta kalma gücünün irrasyonel pi sabitesiyle tanımlanabileceği düşünceme yol açan, "Pi'nin Yaşamı" filmi olmuştur. Yann Martel'in 2001 tarihli ödüllü romanından 2012'de sinemaya aktaran yönetmen Ang Lee, insanın güvenli limana sığınma ihtiyacıyla birlikte, nasıl hayatta kalabildiğini sanatın gücüyle ortaya koyarak seyirciyi farkındalığa davet eder. Şematik görsel tanımlamalardan yola çıkarak, zihnimde beliren insanın güvende olma duygusunun yapılanmasını zihinlerinize sunmaya çalışacağım.

Temel güven duygusu

İnsanın düşünce, duygu ve davranışlarının altında yatan ruhsal örüntüsü, psikanalitik kavramlarla tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu alanda bulunan bütün kuramcıların ortak olduklan nokta, insanın ruhsal yapılanmasının harcı "temel güven duygusu"dur. Bu, Freud'un ilk tanımladığı, takipçisi olan kuramcıların ağırlıklı üzerinde durduğu, "İnsanın yaşam içindeki tutum ve davranışlarına yansıyan ruhsal yapılanmanın temel taşı"dır. Bu duygunun sağlamlaşması, bebeğin canlılığının ve büyümesinin olabilmesi için, anne karnındayken koşulsuz sağlanan barınma, ısınma, beslenme ve oksijensize edilme ihtiyacının aynı sabitlikte, koşulsuz devam edebileceğine dair deneyimin kazanılmasına duyulan ihtiyaçtır. Yani bebek anne karnından anne kucağına göç etmiştir. Annenin onu terk etmemesi, her seferinde aynı aynılıkla kuşatarak kucaklayabilmesi, yaşamını sağlıklı idame ettirmesini olanaklı kılacaktır. Temel güven duygusunun sabitleşmesini bozan, annenin ya da bakım veren kişinin değişmesi, ihtiyaçların karşılanması konusundaki belirsizlik, yetersizlik, düzensizlik yeni büyüyen bireyin, kime, neye göre tanım alacağı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

konusunda karışıklık yaşamasına yol açar. Kimseye bağlanamaz, kimseye güvenemez... Tüm yaşamına ve davranışlarına, ilişkilerine yansır. Öncelikle bebekte içine kapanma, ilişki kuramama şeklinde gördüğümüz bu davranışları, yetişkin hayatta da yakın ilişkiler kurmakta zorlanma şeklinde karşımıza çıkar. Yaşam içinde güvenli duruşunun tanımlanamamasının kaynağı, temel güven duygusunun yerleşmemiş olmasıdır.

Güvenli duruşun tanımlanabilmesi bir netlik gerektirir. Mekân, sabit, değişmeyen, devamlılığı olan netlikte olmalıdır. Daha da önemlisi, bu mekân, üç boyutlu varlığın içinde sağlıklı büyümeyi sağlayacak şekilde canlıyı merkeze alıp, etrafında ona yaşama, büyüme alanı bırakan bir küre gibi olabilmesi şeklinde düşünülebilir. Bu sözünü ettiğim mekân, fiziksel olarak anne rahmi, anne kucağı, içinde büyüdüğü oda veya evin geometrik yapısı değildir. Bu mekân, bebeğin kendi dünyası olarak algıladığı, ona bakım verenler tarafından sevgiyle kuşatılmış dünyasıdır. Anne, baba veya bakım verenlerin duruşu, bu mucizeyi merkeze koymuş halde eşit mesafeden kucaklama şeklinde olabildiğinde, bebek kendini özel ve değerli hissederek güvende kalacaktır. Bebeğin can bulduğu sarmalanmış küresi, kendi gerçekliğine özgüdür. Yerkürenin her bölgesindeki bütün insanların hayat karşısında güçlü duruş kazanması, yaşamlarının başlangıcında böyle bir sevgi küresiyle kuşatılmış olmasıyla olanaklıdır. Bastırılmış, ezilmiş, keskin köşelerde yalnız bırakılmış insanların kendilerini güvende hissetmeleri olanaklı değildir. Hep bir iç huzursuzluğu, gerginlik içinde, tehdit algısı altında olacaklardır. Bir sevgi küresi içinde büyüyenler için temel güven duygusu kolay yerleşecektir. Hemen hemen hepsinin kesitsel dairesinin çevresinin çapına oranı 3,14'tür; yani irrasyonel pi sayısıdır. İrrasyoneldir, çünkü virgülden sonraki iki rakamdan sonra, sonsuz değişkenlik gösterir. İnsanın sayısız çoğalmaya devam etmesi gibi, trilyonlarca pi sayısı değeri ortaya konmuş, konmaya da devam edilmektedir.

Bir dairenin çevresinin çapına oranı kabaca 3,14 olduğu gibi, yeryüzünde insana ait hikâyeler üç aşağı beş yukarı aynıdır. Yeter ki daire çevresinin ölçüsü değişkenlik göstermesin, daire bütünlüğünü kaybedecek bir bozulma, kırılma yaşamamış olsun. Dairenin sınırı bozulur, silikleşir, kaybolursa, güvenlik sınırı da kaybolmuş olur. Yeni yetişen birey kendine özgü pi sabitesini bulma şansını kaybeder.

Bakım verenlerin eşit mesafede kalabilmeleri, yeni yetişen bireye özgün alan bırakılabilmesiyle, temel güven duygusunun yerleşmesi olanaklıdır. Bir anlamda yeni yetişen bireyin etrafındaki bütün nesnelere optimal bir aralıkta sabit kalabilmesi, kendine özgü yapısının keşfine ve gelişmesine olanak sağlayacaktır. Aksi takdirde üzerinde etkinlik kuran bir nesnenin çekim alanında kalıp, ömrü boyunca "kendi olarak" tek başına kalmaktan uzaklaşacaktır. Yaşam karşısında tutuk, tutsak, güvensiz ya da maskeli kimliklerle "yaşamamış ya da yaşamış gibi davranan" bireyler olarak, sıkışmış mekânlarda kalacaktır. Kendi olamamışlar için güvenli bir yaşam sürmek zordur.

Pi sayısı

Pi sayısı, bir dairenin çevresinin çapına bölümüyle elde edilen irrasyonel sabit sayıdır. 3,14'ten başlayıp devam eder. Virgülden sonraki basamakları tamamen bulunamamıştır. Yapay zekânın uğraşısına bırakılan bu durum nedeniyle pi sayısı irrasyonel, yani sonsuza kadar devam eden bir sabittedir. Kabaca pi sayısı 3,14 olarak kabul edilir. Her bireyin kendiliğinin kendi gerçekliğinde şekil alıp devam etmesiyle her birimizin pi sayısı, kendi mekân çevremiz ve çapımızın oranında, parmak izimizin tekliği gibi bize özgü çeşitlilikte olasıdır.

Ruhun parmak izinin oluşum matematiği

Yaşamda ne kadar iz bıraktığımız, ne kadar kendi özgünlüğümüzde yaşadığımıza bağlıdır. Ruhumuzun parmak izi, altı yaşımıza kadar hemen hemen netleşir. Güvenli hissetmemiz, gücümüzü bilmemizden geçer.

İlk üç ayda anne-bebek arasında tanımlanan mekânın çevresi ve çapı giderek büyümeye başlar. Mekân artık, ailedir. Anneyle bağlanabilen bebek, yavaş yavaş diğer bireylerle de bağlanıp, temsillerini zihnine almaya başlayacaktır. H. Kohut, kendiliğin yapılanmasını tanımlarken, idealize edebildiği anne-baba kutupları arasında güçlenen bir yapıdan söz eder. Artık annesinin de babasının da gücü ona dahildir. Zihnine özümseyerek kattığı, bağlandığı her nesne onun gücüne güç katar. Yaşam içinde güven duygusu sağlamlaşmaya başlar. Nesneler arası ilişkilere odaklı psikanaliz kuramcıları bu dönemi daha ayrıntılı tanımlamaktadırlar. Birey altı yaşına geldiğinde, ruhunun parmak izi hemen hemen tamamlanmış gibidir. Değişen her mekânla birlikte pi sabitesinin ondalık rakamları da yeniden hesaplanarak değişmeye devam edecektir.

İlerleyen yaşlarla birlikte ailenin korunaklı ortamından çıkan birey, yaşam karşısında güvende hissedebilmek adına, güç kaynaklarının arasında yer alma arayışına girecektir. Ülküleştirebildiği yeni güçlerle buluşma ihtiyacı vardır. Bu da kendisini yeni mekânların içinde güvende hissetme, orada var olarak güçlenme arzusuna götürecektir. Yaşamın değişkenliği içinde yer aldığımız mekânlar sürekli iç içe geçebilir. Okul, iş ortamı, evlilik vb. gibi. Her girdiğimiz yeni ortamın nüvesinde, bizim ilk sahip olduğumuz temel güven duygusuyla kazandığımız değerliliğimiz durur. Her girdiğimiz mekân bizi yeniden değişime, büyütmeye, gelişmeye sokar. Yeter ki bu mekânlar da küre yapısı özelliğinde, bize özgün alanlar açan mekânlar olsun. Bu bakış açısı ile yaşamımızın her döneminde pi sabitemiz de yeniden hesaplanabilmektedir.

Şampiyon olan takımlar, itibarlı ünlüler, liderlerle özdeşim kurup onların temsillerini iç dünyamıza alarak kendimizi muzaffer algılamak arzumuzu hep taşırız.

Ölüm gerçeğinin çaresizliği karşısında kendimizi çaresiz ve bilinmezlik içinde bulduğumuzda, inanç sistemlerinin koruyucu kalkanına sığınma ve böylece güvende hissetme arzumuzun giderek daha ağır basması da bir gerçektir.

Hangimiz yaşam karşısında zaman zaman çaresiz ve güvensiz hissetmemişizdir ki...

Sığınılacak yeni mekân arayışıyla gelen güven duygusu

"Yuva olalım anneanne! Yuva olalım..."

Güven duygusunu tanımlayacağını düşündüğüm bir yaşanmışlıktan örnek vermek istiyorum. 1970'li yıllarda Orta Anadolu'nun bir kasabası olan Ortahisar'da geçer bu olay. Kırsal iklimi gereği geceleri serin olur. Anneanne, sekiz yaşlarında olan torununu kasabanın meydanında sergilenen ip cambazı gösterilerini seyretmeye götürür. Direklerarası çekilen teller üzerinde, ayağına bağlanmış tenekelerle yürüyen bu cambazlar, seyreden çocuğa korkuyla karışık heyecan yaşatmıştır. Gecenin sonunda kaygılanmış, yorulmuş ve üşümüş olan bu kız çocuğunu anneannesi beyaz çarşafının (başörtüsü) altına sevgi ve şefkatle alarak kucaklar. "Artık hiç üşümüyordum, ısınmıştım ve kendimi güvende hissetmiştim" diye anlatır, o günlerdeki duygusunu. Yüzünde hissettiği çarşafın pamuklu, yumuşak dokunuşunun hatırası, yaşam boyu onu ısıtır. Boğulmadan, yumuşacık çerçevelenmek, sarılmak; "güven bu olsa gerek" diye düşünmüştür.

Aynı kız çocuğu, yine o yaşlarda, Ankara Gençlik Parkı'nda gösteri yapan fok balığının alkışını hayranlık içinde seyrettiği anıyı anlatır. Kendisinin farkında olmadığı bir olayı, babası fark etmiştir. Kötü niyetli bir adam onun arkasına yanaşıp, temas etmeye çalışmaktadır. Olayı fark eden babası hızlıca

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

müdahale eder ve adamı uzaklaştırır. Babası tarafından korunmuş olmanın mutluluğu, belleğinde bir yüzük gibi taşıdığı mücevheridir. Ne zaman tehdit hissetse, içindeki babası ayağa kalkıyor, kendini koruyordur.

Anne şefkatiyle kucaklanan, babanın korunma gücüyle buluşan bu insan için yaşamın karşısında güçlü duruşunun temsilleri vardır. Yıllar sonra bu çocuk da bir anneanne olmuştur. İki yaşındaki torunuyla denize açıldıkları bir aile tatilinde, torunu yanına gelip, elindeki pembe tülün altına birlikte girmeyi teklif eder: "Yuva olalım anneanne! Yuva olalım anneanne..."

Yaşamın heyecan veren tekinsizliğinde hepimizin ihtiyacı, güvenli bir yuva içinde olabilmek olduğunun resmidir.

Deniz, tekneden söz etmişken yeniden "Pi'nin Yaşamı" filmi üzerinden devam etmek isterim.

Yaşam teknesini güvenle menzile taşıyabilmek için kaplan yırtıcılığında bir güce sahip olma gerçeği

İnsanın içindeki yaşama dürtüsü, şartlar ne olursa olsun hayatta kalabilmek için kendini koruyan tarafının diriliğidir. Lacan, annenin kapsayıcılığının babanın varlığında dengeleneceğini kendi kelimeleriyle anlatır. Annenin tekil baskınlığı söz konusu olduğunda, yavrusunu yutarak yok edebilecek bir ağza sahip olduğundan söz eder. Babanın işlevinin, timsahın ağzının kapanmasını engelleyen bir sopa gibi, çocuğu annenin kendine katma arzusundan koruyacağından söz eder. Tartışmalı karşılanacak bu kavramlarda, dikkate alınacak gerçek, ebeveynden birinin çocuğun özerkliğini hiçe sayan bir tutumla başatlık kurmaya çalıştığında, diğer ebeveyn varlığının dengeleyici olma olasılığının olabileceğidir. Kohut, bu durumu iki kutuplu kendilik gelişiminde, bir kutupta bulunan yetersizlik durumunun diğer kutup ile telafi olabileceğinden söz eder. Yeter ki küre şeklindeki mekân yapısı bozulmasın.

Pi'nin sağlıklı temel güven duygusunun gelişebileceğini düşündüren huzurlu bir aile ortamında büyüdüğünü görürüz. Çocukluğu, masal gibidir; yırtıcı hayvanların yapay bir ortamda tutulduğu bir hayvanat bahçesi içinde geçer.

Anne kendine saygılı ve ilgili bir annedir. Baba, Pi'nin idealize ettiği bir yaşam ustasıdır. Vejetaryen olan Pi, yaşam mücadelesi verip avlanmak zorunda kalmamıştır. Yırtıcı kaplanı beslemeye kalktığı anda, babası yaşamın o kadar masum ilerlemeyebileceğini, kaplanın kuzuyu parçalama sahnesine tanıklık ettirerek Pi'ye gösterir.

Pi, bir deniz kazası sonrası, yaşam karşısında tek başına kalır. Yazar ve yönetmen bizlere, Yaşam karşısında güvenli duruşu koruyarak, kendimizi hedefimize nasıl taşıyabileceğimizin formülünü çizer. Filmde Pi'nin okyanus aşarak kendini Meksika kıyılarına kadar taşıyabildiğine tanıklık ederiz.

Başlangıçta filikasının içinde başka canlılar da vardır. Yaralı zebra, dişi orangutan, yırtıcı sırtlan ve babasının ne kadar vahşi olabileceğini gösterdiği kaplan da vardır.

Benim düşüncem; Bu filika, yaşam karşısında bir başına kalan Pi'nin kendiliğinin temsilidir. Pi'nin kendi pi sabite değerini bilen birisi olarak sahip olduğu temel güven duygusunun temsili, içinde kendini güvende hissettiği filikasıdır. Pi'nin zihnindeki iyi-kötü nesne temsilleri de kendiyle beraberdir... Yaşam savaşı içerisinde içselleştirdiği nesneleri kaybolur ve kaplanı ile baş başa kaldığını görürüz. Kazandığı temel güven duygusuyla birlikte hayatta kalabilmek için vahşi içgüdülerinin güçlü sembolü olan kaplan yanı da onunla birliktedir. Kaplan aynı zamanda, özdeşim kurduğu, idealize ettiği, beraberinde çekindiği ve de onun gibi güçlü olmak istediği babasıdır.

Etobur adaya sığınma ve oradan kaçış

Denizin ortasında sığınılacak bir liman ararken önüne bir ada gelir. Adada çok sayıda mirket, komut almışçasına birlikte hareket etmektedirler. Görünürde dingin bir adadır. Fakat geceleri ada sularının eritici, yok edici olduğunu fark eder. Kapanmış bir lotus çiçeğinin içinden bir insana ait olduğunu fark ettiği azı dişini bulur. Güvende hissedebileceğini düşündüğü adanın karanlık yüzüyle karşılaşmıştır... Adada kaldıkça yok olacağını fark ettiğinde, kaplanını da yanına alarak kaçar.

Bunca paragrafla zihninize ulaştırmayı amaçladığım kuramsal bilgileri, sinema sanatı olağanüstü bir görsellikte bizlere sunuyor.

Etobur ada ve lotus içindeki dişin anlamı, sığınmak, var olmak, güvende hissetmek için mekân tutuğumuz ortamların, gücümüzü elimizden alan, komuta uyar halde özerkliğimizi kaybettiğimiz, uyuşturulduğumuz ortamlar olabilir... Belki de lotus içindeki diş, Lacan'ın "yutan anne" olarak tanımladığı, sıkıştırıp boğan bir ebeveyn tasviri olabilir...

"Pi'nin Yaşamı" filminden izleyenlerin zihninden gitmeyecek sahne, Pi, filikası ve içinde kararlı duran kaplanın olduğu sahnedir. Yaşam karşısında güvenli duruşun formülü:

1. Pi sabit değeri tanımlanmış birisi olarak, her daim kendini korunaklı kılabileceği bir filikaya sahip olmak (temel güven duygunu kazanmış biri olarak).

2. Yaşam içgüdüsüyle kendini koruyabileceği ve yaşamını sürdürebileceği gerçeğiyle kalabilmek (güçlü nesnelerinin de olduğu gerçeğiyle).

Bu haliyle Pi, teknesini menzile ulaştırabilmiştir. Çünkü sekiz yaşına kadar büyüdüğü aile ortamında ebeveynleri ona kendi seçimlerini uygulamasına izin verecek kadar (boğmayacak, yok etmeyecek, dayatma uygulamayacak mesafededir) özerklik tanımışlardır. Kendine özgü irrasyonel pi sabitesi vardır. Filikası tanımlanmış kendiliğidir. İçselleştirdiği güçlü nesnesi olan babasıyla özdeşleşmiş olması, kendi yaşam içgüdüsüne sahip çıkan güçlü yanıdır. Böylece Pi, yaşam karşısında güçlü duruşunu sağlayacak denklemi kurmuştur.

Sonuç

"Çocuklar sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil..."

....

Halil Cibran

Soluk alabilecekleri güven ortamlarında yeşeriyor, kendini bilen, kendine güvenen bireyler...

Temel güven duygusunun kendine özgü şifresi, birer anahtar olup yaşamı kolaylaştırabilir.

Seven, sevilebilen, güvenen, güvenilen bireylerin geometrik çoğaldığı devrimiz daim olsun...

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Banu BÜLBÜL

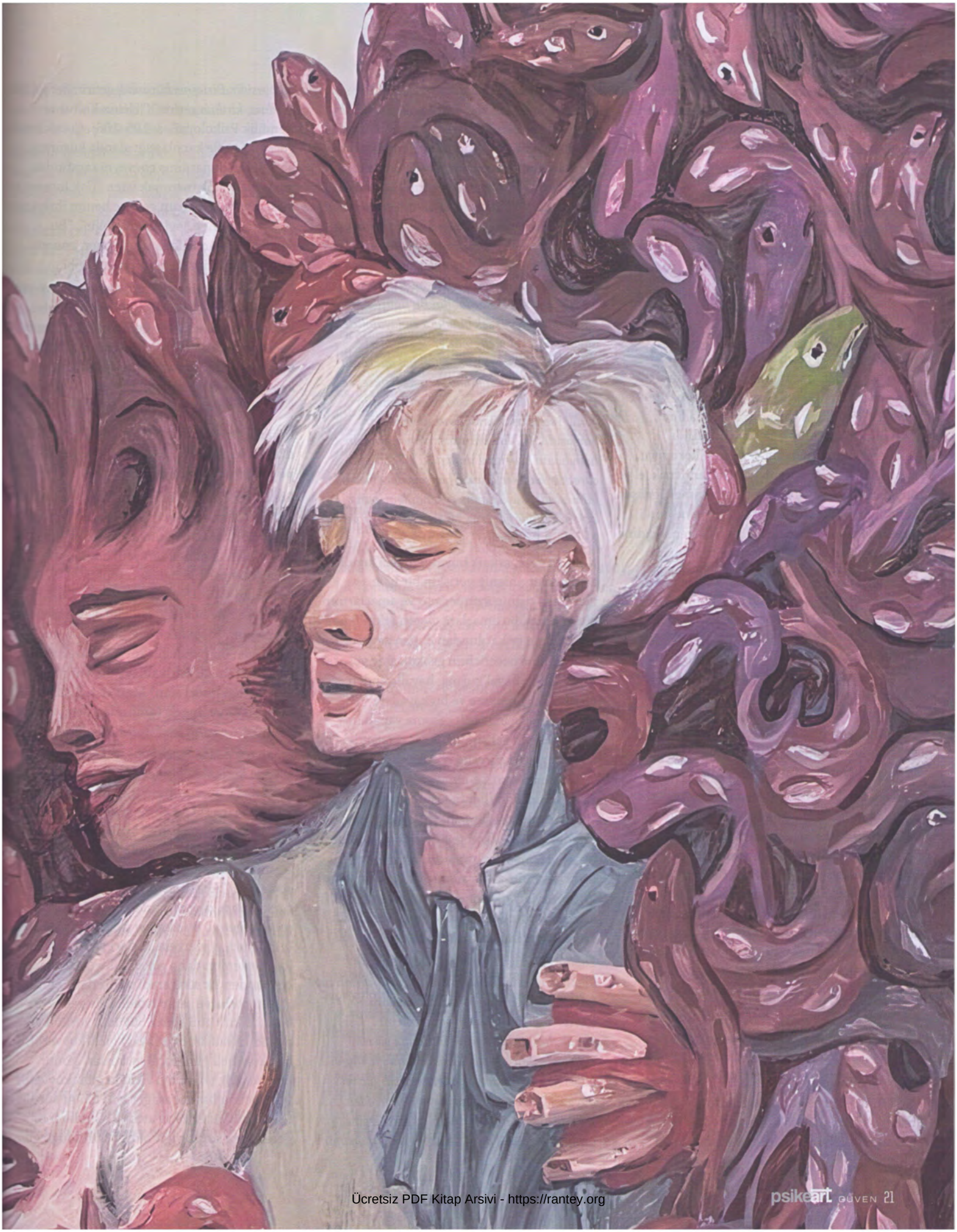
Bir orman gibi...

Küresel ısınma, nükleer tehdit, çevre kirliliği, savaş olasılıkları... Dünya yani evimiz, nicedir güven duygusundan uzaklaşıyor. Evi, yuvayı yitirmekte olmanın büyük hüznü/failliğin utancı-suçluluğu/durduramamanın çaresizliği çöküyor insanlığın üzerine...



© AYŞE RABO

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Güven, kendinden başkasına (ötekine) muhtaç biçimde başlangıç yapan insanın, doğumla birlikte varoluşuna nakşolan ilk duygusal ihtiyacıdır.

Güven duyulan öteki, yaşamda kalmamızı destekleyen, ilksel haliyle yaşamda kalmamızı sağlayandır, "ben"i besleyeceğine, sıcak tutacağına, ilişki ihtiyacını karşılayacağına güvenmek istediğimiz kişi olarak, anne ve beraberinde bakım verenlerdir.

Ötekine güven *(bir anlamda) gücün teslimidir/ gücün atfıdır.*

Ben'den (kendilikten) daha büyük, daha önceden beri var olan, ben'den daha çok bilen, yapabilen/yerime yapabilen/benim için yapabilen ötekine karşı güven hissetme ihtiyacı, kendiliğin gelişimi sırasında biraz da "Güç kimde şimdi?" sorusu etrafında şekillenir. Anne-babanın yeterince koruyucu, kapsayıcı olacağına, temel ihtiyaçları (fiziksel ve duygusal) karşılayabileceğine güvenmek, gelişen kendiliğin başkalarına veya kendine ne denli güven duyabileceğini de belirler. Güven kendine ya da başkasına, içinde yaşanan topluma hissedilebilen haliyle, ilişkiye dayalı/ilişkisel bir kavramdır.

Kendilik ve öteki arasındaki ayrımlar yaşamın başlangıcında net değildir. Öteki ile kaynaşılmış bir halden (anne karnından) doğumla çıkışın ardından kendilik ve öteki yavaş yavaş ayrışır. Bazı durumlarda ayrışma gelişimin ileri safhalarına sarkar. Bu ayrışma sırasında, Kohut'un kendilik nesneleri adını verdiği kendiliğin kısmen uzantısı gibi hissedilen ilişkiler (kıymetli ötekilerle) vardır.

Hayata doğduğumuzda, insanlararası eşitsiz bir denklemin içinde, kaderimizi ellerine alan güçlü öteki karşısında, çeşitli atıflarla içi doldurulmaya çalışılan, muhtaç bir bilinmeyenizdir (X, Y, Z...). Kendiliğin becerileri geliştikçe, yapabilen hali arttıkça, ötekine duyulan güven ihtiyacının yakan, kavuran ateşi kısılır. Ötekinde varolan güç, yavaş yavaş kendiliğin içine alınarak güvenin kendinde hali, "kendine güven" biçiminde belirmeye başlar, kişinin kendine doğru olan ısısı ve ışığı artar.

Narsisistik gelişimin bir parçası olarak güven

Narsisizmin gelişimsel çizgisini incelerken Kohut, ilişkilerde güç meselelerinin algılanışına bakar ve bir anlamda özgüvenin-ötekine güvenin gelişimini de inceler. Kohut'un ortaya attığı bilinçdışı büyüklenmeci kendilik kümelenlerinden biri, büyüklenmeci (Alen Siegel'ın yeniden yorumlayarak adlandırdığı haliyle yayılmacı) kendiliktir. *"Örnek olarak süper kahramanların süper özelliklerini düşünebiliriz. Bu kahramanların abartılan süper güçleri büyüklenmeci kendiliğin güçlerini taşır. Her şeyi yapabilen bu figürlerin popüler olmasının sebebi, çocuklar için hatta yetişkinler için bile büyüklenmeci kendiliği oluşturan fantezilerin çekici gelmesindendir. Sınır yoktur. Her şey başarılabilir. Bu figürler tek bir sıçramada yüksek binalara zıplayabilirler, dağları hareket ettirebilirler ve zihinleri okuyabilirler. Uçma fantezileri bol miktarda bulunur ve aynı zamanda sınırsız fiziksel ve zihinsel güçlere sahiptirler. Genişlemenin verdiği sonsuzluk hissi fantezilerinin bir parçasıdır. (...) Bu bilinçdışı kümelenmenin ham halini bizler, iki yaşındaki bir çocuğun cüretkâr hareketlerinde, her şeyi denemesinde, bilmesinde, büyüklenmeci kendiliğin 'bana bakın' halinde görürüz."* ("Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi", s. 105)

Kohut'a göre, arkaik büyüklenmeci kendilik, zamanla erginlenip yetişkin bir hale ulaşarak, kişinin azimlerinin ve amaçlarının oluşmasına, bu amaçlara uygun etkinliklere katılabilme ve katılımdan doğan zevki yaşayabilme becerisinin gelişmesine yol açar. Yani kişinin hayal kurma, hayallerinden planlar devşirebilme ve bu hayallere ulaşabilmek için planlı çalışma yapabilme kapasitesinin gelişimini, 2 yaş civarındaki bu büyüklenmeci sürecin, çocuk utandırılmadan ("Superman kim, sen kim" gibi) ya da yanlışlanmadan (her defasında çocuğa "Bunlar yalnızca film, insanlar uçamaz evladım", "Amerikan politik saldırısı bunlar, biz Spiderman'den uzak durmalıyız" gibi) gerçeklik sınırlarına adım adım çekilmesinin, Winnicott'ın kavramı ile oyun ve gerçeklik arasındaki geçişsel alanı koruyabilmesinin sağlanıp sağlanamaması belirler.

Diğer bilinçdışı narsisistik kümelenme idealize ebeveyn imagosudur ve bir olunmak istenen mükemmel öteki fantezisini içerir. *"Bu her şeyi bilen varoluşla bir olmak, hoşnutluk, güç ve bütünlük getirir. Ülküleştirilmiş ebeveyn imagosunun hikâyesi bilgelik, incelik, sonsuz bilgi, sınırsız güç ve duygusal dengeyi sürdürmeye yardım eden sakinleştirme, dengede kalma kapasitesine sahip mükemmel öteki ile kaynaşma arzusunun hikâyesidir. Birleşme bütünlük getirir; her şekilde ayrılma, kırılma getirir"* ("Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi", s. 105-106). Çocuk kendi güçsüzlüğü ile karşılaştığı alanda kusursuz becerilerle donatılmış ebeveyni tarafından kurtarılacağına inanmak ister. "Çok huzursuz hissediyorum, babam gelince benim ihtiyacımı anlayacak/o ben söylemeden bilir", "Bu çocuklar beni çok fena sıkıştırıyor, annem gelince günlerini gösterir onlara" gibi...

Narsisistik gelişimin birer parçası olan ve yan yana işleyen bu iki süreçten büyüklenmeci kendilik, zaman içinde gelişecek olan kendine güvenin çekirdeğini oluştururken, idealize ebeveyn imagosu başkasına güvenebilme kapasitesinin ilksel halidir.

İnsanlığın narsisistik gelişimi açısından dinler, krallıklar, padişahlıklar, devletler, peygamberler zamanları

Freud, bir bireyin gelişimiyle insanlık tarihinin gelişimi arasındaki paralleliklerden söz ederek analojiler kurar. İnsanın evrimsel olarak varolduğu ilk dönemleri yeni doğmuş bir bebeğe benzetirken, köleci toplum dönemini (en olgun dinsel/kültürel biçimini Yunan mitolojisinde bulduğu haliyle) gelişimsel olarak bir insanın çocukluk dönemine benzetir. Benzeyen bir paralellik kurma anlayışı, üretim ilişkileri temelli tarih anlayışına vurgu yapan (sınıfsallığı temel alan) Marksist düşüncede de mevcuttur ve Engels tarafından detaylıca ifade edilmiştir.

İnsan topluluklarının gelişimi düz bir gelişimsel çizgide ilerlemediğinden idealizasyonların yansımalarının üretim ilişkilerine/kültürel biçimlere uygun farklı versiyonları bulunur. Örneğin göçer olan ama hızlı da yerleşen topluluklar olarak Türk mitolojisinde Oğuz Kağan Destanı'nda anlatılan kahraman hikâyesi şöyle der: *"Yine günlerden bir gün Ay Kağan'ın gözü parladı, doğum ağrıları başladı ve bir erkek çocuk doğurdu. Bu çocuğun yüzü gök; ağzı ateş (gibi) kızıl, gözleri ela, saçları ve kaşları kara idi. Perilerden daha güzeldi. Bu çocuk anasının göğsünden ilk sütü emdi ve bir daha emmedi. Çiğ et, çorba ve şarap istedi. Dile gelmeye başladı: kırk gün sonra büyüdü, yürüdü ve oynadı. Ayakları öküz ayağı gibi [kuvvetli]; beli kurt beli gibi [ince]; omuzları samur omuzu gibi; göğsü ayı vücudu gibi [kuvvetli] idi. Vücudu baştan aşağı tüylü idi. At sürüleri güder, ata biner ve av avlardı. Günlerden, gecelerden sonra yiğit oldu."* Görüldüğü gibi

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

her şey hızlıca olup bitmekte, yarı hayvan yarı insan ama hayvandan da insandan da üstün Ata, hızlıca erkine yerleşmektedir.

Dinlerin ilksel formlarında yani animistik inançlarda doğrudan doğa güçlerine ilişkin idealleştirmeler mevcutken, topluluk içinde büyüklenmeci kendilik imagosunun bir imago olmaktan çok kendiliğin en temel hali olduğunu görürüz. Topluluk üyelerinden kimileri kartal özelliklerini, kimileri rüzgâra atfedilenleri, kimi köstebeğinkileri taşıyan ve özel yeteneklerle kuşatılmış halleriyle varolurken tamamen kaynaşmış hissettikleri büyük aileleri (o vakit ailede anne-baba belirginliği çoğu zamanda yoktur, aile kabiledir bir anlamda), Kohut'un idealize ebeveyn imagosu dediği halin yaşayan biçimi olarak algılanarak sürdürülür. Bu topluluklar ilkel-komünal olarak adlandırılan biçimde yaşamlarını sürdürmüşlerdir.

Az evvel bahsettiğimiz kabileler, köleci toplumla birlikte, mitolojik öykülerde anlatılan dinsel birer öğeye dönüştürülerek mitolojik mekânlara taşınır ve gündelik yaşamdan uzaklaştırılır. Olimpos Dağı'ndaki tanrılar zaman zaman insanların arasına gelerek onlarla bağ kurarak kimi insanlara özel yetenekler taşırken, güvenilecek tanrılar ve tanrıçalar kişiler için, topluluk için kısmen bir seçim unsuru haline gelir (Truva Savaşı'nda Olimpos Tanrı ve Tanrıçaları, Akalar ve Truvalılar arasında paylaşılır).

Bir arada durabilmek için güven; güven için hukuk ihtiyacı ve tektanrılı dinler

Zamanla insan nüfusu artıp işbölümü detaylanırken, inanılan, güvenilen, muktedir olan yeryüzünden, gözün görebildiğinden, aklın alabildiğinden uzaklaşır. Bu geçişsel süreçte güven ihtiyacı hâlâ tüm yakıcılığını sürdürmektedir. Görülemeyen, duyulamayan, yalnızca kişinin idealizasyon kapasitesine kalan bir güven taşıyıcısı konusunda insanlar hâlâ zorlanmaktadır. Somut bir gösterene atıf yaparak güvenme ihtiyacının yakıcılığına ve aciliyetine, Musa Peygamber anlatısını örnek olarak verebiliriz.

Beraberinde kendisine inananlarla birlikte Sina Dağı'nın eteklerinde duran Musa Peygamber, halka kendisini öylece beklemesini söyleyerek dağa çıkar. Tanrı'dan 10 Emir'i alacaktır. Ancak Peygamber dağa çıkıp inene dek, halkı verdiği sözü terk eder. Yanlarında bulunan tüm altınları toplayıp eriterek altından bir buzağı yapar ve ona taparlar. Musa, elinde 10 Emir ile döndüğünde halkını bu halde görmenin hayal kırıklığını yaşar. Görüldüğü gibi puta tapmaktan (somut olan) bir imago yaratma, içsel olarak dönüştürme safhasına doğru ruhsal/zihinsel hareket gerçekleştirme kapasitesi zorlanmaktadır.

Tektanrılı dinlerle birlikte peygamberler, güven ihtiyacının temel karşılayıcısı, toplumda güvenle bir arada durabilmek için gerekli hukukun ilahi biçimlerinin taşıyıcısı haline dönüşürler.

Ticaretin alanının genişlemesi, sermaye birikiminin ve birikim kapasitesinin artması, insanın bilgi üretiminin hızlanması ile birlikte kapitalizm gelişmeye başladığında, emek gücünü "özgürce" satabilen işçilere ve girişimci "cesareti" sergileyebilecek sermaye sahiplerine duyulan ihtiyaç nedeniyle eski dünyanın kendine has idealizasyonlarına dayalı sistemleri yıkılır. Avrupa'daki toprakların ve topraktan edinilen sermayenin çok önemli bir bölümünü elinde tutan Kilise'ye karşı harekete geçmek, bir bakıma ebeveynlerle/ilksel olanla savaş anlamına geldiğinden büyük bir "kendine güven" iddiası içermeliydi. "Her insan özgür doğar" şiarı burjuva devrimlerin birinci ilkesi olarak art arda manifestolara yazıldı. İlk bildirgenin Amerika'dan gelmesi tesadüf değildi.

Gemiye binmek, güvenli limandan yelken açıp uzaklaşmak, yuvadan ayrılmak, yeni yuvalar aramak, büyük bir kendine güven, delice bir cesaret gerektiriyordu. Yüz binlerce insan her şeyi arkasında bırakarak kıta Avrupa'sından ayrıldı ve Amerika kıtasının geniş topraklarında kural koyma gücü dahil, bireyin yapabilme gücünün sınırlarıyla baş başa kaldı. Büyük bir güçsüzlüğün (yoksulluk-açlık, işsizlik) yarattığı zorunlulukla başlayan yolculuk, derelerinden altınlar akan, toprağın altından petrol fışkıran, hiç işlenmemiş geniş tarlalarla kaplı bir cennet vaadine doğru ilerlerken, "güven" insanlık için bambaşka anlamlar kazandı ya da yaralar aldı. Gücü gücü yetene kuralının işlediği on yıllar boyunca birey olma, kendine güven duyma, kime güveneceğini seçme gibi meseleler bambaşka biçimlerde yankısını buldu.

Kapitalizm tüm hızıyla ilerlerken gelişimin yarattığı ilk büyük hayal kırıklığı gerçekleşti; Birinci Dünya Savaşı... Ancak bu savaşın ardından gerçekleşen devrimler ve gelişen devrim olasılıklarının yarattığı umutla, insanlık yine bir ölçüde güven duymaya başlayarak yoluna devam etti. Nazilerin tarih sahnesine çıkması, Hitler'in beraberinde Mussolini, Hirohito, Franco gibi faşist liderlerin ortaya çıkması ve kitlelerin onlara karşı geliştirdiği "güven", neredeyse insanlığın ürettiği tüm değerlerin yok olma noktasına gelmesi, insanın tarihselliği bakımından da büyük bir güvensizlik ve hayal kırıklığı zemini yarattı ve işin aslı hâlâ bu zeminde debelenmekteyiz.

Temelde işçi sınıfının ve ezilenlerin kitlesel katılımıyla gerçekleşen ilk devrimlerde, yönetsel becerileri tarihsel olarak gelişkin olan burjuvazi iktidarları ele geçirdi. Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'nde "her insan özgür doğar", Fransız devrimi şiarında "eşitlik, özgürlük, kardeşlik" biçimini alan gelecek öngörüleri, Marx ve Engels'in "Komünist Manifestosu"nda cehennemi bir kehanet olarak anlatılıyor, adeta İkinci Dünya Savaşı öngününde ve sırasında yaşanacakların bir tasvirini sunuyordu: *"Burjuvazi, üstünlüğü ele geçirdiği her yerde, bütün feodal, ataerkil, pastoral ilişkilere son verdi.* İnsanı 'doğal efendiler'ine bağlayan çok çeşitli feodal bağları acımasızca *kopardı, ve insan ile insan arasında, çıplak çıkardan, katı 'nakit ödeme'den başka hiçbir bağ bırakmadı. Dinsel tutkuların, şövalyece coşkunun, darkafalı duygusallığın kutsal titreyişlerini, bencil hesapların buzlu sularında boğdu. Kişisel değeri, değişim değerine dönüştürdü, ve sayısız yok edilemez ayrıcalıklı özgürlüklerin yerine, o biricik insafsız özgürlüğü, ticaret özgürlüğünü koydu. Tek sözcükle, dinsel ve siyasal yanılsamalarla maskelenmiş sömürünün yerine açık, utanmaz, dolaysız, kaba sömürüyü koydu. Burjuvazi şimdiye kadar saygı duyulan ve saygın olarak değer verilen bütün mesleklerin halelerini söküp attı. Doktoru, avukatı, rahibi, şairi, bilim adamını kendi ücretli emekçileri durumuna getirdi. Burjuvazi, aile ilişkilerindeki duygusal peçeyi yırtıp attı ve bunu salt bir para ilişkisine indirgedi."* ("Komünist Manifesto", s. 119-120)

Manifestonun bir eki gibi dalgalanıyor kulaklarımızda "Tanrı öldü" diyen Nietzsche'nin sesi... Peygamberler Çağı 1500 yıl önce sona erdi. Güvenip dayanılacak olan baba, denizler boyu keşfettikten sonra sığınılacak liman olarak anne, çoktan geri dönüşsüz biçimde değiştiler. Başka bir yazımda, Psikesinema'nın "Baba ve Sinema"

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

dosya konulu sayısında babanın ölümüne "baba katli" hikâyesi üzerinden değinmiş, bu konudaki izleğimi detaylandırmıştım. Oedipus'ta "yanlışlıkla" öldürülen kral gücündeki babadan Hamlet'in babasının ölümüyle ilgili şüpheleri üzerinden delirdiği hikâyeye, güçlü babalar karşısındaki oğullların dünyasından Dostoyevski'nin idealize edilmesi çok zor, varlığıyla utanç kaynağı olan, rezil, her türlü günaha bulaşmış Karamazov babasına ilerleyen baba imagosu, çağımızda baba rolündeki kişinin bireysel gücüne ve kendiliğinin gelişmişlik düzeyine indirgenmiş, atıflı güçlerinden büyük ölçüde arındırılmış durumda. Sınıflı toplumların tarihindeki bu kısacık turla, hem erkeğin egemenliğinin ama hem de idealizasyonlar bakımından yerle yeksan oluşunun, giderek daha karikatürize hale gelen "baba" imgesine yaslanamayan, gücü kendinde aramak zorunda kalan, dış dünyaya karşı korkularla dolu bireyine böylece gelmiş olduk.

Güven ve biat arasındaki fark

İlk bakışta (belki ilk bakışların çoğunun problemi de budur) söz konusu farkı anlamak ve anlatmak çok kolay görünse de soru çetrefillidir.

Kendiliğin gelişim süreci sırasında kişinin öz gücünü hangi derecede algıladığı, "güven" duyulan ötekinin gücünü de belirleyecektir. Bu denklemde de formül tanıdıktır. "Güç bende artık" diyen biriyle "Güç tamamen ötekinde" diyen kişi, aynı tür ilişkileri besleyerek, sürdürerek, hegomanik, yukarıdakiler-aşağıdakiler halinin çeşitli devamlarını yaratarak bir çemberi dolanıp nihayetinde buluşan, aynı noktaya dönüşürken gücün değişken doğasını, güvenin karşılıklılığını görmeye yaklaşanlar "oynak" olanda, "belirsizlik" taşıyanda zihinsel olarak "gri"de durmayı kabul ederek yaşamın yeşiline ve canlılığına kavuşacaktır.

Bugünlerde çok sayıda insan "belirsizliğe dayanamadığından", "netlik" ihtiyacından söz ederken, bu arayışın barındırdığı tehlikeli anlamlardan biri çoğunlukla görünmez oluyor; çağımızın sürekli kaygı besleyen ortamında, sığınabilecekleri bir "muktedir" arayışı... Totalitarizme yatkınlık: "Tamamen bilmek istiyorum", "Yüzde yüz garanti istiyorum", "Suçlu-suçsuz, iyi-kötü tanımları köşeli olsun", "Seviyor mu, sevmiyor mu? Yüzde yüz emin olayım/gelecekte de olsun/hiç değişmesin"... Tanrısal arayışlar, mutlakla ölümlü olanda buluşma arzusu sürekli körüklenen ve büyütülen... İnsanlar birbirine aynı şeyi soran gözlerle bakıyor "Muktedir misin?", "Muktedir olan kim?"... Bu "netlik" ve "güven" ihtiyacı aslında güven değil teslimiyet arayışını ifade ediyor çoğu zaman... "Bir türlü, bir TAM'a MUTLAK olana teslim olup da kurtulamadım." Güven ve teslimiyet arasındaki farkın en görünür hali... Muktedire biat, asla güvenemeyecek olanların ezilip ezilip kıvam alma, kendini yok ederek ötekine güç katma harekâtı. Yaşamsal güçler gerilediğinde, karanlığın ve ölümcül olanın gücü arttığında insanlardaki bu eğilim de artıyor şüphesiz... "Biri beni olasılıklı dünyadan kurtarsın." Bu durumlarda öteki en muktedir olan, karşısındaki özne ise bir toz zerreciği denli güçsüz oluyor, "güçsüzlüğün acısı" gücün zulmü ile rahatlıkla birleşirken dünyanın üzerinde tüm canlılığı yok etme pahasına tepiniyor insan...

Güven seçimli, gözlemci, asla mutlak biçimde emin olmayan, şüpheyi bir merak gibi taşıyan, merakta macera arayan, seçeneklerini koruyan haliyle sıcak ve canlı iken; biat, diğer seçenekleri öldüren, kesinlik isteyen, merakın önünü kapatan, donduran ve ölümcül bir ilişki formudur.

Güven ihtiyacı eksiklikten gelir, güven ihtiyacı güçsüzlükten gelir.

Ölümlü olduğu için Tanrısal olana güvenmek isteyen insanın, tek başınalığı eksiklik olarak deneyimlediği için çift olma arayışındaki canlının, teslim olmakla güven duymayı ayırt edebilmesi ve güven hissedebilmesi için önce eksikliğini ve güçsüzlüğünü kabulü gerekir. Bu bakımdan eksikliğini kabul etmek ve onunla barışmak, insanın ilişkisel ihtiyacı ile buluşmasının önkoşuludur. Narsisistik gelişimi, optimal olandan çok travmatik kırılmalarla tanımlı çağımız insanı, duygusunu paylaşmakta (bu zamanlarda sıklıkla karşılaştığımız gibi kişisel gelişimden öğrenme cümlelerden bahsetmiyorum, mimiği, jesti, ses tonu, bazen yalnızca bakışı ile insani bakımdan gerçek biçimlerden söz ediyorum) empatik ve senkronik biçimde ilişkilerini oyunlaştırmakta zorlanırken, eksikliğini görmekten, ihtiyacı olan ilişkilere erişmekten uzaklaşır. Böylece ötekinden uzaklaşan kendinden de öteye gitmektedir. Özdemir Asaf'ın dizeleri ile ifade edersek "Uzağa değil usta/Öteye hep öteye gitti/ Yalnızlığı ondandır".

Kahramanlar çağı da bitti; "O güzel insanlar, o güzel atlara binip gittiler" (Yaşar Kemal)

2. Dünya Savaşı sonrası dünyanın hayal kırıklıklarıyla dolu bireyi, güvendikleri karşısında uğradığı büyük hayal kırıklarıyla beraber son derece öfkeliydi; hâlâ da öyle... Geçmişin idealizasyonlarına karşı değersizleştire değersizleştire (ki put kırmak elbette büyük ölçüde iyi bir eylemdir) ilerlerken yaşın yanında şüphesiz kuru da gitti. Tutunacak dal kaldı mı?

Kitlelerin öz gücüne, bireyin özgüvenine yapılan vurgu, elbette anlamlı ve değerliydi ancak şüphe her yerdeydi. Faşizm bir daha asla... Ya tekrarı olursa... Aynı dönemde Doğu Bloku ülkelerinden kaçmaya çalışan insanların öyküleri anlatılıyordu. İdeal dünya düşleri, onları yaratacak kahramanlar aman aman uzak dursundu. Travmatik bir deneyim olan Dünya Savaşı'nın ardından zihinler alabildiğine daralmıştı, kitleler sadece ekmeğinin peşindeydi artık. Bu ekmek bazen naylon çorap, bazen gecekondudan çıkmak, bazen buzdolabı, televizyon, eve bağlanan telefon oluyordu. İnsanların para ve sahip olunan nesneler üzerinden güven tanımı yaptığı zamanlardı.

Kaldık kardeşimizle bir başımıza..."Ben o yâre dağlar kadar güvendim/Güvendiğim dağlar elime geldi."

Kohut narsisistik gelişimin özelliklerinden biri olarak ikizlik ihtiyacından bahseder. Bakım verenleri, "aynalama" işlevlerini yerine getirerek, bebeğin, "insanlar arasında bir insan" olduğunu, onun "bize benzeyen", "bizden biri" olduğunu ama kimi farklılıklarının da bulunduğunu ve bunların da kabul gördüğünü hissettirmesi yoluyla bu gereksinimi karşılayabilirler.

Eğer bebeklik döneminde ebeveynin "aynalama işlevi" uygunca yerine getirilemezse, kişinin güvende hissetmeye ve yabancılık duygusuna dair hassasiyeti/kırılganlığı artacaktır. Çirkin ördek yavrusu masalındaki ördek örneğin, ördek ailesine doğan ama ördekler arasında bir ördek gibi hissedemeyen, dışlanan, utandırılan, günün sonunda yuvasından kovulan bir kuştur. Gezer gezer ve kuğuları görünce yani bir benzerini görünce, kuğular arasında

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kuğu olmayı deneyimleyince güvene, huzura kavuşur. "Yanlış" yuvalarda doğanlar her zaman masaldaki ördek kadar cesurca arayışlarını sürdüremeyebilirler, kimi zaman o kuğu yavrusu, ördekten çok ördekçi olabilir, tüm farklı türlerin tüm farklılıklarına karşı son derece düşmanca yaklaşabilir.

Şahmeran da yabancılık duygusunu derinden taşıyan başka bir hikâyedir. Yarı insan-yarı yılandır. Ne insandır ne yılandır. İnsanların korkuyla avlamaya çalıştığı, yılanların biat ettiğidir. Bir eşi yoktur, ikizlik duygusunu hiç deneyimlememiştir. Tanıyamadığı, yanında bulunmadığı diğer yarısına, insana ihtiyacı öylesine yoğundur ki yanına düşen Camsap'a ihanet edeceğini bile bile yani asla kendisini insan hissettiremeyeceğini bildiği halde inanmayı, güvenmeyi seçer. Sonucunda yaşamından olacaktır. Kimi zaman yabancılık hissi, devamlı ihanete uğranan ilişkilerin içine (belki de acting out'lar yoluyla) çeker insanı, Şahmeran örneğinde olduğu gibi...

Yusuf Peygamber'in kardeşlerinden ayrışması başka nedenledir. Hepimiz biliyoruz hikâyeyi... Yusuf Peygamber, Yakup Peygamber'in 12 oğlundan biridir. Diğer kardeşleri kıskançlıkları yüzünden onu kuyuya atarlar. Kıskançlığın nedeni, tarihsel magazine dayalı kısmı ile Yusuf'un güzelliğidir. Hikâyenin kuyusunda derinlere indiğimizde, babasının Yusuf'u "bir başka" sevmesi ile karşılaşırız. Sonra Yusuf'un daha çocukken gördüğü o rüyanın buna neden olduğunu anlarız. Yusuf'un rüyasında 11 yıldız, güneş ve ay kendisine secde etmektedir. Babası sakın bu rüyayı kardeşlerine anlatma, der. Sır, saklanır ama kardeşleri bilinmeyeni sezmektedir. Bu bakımdan Yusuf da Yakup Peygamber'in 12 çocuğundan biri olduğu, farklılıkları ile kabul edildiği duygusunu övülen ve yüceltilen bir yerden yaşayamamış, yıllarca süren hapislik, sürgünlük içeren maceralar yaşamasına yol açmıştır.

O halde ikizlik gereksinimimizin kendilik gelişimi içerisinde dönemine uygun biçimlerde düzenlenip düzenlenememesi, akranlar, yatay ilişkiler arasında güven hissetme kapasitemizi belirlemektedir.

Kendime güvenmek mi? Tekinsize dair

Kohut'un ikizlik temasından, Freud, "tekinsiz" kavramını ele alırken Rank'ın çift kavramı konusundaki araştırmalarına değinir ve "ölümsüz ruh olasılıkla bedenin ilk 'çift'iydi" der. İşte tekinsiz olan da güvenilir olanın hemen yanındaki çiftidir bir anlamda... Tekinsiz sözcüğü, Arapça ve İbranicedeki "şeytani" ve "korkunç" anlamlarına gelir. Tekinsiz olan insanın yakınlarından belki de bazen kendinden gelebilecek olan "yıkıcılık" olarak nitelendirilebilir. İnsan bazen kendisiyle bile güvende değildir. Bazı şeyleri düşünmekten bile korkarken en rasyonel insanın bile düşünceye atfedebildiği gücü gösterir. "Yaa yıkılırsa..." diye başlayıp "Allah uzun ömür versin", "tövbe tövbe", "dilini ısır" örneklerindeki gibi...

"Düşüncelerin her şeye gücü yeterliği, isteklerin hemen gerçekleşmesi, gizli zararlı güçler ve ölünün geri dönüşüyle ilişkili tekinsizi ele alalım. Burada tekinsizlik duygusunu uyandıran koşul açıktır. Biz -ya da ilkel atalarımız- bir zamanlar bu olasılıkların gerçek olduğuna inandık ve gerçekten yaşandığına emindik. Bugünlerde artık bunlara inanmıyoruz, bu düşünce biçimini aştık; ama yeni inançlarımızdan çok da emin değiliz ve eskileri herhangi bir doğrulama yakalamaya hazır biçimde hâlâ içimizde yaşıyor." (Sanat ve Edebiyat, s. 354)

Kohut'un dikey yarık kavramı da kendilikteki güvensiz alana işaret eder. Freud bilinç ve bilinçdışını dikey yarıkla ayırırken Winnicott bu araf alanı daha belirgin biçimde resmeder.

Kendilik gelişimi sırasında utanca, sapkınlığa, yıkıcılığa işaret eden özellikler, düşünceler, anılar, eylemler inkâr edilip dikey yarığın öbür bölümüne atılırken, kişi, kendilik dağının "o yüzü"ne bakılmadan yaşar. Bazı kırılmalarla (kayıplar, reddedilişler, yüzleştirici, tetikleyici yaşantılar) yarığın inkâr edilen bölümü ile karşılaşıldığında, kendilikteki huzursuzluk ve iç sıkıntısı dayanılması zor boyutlara ulaşır.

Demek ki kişi "kendi"nde halinde bile insan tarihselliğinin izlerinden, "yabancı"dan, "düşman"dan uzak duramayacak, pür bir uzaklık hali için çabalar ve güveni böylesine mutlak bir hal olarak tanımlarsa kendinde bile güvende olamayacaktır.

Bir yuva olarak dünya

"Dokunaklı bir hikâye var. Aya inmeden önce uzay gemilerine, varsayılan o ki, bir meteorun çarptığı astronotların hikâyesi. Gemilerinin kontrolünü kaybetmiş görünüyorlardı. Eğer gerçekten kontrol kaybı söz konusuysa, ellerindeki erzakla haftalar boyu bir yörüngede dönüp durmakla, dünyaya geri dönmek ve -yavaşlayamayacakları için- atmosfere girerken yanarak kavrulmak arasında seçim yapmaları gerekiyordu. Kendi aralarında bu konuyu tartışırlarken, zihinlerinde hiçbir şüphe yoktu; 'Kalıntılarımızın boş uzayda ebediyen dönüp durmasını kesinlikle istemiyoruz. Yanacak olsak da orası dünya, bizim evimiz.' Bunun empatik insani ortamı temsil ettiğini ileri sürüyorum." ("Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi", s. 201)

Küresel ısınma, nükleer tehdit, çevre kirliliği, savaş olasılıkları... Dünya yani evimiz, nicedir güven duygusundan uzaklaşıyor. Evi, yuvayı yitirmekte olmanın büyük hüznü/failliğin utancı-suçluluğu/durduramamanın çaresizliği çöküyor insanlığın üzerine...

"Yaşamak tek bir ağaç gibi hür"...

Ama kimimiz kavak, kimimiz iğde, kimi leylak kimi akasya, çınar bazısı, meşe kimisi...

"Ve bir orman gibi kardeşçesine"

Mümkün... "Herkesten yeteneğine göre alan, herkese gereksinimine göre veren" bir topluluk yaratmak mümkün... Ancak mümkün olan her şey gerçekleşmez, biliyoruz. Fakat diliyoruz.

"Bu sevda bizim"...

Bin yıllardır bir yandan da bu ortaklaşmacı düşü büyüttü insanlık. Çok yaralı da olsa Habil Kabil hikâyelerine karşı Antigone'nin kardeşinin yas hakkı için mücadele eden kardeşlik hikâyesi de bizimleydi. Oidipus'un baba katli hikâyesinin yanında Odisseus'un savaşa gitmemek, sevdiklerinin yanında kalmak için çabalayan, savaştan sonra çocuğuna, yurduna ulaşmak için on yıllarca Ege Denizi'nde dolaşan, her güçlüğü aşan hikâyesi de bizimle... Kasandra'nın biliciliğine karşı şüpheyle yaklaşan biatçı kitlelerin hikâyesinin yanında Truva'nın kadınlarının ve Kasandra'nın da belleğimizde bulunduğu gibi... Belki her şey o tekinsiz alanı, "hayaletli evi", kendiliğimizi güvende tutmaya çalışmakla ilgili... Ötekine güvenilecek alanı genişletmek, kendiliğin güvenli, bilinebilir alanını genişletmekle beraber ilerliyor olsa gerek...

Kaynakça

Freud, S., Sanat ve Edebiyat (çev. Kapkın, E., Tekşen, A.) Payel Yayınları, 2016, İstanbul.

Marx, K. & Engels, F., Komünist Manifesto (çev. Erdost, M.) Sol Yayınları, 2005, Ankara.

Siegel, A. M., Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi (çev. Atbaşoğlu, Z., İşmen, B., Kılınç Kunt, H., Mercan, S., Öget Meskill, S., Rugancı, R. N., Taşkıntuna, N.) Encore, 2023.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ceylan AKGÜN

© SOTIRIS LAMPROU







Sembolik liyakatin çöküşü

Özgür irade deneyimini büyük bir endişe ve panikle tecrübe ediyoruz çünkü sembolik liyakat geçersiz hale geldi. Bu durumda önümüze sunulan seçeneklere özgürleştirici demek ya da özgür iradeden bahsedebilmek güç görünüyor.

Toplumsal olarak güven duygusunun giderek azaldığı bir çağda yaşıyoruz. Kurumlara, devletlere, örgütlere şüpheyle yaklaşıyoruz. Bir türlü güvenememe hali kişilerarası düzeye kadar sirayet etmiş durumda. Gittiğimiz doktora, alışveriş yaptığımız esnafa, çocuğumuzu emanet ettiğiniz öğretmene güvenemiyoruz. İnsanın insana hep şüpheyle baktığı, itimadın kalmadığı bir dünya... Üstelik bu durum sadece bize özgü değil, küresel düzeyde artmaya devam eden güven yitiminden bahsedebiliriz. Güven yitimine dair örnekler gündelik hayatımızın içinde o kadar çok ki... Paranoya derecesindeki hezeyanlı bir ruh halinin tezahürü olan komplo teorileri, her işin altında bir bit yeniği arama motivasyonu, "bu iş kime yaradı" soruları, bu olanlar tesadüf değil saptamaları olarak karşımıza çıkıyor. Hepiniz dünyayı yöneten beş şirket, Illuminati, Mason locaları, uluslararası sermaye, CIA, Trilateral Komisyon ya da daha yerel olan Davos ve dış mihrakların öznesi olduğu muhabbetlerin içinde kendinizi bulmuşsunuzdur. Başımıza gelen her kötülüğü kadiri mutlak ve gizemli tek bir kötüye atfetmenin cazibesine kapılmamak elde değil... "Biz"i masum kurbanlar kategorisine yerleştirirken, şeytani olan ötekiyi dışarda bırakan bu yaklaşım, bizden saydıklarını hep uyanık ve tetikte olmaya davet eder. Bu söylem bizleri her an teyakkuzda olmaya çağırır çünkü hiçbir şey göründüğü gibi değildir aslında! Tesadüf sandıklarınızın ardında karanlık ilişkiler ve birtakım gizli güçlerin çıkarları vardır. En masum görünen en güvendiğiniz kişi sizi karanlık bir oyunun içine çekebilir. Olaylar arasında mütemadiyen karşılıklı ilişki ve bağıntılar kurma çabası, büyük resmi görme gayreti! İçinde yaşadığımız gerçeklikten çok daha tutarlı olan bu korkutucu fantezi evreninde tesadüflere ya da spontanlığa yer yoktur. Olan biten her şeyin arkasında bütün kötülüklerin kaynağı mutlak bir yürütücü gücün varlığına inanmak aslında bireyin seçim yaparak hayatını inşa etme sorumluluğunu elinden alır. Bu paranoyak yapı neredeyse Tanrı'nın yerini şeytani güçlerin aldığı, kaderin ağlarını sürekli ördüğü belirli ve değiştirilmesi imkânsız bir dünya tasavvuru sunar.

Büyük ötekinin geri çekilişi

İkinci Dünya Savaşı'ndan itibaren toplumu egemen olmaya başlayan bu ruh halinin seksenli yıllardan sonra ivme kazanarak tırmanışa geçtiğini söyleyebiliriz. Slovoj Zizek'in "büyük ötekinin çözülüşü" kavramları, içinde bulunduğumuz güvensiz ruh halini açıklıyor. Duygularımız, içinde yaşadığımız kültürle, politikayla, toplumsal yapıyla iç içedir. Elbette hissetme biçimleri öznelliğimiz ve deneyimlerimizle ilişkili. Ama benlik çok katmanlı ve ötekine bağımlı değişen ve dönüşen bir yapıda. "Ben" denilen şeyi boydan boya kat eden bir toplumsallık var. Bir başka deyişle dil ve kültür, duygularımız ve düşünce tarzımıza dair bir repertuvar oluşturuyor. Bir dilin içine doğuyoruz ve o dilin bize sunduğu sınırlar içinde duygularımızı anlamlandırıp ifade ediyoruz. Zaten "büyük öteki" denilen kavram da buraya işaret ediyor. Büyük öteki, dil ve yasayla ilişkili bir kavram. Her bir öznenin tek tek nitelendirdiği sembolik düzenin kendisi diyebiliriz. Sembolik düzeni, öznelerin birbiriyle ilişkisine aracılık eden, dilin, iletişimin oluştuğu yapı gibi düşünelim. Ama kurgusal bir yapı... Büyük öteki, ben'in bilinçdışıyla farkına vardığı ama bilinç düzeyinde tanımlayamadığı bir "iç öteki"dir. Arzularınız, hayalleriniz ve ulaşmak istediğiniz ideal ego; din, devlet, yasa, kültür tarafından içerilir. Bir başka deyişle büyük öteki, ben'in içinde yer alır. Büyük öteki, içimizde tuttuğumuz simgesel düzendir diyebiliriz. Büyük ötekinin mükemmel, tam ve eksiksiz olduğuna dair bir atfımız vardır. Aslında bu bir yanılsamadır.* Bizler bu eksiğin üzerini bilinçdışında örter ve büyük ötekini bütün arzumuzun mahalli haline getiririz. Bu mahalli simgesel düzen bizde her ne ile temsil ediliyorsa onunla doldururuz. Bu bazen devlet, bazen din, bazen başka idealler olur. Oysa gerçeklik sadece yapıp ettiklerimizdir. Büyük ötekinin temsili olarak referans aldığımız değerler biz var dediğimiz için vardır. Yeryüzünde somut karşılıkları yoktur. Şimdi büyük ötekinin çökme hipotezine bu bağlamın içinden bakalım.

* Büyük öteki, her bir özne sanki o varmışçasına yaşadıkları zaman var olabilir. Bu yüzden büyük öteki ancak özne onu tanıdığında öznenin ideal egosu için bir referans olabilir. Bu konunun ayrıntıları için Lacan'ın "gönderilmemiş mektup" konulu seminerine bakılabilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Seksenlerden itibaren toplumsal yapıda radikal bir dönüşüm oldu. Bu bir paradigma değişimiydi. İkinci Dünya Savaşı'na kadar idealize edilen büyük anlatılar, inandığımız bir modernizm ve geleceğe umutla bakan ilerlemecilik fikri vardı. Bilimin insanları hep daha iyiye götüreceğine, yarının bugünden daha iyi olacağına inanırdık. Rasyonel aklın geçmişin gelenek ve batıl inançlarından kaynaklı kötülükleri yok edeceğine inanırdık. Ulus-devletlerin toplumun her bir bireyine refah vaadi vardı. Modernizm "hakikat"i söylemek konusunda iddialıydı. İki dünya savaşı modernizmin hiç de o kadar rasyonel olmadığını gösterdi. Modernizmin vaatleri yerine gelmedi. Sonrasında iki kutuplu dünyanın büyük anlatıları bizlere hukuk sistemi, kalkınma atılımları, refah devleti, demokrasi, ulusal ekonomi, insan hakları nosyonuyla yeni idealler verdi. Eğitimle, bilimle, sanayiyle, teknolojiyle güzel ve aydınlık günlerin geleceği fikri Reagan ve Thatcher'ın temsil ettikleriyle, Duvar'ın yıkılışıyla, din/mezhep savaşlarıyla birlikte yerle yeksan oldu. "Global büyü bozumu"yla büyük ötekinin çözülmesi başladı. Biz bilim ve teknolojiyle güzel bir dünya kurmaya çalışırken ozon tabakasını delmiş, yeryüzünde geri dönüşsüz bir kirlilik yaratmıştık. Demokrasi, eşitlik ve özgürlük için mücadele eden ulus-devletler, kimyasal savaşların, nükleer felaketlerin atıklarını, savunma yatırımlarının yükünü toplumların üzerine bıraktı. Modernizm kendisiyle yüzleşmeye başladı. Biyoteknoloji, gen teknolojileri, nanoteknolojiler ve bugün büyük bir muamma olarak önümüzde duran yapay zekâ, doğa ve kültür, özne ve nesne arasındaki sınırları belirsizleştiriyor. Tanımlar, doğrular, kavramlar sürekli değişiyor, uzman sistemleri sorgulanıyor. Çok fazla söylem, çok fazla risk var. Bilginin geçerliği ve güvenilirliği giderek daha kırılgan hale geliyor. Uzman sistemleri ve bilgiyi haklı olarak sorguluyoruz. Bu durumda sembolik düzenle girdiğimiz ilişki tahrip oluyor. Çünkü benliğimize aldığımız büyük öteki temsilleri bir bir geçersizleşti. İdeal, geçerli, tam ve bütünlüklü olan nedir bilemiyoruz. Hakikate ulaşmak için kerteriz alacağımız bir yer kalmadı. Üstelik hakikat anlatıları sürekli değişiyor, birbiriyle çelişiyor. Sembolik düzen öngörülemez bir belirsizliğin içine doğru son sürat ilerliyor. Güven duyulup referans alınan yapılar çözüldüğünde seçim yapma ve sorumluluk alma işi öylece öznenin üzerine kalıyor. Her birimiz yapıp ettiklerimiz ve seçimlerimizle ilgili daha çok sorumluluk ve karar alıyoruz artık. Eğitim, sağlık, hukuk, bilim ve siyasette uzman bilgisine karşı çok daha sorgulayıcıyız. Seçimlerimizden sorumlu olma, karar alma, seçeneklerin artması insanın kendi kaderini inşa etmesi kulağa hoş geliyor. Ancak tam da burada güven yitimi başlıyor. Gözden kaçırdığımız bir şey var: biz insan olarak önce ontolojik bir güvenliğe ihtiyaç duyarız. Kısmen öngörülebilir ve tutarlı bir evrende olduğumuz varsayımı bize ontolojik güvenliği verir ve biz bu güvenden mesnet olarak seçimler yapar ve karar veririz. Özgür irade, aldığınız kararın sonuçlarıyla yüzleşmeyi göze almak değil midir? Peki ya sonuçları bilmiyorsak ya da sonuçlar hep felakete çıkıyorsa? Radikal bir belirsizlik içinde kaldığımızda önce temel güven duygumuzu yitiriyoruz. Büyük ötekinin çöküşü denilen fenomen, yeni dünya düzeninin katastrofik atmosferi. Örneğin, küresel ısınma söylemi çok yakın bir zamanda başımıza gelecek olan felaketleri haber veriyor. Uzmanlar, yapay zekânın insan yaşamını sona erdireceğini ciddi ciddi tartışıyor. Küresel ısınmanın, COVID'in, genetiği değiştirilmiş gıda teknolojisinin nereye gideceğini bilmiyoruz. Bir sorun için bulunan çözüm başka bir soruna yol açıyor. Termik santraller yerine nükleer enerji geliyor ama onların da öngörülemeyen sonuçları var. Uzmanlardan ve medyadan sürekli riskler, olası felaketler, kötü sonuçlarla ilgili akan bilgiler var. Bu kadar bilginin içinde özne ontolojik güven krizine sürükleniyor. Fikirlerimiz, inandıklarımız, bilgilerimiz yüzer gezer hale geliyor. Bir yargıdan diğerine sürüklenip duruyoruz.

Sembolik liyakatın çöküşü*

Büyük öteki geri çekiliyor çünkü "sembolik liyakat" çöküyor. Günümüz insanının haline yaygın bir şekilde sirayet eden sinizmin ve güvensizliğin arkasında sembolik liyakatın çöküşüyle parçalanan, silikleşen büyük öteki var. Artık karşılıklı ilişkilerimizi düzenleyen kurumlar, mekanizmalar yok. Bize stratejiler sunan otoriteler yok; ya da Kant'ın tabiriyle artık belirli kurallar ve emirler içeren "kesin yargı"lar yok. Tikel değerleri ve göreli yargıları tartışacağımız zemin olan evrensel yargı alanı parçalandı. Tikel ve reflektif olan evrensel olanın yerini aldı. Eylemlerimizin sonuçlarıyla ilgili müthiş bir belirsizlik var. Örneğin, bugün GDO teknolojisinin müthiş zararları anlatılıyor ama aynı teknoloji iklim değişikliğine dirençli besinlerin üretimiyle küresel açlığa çare olacak belki. Bilemiyoruz... Bugün hepimize D vitamini takviye etmemiz söyleniyor ama yarın D vitamininin kanser hücrelerini tetiklediğini de duyabiliriz. Hemen her konuda kararlarımız ve tercihlerimiz olmak zorunda. Nasıl beslenmeliyizden tutun çocuğunuzu hangi tip eğitimi veren kreşe kaydettireceğinize kadar her konuda karar verme sorumluluğu üstümüzde. Müspet bilgi düzeyince bize doğru kararı bildirecek birileri varsa da güvenemiyoruz. Kısaca, içinde bulunduğumuz durum radikal olarak belirsizdir ama yine de bir karar almamız zorunludur. Hemen hemen hiçbir konuda uzlaşma ve nihai yanıtlar yok. Nükleer enerji felaket de getirebilir enerji krizini de çözebilir. Bilmiyoruz... Bize hakikati söyleyecek "bilen özne" yok. Tam da burada aklınıza şu gelebilir. Önceden var mıydı ki? Tevekkeli değil, zaten bizi bu noktaya getiren var zannettiğimiz büyük ötekinin aslında hiç olmadığını fark etmemizdi. Diğer yandan onun yerine koyacak, bizi birliğe ve tamlığa ulaştıracak anlamı da aramaya devam ediyoruz.

Bugün seçimlerimizde özgürüz ama bu durum bizi memnun etmiyor. Elimizdeki yarım yamalak bilgilerle, kendimizle ve sorumlu olduklarımızla ilgili hayati kararlar almak zorundayız. Özgür irade deneyimini büyük bir endişe ve panikle tecrübe ediyoruz çünkü sembolik liyakat geçersiz hale geldi. Bu durumda önümüze sunulan seçeneklere özgürleştirici demek ya da özgür iradeden bahsedebilmek güç görünüyor. Sanki özgürce seçim yapmıyoruz da seçim yapmaya zorlanıyoruz. Belki de yeni sembolik liyakat mekanizmaları yeniden inşa edilmeli. Ancak, hakikatin veya doğrunun ne olduğunu, onun hakikat veya doğru olduğunu kabul ettirme gücüne sahip olanın belirlediğini gözden kaçırmadan; tikeli görünür kılacağız diye evrensel olanı unutmadan ve görelilik adına hakikati yalana feda etmeden yapmalıyız bu işi. Yeni bir sembolik düzenin ontolojik güveni tekrar sağlayacağı muhakkaktır. Diğer türlü kaybolan sembolik liyakatın yerine toplumsal paranoyanın imal ettiği referans fikirleri ve hezeyanlar geçecektir, geçtiler... Komplo teorisyenleri, tuhaf tarikatlar, yalancı kahramanlar, sahte peygamberler, kuantumcular, "bilinçaltı" temizlikçileri, yıldız falcıları büyük ötekinin ricatından kalan mekânı çoktan istilaya başladılar bile.

* Slavoj Zizek'in kavramı.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Alişan Burak YAŞAR, Derin KUBİLAY



© SUZAN ARMAĞAN

Diğerlerine güvenebilir veya güvenmeyebiliriz, ya kendimize?

İnsanlar güvenilir midir, kararlarını akılcı şekilde mi verirler? Peki ya kendimiz güvenilir miyiz ve kararlarımız akılcı mıdır?

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



"...Görmenin anlamaya yettiğini sanıyorsun... Bunca rıza imalatı varken, bazen anlamak için gördüğünü unutman gerekiyor."

Cemal Dindar

Düzinelerce deney, insanların, başarılı oldukları söylendiğinde sorumluluğu kendi üstlerine aldıklarını saptamıştır. Başarılarını yetenek ve çabaya, başarısızlıkları ise kötü şans ya da işin imkânsızlığına atfederler. Diğer insanlarla karşılaştırdığında, birçok insan ken dini daha ahlaklı, işlerinde daha yetenekli, arkadaş canlısı, daha zeki, iyi görünümlü, daha az önyargılı, daha sağlıklı ve daha fazla içgörü sahibi ve öz değerlendirmelerinde daha az yanlı olarak görür. İnsanlar kendi görüşlerinin, istenmedik davranışlarının veya başarısızlıklarının gerçekten olandan çok daha yaygın olduğunu zannederler. Pek çok insan bir olayın sonucunu önceden bilebilme becerisinin olayın sonucunu öğrendikten sonra abartma eğilimdedir. "Başından beri biliyordum" olgusu, insanların geçmişe dair sıklıkla sahip oldukları bir yanılgıdır.

Bizler doğruyu bilmenin çok önemli olduğuna inanırız. Sıklıkla dış dünyayı tam olarak yeterince iyi bilir, diğer insanların nasıl biri olduklarını net şekilde anlar ve onların olası davranışlarını öngörebilirsek, en doğru kararı verip bunun gerekliliklerini tamamıyla uygulayacağımızı zannederiz. Ayrıca insanlar rasyonel canlılar olarak, birtakım bilgile re göre uygun hareketleri yapmaya yatkındır diye düşünürüz. Kendimiz ve insanlar için zaman zaman bu kabulle hareket eder, buna inanır ve bu tutarlılığa göre hayatımızı kurgularız. Fakat gerçekler böyle değildir. İnsanlar sıklıkla kültürün, diğerlerinin ve geçmişinin etkisi altında hareket eden ve nadir olmayan sıklıkla akılcı davranış kalıbına uymayan şekilde davranabilen canlılardır.

İnsanların rasyonel canlılar olmaktan uzak davrandığını, birtakım basit örneklerden yola çıkarak da anlamak mümkündür. Alkol kullanım bozukluğu olan ya da yoğun sigara kullanan insanlar bunların zararlarının bilincinde olarak bunu kullanırlar. Spor yapmanın sağlığa, bedenimize ve hatta zihnimize iyi geldiğini bilmelerine rağmen pek çok insan hekimler önerse de bu yaşam düzenini benimsemez. Obeziteden muzdarip insanlar aslında doğru ve sağlıklı beslenme düzenini bilmiyor olabilir mi? Maalesef durum bunun, yani doğruyu net şekilde bilmenin çok ötesinde gözüküyor. Kişisel hayatımızda, yakın çevremizle ilişkimizde hatta politik tercihlerimizde bile bizler "gereğini yapan" bir canlı olmaktan çok uzağızdır. Doğrusu biz; iyi bilen ve bildiklerini iyi kullanan bir canlıdan ziyade "hikâyeler yazan ve hikâyelere inanan" ve ilişkisellik içinde kalmaya kendini adamış varlıklarız. Grup içinde oluşa dair hikâyemiz, gerçekleri bilmekten daha yaşamsaldır. Sevmeli, sevilmeliyiz... Ait olmayı önemsediğimiz grup, her ne ve kimse, onlar tarafından sahiplenilmeli ve dışlanmamalıyız. Statümüzü korumalı ve güvende kalmalıyız. Herhangi bir sosyal durumda birtakım doğal riskler olsa da, bu risklere rağmen çoğu

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

zaman başkalarının bize saldırmayacağına, sırlarımızı başkalarına anlatmayacaklarına veya kasten kalbimizi kırmayacaklarına güveniriz. Güvenme kapasitesi olmadan, bu olağan belirsizlikleri kabul edemezdik. Bugünkü tüm entelektüel önceliklerimiz aslında biyolojimiz için bunların çok sonrasında gelen dertlerimizdir. Duygusal yanımız aktifleştiğinde, en doğru bildiğimiz ve kendinden çok emin olarak aldığımız kararlarımız bile sonradan çok anlamsız gelebilir. Dün akşam çok sevdiğiniz birisine çok kritik ve ilişkinizi kökten değiştirebilecek radikal kararınızdan bahsederken, bir gün veya bir hafta sonrasında bunu nasıl yaptığınızı aklınız almaz. Böyle bir cümleyi niye söylediğinizle ilgili yine bir hikâye yazmışsınızdır. O gün o kararı alırken kararınız çok nettir ve kendinize çok güveniyor, inanıyorsunuzdur. Oysa bugün? Artık o konu ile ilgili düşüncemiz bambaşka hale gelmiş olabilir çünkü bu yeni inancımıza göre, şu an bambaşka bir hikâyeye inanmakta oluruz. Yeni günde de yine yeni karara aynı güven ve inançla bağlıyızdır. Peki, o zaman neden o kararı vermiştik? Duygularımız, bilişlerimiz "hikâyelerimiz" üzerinde çok belirgin etkiler yaratır. Psikolojik mekanizmalar, herhangi bir mantık gerektirmeksizin, adaptif öneme sahip sorunların çözümü yönünde yanlılık gösterir. Kararlarımız, o zamanki bağlamda en doğrusu olsa da, zaman, ortam ve koşullar değiştiğinde, öncü verileri tamamen aynı olsa da tam tersi yönde değişebilir. Bizler mutlak tutarlı ve sürekliliği olan canlılar olmaktan çok uzak ve içsel-dıştan etmenlerle algıları (görüntü, renk, şekil gibi basit temel algıları) bile değişen canlılarız... İşte bu yazıda kendimize ve diğerlerine güven konusundaki "zayıflıklarımızı" tartışmaya çalışacağız.

Güvenin evrimsel kökenleri: Neden grubumuza güveniyoruz?

İnsan tarihinin en başından beri güven, hayatta kalmamızı sağlayan temel faktörlerden biri olmuştur. Evrimsel bir perspektiften baktığımızda, insanlar küçük ve sıkı topluluklar halinde yaşamışlardır. Çünkü bu tür bir yapı işbirliğini kolaylaştırır ve kaynakların daha verimli bir şekilde kullanılmasını sağlar. Böyle bir yapı içinde, birbirimize güvenmek çok daha kolaydır. Eğer bir üye yemek bulmuşsa, bu kaynağı diğer üyelerle paylaşma olasılığı yüksektir. İşte bu sebeplerle, evrimsel olarak "grubumuza" güvenmeye programlandık. Avcı-toplayıcı topluluklarında, güven kavramı daha da kritikti. Hayatta kalmak için yoğun bir işbirliğine ihtiyaç vardı. Bir kişi avlanırken, diğeri koruma sağlıyordu ve her iki tarafın da birbirine güvenmesi gerekiyordu. Dolayısıyla grubumuza (arkadaşlarımıza, aynı görüşte olduğumuz topluluğumuza, taraftar ekibimize, partimize veya derneğimize) güvenmek bir ihtiyacımız ve algılarımızı da etkileyen temel bir dürtümüzdür. Günümüzde de işbirliği ve güven arasındaki bu ilişki farklı formlarla devam etmektedir. Şirketler, aileler ve arkadaş grupları da dahil olmak üzere modern toplumun birçok yönünde, güven hâlâ işbirliğinin vazgeçilmez bir öğesidir. Bu işbirliğinin bir sonucu olarak, iç grup yanlılığı oluşmuştur. Evrimsel geçmişimiz, iç grubumuza (yani ailemize, arkadaşlarımıza ve topluluğumuza) daha fazla güvenmemizi, dış grubu ise potansiyel bir tehdit olarak görmemizi sağlar. Ancak, modern toplumda bu "biz ve onlar" dikotomisi, özellikle kriz dönemleri daha çok olmak üzere, düşmanlık, ötekileştirme ve ayrımcılık gibi akımların oluşumunda kullanılabilir. Bu yoğunlaştığında ise kimi zaman tehlikeli boyutlara bile ulaşabilir. Global bir dünyada, farklı kültürler ve toplumlar arasında işbirliği yapabilmek için, evrimsel programlamamızın bu yönünden insanlığı nasıl koruyabileceğimizi zaman zaman gözden geçirmemiz gerekiyor. Her ne kadar güven esasen olumlu bir özellik olarak kabul edilse de, aşırıya kaçmak da kendi başına bir problem olabilir. İnsanlar, kendilerine veya grubuna aşırı güven duyduğunda, risk değerlendirmesinde hatalar yapabilirler. Yine kriz dönemi bölme mekanizmaları ile toplum tarafından grupta olmayanlar mutlak kötü kabul edilirken, aynı grupta olanlar mutlak iyi gibi zannedilebilir. Bu, özellikle iç grup yanlılığının negatif sonuçlarını daha da arttırabilir. Böyle anlarda kendimize ve ait olduğumuz gruba gerçekte olduğundan daha fazla güveniyor olabiliriz. Zaten çalışmalardan biliyoruz ki bireysel bazda bakarsak da, depresyonda olanlar hariç, genellikle insanlar kendileri, diğerleri ve gelecek hakkında olduğundan daha fazladan olumlu düşünme yanılgısı içerisindedir.

İnsan zihni için topluluktan sosyal olarak dışlanma, grup dışı kalma, bireye yönelik muhtemelen en ciddi ve gerçek tehditlerden biridir ve potansiyel olarak algı düzeyinde ölüm cezasına eşdeğerdir. Bu nedenle belki de kısa süreli dezavantajına rağmen, çatışma yüklü durumlarda grupta kalabilmek için boyun eğme davranışı ile her şeyden önce, zihnimizde eskilerden gelen hayat kurtaran bir strateji olarak grupla kalıp hayatta kalmayı sürdürmek için zaman zaman aktifleşiyor olabilir. Kendi kararlarımız bazen ait olduğumuzu hissettiğimiz grupların bilincinden bu bağlamda doğrudan etkileniyor olabilir.

Güven, kültürel bağlamda da farklılık gösterir. Çok eski zamanlarda bile bir topluluğun gelişmesi için en işlevsel davranışlardan biri, ortak bir amaç uğruna kurulacak işbirlikleri olmuştur. Bu işbirliğinin de temeli karşılıklı güvene dayalı olmalıdır; aksi takdirde işlevsellik açısından bakıldığında bu davranışlar grupları istenilen hedefe götürmeyecektir. Topluluklararası güvenin oluşumu için belirli ritüeller veya âdetler olabilir. Dolayısıyla gelenekler ve rutinlere uyum ve kültürel etkinlikler güven ilişkisinin inşasında önemli rol oynayabilir. Tüm bunlarla güven ilişkisini sürdürmek ve güven bağının yoğunluğu arasında karşılıklı doğrusal bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar evrimsel kökenlerin üzerine eklenmiş bir katmandır ve toplumlarda güven ilişkisini anlamak için bunları göz önünde bulundurmak önemlidir. Örneğin ülkemizde yaygın olarak deneyimlenen birini kaybedince yapılan 7'si 40'ı ritüelleri, bayramlar ve özel günlerde yapılan kültürle gelen toplaşmalar ve buluşmalar, gerçekte grup üyelerinin güvenilir olup olmamasından bağımsız olarak grup içi güven hissini arttırabilir.

Kendiliğin gelişimi de sosyal olarak yönlendirilmiş ve kişisel olarak inşa edilmiştir. Bir başka deyişle, benliğin gelişimi aynı anda bireyin bir inşa sürecidir ve sosyal dünya, başka bir deyişle sosyal diğerleri tarafından yönlendirilmesinden etkilenir. İnsanlar, yanlış ve mantıksız da olsa grubun içinde yaygın olanı uygulamaya ve fikirleri benimsemeye yatkındır. Kodlarımızda hayatta kalmak için grupla uyumlu olma dürtüsü bulunur. Toplumda kabul edilen davranışları, beklentileri ve değerleri içeren normlar,

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

insanların tutumlarını etkileyebilir. Bizden öncekilerin biraz sağda olarak tarifledikleri bir çizgiyi, son bakan kişi, çizgi ortada olsa bile, gerçekten sağda gibi algılar ve tam öyle görür/görebilir. Yani çok enteresan bir şekilde en temel gerçeklik algımız bile grup normlarından etkilenir... Sosyal psikolojinin kurucusu Muzaffer Şerif'in çalışmalarıyla başlayan ve sonrasında çığır açan pek çok çalışmada gördüğümüz üzere algımızın, referans aldığımız grup veya normlarla değiştiğini biliyoruz. Bu, güvenin sadece bireysel ya da evrimsel bir olgu olmadığını, aynı zamanda sosyal ve kültürel faktörlerin de güveni şekillendirebileceğini gösterir. Özetle, kimlere veya neye güvendiğimiz, çoğunlukla çevremizdeki sosyal normlar ve bu normlara olan inancımız tarafından belirlenir/etkilenir.

Tutumlardan davranışları tahmin edebilir miyiz?

Peki kendi tutumlarımız ve inançlarımıza güvenebilir miyiz? Tutum, bir bireyin belirli bir obje, kişi, grup veya konsept hakkında olumlu veya olumsuz değerlendirme yapma eğilimidir. Bu, bireyin inançları, hisleri ve davranışsal eğilimleriyle ilişkilendirilebilir. Genellikle tutumlar, bireyin geçmiş deneyimlerine, sosyal etkileşimlere ve bireysel değerlere dayanarak şekillenir. Tutumlar, bireylerin düşüncelerini ve davranışlarını etkileyebilecek güçlü içsel inançlardır. Sosyal psikoloji alanındaki araştırmacılar önceden insanların tutumlarını bilerek, onların davranışlarını öngörmek için yeterli bilgiye sahip olacaklarını düşünüyorlardı. Ancak Festinger, 1964 yılında bilimsel kanıtlara dayanarak insanların tutumlarını değiştirerek davranışlarını değiştirmenin pek o kadar tahmin edildiği gibi mümkün olamadığını ortaya çıkardı. İnsan davranışları, sadece sahip oldukları tutumlarla sınırlı değildir. Birçok dış etken kişinin davranışlarını şekillendirir ve tutumlarının üstünde etkisi olabilir. Fakat tutumlar özellikle deneyim yoluyla güçlendirildiğinde daha ulaşılabilir ve kalıcı hale gelirler. Düşüncelerimizin davranışlarımız üzerindeki etkisini biliyoruz ama sadece düşüncelerimiz davranışlarımızı şekillendirmiyor, aynı zamanda davranışlarımız da düşüncelerimizi etkiliyor. Tutumumuz ne olursa olsun; kararlarımızı etkileyecek şekilde telkinler içeren etkenlere sık sık maruz kalma, bu etkenlerin önceki inancımızla, kişiliğimiz ve kendi tarihimizle uyumlu olması, özellikle telkinlerin stres altındayken deneyimlenmesi gibi faktörler kararlarımız üzerinde net etkilere sahiptir. Özellikle politik psikoloji araştırmaları, örneğin seçim dönemlerinde seçim propagandalarına daha çok maruz kalmanın aslında kişilerin kararlarında daha objektif bir değişiklik yaratmadığını, hatta çoğunlukla kendi kararlarına bağlılıklarını arttırdığını göstermiştir. Belki de sormamız gereken soru, rasyonel karar verdiğimizi zannederken dahi bu denli bağlamdan etkilenen bir algıya güvenip güvenemeyeceğimiz olmalıdır. Politik psikoloji alanındaki çalışmalara baktığımızda ilginç bir şekilde; bir partiye oy verdikten sonra, oy vermeden önce böyle bir açıklamaya sahip olmasak da, seçimden sonra neden oy verdiğimizle ilgili daha fazla açıklamalar üretip ve bunlara inanabileceğimizi görüyoruz. Fazladan gerekçelendirme etkisi, bir kişinin bir eylemi gerçekleştirdikten sonra, eylemin nedenini açıklamak için daha sonra ortaya çıkabilecek bir neden bulmaya çalışmasıdır. Bu etki, insanların tutumlarını ve davranışlarını açıklamak için sonradan oluşan nedenleri kullanarak kendilerini haklı çıkarmaya çalışmalarına yol açabilir. Örneğin, bir kişi, hoşlandığı bir etkinlik için bilet aldıktan sonra, işleri çıktığı için etkinliğe gidemediğinde, etkinliği sevmediğine dair bir açıklama yapabilir. Bu durumda, fazladan gerekçelendirme etkisi, kişinin seçimini haklı çıkarmak için sonradan ortaya çıkan bir açıklama kullanmasıdır. Dolayısıyla ister tutumlarımızla uyumlu olsun ister olmasın, bir şekilde yaptığımız bir davranış en azından bu sonradan gerekçelendirme etkisi bulduğumuz/ürettiğimiz yeni açıklamalar ile sonraki davranışlarımız üzerinde de aynı yönde davranma eğilimi etkisi yaratacaktır. Dolayısıyla karar verirken tüm akılcı değerlendirmeler dışında, daha önceki davranışlarımızın o davranışı olarak yapmış olmanın da etkisi altındayızdır.

Söylediklerimiz inandıklarımızı yansıtabilir ve sonrasında da inandığımız konuda geçmişte lehte olan konuları daha net hatırlarız. Aleyhte olanları ise daha zor hatırlarız. Haklı çıktığımız öyküleri daha iyi biliriz ve haklılığımızla ilgili daha fazla açıklamayı sonradan üretebiliriz. Dolayısıyla kararlarımızın arkasındaki öyküler bile değişebiliyorsa, kararlarımızın ne olduğunu geçtik, "neden" oldukları konusuna bile ne kadar güvenebiliriz?

Dolayısıyla insan canlısı güvenilir mi, diğerlerine güvenmeli miyiz diye baktığımızda aslında kendi kararlarımız bile güvenilir ya da akılcı olmayabilir. İnsan zihni karmaşık bir yapıdır ve bu karmaşıklık sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal ve kültürel düzeyde de etkenlere açıktır. Algılarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız, sadece kendi iç dünyamızda değil, çevremizdeki sosyal ve kültürel kodlarla da şekillenmektedir. Bu bağlamda, bireyin kendi tutumu ve eylemleri üzerine olan farkındalığı, özellikle kendine ve diğer insanlara olan güveni açısından son derece kritik bir öneme sahiptir. Burada önemli bir paradoks vardır: Tüm bunlara rağmen olabildiğince insanların ve kendimizin güvenilmezliğimizi bilerek, kendimize ve diğerlerine güvenebilecek şekilde yaşamak, yaşam için son derece hayati gözüküyor.

Kaynakça

Brüne, M. (2015). Textbook of evolutionary psychiatry and psychosomatic medicine: The origins of psychopathology. Oxford University Press.

Sherif, M. (2015). *Group conflict and co-operation: Their social psychology*. Psychology Press.

Erikson, E. (1950). Childhood and Society. New York, NY, Norton & Company, Inc

Evans, A. M., & Krueger, J. I. (2009). The psychology (and economics) of trust. Social and Personality Psychology Compass, 3(6), 1003-1017.

https://bilimveutopya.com.tr/makale/gruplar-ve-sosyal-etkilesim-2-gerceklik-algimiz-gercek-olmayabilir

https://bilimveutopya.com.tr/makale/gruplar-ve-sosyal-etkilesim-3-algilariniza-saygi-duyun-sapka-cikarin-ama-onlari-o-kadar-da

Brüne, M. (2003). The Social Brain: Evolution and Pathology (1st edition). Wiley.

https://gazetebilim.com.tr/insanlar-oy-ve-diger-tercihlerinde-nasil-karar-veriyorlar/

Gilbert, J. A., & Tang, T. L. P. (1998). An examination of organizational trust antecedents. Public personnel management, 27(3), 321-338.

Myers, D. G. (2010). *Social psychology*. McGraw-Hill.

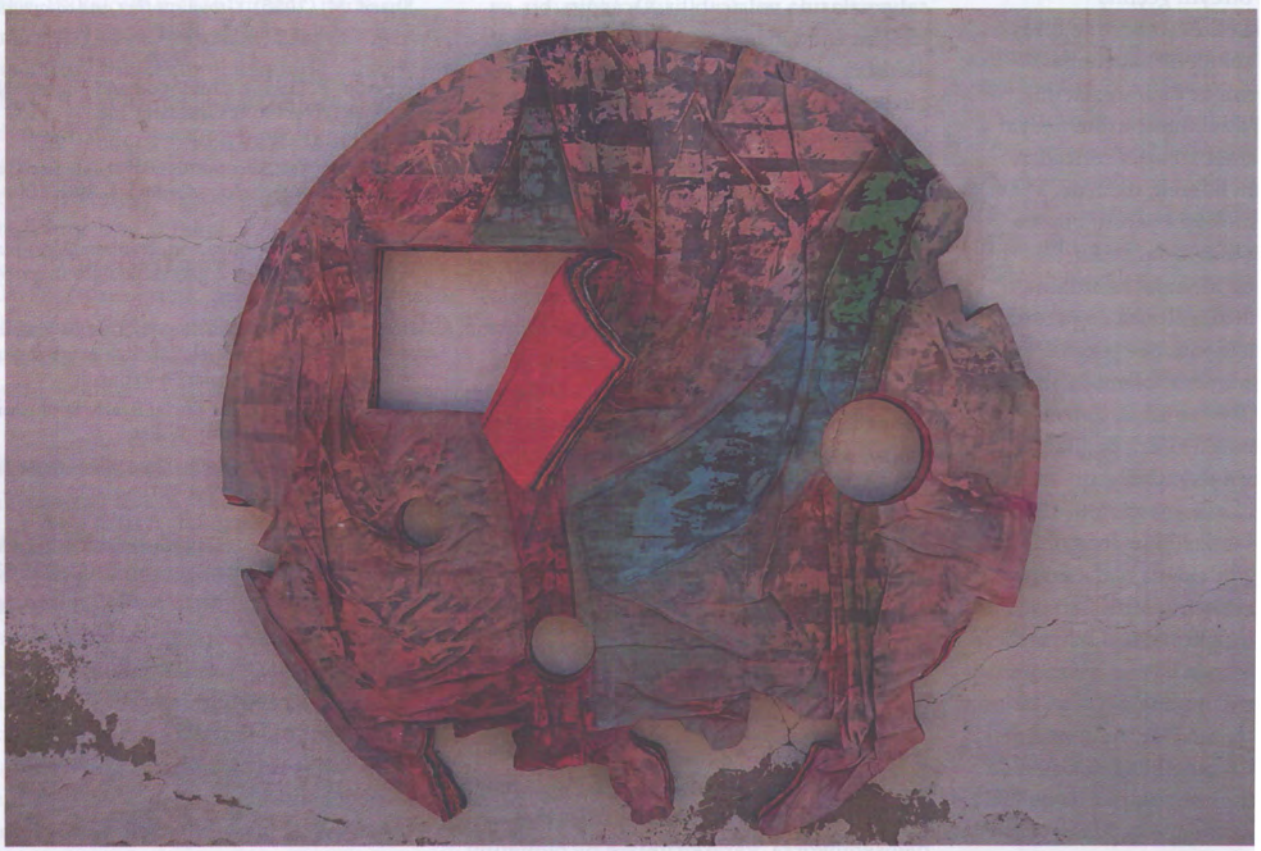
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Aslı AKTÜMEN

Güvenmek mi, güvenilmek mi?

Güvenmeyi mi seçersiniz, güvenilen taraf olmayı mı? Kendini bırakıp birinin güveninde kucaklanmak mı daha güzel geliyor kulağa, yoksa güvenilen olup kendi duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamak mı?

İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri güven duygusu... Genel tanım olarak güven, genellikle bir kişinin dürüstlüğüne olan inancımızla ilgili, korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusu olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, bir şeyden umulan, beklenen niteliğe inanıp ona göre davranma olarak tanımlanır. Araştırmalar, güvenin ilişkilerde emniyet hissini artırırken, savunmacı ihtiyaçları azalttığına dikkat çeker. Ayrıca güven hissi, insanların duygularını ve isteklerini paylaştıkları kişilerle daha rahat



© MAHMUT ÖZDEMİR

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

konuşabilmelerini sağlar. Güvenin nasıl kavramsallaştırıldığını anlamak için, konuyu iki temel özellik üzerinden inceleyebiliriz. Bu iki özellik, kişinin yardımseverliğine ve dürüstlüğüne olan inancımızdır. O kişinin orada olduğunu bilmek, bize yalnız olmadığımızı hissettirir. Güven, romantik ilişkiler dahil olmak üzere birçok ilişki biçiminin vazgeçilmez bir niteliğidir; ilişkiden duyulan tatmin, ilişkinin devam süresi ve ilişkinin sürdürülebilirliği açısından da bir vazgeçilmez unsurdur.

Sosyal güven ise ikili ilişkilerimizin dışındaki kişilerin de dürüstlüğüne ve güvenilirliğine yönelik bir algı biçimidir. Bir toplumun genelinde hesaplanan ortalama sosyal güven seviyeleri, ulusal büyümeyi olduğu kadar içinde yaşayan bireylerin mutluluğunu ve yaşam tatminlerini de güçlü bir şekilde etkiler. Aynı zamanda, yaşamdan keyif alma ve almama gibi birçok duyguyla da ilişkilidir. İnsanların çoğuna güven duymadığı bir ortamda yaşamak, kişiler üzerinde olumsuz etkilere neden olur. İnsanı çaresiz ve kimsesiz hissettirebilir.

Güven tanımına sosyolojik olarak baktığımız zaman, birkaç çağrışımı sıralayabiliriz. Bir taraf güvenen, diğer taraf güvenilenden oluşan ve genelde geleceğe yönelik bir durumdur. Buna ek olarak, güvenen kişi, güvenilen tarafın eylemleri üzerindeki kontrolü terk eder. Yani güvenen, güvenilenin eylemlerinden emin değildir. Güvenilen umulduğu ya da kendisinden beklenildiği gibi davranmazsa, bu belirsizlik durumu başarısızlık ve güvene zarar verme riskini içerir. Aslında insan ilişkilerinden bahsederken, güvenmenin diğer yüzünü yani güvenilen olmayı atlayamayız.

Birey olarak sosyal ilişkiler geliştirirken, sosyal bir grubun içinde olduğumuzda güven deneyimi yaşama eğilimindeyiz. Yolumuzu kaybettiğimizde yol tarifi alırken, kendi şikâyetlerimiz doğrultusunda doktorumuzun yazdığı ilaçları temin ederken, okullarda öğretmenlerin öğrettiklerini dinlerken güvenilir olduklarını düşünerek hareket ederiz. İnsan yaşamının her alanında güven duymak, güvende hissetmek ister. Dolayısıyla güvenin inşası doğası gereği bir başkasına bağlıyken, devamında edindiğimiz deneyimler de bu doğrultuda bizi etkiler diyebiliriz.

Simmel'e göre bir insanın diğer insana güvenmesi, bu güven ilişkisinde yüksek ahlaki değerlerin var olduğunun, aradaki bağı bu değer üzerinden kurduğunun ve güvendiği insana çok fazla değer verdiğinin bir göstergesidir. Dolayısıyla güven, belirli nedenlere dayanan ve fakat bu nedenlerle açıklanamayan bir duyguyu tarif eden, bir varlıkla ilgili fikrimizle bu varlık arasında kesin bir bağlantı ve birliğin olduğu, varlığa dair duygu ve düşüncelerimizde tutarlılığın bulunduğu duyguyu ifade etmektedir. "Güvenmek" tek başına bilişsel bir süreç olmamakla birlikte sezgilere de dayanır. Güvenin var olduğunu varsaydığımız ortamda iki kavram daha eklenir diyebiliriz: Güvenen ve güvenilen...

Her iki kutuptan beklenilen kendi çıkarı ve refahı için güven duymaya motive olmaktır. Yani güvenilirlik, güvenin ortaya çıkması için ön şartı oluşturur diyebiliriz. Bir öğretmene, polise duyduğumuz güven, onların güvenilir olduklarına dair sezgilerimize dayanır. Güvenilirlik güvene layık olma, güven ise güvenme eylemidir (Solomon & Flores, 2001:97). Güvenilirlik bir kişiye, kuruma ve organizasyona güvenmeye sebep olan geçmişteki tecrübelerin birikimidir. Güven ise bu birikimlerin sonucu olarak gösterilen eylemdir. Güven genellikle koşuldur. Yani belli sınırlar içinde kişiler diğerlerine güven duyar, çok genelleştirilmiş anlamda güven oldukça sınırlıdır. İşte tam da burada, kendimize, kendiliğimiz ışığında şunu sorabiliriz:

Güvenmek mi daha kolay, yoksa güvenilmek mi?

Güvenmeyi mi seçersiniz, güvenilen taraf olmayı mı? Kendini bırakıp birinin güveninde kucaklanmak mı daha güzel geliyor kulağa, yoksa güvenilen olup kendi duygusal ihtiyaçlarımızı (takdir edilmek, onaylanmak ve kabul görmek gibi) karşılamak mı? Aslında bilerek ya da bilinçdışı, kişilik örgütlenmemiz bizi güven için alan ya da veren olmaya iter, kontrolcü ya da kolaycı olmak gibi... Mesela paranoya kişiyi güvenilmeye doğru destekleyebilir. Paranoid kişinin güvenmesi için karşısındakinden emin olması gerekir. Oysa şüphe, güvenmek yerine güvenilen olmaya iter, emniyet hissi olmadığı için... Güvenmek karşısındakinden emin olmakla ilişkilidir. Güvenilen olmak da önce kendine güvenden doğar. Kendine güvenen insan, kendisini daha iyi tanımlayabildiği her yerde, daha çok güven verir. Böylece güvenilen olur.

En temel yerinden bakarsak, dünyaya geldiğimiz ilk yerde güven olmazsa olmazdır. İnsanlar doğumdan itibaren bir süre bakım verenlerine büyük ölçüde bağımlıdırlar. Bu ihtiyaç, sosyal bağlantılar kurmak için güdümlü olduğumuzun öncül bir kanıtıdır. Bizler aslında doğumumuzdan itibaren sosyal varlıklarız, başkalarıyla etkileşim kurmamız büyük ölçüde güvenin kaçınılmazlığına işaret ediyor. Bir bebek ilk olarak annesine, ona temel bakım veren kişiye güvenerek bu hayata başlar. Literatürde yer alan tüm araştırmalar insanın güven duymaya meyilli olduğunu gösteriyor. İnsanlar başkalarına pek güvenmediklerini söyleyebilir, ancak davranışları çok farklı bir hikâye anlatır. Çünkü aslında birçok yönden güven, bizim varsayılan konumumuzdur; rutin ve tepkisel bir biçimde güveniriz. İnsan doğumundan itibaren güvenmek zorunda kaldığı içinde, annenin bakım veren, doyuran, besleyen, seven, kucaklayan konumuna olan primer ihtiyaçtan doğan, bir mecburiyet içindedir. Bebeğin güvenmekten başka şansı yoktur çünkü. O yüzden güven hissi, nadiren bilinçli farkındalık seviyesinde gerçekleşir. Bu yatkınlık çoğu zaman bize olumlu bir şekilde hizmet eder. Büyük bir güven ihlaline uğramadıkça, çoğumuz çevremizdeki insanların ve kurumların temel güvenilirliğini deneyimlerimiz doğrultusunda oluştururuz. Ve aslında güvenmek ve inanmak isteriz.

Gelişim psikolojisinin önemli kuramcılardan Eric Ericson, bir bebeğin dünyaya gözünü açtığından itibaren ihtiyaç duyduğu en temel duygunun güvende olduğunu hissetmek olduğunu öne sürmüştür. Anne karnı her bir bebek için en güvenilir yerdir. Güvenli dölyatağında olan canlının doğumla birlikte bağımsız bir varlık olarak yaşayabilmesi için bir diğerinin karşısında kendini inşa etmesi gerekir. Doğumla birlikte bebek, kendini

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

güvende hissettiği bir ortamdan kaotik bir ortama çıktığında kendisini büyük bir çaresizlik içerisinde bulur. Freud'a göre, doğumdan sonra bebeğin hissettiği ilk tehlike bu çaresizlik hissidir. Zamanla annesini kendisinden ayrı bir varlık olarak algıladıkça sonraki tehlike durumu kendisini hissettirmeye başlar. Anneyi kaybetmek. Annenin sevgisine ve ilgisine çok büyük bir ihtiyaç duyan bebek için bu dönemde anneyi kaybetmek ile onun sevgisini kaybetmek arasında pek fark yoktur.

Dolayısıyla bebek yaşamın ilk yıllarının temel bakım verenleriyle kurduğu ilişki sonucu ya temel güven kazanır ya da güvensizlik geliştirir. Ericson'a göre güven yaşamsal bir kişiliğin ve bir kimlik duygusunun temel yapısıdır. Güvenin önemini çocukluk deneyimlerimizde, ebeveynlerimizin ihtiyaçlarımıza verdikleri tepkilerde ve bizim bu ihtiyaçların karşılanıp karşılanmayacağına dair inançlarımızda da görüyoruz. Bakım verenimizle kurduğumuz bu ilişki, insanlara olan güvenimize dair inançlarımız ve "ilişki modellerimiz", ileri dönemlerdeki ilişkilerimizi de etkiliyor. Böylelikle güven, günlük yaşamımızın önemli parçası ve düzenleyicisi haline geliyor.

Annenin bebekle olan ilişkisindeki fedakârlığı, istekliliği, gönüllülüğü güvenli bağlanmayı oluşturur. Büyüdükçe de bu temel üzerinde şekillenir güven duygusu. İnsan ilişkilerinde güvenli bağlanma işte tam da buradan, anneyle kurulan ilk ilişkiden şekillenir. İnsanın doğasında var olan güven duygusu, zaman içinde çevresi tarafından beslendikçe gelişir. Gözle görülür güven, dillendirilmeden hissedilir. "Sen bana güven." demekle güven oluşmaz, birisine "Bana güvenebilirsin" deseniz de size güvenmesi için bunu görmesi, gözlemlemesi gerekir.

Güven, doğduğumuz andan itibaren çevremizle geliştirdiğimiz, beslendiğimiz bir duygu olsa da güvenilir insan olmak, kolay öğretilebilecek bir şey de değildir. Öğretilebilmesi için çevrenin iyi model olması ve güvenilirliğin sürdürülmesi gereklidir. Güvenilir insan olmak için de yine büyük bir çaba ve özveriyle sürdürülebilen sağlam bir duruş gereklidir. Ayrıca güven vermek samimiyet gerektirir ve samimi bir niyet olmadan güven verilemez. En önemlisi de güven karşılık gerektirir ki tek taraflı güven ortamı genelde olmaz. Birisine güvendiğimizde onun da bize güvenmesini isteriz, böylece güvenilir olmayı umarız. Güvenilir diye gösterilen insanlar hem kendisine hem de çevresine daha çok güven duyan insanlardır.

Diğer taraftan bütün duygular güvenle birlikte yürür. Karşınızdaki kişiye duyduğumuz sevgi, kabul, değer, saygı yani bütün pozitif hisler ona güvendiğiniz ölçüde şekillenir, büyür ve çoğalır. Hiçbir şey güven kadar güçlü değildir. Güvenilen kişinin psikolojisi; sadakat, samimiyet, saygılı olmak, sır tutmak, yardımsever ve açık sözlü olmak seklinde tanımlanabilir. Güvenilir olmanın aslında bir kişilik özelliği olmadığı, bulunduğu şartlar ve ortamla ilgili olduğu söylenir kimi kaynaklarda. Yani sadece kişiliğin değil, kişilik ve ortamın birlikte yarattığı bir durumdur güvenilir olmak.

Kısacası, herhangi bir insan ilişkisini yönetirken, güvenilir olmakla ilgili bir derdimiz varsa, bu genelde bizim kişilik özelliğimizde, takdir edilmeye paralel yürüyen bir yerdedir. "Güvenilir insan" diye anılmak isteyen süperegomuz, bizim zeminde ya depresif ya da obsesif mizaca sahip olduğumuzu fısıldar. Katı süperegomuz, iyi anılma ihtiyacımızı destekler.



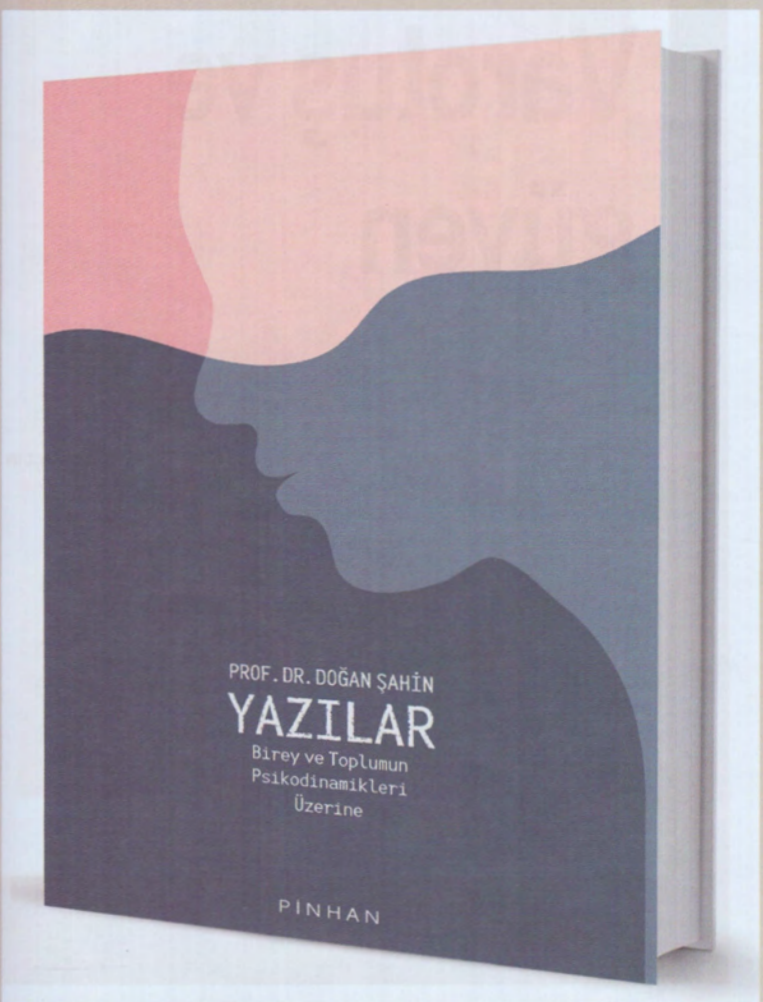
© MAHMUT ÖZDEMİR

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

PROF. DR. DOĞAN ŞAHİN

YAZILAR

Birey ve Toplumun Psikodinamikleri Üzerine



İnsanlar genellikle olguları bir iki nedene indirgemeyi severler. Öyle olunca her şey daha iyi anlaşılmış ve berrak görünür. Oysa olgular çok sayıda nedene bağlıdırlar ve bunlar arasındaki etkileşimler neticesinde gelişirler.

Doğan Şahin'in psikiyatr kimliğiyle öne çıkan bu etkileyici kitap, olguların sadece görünen yüzlerinin değil, aynı zamanda onları şekillendiren görünmeyen yüzlerini de aydınlatıyor. İnsan psikolojisinin karmaşıklığını anlamamıza ve toplumun içindeki karmaşık ilişkileri çözmemize yardımcı olan bu derleme, dikkatle seçilmiş notlarla dolu.

pinhanyayincilik.com /pinhanyayincilik /pinhankitap

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Şengül KIYAK

Varoluş ve güven

İçine doğduğumuz dünyanın ne menem bir şey olduğunu önce ebeveynlerimizin gözünden algılarız. İlk aynamıza, bize -dış çevrenin nasıl gözüktüğü- onlar tarafından yansıtılır. Aynayı ve onu bize yansıtanları seçemeyiz belki ama aynadan bize görünenlere başka açılardan bakmayı öğrenebiliriz zamanla... Öğrenme sürecimiz sancılıdır, yanlış görülen yollara sapabilir, ayağımıza değen taşlar canımızı acıtabilir, kendi gerçekliğimizle zorluklara karşı gösterdiğimiz dirençle tanışabiliriz. Kendimizi keşfetmenin yolu bu nedenle zorluklara karşı nasıl bir baş etme becerisi geliştirdiğimize olan tanıklıklardan geçer. Yol değildir geçen, bizim onu nasıl yürüdüğümüz ve onunla nasıl bir ilişkide olduğumuzdur. Her yol aynı yere, aynı şekilde, aynı hızla çıkmaz, seyri bizim o yolu nasıl gidebildiğimizle ilintilidir. Ve hiçbir yol yalnızca diğerinin bize çizdiği yol olamaz, diğeriyle çıkılan herhangi bir yola kendi payımızla öyle ya da böyle devam eder, bazen de o yoldan çıkarız. Belki de tam da bu yüzden, nereye çıkarsa çıksın yolumuz, ilk ihtiyaç duyduğumuz şey güvende olmak, kendimize güvenli bir alan oluşturabilmektir. Eğer bunu sağlayabildiysek yaşamın zorlukları daha küçük ya da aşılabilir görünür bize. Onlar vardır, olacaktır ancak biz onunla baş edebilir haldeyizdir. "Ne olursa olsun ben bunu yapabilirim"e dair oluşturacağımız kendilik algımız da buna bağlı olarak gelişir.

Güvensizlik sevgiyi yok eder. Güvenemediğimizi sevemez, sevemediğimize güvenemeyiz. Birine ya da bir şeye "Seviyorum ama güvenmiyorum" dediğimiz noktada, orada sevgi yoktur. "Ben sana güveniyorum ama..." ile başlayan cümleler güven içermez. "Ama"lar kendinden önceki ifadeleri öldürür. Orada güvenebilmenin önkoşulu vardır. Oysa "Sana güveniyorum çünkü..." gibi ifadeler kendinden sonra olabilecekleri yaşatır. Güven, bir diğeriyle ilişkilenme biçimimizle başlar. O diğeri, bize ilk bakım verendir. Ondan gördüğümüz ilgi, şefkat ve yakınlık bizi güvenle tanıştırır. Onu emerken, koklarken, okşarken, ona dokunurken, o muhtaç halimizle kendimizi güvende hissedip hissetmeyeceğimiz, oraya yerleşip yerleşmediğimiz güvene dair algımızın ilk yansımasıdır. O ilk diğeriyse, ya her ne olursa olsun sığınabileceğimiz güvenli bir alan ya da onun istemediği şekilde yaşadığımızda onunla olamayacak, ona dönemeyecek olmanın yarattığı bir hayal kırıklığıdır. Eğer koşulsuz bir şekilde dönebileceğimiz bir sevgi ve yakınlıkla kucakladıysa bizi, güven dolu adımları da atmış oluruz. Kendimize güvenebilme cesaretini önce böyle bulabiliriz. Böylece yetişkin yaşamımızda kendimizle daha kolay yol alabiliriz. Kendine güvenmeyi öğrenmemişsek diğerine güvenmekte zorlanırız. Bize sahip çıkacak, ne yaparsak yapalım sevecek, bağlı kalacak ebeveynlerimiz varsa, yaşam bize her şeye rağmen yaşanılası ve karşılanası gelecektir. Bağımlı değil, bağlı kalacak diyorum. Böylece acı ve hüzün kadar sevinç ve mutluluk da yaşayabileceğimizi, bunların yaşama dair kendimizin seçimleriyle oluştuğunu kabul edebilmenin özgürlüğünü tadabileceğizdir. Güven duyulmayan veya bağımlı kılınan bireyler diğerinin güdümüne ve kontrolüne her daim muhtaç davranırlar; ancak, diğeri ona güvenirse, onu severse, onay verirse, kendine güveniyor(muş) gibi yapmalarında bunun etkisi yadsınamaz.

Kendi özümüze dair farklılıkların yanında içinde bulunduğumuz fiziki, kültürel, toplumsal çevre etkileri güven algımızı şekillendirir. Birbiriyle dayanışabilen, yaşamın zorluklarına birlikte göğüs germeyi/iyileşmeyi seçen, kurtarıcı ya da kahraman olarak değil çaresiz kalanla kendini eşit kılabilenlerle daha güvende hissederek yaşanabilir. Adil bir toplumsal sistemde bireylerin kendini güvende hissedebilmesi daha mümkündür; ya da dürüstlük ve samimiyetin yerleşik olduğu bir kültürde büyüyen

"Dünyada iki tür insan vardır. Yaşayanlar ve yaşayanları seyredip eleştirenler. Seyretmek ölümü, katılmak ise yaşamı simgeler."
Engin Geçtan

Güvensizlik sevgiyi yok eder. Güvenemediğimizi sevemez, sevemediğimize güvenemeyiz. Birine ya da bir şeye "Seviyorum ama güvenmiyorum" dediğimiz noktada, orada sevgi yoktur.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

birey, en yakınından göremese de kendini daha güvende hissedebilecektir. Göç ettiği halde, bire bir tanık olamasa da o kültürün türkülerinden, ağıtlarından, anlatılarından ya da deyimlerinden olumlu anlamda etkilenebilecektir.

Varoluşçu yaklaşımda, insanları belirli gruplara ayırıp onları etiketlemeye dayalı bir kişilik kuramı yerine insanların çeşitli şekillerde yüzleştiği farklı varoluş boyutları söz konusudur.



© GÜLİSTAN KAYA

Varoluşçuluk ekseninde güveni anlamak için bu boyutları ele almak faydalı olacaktır.

Daha önceleri varoluşçu analistler, insan varoluşunu karakterize eden üç boyut olduğunu ve bunların da dünyanın birbirinden ayrı, eşzamanlı yönü olduğunu belirtmişlerdir. Bu üç boyut "Umwelt (fiziksel boyut/dünya)", "Mitwelt (sosyal boyut/dünya)" ve "Eigenwelt (kişisel boyut/dünya)" şeklindedir. İlk olarak "etrafımızdaki dünya" anlamındaki "Umwelt" vardır. Günümüzde çevre olarak adlandırdığımız dünyadır. İkinci olarak "paylaşılan dünya" olan "Mitwelt" vardır. Bu dünya aynı türden ve belirli bir bütünlüğü paylaşan varlıkların dünyasıdır. Diğer boyut, "kendi dünyası" anlamında kullanılan "Eigenwelt"tir. Bu dünya insanların kendileriyle olan ilişkilerinin dünyasıdır. Boyutların gelişiminde, Heidegger, Binswanger ve May gibi varoluşçu filozof ve terapistlerin katkısı büyüktür. Son boyut olan "Überwelt"i ortaya koyan E. Van Deurzen, günümüzde varoluşçu yönelimli psikoterapilerde vaka formülasyonu olarak bu dört dünyanın yaygın bir şekilde kullanılmasını sağlamıştır ki "Überwelt" boyutu "ideal dünya" anlamındadır. Burası ise insanların değerlerinin ve inançlarının temsilidir.

Öyleyse bu dört boyutu biraz açımlamaya çalışalım:

1- Fiziksel boyut: İnsan dünyaya bir bedenle gelir ve dünyaya "fırlatılışı" fizikseldir. İnsan henüz doğmadan önce, var olan ve o insan öldüğünde de var olmayı sürdürecek bir çevrede (Umwelt) vücut bulur.

May'e göre, fiziksel boyut, çevremizdeki nesnelerin dünyası ya da doğal dünyadır. Tüm canlılar fiziksel bir boyutu sahiptir, insanların ve hayvanların fiziksel ihtiyaçları, dürtüleri ve içgüdüleri bu boyuttadır. Kişiler öz bilince sahip olmasalar bile varlıklarını bu dünyada sürdürebilirler. May, fiziksel boyutun, doğa kanunları, uyku ve uyanıklık hali, doğum ve ölüm, arzulama ve rahatlama ile ilişkili olmasının yanı sıra insanın doğum yoluyla içine "fırlatıldığı" dünyaya her bireyin bir şekilde uyum sağlaması olduğunu belirtmiştir.

Heidegger ise fiziksel boyutu, bireylerin içinde bulunduğu, kendilerine en yakın "çevreleyen-dünya" şeklinde tanımlamıştır.

İnsan, çevresiyle ve onu çevreleyen doğal ortamın getirdikleriyle ilişkilenir. Fiziksel boyut, insanın sahip olduğu bedeni, içinde bulunduğu çevreyi, sağlık/hastalık durumlarını ve insanın kendi faniliğiyle olan ilişkisini kapsar. Doğum ve ölüm arasında yaşanan fiziksel olaylar, geçirilen hastalıklar, sağlıklı yaşama çabası, bunun için yapılan diyet ve spor türleri gibi insan bedeniyle ilgili daha birçok şey bu boyutla ilintilidir. Hastalıklar insana kendi ölümcül zayıflığını hatırlatır. Neredeyse tüm insanlar uzun süre yaşamak isterken, bu istekle çelişkili olsa da çok azı yaşlanmak ister. Sonsuza kadar yaşamayı hiçbirimiz seçemeyiz. Ölüm, insanın hem genetik yapısının bir sonucu hem de insan bedeninin bir koşuludur. Bunun karşısında yapılabilecek şey "hayata karşı bir duruş" seçmektir. Bu seçim kişinin ölüme dair görüşleriyle ilişkilidir. Fiziksel boyutun çelişkisi buradadır. Kişi bu gerçeğine karşın ölümü inkâr edip kalan zamanını boşa geçirebilir ya da yaşamını daha dolu ve doygun bir şekilde sürdürmeye motive olabilir. Fiziksel boyutta, zaman-mekân, ölüm-yaşam, kabul etmek-hükmetmek, genişlemek-büzüşmek gibi temalar ve ikilemler yer almaktadır. İnsanlar, günlük deneyimlerinde ister istemez bu ikilemler ve çelişkilerle karşılaşırlar. Bireyler bunlar arasında kaldığında bir gerginlik yaşayabilir. Bu gerginlik insan olma

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

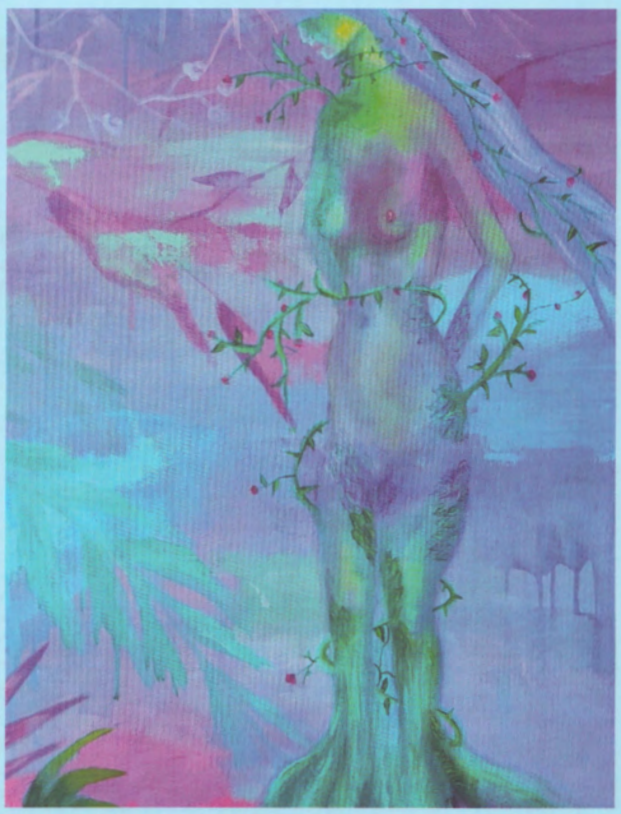
halinin getirilerindendir, yaşanması gerekir. Öyleyse fiziksel açıdan tam bir güven hali aramak var olmanın gerçekliğine aykırıdır. Ayrıca buraya insan eli de değmektedir. Örneğin doğal bir afetin yaşanma şeklinde veya bıraktığı etkilerde biz insanların o güne kadarki doğayla olan ilişkimizin ve yaşam deneyimlerimizin payı büyüktür.

Fiziksel boyutun tek ve en önemli öğesi olan fiziksel deneyim; bedeni, dokunmayı ve cinselliği ifade eder. Sartre, "Varlık ve Hiçlik" adlı eserinde, birbirinden farklı fakat birbirini tamamlayan üç beden ifadesi belirtmiştir. Bunlardan ilki, "kendi-için-varlık olarak beden", kişinin var olduğu sürece içinde olduğu bedendir. Diğeri "başkası-için-beden", yani diğeri tarafından nesne ya da araç olarak kullanılan bedendir. Sonuncusu, diğeri tarafından beden olma olarak bilinen "kendi için var olan beden"dir. Sartre cinselliği, kişinin diğerleriyle olan somut ilişkilerini astığı bir iskelete benzetir. Cinselliğe dair içgüdüsel bir libidoyu değil, onun insan ilişkilerinin temelini oluşturduğunu, dokunmak, dokunulmak ve bunları hissetmenin temelde birbirinden farklı iki fenomen olduğunu belirtmiştir. M. Merleau-Ponty ise "Algının Fenomenolojisi" isimli eserinde cinselliği, insanın diğerleriyle olan ilişkilerinde vücut bulan algısal deneyimi olan cinselliğin, ötekiliğe karşı kişinin gösterdiği öznelerarası bir tepki olduğunu savunmuştur. Cinsellik, bireyin kendini bedeni aracılığıyla dünyaya ve diğerlerine yansıtmasının temel yoludur. Merleau-Ponty, bedenin birey için muğlak bir şekilde hem özne hem nesne olduğunu belirtmiştir. Kişinin, diğer şeylerle ve vücut bulmuş öznelerle birlikte var olduğu bu dünyada beden, dünya ile karşılıklı ve iki taraflı bir ilişkide hem dokunabilir hem de dokunulabilirdir. Sartre daha çok bilinç ve öznelliğe odaklanırken, Merleau-Ponty ise algı ve öznelerarasılığa odaklanmıştır. Her ikisi de diğeriyle birlikte dünyada var olan bedenin varlığı konusunda aynı düşünürler. İkisinin de cinsellikle salt bir eylemi ifade etmedikleri anlaşılabilir.

Van Deurzen ve Arnold-Baker'a göreyse, dünyada-olmak her zaman diğeriyle iç içe olma ve bilincin vücut bulmasıdır. Cinselliği deneyimlemek, diğer cinsel varlıklarla kaçınılmaz ilişki ve mücadeleye yakalanmış bilincin vücut bulmuş halleridir. Ayrıca, cinsellik insan ilişkilerinde etkilidir, fiziksel bir şekilde var olan insanı ve hikâyesini anlamanın yollarından biri ona bakmaktır. Öyleyse cinsellik sadece genital değil, insanın diğer bir varlıkla bedeni aracılığıyla nasıl temas ettiğidir. Günümüzde de yaşadığımız üzere, bu anlamda güvende hissetmek tek başına insanın bireysel deneyimleriyle değil, içinde yaşadığı toplumsal/kültürel değerlerin, cinsiyet rollerinin ve deneyimlerinin etkisi altındadır.

2- Sosyal boyut: İnsanın, dünyaya diğer insanlarla birlikte fırlatılmasından dolayı, yaşamı boyunca diğerleriyle ilişkilendiği ve etkileşimde olduğu boyuttur.

May, sosyal boyutu "insanların kendi aralarındaki ilişkilerin dünyası" şeklinde tanımlamıştır. İnsan, ilişkilerinde diğerini kendisine uydurma konusunda ısrar ediyorsa onu bir araç, nesne olarak görüyordur. Hatta kişinin kendisini yine kendisine uydurmasıyla kendini de nesneleştirdiğini ifade etmiştir. May, ilişkinin özünün karşılaşan iki kişinin de değişimlerinde yattığını belirtmiştir. İlişki, insanların bu karşılaşma sürecinden etkilenme sürecidir ve kişilerin karşılıklı farkındalıklarını içermektedir.

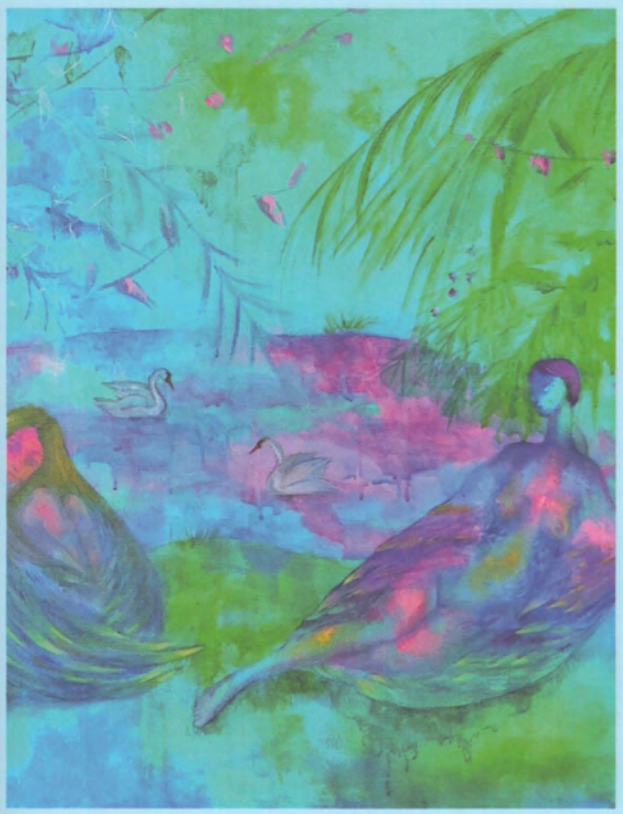

© GÜLİSTAN KAYA

Heidegger, sosyal boyutu, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle karşılaşmalarını "birlikte-dünya" şeklinde tanımlamıştır.

Sartre ise bu boyutta kişinin toplumsal ya da bireysel olarak diğerleriyle birlikte olmasını vurgulamış ve kişinin diğerleriyle ilişkisinde ya işbirlikçi ya da rekabetçi ilişkiler içine girdiğini belirtmiştir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Sosyal boyutta, insanların hem bireysel olma hem de bir bütünün parçası olma ihtiyacı gibi birbirine zıt ihtiyaçları olabilir. Bu ihtiyaçlar doğrultusunda ilişkilerde açığa çıkan "paylaşma", "rekabet", "güç" ve "çatışma" gibi temaları kapsar. Aile, arkadaşlık ve romantik ilişkileri de içeren bu boyutta "içe dönüklük-dışa dönüklük", "egoizm-fedakârlık", "içtenlik-mahremiyet" ve "güven-güvensizlik" gibi ikilemler görülebilir. Sosyal boyutun temaları ise ilişkisellik, diğeri, özgürlük



© GÜLİSTAN KAYA

ve açıklıktır. Varoluşçuluk açısından güvenle çok ilişkili olduğunu düşündüğüm bu öğelere kısaca değinirsek:

a) İlişkisellik: İnsan varoluşunun merkezinde ilişkiler vardır, kişi her zaman bir ilişki içindedir ve bunlar da yaşam boyunca şekillenir. İnsan var oluşu gereği, diğerlerine fiziksel ve duygusal olarak ihtiyaç duyar. Bu ilişkiler, bireysel ya da grup şeklinde olabilirken, dostça ya da düşmanca bir tarzda da şekillenebilir.

İnsanın her zaman ilişki içinde olduğunu belirten Buber, insan yaşamının ilişkilerde anlam bulduğunu ifade etmiştir. Buber, ilişkilerde "Ben-Sen" (I-Thou veya I-You) ve "Ben-O" (I-It) şeklinde bir ayrım yaparak, Ben-Sen tarzı bir ilişkide kişinin gerçekten diğer insanlarla birlikte olduğunu, kişinin bu tarz bir ilişkide diğerlerinden bir şey almayı, onları anlamayı ya da eğitmeyi denemediğini belirtmiştir. Böyle ilişkilerde, kişi diğerinin bütünlüğüne tamamen açıktır, karşıdakinin kendisi olmasını tamamıyla mümkün kılar, bu da kişinin bütün benliğiyle kendi olmasını sağlar. Ben-O tarzı ilişkide ise kişi diğerini kendinden ayırarak onu nesneleştirir.

Levinas, Buber ile ortak bir şekilde, insanın "o" olmadan yaşayamayacağını, aynı zamanda yalnızca onunla yaşayanın insan olamayacağını belirtir. Buber'e göre insan her zaman Ben-Sen tarzı ilişki tarzında olamaz, insanın hayatını devam ettirebilmesi için Ben-O tarzı ilişkiyi de deneyimlemesi gerekir. Van Deurzen ve Iacovou'ya göre ise insan dünyada diğerleriyle birlikte vardır. O halde güven, karşılıklı etkileşimle, ilgi ve değer biçimiyle oluşabilirdir. Belki de herkese tanıdık bir filmin kulaklarımıza çokça kazıdığı "Sevgi neydi?.." sorusuna karşılık, "Sevgi emekti..." cevabında "sevgi" sözcüğü yerine "güven"i de yerleştirebilir, "güven de emektir" diyebiliriz.

b) Diğeri: İnsan sürekli diğerleri ile birliktedir ve böylece deneyimler yaşar. Kendinin ve diğerlerinin varlıklarına dair anlamı bu sayede edinir. Kişi, diğerleriyle birlikte olmak isterken, onlardan farklı olmaya dair bir endişe yaşar. Kişinin yaşadığı endişe diğerlerinden farklı olmak yerine, kişiyi diğerleriyle birlikte olmaya ve diğerlerine benzemeye itebilir.

Heidegger, diğerlerini "das Man (the they)" olarak adlandırmıştır. Diğerleri kimdir? sorusuna net bir cevap verilemez. Diğeriyle kastedilen nötr bir herkestir. Herkes, belirsizdir ve sayısal bir şey ifade etmez. Herkes, her gün aynı şekilde olan (everydayness) varlık türünü işaret eder. Herkes, kendine özgü bir şekilde var olma potansiyeline sahiptir. Heidegger, diğerleriyle birlikte-olmayı açıklarken bir mesafeden bahseder, bu durum birlikte-olmanın vasatlığını sağlamaktadır. Vasatlık, herkesin varoluşsal bir yönüdür. Herkes varlığını vasatlık dahilinde konu eder. Bu yüzden herkesin vasatlığı uygun olan-uygun olmayan, kabul gören-kabul görmeyen, başarıya layık görülen-başarıya layık görülmeyen gibi kutuplarda gerçekleşir. Herkesin varlık yöntemi olan mesafelilik ve vasatlık "kamu"yu ifade eder. Kelime anlamıyla "das Man", kişinin özgün olamaması ve kamuda yitip gitmesidir. Kişinin bundan kurtulamayışını Heidegger, düşkünlük (verfallenheit) olarak ifade eder. Düşkünlüğün altında "lakırdı" (gerede), "merak" (Neugier) ve "müphemiyet"in (zweideutigkeit) olduğunu belirtir. Lakırdı, herkesin yaptığı gevezelik, söylediği boş laflardır. Merak, felsefi bir şekilde olmayan, gündelik olayları konu alan bir meraktır. Müphemiyet ise kişinin kendini ve dünyayı anlayamaz hale gelmesi ve belirsizliğe düşmesidir. Kısacası insan, ilişkilerinde diğerleri tarafından kabul görme, onaylanma ihtiyaçları ve varoluşu gereği hayatını başkalarına

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

göre sürdürür. İlişkilerde diğerini umursama ve umursamama ikilemi arasında kalarak bu durumları özgürlüğüne tehdit olarak algılayabilir. Neyi, neden/nasıl seçebileceğini bilmeyen insan da böylesi bir belirsizlikle güvensizlik yaşayacaktır.

c) Özgürlük: Varoluşçu anlamda, kişinin gerçekleştirebileceğinden daha çok seçeneği sağlayan şeydir.

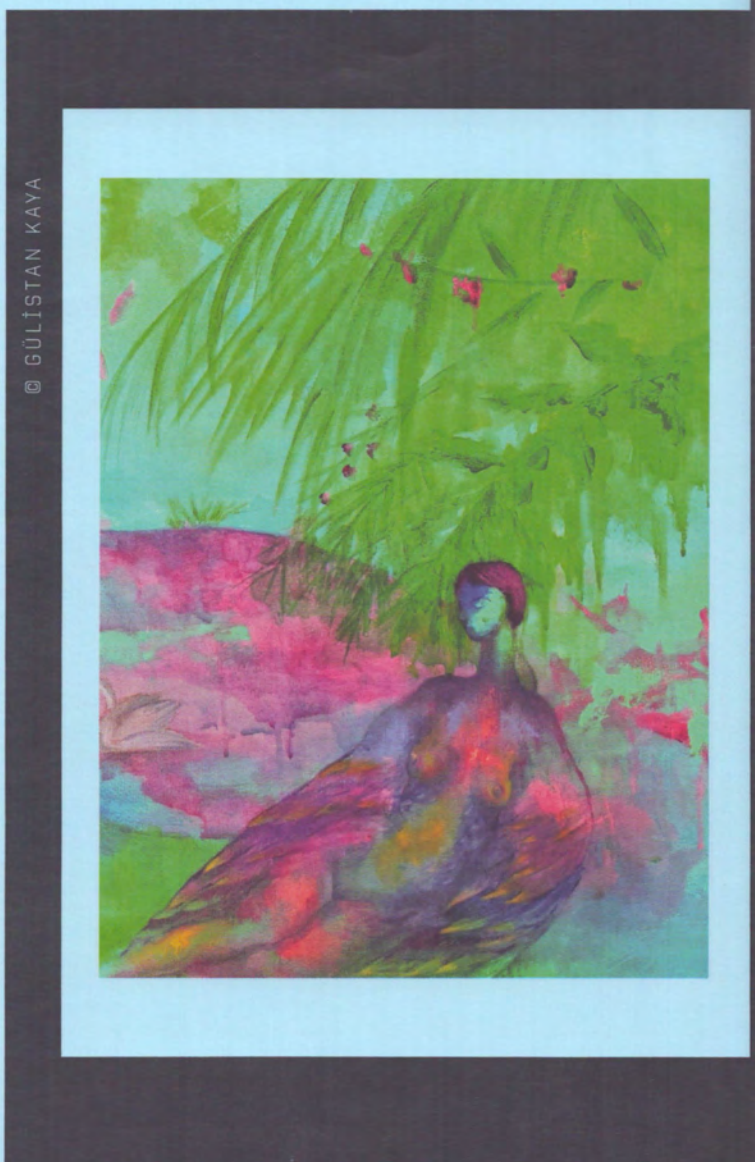
Varoluşun özden önce geldiğini ifade eden Sartre'a göre, bu ilkenin temeli özgürlüktür. Eğer insan özgür bir varlık olmasaydı, varoluşun özden önce geldiğinden söz edilemezdi. Varlığını ortaya koyan insan, yaptığı özgür seçim ve eylemlerle kendi özünü inşa eder. Sartre, kişinin kaderinin arkasına saklanamayacağını ve eylemlerinin kendi seçimlerinden olduğunu söyler. Aynı zamanda dünyaya hiçlikten gelen insanın özgürlüğe mahkûm bir şekilde kendini ortaya koyması gerektiğini vurgular. Kişi kendini ortaya koyarken seçimini yapmadığı değerlerle yaşamak yerine, bu değerleri değiştirerek özgürlüğü otantik bir şekilde yaşar.

May, "Özgürlük ne değildir?" sorusuyla özgürlüğün daha iyi anlaşılacağını belirtmiştir. Ona göre, "özgürlük isyan değildir, isyan özgürlüğe uzanan bir ara bölgedir". O, özgürlüğü, insanın kendi gelişiminde rol oynaması ve kendi kendine şekil verebilme kapasitesi olarak tanımlar. Öyleyse kendi seçimlerini yapamayan, çeşitli değerleri sorgulamadan kendi otantikliğini yaşayamayan insan da güven sorunu yaşayabilecektir.

d) Açıklık: Jaspers'e göre, varoluşsal iletişimin adımlarından ve karakteristik özelliklerinden biri olan "açık olma" ile insan diğerlerinin varlığına yaklaşır. Jaspers, bu yakınlığı, yani kişinin kendi varlığının diğerlerinin varlığıyla yakın olmasını "açık olma ya da kendi olanın (selbst) gerçekleşmesi" olarak adlandırır. Açık olmada, varoluş olarak insan kendi varlığını kazanır. İletişimde kişinin kendini başkaları sayesinde açabileceğini belirten Jaspers, aynı zamanda açık olabilmeyi "kendi olarak benin gerçekleşmesi" şeklinde ifade etmiştir. Ona göre: "Açık olma iradesi insanı, yalnızca kendisinin gerçekleştirebileceği iletişime girmeye ve onu bütün belirlenmiş varlık olmadan (Sosein) vazgeçmeye cesaret ettirir. Bu yüzden onun kendi varoluşunun yine kendisine açılabileceğini bilir." Yani açık olmayla insan, mümkün varoluşunu kazanır. İletişimde açık olma diğeriyle karşılıklı bir şekilde yaşanır. İnsan tek başına ne açık olabilir ne de gerçekleşebilir ki bu nedenle açık olma sadece diğeriyle beraber gerçekleşir. Güven açısından değerlendirirsek, ne kadar diğeriyle karşılıklı açık bir iletişim kurabilirsek, güvenli bir ilişkiye o kadar yaklaşmış oluruz.

3- Kişisel Boyut: Kişisel boyut, insanın öznel deneyimlerinin bulunduğu kendilik dünyasıdır. Bu dünya kendilik ve başkalarıyla ilişkiler hakkındadır. Duyguları, düşünceleri ve kişilik özelliklerini barındırır. Kısaca "Ben kimim?" sorusuna verilen cevaplar bu dünyaya aittir. Bu boyut, kişilerin, kişisel güçlerini ve zayıflıklarını da barındırır ve ben'e ait olan her şey de içindedir. Fiziksel ve sosyal boyutlar, insanın dünyaya gelmesiyle birlikte onunlayken, kişisel boyut, bireyler tarafından birer birer keşfedilir. Bu boyut, insanın diğerleriyle ilişkisi, kendine dair keşfi, dünya üzerindeki etkisi gibi birçok yolla genişler. Varoluşçu filozof ve terapistlere göre sabit bir kendilik yoktur, kendilik dinamik ve süreğendir.

Heidegger'e göre, insan sürekli dünya ile ilişki halindedir, her an dünyaya bir duygu verir ve ondan duygu alır. Bu karşılıklı duygu paylaşma deneyimi, her zaman kişinin kendiliğiyle

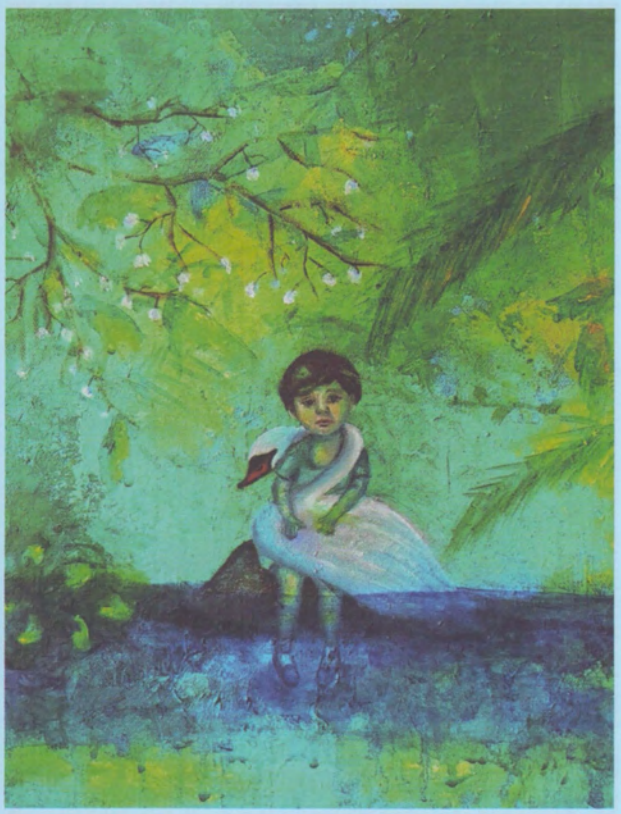

© GÜLİSTAN KAYA

ilgilidir. Olan her şey ona aittir, onun yorumudur, onun kendini görme biçimiyle ilgilidir, bu diğerlerinin dünya ile ilişkisinden farklıdır, herkes gibi deneyimi yalnızca kendi benliğine özeldir. Tüm bunlar kişinin kendilik dünyasını oluşturur.

May, neredeyse yok sayıldığını düşündüğü kişisel boyutu "kendi dünyası" olarak ifade etmiştir. Bu boyut

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

"öz-farkındalık" (self awareness) ve "öz-ilintililik" (self-relatedness) gerektirir ve sadece insanlarda bulunur. Fiziksel boyut, öznel ve içsel bir deneyim olmaktan ziyade kişinin gerçek dünyayı doğru bir şekilde gördüğü ve ilişkilerini üzerine kurduğu bir temeldir. Kişisel boyutun, roller ve kimlikler gibi temaları vardır. "Kendini kabul etmek-kendini kabul etmemek" ve "otantiklik-otantik olmama hali" bu dünyanın ikilemleridir. Benlik, kaygı ve sorumluluk gibi



© GÜLİSTAN KAYA

konular da kişisel boyutun konuları arasında yer alır. Kişinin duygu ve düşünceleriyle ilişkili olan kişisel boyutun öğeleri olan kendilik imajı, kaygı-korku ve yalnızlık öğelerine de biraz odaklanalım.

a) Kendilik imajı: Kendilik, insan kişiliğinin temelinde olan ve kendisinin önemli gördüğü duyguların, düşüncelerin ve algıların bütünüdür. Yani kendilik bireyin kendini algılama ve kavrama biçimidir. Varoluşçu yaklaşımda kesin bir kendilikten bahsedilmemiştir. Varoluşçu filozof ve terapistler, kendiliği bir oluşum ve dönüşüm süreci olarak ifade etmişlerdir. Buna bağlı olarak kendilik, kişinin kendi dünyasında yer alan, dinamik ve sürekli değişmekte olan deneyimler şeklinde açıklanabilir. Analitik bakışa göre de kendilik; "id", "ego" ve "süperego"dan oluşan dinamik bir süreçtir. Melaine Klein ve diğer nesne ilişkileri kuramcıları, kendiliğin gelişiminde, kişinin diğerleriyle erken dönemde yaşadığı ilişkilerin önemini vurgulamıştır.

Varoluşçu filozof Kierkegaard'a göre, kendilik zıt şeylerin ilişkisidir. Zıt şeyler ile "sonsuzluk-sınırlılık" ve "geçicilik-kalıcılık"ı ifade etmiştir. İnsan hayatının sonsuzluk ve sonluluk arasındaki mücadelesiyle kişinin benliği oluşur. Ona göre kendilik, aşamalı bir şekilde gerçekleşir. Bu gelişimin de insan yaşamının amacı olması gerektiğini belirtmiştir.

Nietzsche, Kierkegaard'ın kendilikle ilgili söylemlerine katılmakla birlikte, farklı olarak, kendiliği bir güç ve hakkını alma olarak açıklamıştır. Nietzsche, sabit bir benlik yerine, sürekli değişim, dönüşüm gösteren ve olasılıklarla kaplı geleceği karşılayan bir kendilikten bahsetmiştir.

İnsan varlığına "ontik" bir çerçeve yerine "ontolojik" bir çerçeveden bakmayı tercih eden Heidegger ise kendilik kavramını reddetmiş, bunun yerine felsefesinde "Dasein" kavramından ve insandan bahsetmiştir. Laing, "Bölünmüş Benlik" isimli kitabında, insanın güvenli hissetmek için diğerleriyle ilişkilerinde benliğine dair olan şeyleri nasıl manipüle edebileceğini yansıtmıştır. Laing'in "sahte kendilik" görüşü, Sartre'ın "kötü inanç" görüşüyle benzerlik gösterir. Her ikisi de insanın ardına saklanacağı bir maske şeklinde ifade edilebilir. Laing, bu gibi bir durumda insanın, "yutulma", "içe patlama" ve "taşlaşma" gibi üç tür kaygıyla karşılaşabileceğini ve bunları yaşayabileceğini söyler.

Kısacası varoluşçu yaklaşım, kendiliği net ve katı bir biçimde değil, geçici bir varlık olan insanın genel bir süreci olarak tanımlamıştır. Öte yandan kendiliğe dair hislerden birisi de yalnızlıktır.

b) Yalnızlık: Yalnızlıkla ilgili birden fazla ve farklı anlama ulaşılabileceğinden karmaşık bir kavramdır. Geçtan, yalnızlığı insana acı veren, ürkütücü bir duygu olarak tanımlamıştır. Ona göre, insanlar bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler. İnsanın somut yalnızlığı, bireyin içinde bulunduğu topluma yabancılaşması şeklindeki yalnızlık, kişinin diğerleri tarafından dışlanarak maruz kaldığı yalnızlık, ilişkilerini istemli bir biçimde azaltma ile seçtiği yalnızlık, insanın anlaşılmadığını düşündüğü ve kimsesiz hissettiği yalnızlık gibi birbirinden farklı yalnızlık deneyimleriyle ifade edilir.

Varoluşçu psikoterapist Yalom ise üç tip yalnızlıktan bahseder. Bunlar kişilerarası yalnızlık, kişinin kendi içindeki yalnızlığı ve varoluşsal yalnızlıktır. Kişilerarası yalnızlık diğerlerinden uzak olmaktır. Kişinin kendi içindeki yalnızlığı, bireyin bazı parçalarını birbirinden ayırmasını ifade eder. İnsan, sık sık diğerlerinden ve kendi parçalarından soyutlanır, bu soyutlanma, Yalom tarafından "varoluşsal yalnızlık" olarak adlandırılmıştır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Yalom, insan varoluşuyla ilgili, "ölüm", "özgürlük", "yalnızlık" ve "anlam" gibi dört kavram üzerinde sıkça durmuştur. O, insanın, ölümü, özgürlüğü ve anlamı kendi başına deneyimlemek zorunda olduğunu ifade etmiştir. Bireyin bunları yalnız bir şekilde yaşaması olumlu deneyimlerdir.

Jaspers ise varoluşsal iletişimin ve yalnızlığın birbirlerinin koşulu olduğunu belirtir. İletişim içinde olan iki kişinin birbirlerinin yalnızlıklarını tanıdığını düşünen Jaspers, "insanın iletişime girmeden kendi olamayacağını, yalnız olmadan da iletişime giremeyeceğini" vurgulamıştır. Kişi kendiliğini oluşturmak için diğerleriyle ilişki ve iletişim içine girecekse bunun için yalnız olmayı istemek zorundadır. Varoluşçu yalnızlığa dair ortak bir noktadan bakıldığında, yalnızlığın varoluşun kaçınılmaz bir yönü olduğuna ve insanın kendi olması için yalnızlıkla mücadele etmek yerine yalnızlığı kabul etmesi gerektiği bilgisine ulaşılabilir. Öyleyse yalnızlık varoluşsal bir gerçekliktir, yaşanması ve yaşatılması gerekir.

Ayrıca, kişi hissettiği yalnızlığa dair farklı anlamlar yükleyebilir, bundan dolayı kaygı ve korku yaşayabilir.

c) Kaygı/Korku: Kaygı, zaman zaman korku duygusuyla karıştırılabilir. Her ikisi de yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilen duygusal tepkilerdir. İkisine de fiziksel belirtiler eşlik edebilmektedir. Fakat şu farkı koymak gerekir ki; korku, herkes tarafından kabul edilen bir duruma karşı yaşanırken, kaygı bireysel bir duygudur ve bu duyguya neden olan durum diğerleri için anlamlı olmayabilir.

May, kaynağını insan varoluşundan alan kaygının, diğer duygular arasında yer alan

herhangi bir duygu olmadığını ve kaygının ontolojik olduğunu ifade etmiştir. Ona göre kaygı, çevresel bir tehlikeye gösterilen tepki değildir; kaygı, insan varoluşuna yönelik ve sürekli var olan bir tehdittir. Aynı zamanda kaygıyı, potansiyellerini gerçekleştirme meselesiyle yüzleşen insanın içinde bulunduğu durum olarak görmüştür.

Bir diğer varoluşçu filozof Tillich, kaygı ve korku ayrımı konusunda "kaygının aksine, korkunun yüzleşilebilen, çözümlenebilen, saldırılabilen ve katlanabilen belirli bir nesnesi vardır" diyerek bu ayrımı belirgin bir şekilde göstermiştir. Tillich, kaygıyı, yokluğun varolmayı tehdit eden üç doğrultuya paralel bir şekilde üç kısımda ele almıştır. Ona göre yokluk, "insanın varlığını onaylamasını, ölüm açısından tehdit eder; insanın manevi açıdan kendini onaylamasını, anlamsızlık açısından tehdit eder; insanın ahlaki açıdan kendini onaylamasını, kınanma açısından tehdit eder". Yani, insanın hissettiği tehdide karşı farkındalığı, kaygı şeklinde kendini gösterir. Tillich, "kader ve ölüm kaygısı", "boşluk ve anlamsızlık kaygısı" ve "suçluluk ve kınanma kaygısı" şeklinde kaygının üç türünden bahsetmiştir. Kısacası, varoluşçu yaklaşıma göre, insanın kendini bulduğu durumlara verdiği tepki olan kaygı, kaçınılmaz ve yok edilemezdir. May, "kaygıyı varoluşçu bakış açısıyla incelemekteki hedef, kaygıya özgü olan gücü ona geri vermektir" der. Buda belirli düzeyde bir kaygının normal ve yaşanabilir olduğunu gösterir. Öyleyse kaygı duyan insan güven sorunu yaşamaktadır diye genelleyici bir önerme kuramayız. Kaygı da varolmanın bir parçasıdır.

4. Tinsel boyut: Bu boyut, insanın değerlerini, inançlarını ve ideal dünyalarını temsil etmektedir. Tinsellik denilince genellikle akla ilk olarak din gelse de bu boyut, insanın


© GÜLİSTAN KAYA

hayatını anlamlandırdığı, amacını ve projelerini yarattığı ve belirlediği yerdir. İnsan, dünyayı tinsel boyutta anlamlandırır, varsayımlarını, arzularını ve ideallerini oluşturur. İnsan bilerek ya da bilmeyerek, yaşama ilk adımlarını atarken, belirli inançlar ve yargılarla birlikte büyümeye ve gelişmeye başlar. Dünyaya karşı görüşü ve fikri vardır, bir yöne gitmek ister; bir anlam yaratmak, dünyaya karşı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bir duruş oluşturmak ister. Bir değer sisteminde büyür, kendi değer sistemini oluşturur, yanlışa ya da doğruya bu değer sisteminde karar verir. Bu değerler değişebilir ancak sürekliliği vardır. İnsan, otantik olsun ya da olmasın, varoluşunun farkına varsın ya da varmasın bu boyuttan izole düşünülemez. Değerler genel anlamıyla, insanın neyin iyi ya da kötü olduğuna dair düşünce ve ilkelerinden oluşur. İnanç ise bu dünyanın ve insanların nasıl yapılandığı



© GÜLİSTAN KAYA

hakkındaki düşünceler ve fikirlerle ilgilidir. Bir şekilde insan çeşitli değerler ve inançlarla ilgili bağ kurar. Bazen bunlara sıkıca sarılır bazen ise bunlarla ilgili hayal kırıklığı yaşar. Sorgulamadan oluşturduğu tinsel öğelerin bazen esiri, bazen lideri oluverir. Varoluşunun bir parçası olarak bu boyuta kendine ve diğerine anlam verecek, katacak olan yine kendisidir. Bana kalırsa burada önemli olan ne kadarının kendisine, ne kadarının diğerine ait olduğunun ayrımına varması ve bu yolla ne derece kendiliğiyle tutarlı bir yol izlediğidir. Güven ancak böyle bir pratikle duyumsanabilecektir. Tabii pürüpak ya da mutlak bir güven sağlanacağı beklentisi içermeden... Çünkü her şey, her anlam ve her varoluş biçimi gibi bu boyut da değişime uğrayacaktır.

Bizler dünyaya hiçbir seçimimiz olmadan adeta fırlatılmış varlıklarız. Fırlatıldıktan sonra ise, nereye/nasıl/neden gideceğimizi belirleme kapasitesine sahibiz. Yapıp eylediklerimiz öyle ya da böyle kendi seçimlerimiz... Elbette çevresel/toplumsal/ekonomik ve daha birçok etkiyi yadsıyamayız. Ancak tüm bunların varlığına verilen cevaplar bize ait. Tam da bu nedenle varoluşumuz özümüzden önce geliyor. Özümüz verili ya da bize sağlanmış bir yaşamken, varoluşumuz bunu değişikliğe uğratabiliyor. "İnsan ne için yaşar ya da yaşamalı?" sorgulaması da buradan doğuyor. Öyleyse güven de hep aynı kalamaz. Yaşamımız boyunca hayatta kalabilme mücadelemize temellik eden güven, olmasını beklediğimiz kadar da mutlak olamaz. Evet güven, gittiğimiz ya da gideceğimiz yollarda bize cesaret ve atılganlık verecektir ki bu çok değerlidir, ancak her zaman, her bildiğimiz şekilde onu hissedememe halimiz de olacaktır, olması doğaldır ve bu da insana dairdir. Güven her daim yanımızda olamasa da bir şekilde yoldaşımız, zaman zaman selam verebileceğimiz bir gün ışığı gibidir; gölgesine bakarak yine yaşam yolunda yürümemiz ve kendi izlerimizi bırakmamız gerekecektir.

"Her zaman güvensizlik göstermek, her zaman güvenmek kadar büyük bir yanlışlıktır." **Goethe**

Kaynakça

Geçtan, E. (2016), İnsan Olmak (14. Baskı), İstanbul: Metis Yayıncılık.

Geçtan, E. (2019), Varoluş ve Psikiyatri (10. Baskı), İstanbul: Metis Yayıncılık.

Laing, R. D. (2015), Bölünmüş Benlik (2. Baskı, E. Akça, Çev.), İstanbul: Pinhan

May, R. (2015), Kendini Arayan İnsan (9. Baskı, K. Işık, Çev.), İstanbul: Okuyanus.

May, R. (2018), Varoluşun Keşfi (5.Baskı, A. Babacan, Çev.), İstanbul: Okuyanus.

Heidegger, M. (2016), Varlık ve Zaman. (2. Baskı, K. H. Ökten, Çev.), İstanbul: Agora Kitaplığı.

Sartre, J. P. (2017), Varlık ve Hiçlik: Fenomenolojik Ontoloji Denemesi, (8. Baskı, T. Ilgaz ve G. Çankaya Eksen, Çev.), İstanbul: İthaki.

Tillich, P. (2014), Olmak Cesareti (1. Baskı, F. C. Dansuk, Çev.), İstanbul: Okuyanus.

Van Deurzen, E. ve Adams, M. (2017), Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler. (1. Baskı, F. J. İçöz, Çev.), İstanbul: Aletheia.

Van Deurzen, E. ve Arnold-Baker, C. (2017), İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar: Terapi Uygulama El Kitabı. (1. Baskı, F. J. İçöz, Çev.), İstanbul: Aletheia.

Yalom, I. D. (2014), Varoluşçu Psikoterapi (2. Baskı, Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.), İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

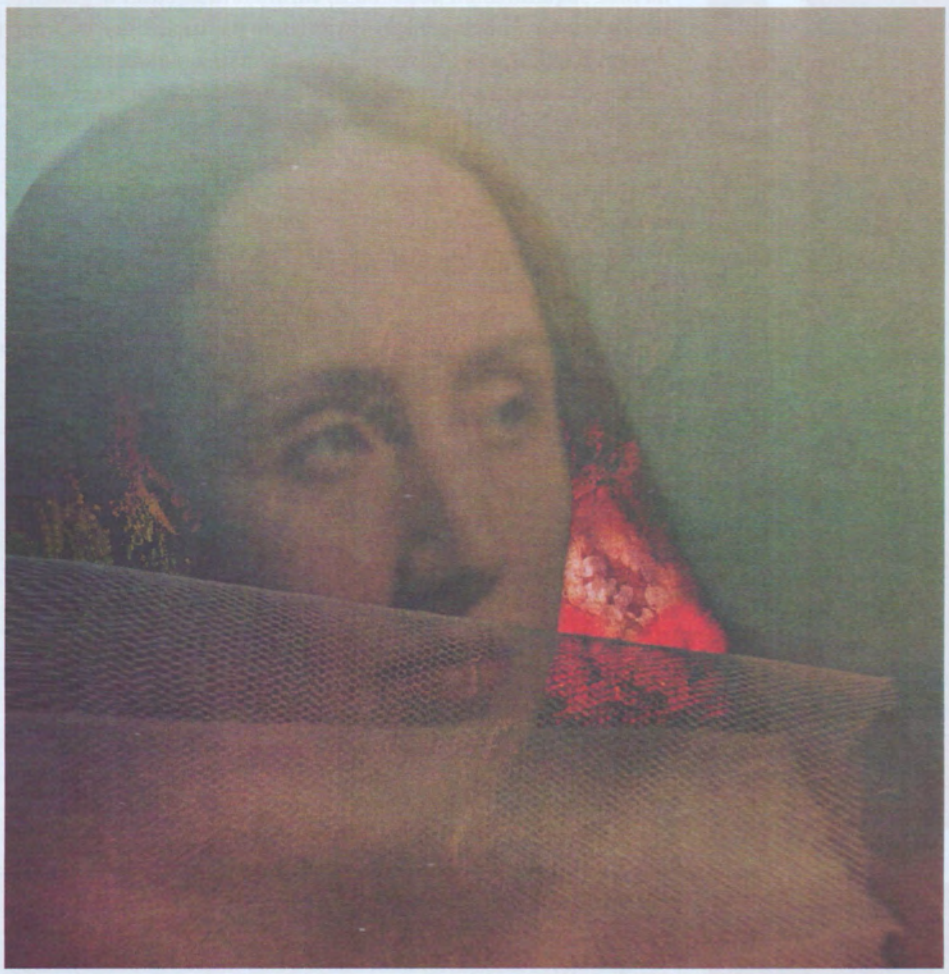
Hira Selma KALKAN

Belirsizlik içinde güven arayışı

"Hayatı mümkün kılan tek şey kalıcı ve dayanılmaz bir belirsizliktir; bir sonra ne olacağını bilmemektir."

Ursula K. Le Guinn

Risk almak konusunda aktif olma cesaretinin değil, güvenlik oluşturma konusunda pasifliğin kabul gördüğü bir dönemdeyiz. Kimse artık fail değil, herkes mağdur, böylece kimse sorumlu değil.



© SUZAN ARMAĞAN

İnsan evladı geleceği bilmek istiyor, kâhinlerden, falcılardan, yıldızlardan medet umuyor; geçmişte de, şimdi de. Oysa üç gün sonra öleceksin deseler, ister miydi? Cumartesi saat üçte öleceksin...

Kanserli hastaya ortalama bir yaşam süresi söyleniyor, evet ama kati değil, istatistiki... Nitekim bu sürenin üzerinde yaşam süren kişi sayısı az değil. Beri yandan kanser olduğunu bilmek istemeyen, kanser olduğunu o kişiye söylemek istemeyen epey çok. Kimilerinde bu görece netlik bilgisi acıyı çoğaltabiliyor. Hani belirlilik ihtiyacımızdı? Herkes biliyor, kimse bilmiyor durumu bir bakıma. Dile gelmeyince sanki olmazmış gibi. Bir de "Söyleme, kötüyü çağırma" var; çağırınca geliyormuş gibi. Velhasıl bilinmezle/belirsizlikle ikircikli bir ilişkisi var zavallı insancığın. Hele de bunca bilgi ve teknolojiye sahip olmamıza rağmen belirsizliğin dört bucaktan kendini gösterdiği çağımızda...

İlk günden beri belirsizlik ve bilinmezlik karşısında korkan, çaresiz hisseden insan, türlü türlü yöntemler denemiş. Felaketi önlemek için kutsal güçlere inanmış, belirsizlik nehirden ötürüyse nehre tapmış, dağdan ötürüyse dağa tapmış, onları kızdırmamak için kurbanlar adamış. Sonra tek tanrılı dinlere gelince kutsiyet yer değiştirmiş, Tanrı'ya adanmış dualar. Altta da bir kızdırmama, suç eylememe, affedilme çabası, belirsizliğin felaket algısı yatıyor. Din kısmen bir belirlilik getirmiş, tanımlamalar yapmış, lakin, teslimiyet anlamına gelen İslam'a, Allah'ın cennetine-cehennemine inandığını söyleyen, her şeyin Allah'tan geldiğine inanan mütedeyyin de temelde ölüm korkusu olan anksiyeteden muzdarip hâlâ. Bilimin devreye girmesiyle neden-sonuç ilişkisi, nasıl bir oluş anlaşılmaya başladıkça tedbir alma davranışı baş göstermiş. Falcılık, büyücülük, astroloji, rüya incelemeleri, gelecekten haber veren kâhinlerse modası geçmeyen fenomenler. Anominin arttığı, bildiklerimizin hâlâ yetmediği, belirsizliğin birçok alandan sökün ettiği zamanımızda da renkleri değişerek bu batıl eylemler devam ediyor, insan kestirmeden bir yol bulmaya çalışıyor.

Beri yandan bilim ve teknolojinin bilinmezi bilinir kılma, geleceği kontrol etme iddiasıyla birlikte küresel bilgiye ulaşabilme gücü, dezenformasyonu da kapımıza getirdi. Bilinmezlik, belirsizlik ve tehlike algısı da arttı. Önceden düşman kısmen bilinebilirken şimdi her yerde. Sigortalar, güvenlik donanımları, kolluk güçlerinin arttırılması büyüyen tehlike algısının tezahürleri. Geleceğin belirsiz, insanların kendilerini güvende hissetmediği,

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



© SUZAN ARMAĞAN

dışarının riskli, tehlikeli olduğu ve bunlardan kaçınmanın mümkün olmadığı bilinciyle deneyimlerimize ket vurduğumuz "çağdaş" bir dünyada yaşıyoruz. Çoğu zaman var olan korku ve risklerin yanında zihinde büyüttüğümüz risk ve korku algısının çok daha tehlikeli hale geldiğini ve var olan korku nesnesinden çok daha fazla zarar verdiğini görebiliyoruz.

Riskleri besleyen ve büyüten belirsizlikken, risklerin yoğunlaşması ve çok boyutlu bir hale gelmeleri de belirsizliği arttırmakta. Risk değerlendirmesi tedbir almak açısından kıymetlidir, ancak kesinliği ve hatta niceleştirmeyi gerektirse de doğası gereği eksiktir; gerçekte etkisi ölçülemeyen pek çok yan etki içerir. Belirsizlik kaçınılmaz gerçeğimiz, kesin olan tek bilgimiz de ölümlülük. Günlük yaşantımızı bu bilgi üzerine kurgulamıyoruz ama kontrol edemediğimiz alan büyüdükçe bu bilgiyle daha çok yüz yüze geliyoruz. Matematikçi John Allen Paulos, insan hayatında ve toplumların ortak tarihinde belirsizliğin var olan tek kesinlik olduğunu ve onun yarattığı güvensizlik hissiyle nasıl yaşanacağını bilmenin de tek güvenlik olduğunu yazar.

Günümüzde herkesin farkında olduğu fakat tam olarak ne olduğu veya nasıl olacağı bilgisine ve öngörüsüne sahip olamadığı risklerin etkisinden kurtulmak veya yoklarmış gibi davranmak zor. Her an bir tehlikeyle karşılaşabilirim düşüncesi toplumda yaygın hale gelmiş görünüyor. Güvenilen siyasal, dinsel, ekonomik güç veya otoritelerin de bu sürece hâkim olamadığı, güveni ve kontrolü tesis etmenin zor olduğu gerçeğiyle karşı karşıyayız. İnsanlar arasında güvensizlik sorunu yaşandığı kadar iktidarlara olan güvensizlik de başka bir dert. Küresel olarak güvensizliğin arttığı dönemlerle eşitsizliğin meşrulaştığı, cezasızlığın, kutuplaşmanın, mafyatik yapıların yükseldiği dönemler koşut gidiyor. Her gün yeni hak ihlalleri yaşıyoruz, çevre katliamlarını izliyoruz, kadın ve çocuk cinayetleriyle yıkılıyoruz ve her geçen gün kendimizi daha çaresiz hissediyoruz. Süreğen biçimde bu durumlara maruz kalmak ya da tanık olmak, zihnimizin yaşanmış, sona ermiş bir olayı işlemesi yerine, gelecekteki güvenliğimizle meşgul olmasına neden oluyor. Kayıtsızlaşıp edilgen bir sürecin içine girmek, kötü de olsa bildiğimizi seçmek gibi bir çıkmaza sokabiliyor. Bu da bizde psikolojik sertlik yaratıyor. Yeni olana mesafeli ve kaygılı bakıyoruz. Böyle dönemlerde sadece bizde değil, dünyada sağcı, totaliter rejimlerin ivme kazandığını görüyoruz.

Korku ve belirsizliklerin toplumsal, siyasal, dinsel, ekonomik ve ekolojik alandan ziyade düşünceleri ele geçirmiş olması daha büyük risk ve belirsizliklere yol açıyor Söylentiler, dedikodular, kıyamet senaryoları, yoksulluk, eşitsizlik, adaletsizlik toplumsal eylem kapasitesini sekteye uğratan ve korkuların zihinlere hâkim olmasına neden olan asıl etmenler. Riskleri öngörebilmemiz ve olası olumsuz sonuçları engelleyebilmek için tedbir almak açısından kötü senaryoları göz önünde bulundurmak yararlı olabilir. Fakat bu senaryolara sorgusuz sualsiz mutlakmış gibi inanırsak, bu düşünceler yalnızca zihnimizde yer alıyor olmaktan çıkar, gerçek hayatta yaşanıyormuşçasına duygu yüklü tepkilere neden olur. Olumsuzlukla ilgili önyargımız kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşebilir. En kötüyü beklediğimizde, zorluklara yaratıcılık ve metanetle cevap vermek için fırsatlar yaratmakta korku duyarız. Bizi güçsüz, çaresiz, öfkeli hissettiren söylemler tarafından kıstırılmış hale geliriz. Bizi acılardan kurtaracak insanlar/kahramanlar arayışına gireriz. Başkaları üzerimize titrediğinde bu iyi hissettirse bile çoğu kurtarıcı gerçek anlamda yardım edemez, hayatımızın sorumluluğunu devretmiş oluruz. Güvende olmak için ne kadar çok şeyden vazgeçtiğimizi bir düşünelim. İnsanlar bu durumda kendi yaptıklarının kurbanı oluyorlar. Her şeyin riskli görülmesi, yaşamın sınırlandırılması ve sınırlanan yaşamın da bireyleri tutsak etmesi gibi bir durum yaratıyor. Risk almak

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

konusunda aktif olma cesaretinin değil, güvenlik oluşturma konusunda pasifliğin kabul gördüğü bir dönemdeyiz. Kimse artık fail değil, herkes mağdur, böylece kimse sorumlu değil. Karar vermek, kararların sonucunun sorumluluğunu almak ve bedel ödemek derdinden kurtulunuyor. Oysa karar ve sorumluluğu başkasına devretmenin de bir bedeli var.

Bilinen ve net olan belirli bir ölçüde konfor sağlasa da her şeyi bilmeye ya da belirsizliğin verebileceği sıkıntıyı hiç duymamaya odaklanmaya çalışılsa da, yeni olasılıkların inkâr edilmesi ve bunlara hazırlıklı olmamak sıkıntıya düşürebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkilendirilen birçok psikolojik ve uyum sorunları var. Bu sorunlar; kontrol etme çabasının yoğun yaşandığı obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, depresyon, panik bozukluk ve agorafobi, yeme bozuklukları, sağlıkla ilgili kaygılar ve temel dinamiği belirsizliğe tahammülsüzlük olan yaygın anksiyete bozukluğu.

Aman başına bir şey gelmesin, mikrop kapmasın diye evden çıkarılmayan çocuk, okula gittiği ilk hafta hasta olur. Sakınılan göze çöp batmıştır. Oysa sakınmak ne bir koruma yöntemi ne bir sevgi yöntemidir. Kendi kaygılarıyla baş edemeyen ebeveynin çocuğu işgal etmesi, savunma düzeneklerini kötürüm bırakmasıdır. Aşı yaptırmak, olası nahoş sonuçlar için hazırlıklı olmak ve bu konuda güçlenmek çok daha koruyucu; deneyiniz. Elinden geleni yapıp tedbir almak ve bilinmezin kollarına bırakmak. Anne olmak bilinmeze güvenmektir diyordu izlediğim bir filmde. Özlü sözler listeme aldım. Ruhsal süreçler için de geçerlidir bu. Aman üzülmeyeyim, aman sıkılmayayım diye yoğun çabayla kaçılan durumlar, önünde sonunda kaçanı yakalar, sistem "error" verir. Kaçmak yerine hazırlıklı olmak iyi bir çözüm. Sadece kaygılanarak geleceği kontrol etmek mümkün değil.

Belirsizlik, doğanın çalışma prensiplerindendir. Sadece insan toplumlarının değil, fiziğin de en önemli konularından biridir. Fizikte belirsizlik ilkesi, doğada hiçbir zaman açık ve keskin yasaların olmadığını, bildiklerimizin her zaman bir sınırı olacağını ve tümüyle öngörülebilir bir geleceğin mümkün olmadığını söyler. 1927'de Werner Heisenberg tarafından ortaya konan "Belirsizlik İlkesi", maddenin en küçük parçacığı hiçbir zaman istenilen kesinlikte belirlenemez der.

İnsanlar bir sonraki basamağa hâkim olmak için, güvende hissetmek için keskin bir belirlilik arayışında olmuşlardır hep. Buna karşın, bilimin ve felsefenin geldiği son durak, varlığın maddi âlem şeklinde gözlenen kısmında hep bir belirsizliğin, bir sonraki basamağın ne olacağını yüzde yüz kestiremeyeceğimiz bir yapının var olduğudur. Kesin doğruların ortaya konamayacağı, ancak yanlışlığı ortaya konana kadar doğru kabul edilen değer ve kavramların var olduğudur.

Kesinlik arzusu ve ısrarı yerine bilebildiklerimize ve kontrol edebildiklerimize odaklanmak iyi bir yol olabilir. Hiçbir zaman geleceğin bize ne getireceğini tam bir kesinlikle bilemeyiz. Şu anda mevcut olan bu gerçekliğe direnç göstermek bizi iyileştirmeyeceği gibi öğrenmemize, büyümemize, gelişmemize ve daha iyi hissetmemize de engel olur. Direnç göstermek, hissettiğimiz duyguları büyüterek çektiğimiz acıları ve zorlukları sürekli hale getirir. Direnç gösterdiğimiz şey ısrarcı olur ve devamlılık gösterir. Direnç göstermek yerine, kabul etmeyi deneyebiliriz. Kabul, içerisinde bulunduğumuz zamanın gerçekliğini görmemize imkân sağladığı için, belirsizlik ya da korku karşısında paralize olmak yerine, geleceğe dair ilerlememiz için bizi özgür kılar. Sosyal varlıklar olarak sosyal bir sistem içinde başkalarının verdiği kararlarla, kontrol edemediğimiz doğa olaylarıyla baş başa kalıyoruz. Kontrol edebildiğimiz alanlar oldukça sınırlı. Öyleyse bizim kontrol alanımızın ne olduğu ve diğer alanlara ne kadar müdahale edebildiğimiz konusunda gerçekçi bir değerlendirme yapmak yararlı olabilir. Nasılsa hiçbir şeyi değiştiremiyoruz, kontrol edemiyoruz diye elimizi eteğimizi çekmekten söz etmiyorum. Değiştirebileceklerimiz için güç ve çaba gösterip, değiştiremeyeceklerimizi kabul etmek ve değiştirip değiştiremeyeceklerimizi ayırt etmekten söz ediyorum.

Kabul etmek; vazgeçmek, kayıtsız kalmak, duyarsızlaşmak anlamına gelmiyor. Bundan sonra artık yaşanan olaylarla ilgili kızgın, üzgün ya da hayal kırıklığı gibi duygular hissetmeyeceğiz anlamına da gelmiyor. Kabul etmek, şu anda olanları tüm gerçekliğiyle kabul etmek, zorlu durumlara karşı nasıl hissettiğimizi kabul etmekten geliyor. Belirsizliğin zıddı belirlilik değil, mevcudiyettir, şu anda olandır. Korkutucu ve bilinmeyen geleceği düşünmek yerine, dikkatimizi aldığımız nefese getirebiliriz. Her şey kontrolden çıkmış gibi hissettirse dahi, neye dikkat verebileceğimizin kontrolü halen bizim elimizdedir. "Ya olursa"ları düşünmek ve kahrolmak, şikâyet edip durmaktansa şimdi/şu anda olanla ilgilenip, ne yapabileceğini düşünüp yeni yollar aramak, gerekli tedbirleri alıp geleceğe bırakmak mümkün. Olduğunda nasıl baş edeceğimize dair kendimizi güçlendirmek mümkün. Sonuca ulaşamasak da bazen denemek, etkin bir konum almak kendimize güvenimizi de sağlar. Hayatlarımız için sorumluluk aldığımızda, mağdur psikolojisinin yarattığı sahte güçten uzaklaşıp kendi istediğimiz hayatı yaratmak konusunda gerçek anlamda güç kazanırız.

Belirsizlik ürkütücü olduğu kadar, içerisinde bir umut da taşır. Her şey kötüye giderken her şeyin iyiye gidebileceğine dair bir umudu barındırır. Her şey değişebilir. Hiçbir şey önceden belirlenmiş ve bilinebilir değildir. Olumluluk ve olumsuzluk olaylara bizim atfettiğimiz bir şey. Onları olumlu ya da olumsuz kılan, bizim onunla ne yaptığımızdır; nasıl algıladığımız, nasıl tepki verdiğimiz, yaşamımızda nasıl bir değişiklik yaptığı...

Belirsizlik içinde birçok olasılığı da barındırır. Her seçimle, diğer seçenekleri elemek, başka seçeneklerin de önünü açmak, bunu bir geçiş alanı olarak düşünmek ve hayal gücünü devreye sokmak, elinden geleni yapmak da mümkün. Aslında bu tekinsiz dünyada belirsizlikle kalabilmek büyümenin ve olgunlaşmanın belirtisidir. Gelecek belirsizdir ve elimizde bulunan en gerçek ve en somut an şimdiki andır. Bu ana yönelik olan güven aslında belirsizliğe dair daha konforlu olabilmeyi sağlamaktadır. Bu nedenle aslında ortadan kaldırabileceğimiz şey belirsizlik değil tahammülsüzlüktür.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



©DUYGU BİÇER

Babamın mutluluğunu kim çaldı?*

Sevgini, güvenini göstermek için niye bunca yıl bekledin baba? Kurduğum kuramadığım ilişkiler, seçtiğim vazgeçtiğim eşler, evlatlar, evladımın babası, baba olmasını göze alamadıklarım, sen, o... Ben her yıl "babalar günü"nde kaç cenaze kaldırıyorum biliyor musun baba?

Babana bile güvenme

Banyodan çıktık. Annem beni kuruladı, giysilerimi giydirdi. Saçlarımı tararken baş başa kaldığımızda sıklıkla yaptığı şeyi yaptı. Neden anlattığını bir türlü anlayamadığım o kısa hikâyeyi anlatmaya başladı: "Adamın biri çocuğunu masanın üstüne çıkarmış. Sonra kollarını açmış. 'Atla babacığım' demiş. Çocuk da atlamış ama o sırada adam geri çekilivermiş. Çocuk yere düşmüş ve neye uğradığını şaşırmış. Ağlamaya başlamış. Sonra babası demiş ki: 'Hah işte! Bu hayatta babana bile güvenmeyeceksin! Bu da sana ders olsun!'..." İşte böyle, kimseye güvenme tamam mı? diye bitirdi annem seremoniyi.

Beş yaşında ya vardım ya yoktum. Bu hikâyede verilmek istenen mesajı bir türlü anlayamıyordum. Bi' kere çok acımasızcaydı. Bu hikâyeyi her dinlediğimde, çocuğa, aldatılışına derinden üzülüyor, içleniyor, hırslanıyor, *o hain adama* çok kızıyordum. Bir de durduk yere yapıyordu adam bunu, çocuk bir yanlış yapmamıştı ki, sadece babası ne dediyse onu yapmıştı, neden ders olsundu? Annem de bunu bana hiçbir olay yaşanmadan, durduk yere anlatırdı. Yani babam kötü müydü? Babam bana bir zarar mı verecekti? *Babama bile* güvenmemeli, demek ki kimseye güvenmemeliydim. Peki, *kimseye* güvenmeyeceğime göre bunu anlatan anneme de mi güvenmeyecektim? O da güvenilmezse onun verdiği bu bilginin doğru olduğuna nasıl güvenecektim? O zaman??? Sorular, sorular... Çocuk aklım bir türlü almıyordu, neden? Üstelik bunu anlatan annem işe giderken bizi babamla baş başa bırakmaktan hiç çekinmez, gitmesin diye arkasından ağlarken babamı istemediğimi söylediğimde, "O sizin babanız, sizi çok seviyor, niye ağlıyorsun?" derdi. Kime güvenip kime güvenmeyeceğimi, hatta *güvenmenin* ne olduğunu bir türlü anlayamıyordum.

Keşke hiç anlayamasaydım! Bugün gibi aklımda. Evimizin karşısındaki okulun yanına park edilmiş bir traktör römorkunda arkadaşlarla köşe kapmaca oynuyorduk. Annemle babam geldiler. Babam her zamanki gibi az ötedeydi. Nedense birlikte yürürken bizimle yan yana gelmez de, ellerini arkasına

* Arzu Erkan, "Kendimle Karşılaşmalar", İstanbul, Karakarga Yayınları, Kasım 2022.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kavuşturur *çoban gibi* ya önden gider, ya arkadan gelirdi. Bizimle görünmekten utanç duyduğunu hissettirirdi. "Hadi in kızım, gidiyoruz" dedi annem. Bir yere gidilecekti, hatırlamıyorum. Babam yine sinirliydi. Annem de o gergin ortam hiç yokmuşçasına bir güzel aldırmazlık halinde, babam daha da sinirlenmeden beni römorktan indirmenin derdindeydi. Bu kez, bildiğim kadarıyla henüz babamı kızdıracak bir şey yapmamış olmaktan aldığım cesaretten olsa gerek nazlanmış, "Bana ne, ben senin değil babamın kucağına gelicem" demiştim. Babam güçlü, saygı ve hayranlık duyulan, sert ama çok sevilen biriydi. Beni kucağına alsın, herkesler beni sevdiğini, onun kızı olduğumu görsün istiyordum. Onu öyle karşımda görünce epeyce kurumlanmıştım. Belki o baba kız aşkı denen hevesin de peşindeydim kim bilir. Annem tedirgin, ısrar etti "Hadi kızım gel kucağıma". Babam dişlerini sıkıp bakışlarını uzağa çevirdi. Mesaj açıktı ama ben kaptırmıştım kendimi bir kere, ihtimal vermedim. "Bana ne, ben babama gidicem" dedim ve römorkun tepesinden annemin hemen gerisinde duran babamın kollarına kendimi bıraktım. Bir şeyi hesaba katmamıştım. Babamın kolları... Babam olduğu yerde bir heykel gibi hareketsizdi. Haklı, mağrur ve acımasız. Yüzüstü yere çakıldım. Burnumun kanadığını, çenemin açıldığını, dünyamın ters yüz olduğunu hatırlıyorum. Sonrası boşluk... "Burnunu sürtmek" deyimini kanlı canlı yaşamıştım. Babam beni bilerek tutmamıştı...

Demek annem bunu kastediyordu. Gerçekten de babama güvenmemeliymişim. Peki, birine güvenmeyince ne yapıyorduk? Güvenmediğimiz birinin kucağına mı atlamıyoruz sadece? Görüşmüyor muyuz, küsüyor muyuz, evden mi gidiyoruz, o mu gidiyor? Yani annem o hikâyenin gerisini hiç anlatmamıştı. Babası çocuğa o *dersi* verdikten sonra, çocuk ne yapmayarak *babasına bile güvenmiyordu.* Sonra mesela ilişkilerine ne oluyordu. Peki ya annem, o babama nasıl güveniyordu? Hadi tanımadan evlenmişti. Peki ya *hâlâ* evli kalması, o adam gözünden sakındığı kızına bunları yaptıktan sonra hiçbir şey olmamış gibi davranması... Kendisi babama güvenecekti, ama ben *babama bile* güvenmeyecek miydim? Bundan böyle işe giderken beni ona nasıl bırakacaktı? Hiç gözü arkada kalmayacak mıydı? Bu olaydan sonra annem yokken ben ne yapacaktım? Bunların hiçbirinin cevabını bilmiyordum. Bildiğim tek şey ömrümün sonuna dek hayatıma giren herkesten şüphe duyacağımdı.

Ceviz ağacı

Sabah uyanır uyanmaz kahvaltımı bitirip bahçedeki ceviz ağacının tepesinde alıyorum soluğu. Her gün böyle. *İki güçlü dalın çatalına* öksüz bir kuş gibi yuva kurmuştum. Yemek saatlerinde evden çağırılana ve akşam ezanına kadar oradayım. Orada olmama her nasılsa karışan eden de olmuyor. Çok yaramazım ya, ayakaltında olmamam *işlerine geliyor olmalı.* Yuvamda oturuyor, etrafı seyrediyorum. Özgür ve güvendeyim. Benim canım ağacım. Hem *babacım* var ya, salıncak kurdu benim için ağaca. Hem de ben istemeden. Sürpriz yapmış. Ağacımın tepesindeydim, kolunun altında bir ahşap parçasıyla eve doğru yaklaştığını gördüm. Hemen aşağı inmeye meylettim.

Elimde değil onu görünce bir heyecan ve sevinç kaplıyordu içimi. "Sevgisini göstermese de seviyor sizi" diyordu annem. Olsun, o gösteremese de ben ona olan sevgimi gösterirdim isterse, sarılırdım boynuna, elini tutardım, minicik ellerim kaybolurdu avuçlarında, öyle yürürdüm yan yana, sürü gibi önden ya da arkadan güdülmeden *yürürdüm, komik şeyler* anlatır güldürürdüm onu, kim bilir belki mutlu bile olurdu. Neden o kadar mutsuzdu ki? Hep fazlalıkmışız, her şeyimiz yanlışmış gibi. Hiç sevmemişler belki onu. Bıraksa ben ona olanca sevgimi gösterirdim. Ama işte sevgi gösterince de kızıyordu bazen. Ne istediğini, ne zaman neye kızacağını kestirmek mümkün olmuyordu.

Koca ağaç, iyice devleşti, in in bitmedi. Son birkaç adımı atmaya sabredemedim. Ayak tabanlarımın sızlayacağını bile bile atlayıverdim aşağı. Biraz sendeledikten sonra koştum bahçenin koca kapısını açtım. Yüzüne baktım hemen. Kızgın olup olmadığını anlamaya çalıştım. Kalbim kötü kötü çarptı. Bir şey yaptığımdan değil de işte, başka bir şeye kızdıysa falan ya da benim bilmediğim bir suçum varsa ona göre ortalıktan kaybolacaktım. Yüzü gülüyordu, *güvendeydim. Çarşıya gitmiş;* son derece düzgün kesilmiş, kenarları zımparalanmış, dikdörtgen bir tahta parçasının *dört köşesine dört* kusursuz delik deldirmiş, iki de urgan almış gelmiş.

Hem de benim için. Hem de ben istemeden. Demek ki beni düşünüyor, beni seviyor.

İki urganı da uç kısmından büyücek taşlara çepeçevre bağladı, sırayla ağaçtaki en kalın dala attı, birkaç başarısız denemeden sonra iplerin her ikisini de aynı dala yan yana geçirmeyi başardı. İpleri birbirinden iki ayak boyu uzaklaştırdı. Taşları çözdü, iplerin sarkan uçlarını hizaladı. Tahtayı bana verdi. Gururla tuttum. Demek ki bana güveniyordu. Annemi bile çağırmamıştı. Bahçede ikimiz. Başım dik, göğsüm kabarmış, römorktan düştüğümde açılan yaradan kalan izle işaretlenmiş, heyecandan titreyen çenem ve minik ellerimle mağrur, babama yardım ediyordum. Allah'ım buna layık görmüştü beni. Demek o kadar da işe yaramazın teki değildim. Onunla hatırladığım birkaç güzel anımdan ilkiydi. İpi tahtadaki deliklerden geçirdi, tahtanın yere bakan tarafına düğümleri attı. İlk ben oturmak isterdim aslında ama tuttum kendimi, şımarmak yasaktı. O ne zaman derse o zaman. Sonra ilk kendi oturdu, sağlam mı diye baktı. *Zarar görmemi istemezdi.* Daldaki ipleri çekiştirdi, dengeli ve güvenli olduğundan emin olunca beni salıncağa oturttu, salladı salladı, dünyalar benim oldu. Güvenebilirdim işte. Kesin seviyordu. Her ne yaptıysam bu sevgisini hak edecek, onu mutlaka bulmalı ve hep yapmalıydım. Bir de onu kızdıran şeyleri anlayıversem de onları yapmasam. Ama neydi mutlu eden, neydi kızdıran, bir türlü tutturamıyordum. Kurallar sürekli değişiyordu.

Anneannemin gölgesi

Annem de çekiniyordu ondan. Öyle olmasa neden sürekli alttan alsındı ki? Babam düpedüz haksız olduğu halde hep "Tamam hayatım, tamam akıllım" diyordu, bizi de "babanızı kızdırmayın" diye sıkılayıp duruyordu. Oysa annem bize o kadar düşkündü ki başımıza bir şey gelse aklını kaçırırdı. Kendini bize adamıştı. Neden her şey babamın istediği gibi olmak zorundaydı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bir türlü anlayamıyordum. Aslında annemin maaşı da vardı. Babamı terk edip, bizi de alıp anneannemin yanına taşınabilirdi. Yapmadı. Biraz daha büyüyüp neden boşanmadığını sorgulamaya başladığımda, "Çok düşündüm ama orası daha zor olurdu, özgürlüğünüz kısıtlanırdı, sen yapamazdın" diyecekti. Ben daha çok kendi özgürlüğünün peşinde olduğunu sanıyorum. Annemin babam hakkında tek bir kötü söz söylediğini, bizim haklı olduğumuzu söylediğini, babama karşı çıktığını, babama karşı bizi koruduğunu anımsayamıyorum. Yıllar sonra, terapilerimin bilmem kaçıncı senesinde aydınlanana değin onun da bizim gibi mağdur olduğunu düşünmüştüm. Hatta kendime değil ona ve kardeşlerime daha çok acıyor, onların savunmasızlığı içimi parçalıyor, babama içten içe bileniyordum. Büyüdüğümde babama gününü gösterecektim, annemi ve kardeşlerimi kurtaracaktım. Babam ise tuhaf bir biçimde anneannemden Allah gibi korkuyordu. Onu hem sevmiyor hem de ona inanılmaz saygı duyuyordu. Beni dövmeye kaktığında hemen anneannemin arkasına saklanırdım, o korurdu beni. Hem kardeşlerimle gülüşüp gürültü yaptığımızda, soba yanmayan odada karanlıkta bekleme cezası da veremezdi anneannem bizde kalmaya geldiğinde. Anneannem hiç gitsin istemezdim. Bir yandan bizi korumasına sevinir, diğer yandan babamı kötülediğinde içten içe gücenirdim, babamı seviyordum, ah bir kızgın olmasa... Her yere ağaç diken, kendini insanlara adayan, son derece yardımsever, vatansever, hayvansever, ahlaklı, dürüst, eline aldığı her enstrümanı çalan, türkü söyleyen, sporcu, yönetici, saygın... Bu adam nasıl oluyor da bazen bir canavara dönüşüyordu. Neden?

Ekmek bıçağı

Sahi neden hep kızgındı. Hastayken bize bakıyor, gece üstümüzü örtüyor, kilometrelerce uzağa yürüyüp her şeyin en iyisini alıp geliyor, yemiyor yediriyor, giymiyor giydiriyordu. Ama karşılığında hep hatasız olmalıydık ve ona layık. Bunun bir sınırı yoktu. Gülmek de gülmemek de, yemek de yememek de, susmak da konuşmak da her şey bir suç olabiliyordu. Annem yemeğimizi o gelmeden yediriyor, ortalıktan kaybolmamızı sağlıyordu. Sofrada salataya ekmek banmak yasaktı, yanlışlıkla elinle yersen eline çatalı saplayabilirdi. O ne derse o olurdu. Olmazsa sonucuna katlanırdın. Mesela bir gün pencereden dışarı bakma demişti bana, ben de merakıma yenik düşmüş, bakma dediğini unutup dışarıdaki hareketliliğe bakmış bulunmuştum. O da elindeki ekmek bıçağını bana fırlatmıştı, ani bir refleksle eğilmemle koca bıçak başımı teğet geçmiş, camı kırıp sokağa fırlamıştı. Sonrası boşluk... Çok çok altı yaşındaydım. Bıçağın kafama isabet etmiş, onun da gününü görmüş olmasını çok dilemiştim. Keşke ölseydim de kurtulsaydım, o da hapse girseydi, annem ve kardeşlerim kurtulsaydı diye düşünmüştüm. Ya da aslında keşke o ölseydi ve hepimiz kurtulsaydık. Bunu da çok diledim. Yıllar geçtikçe annemin hiç de öyle kurtulmaya hevesli olmadığını görmek babamın yaptıklarından çok daha yaralayıcı olacak, bu gerçekle asla barışamayacaktım. Olayın üstünden otuz beş yıl geçti, evdeki tüm eşyaların eskiyip yenileriyle değiştirilmesine rağmen o ekmek bıçağının mutfaklarında *hâlâ* karşıma çıkması da ayrı bir travma benim için. Ben annemin yerinde olsaydım o bıçağı da o kocayı da atardım evden, sonsuza kadar. Hiç değilse bıçağı atsaydı...

Anneannemin evi

Arada bir anneanneme gönderiliyordum. Orada olmayı seviyordum. El üstünde tutuluyor, insan muamelesi görüyordum. Ama geceleri özlüyordum çok evimi, *onu da*. Onun kokusunu bile özlüyordum. Ulaşım sıkıntılıydı. Annem kardeşlerimi bırakıp gelemediğinden, arada babam gelip bir ihtiyacım var mı yokluyor, bir gece kalıp dönüyordu. O gidince onun yattığı yastığa yatıyor, kokluyor, kokluyor, saatlerce ağlıyor, sızıp kalıyordum. Yolda giderken başına bir şey gelir diye ödüm kopuyordu. Ne garip şey. Gebersin diye dua ettiğim adam için Allah korusun diye dua ediyordum. O yaşta bile bunları sorguluyordum, bu kadar zalim bir adam, ölsün istediğim bir adam, nasıl oluyor da bu kadar çok seviyordum. Neden? Nasıl oluyor da özlüyor, gidince arkasından ağlıyordum. O koku hâlâ burnumda. Şimdi ise babamı değil ama babamı özleyebildiğim, kalbimin kararmadığı, o sevebilme ve hissedebilme halini çok özlüyorum. Bir de misafirlikte uyuyakaldığımda, karda kışta sıkı sıkı giydirip üşümeyeyim diye kapüşonumu bağlayışını ve uyur numarası yaptığımı bildiği halde eve kadar beni kucağında taşıdığı o huzurlu, güvenli ve sevgi dolu dakikaları...

Baş ağrılarım

O yaşlarda başladı hiç geçmeyen baş ağrılarım ve bacak ağrılarım. Babamın beni götürmediği doktor kalmadı. Evet, sağlık sorunlarımızla hep o ilgilenirdi. Aslında evdeki pek çok şeyle de ilgilenirdi. Ev işlerini yapar, pazara gider, yemek yapar, yedirir, her şeyimizle yakından ilgilenirdi. Sinüzit, migren, büyüme ağrıları... Pek çok yorum yapıldı. Tedavi yok. Kimse evdeki şiddetten şüphelenmiyordu. Dışarıdan mükemmel bir aileydik. Ergenliğe girene kadar her gece yatağımı ıslattım. Ne yaptımsa önüne geçemedim. Yatakta uyumayıp oturduğumu, sabahlara kadar Allah'a yalvardığımı çok bilirim. Diğer dualarım gibi bu da kabul olmazdı. Oturduğum yerde uyuyakalır, gecede en az bir kere yatak yorgan ıslanasıya işerdim. Utancımdan gece gece, soğuk sularla leğende yorgan çarşaf yıkar, minicik boyumla balkon demirlerine çıkar tellere asardım. Sonrası uyur uyanık, ağlaya ağlaya sabahı sabah etmek... Bir dönem tutulduğum temizlik takıntımda tüm bunların etkisi muhakkak. Oldum olası muşambadan nefret eder, bu yaşımda *hâlâ* geceleri en az bir kez tuvalete kalkarım, ne olur ne olmaz. Alt ıslatma demişken, babamla ilgili hatırladığım ikinci iyi anımdan da söz etmeliyim. On iki yaşındayım. Okulda ilk kez düzenlenen okul gezisi olacaktı. Herkes gidiyor, inanılmaz havalı bir durum. Gitmek için canımı verebilirim. Ama gidemem. Çünkü iki gece konaklanacak, ya yatakhanede altımı ıslatır rezil olursam? Ailem ilk defa sorunsuzca izin veriyor ama ben bu nedenle gidemeyeceğimi

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

biliyordum. "Babam izin vermiyor" dedim. Arkadaşlarım, öğretmenlerim, bazı aileler eve gelip o kadar ısrar ettiler ki, babam benim bu nedenle gidemeyeceğimi anlayıp beni arkadaşlarımın yanında küçük düşürmemek için "Hayır, ben izin vermiyorum, gidemez, nokta" demişti. O kadar müteşekkir hissetmiştim ki... Salıncakta ileri geri ileri geri saçlarımı savura savura sallamıştı beni bir kez daha...

İkinci babam

Genç kız olmamla birlikte üzerimdeki baskılara bir de tabuların getirdiği baskı ve kısıtlamalar eklendi. Onu giyme, balkona çıkma, bisiklete binme, sokağa çıkma, oradan geçme, oğlanlarla konuşma, saçını öyle tarama, öyle yürüme... Elimdeki tek cephanem olan ders başarım da düşünce çatışmalar arttı. *İ*yice hırçın, öfkeli, mutsuz oldum. Her şeye muhalif, kafası karışık, zeki ama derslerde gitgide başarısız olan bir genç kız. Her gece ölmek için dua ediyor, evden kaçma planları yapıyordum. Babama karşı koymaya başladım. Dövse de sövse de ben de sözümü esirgemiyordum. Psikolojiye ilgi duymaya başlamıştım. Sürekli kitap okuyordum. İletişimle ilgili okuyor, ona da anlatmaya çalışıyordum. Kitaplar öneriyordum. Yardım al, diyordum; hastasın, öfke kontrolün yok, doktora gidelim. Hep sinirlisin, sabırsızsın. Hep kendi istediğin olsun, aklını okuyalım, demeden anlayalım, anında yapalım, her şey olalım istiyorsun. Buna hakkın yok. "Sen sus ukala" diyordu. "Ben dört dörtlük bir babayım." "Neyiniz eksik?" "Ben tedavi de olmam, o kitapları da hayatta okumam." *İ*şte o zaman yüzüne küstahça dedim: Ne ekersen onu biçersin. Sonsuza kadar senden nefret etmeme eden olacaksın, bir gün gelip pişman olacak, benimle bağ kurmak isteyeceksin, elini uzatacaksın ama o el havada kalacak. İlişkimizde kapanması imkânsız yaralar açıyorsun... Zerre kadar etkisi olmadı dediklerimin. Ve ben ondan, onu sevmeye çalışmaktan, aramızı düzeltmeye çalışmaktan -bir kez daha- sonsuza dek vazgeçtim.

Sonra kendime yeni bir baba buldum, ya da o beni buldu, idolüm oldu. O hayatımıza girdikten sonra babam artık bana vuramaz, eskisi kadar kötü davranamaz olmuştu. En az anneannem kadar sözü geçen ve bizimkilerin sözünden çıkmadığı, benim taptığım adam. Keşke babam yerine o benim babam olsaydı dediğim günler... Gözdesi olduğum, babamdan görmediğim sevgiyi, saygıyı, desteği, takdiri, iltifatı, özeni, güveni, anlayışı gördüğüm, babam acımasızca döver, sakatlar, aşağılayıcı lakaplar takar, bizden sadece var olduğumuz için utanır, "Avuç avuç yüz kirisiniz" derken, annem bizi koruyamazken; benimle gurur duyan, beni babamdan koruyan adam. Sahip olduğum pek çok şeyi, şu satırları yazabilmemi, okuduğum onca kitabı, kariyerimi, bugünümü belki hayatımı borçlu olduğum, yörüngesinde dolaştığım adam. Her şeyimi konuştuğum, hepimizin akıl hocası, benle her şeyini konuşan, tüm davranışlarımı yönlendiren, bana hayatı bin bir türlü detayıyla anlatıp duran, *babana bile güvenme* diyen, belli konularda sürekli biçimde bana fikirler empoze eden, yaşıma uygun olmayan sakıncalı tonla içeriği bir hafriyat gibi zihnime boşaltan adam. Yine terapilerimin ilerleyen zamanlarında onun da beni yıllarca nasıl istismar ettiğini, inkâr perdem kalkıp da gördüğümde çok canım yanacak, tıpkı annem ve babamın olduğu gibi ikinci babamın da *zihin ölümü* gerçekleşecekti. Babana bile güvenmeyeceksin!

Babamın mutluluğunu kim çaldı?

Üniversiteyi kazandım. Evden kurtulacağım için çok mutluyum. En ufak bir korkum yok hayattan yana. Dünyanın öbür ucunda, aç susuz yaşayabilirim. Kayıt için gidiyoruz. Otobüsteyiz. Babamla. Günde üç rekat "Senden bi bok olmaz", beş rekat "Sen her şeyi başarırsın, sana güvenimiz sonsuz"la ömrü geçirdiğimiz babamla. Hayatta belki en çok beni sevmiş ama en çok da beni üzmüş olan babamla. Hayatta hem en sevdiğim hem en nefret ettiğim (ikinci) adamla... Otobüsteyiz. Mutluyuz. Gerçekten! Bu kez benle gururlanmaması imkânsız. İlk defa gözüne girmeyi başardım. Yutkunuyor. Gözlerime bakamadan, karşıya, yola bakarak konuşuyor. Haklı, mağrur, acımasız heykelden eser yok. Diyor ki: Ben çok hatalar yaptım. Benim babam bizi bahçe küreğiyle döver, kafamızı kırardı. Sevgi, saygı, gün yüzü görmedik. Fukaraydık, bahçede ırgatlık yaptık, yatılı okuduk. Okumaktan, en iyisi olmaktan başka çaremiz yoktu. Sizi de öyle yetiştirdik. Çok yanlışlar yaptım. Dövdüm, sövdüm. Seni seviyor, sana güveniyorum. Kendine dikkat et, bir yanlışa düşme. Ne olursa olsun biz hep yanındayız...

Sevgini, güvenini *göstermek için niye bunca yıl bekledin baba?* Kurduğum kuramadığım ilişkiler, seçtiğim vazgeçtiğim eşler, evlatlar, evladımın babası, baba olmasını göze alamadıklarım, sen, o... Ben her yıl "babalar günü"nde kaç cenaze kaldırıyorum biliyor musun baba?

O zaman anlamıştım tüm torunların kendisine deli olduğu, melek gibi sakin büyükbabamıza babamın neden nefretle baktığını, neden ona sarılamadığını, neden konuşurken göz göze gelmediğini, neden hem çok sevip hem de nefret ettiğini. Büyükbabam da zamanla değişmiş ve tıpkı babamın şimdi olduğu gibi bambaşka bir adam olmuştu demek. Ama çocuklarıyla ilişkileri öyle hasarlıydı ki onarılması mümkün olmadan öldü gitti. Keşke o da babama böyle söyleyebilseydi kendi başına gelenleri, af dileyebilseydi. Belki babamın yaraları da birazcık olsun onarılır, hem kendi de çekmez hem bize çektirmezdi.

Seni seviyor, sana güveniyorum. Kendine dikkat et, bir yanlışa düşme. Ne olursa olsun biz hep yanındayız... Sonrası boşluk. Sözlerin gerisini anımsayamıyorum. İlk kez çalışmadığım yerden geldi. Dövdüğünde bile böyle acımıyordu. Bu acıttı. Yutkuna yutkuna konuştu. O *ağladı.* Ben ağladım. Bu bir özürdü. Bir bağışlanma, her şeye yeniden başlama talebiydi. İçtendi, hakikiydi. Hak ettiğimdi. "Asla affetmem" diyen ben o kadar hazırdım ki affetmeye. İkimizin de yüreği hafifledi. Salıncakta ileri geri ileri geri, saçlarımı savura savura sallamıştı beni bir kez daha...

Tepetaklak olmam çok sürmedi. Birilerine güvenmektense hiç vazgeçmedim.

İshak SAYĞILI



© EDA ÇIĞIRLI

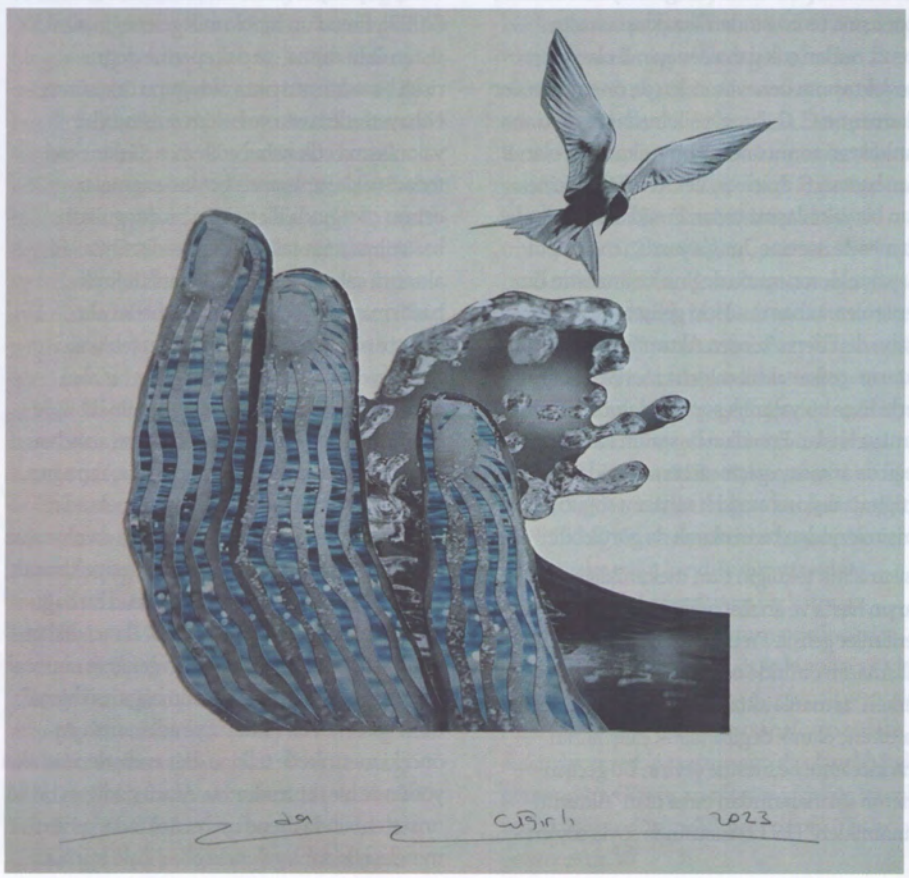
Tedavide güven, güvensizlik ve inanç diyalektiği

İkna ve inanç kelimelerini tedavinin merkezine çektikçe bu kez de büyüsel tedaviler ve şarlatanlıklardaki ünlü sloganla cebelleşmek gerekecektir: "İnanmazsan iyileşemezsin." Nihayetinde şarlatanları bir kenara bıraksak bile bugün pek çok ilacın "plasebo" etkinliklerinin yabana atılamayacak kadar fazla olduğunu artık biliyoruz. İnanç ve güven, içsel dünyada iç içe işleyerek onarıcı bir görevi yerine getirmektedir. Bu yüzden tedavi yöntemleri plasebodan daha yararlı olduklarını göstermek zorundadırlar.



Psikoterapilerde, hastanın terapiste/analiste güven geliştirebilmesinin önemli bir aşama olacağı sıklıkla dile getirilir. Güven, süreç devam ederken tedavi edenin tutarlı açıklamalarıyla gelişecektir. Hastanın kendi iç dünyasına doğru anlayışını arttıracak yorumlar ya da tedaviyi uygulayanın uyguladığı tedaviyi açıklaması, aşamalar hakkında bilgilendirme yapması güven duygusunun gelişimine katkı sağlayacaktır. Görüleceği üzere bu tariflerde güven, ilişki içerisinde karşının anlam arayışına ötekinin duyarlı kalmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu ilişki biçimini, bebek ve bakım verenine taşıdığımızda anlayışımızı bir derece daha arttırabiliriz. İnsanlaşma sürecinde olan bebek, içine düştüğü belirsizliklerde desteklendikçe dünya onun için daha anlaşılır bir hal alacaktır. Bakım verenleri, yani sıklıkla ebeveyni onun için dünyayı ve onun dünyaya dair deneyimini daha anlaşılır kılacaktır. Bu basit bir "Yoksa senin karnın mı acıktı?" gibi bir soru dahi olabilir. Çevre onun deneyimlerinin ne olduğu konusunda birtakım işaretlemeler yapar, bebeği yavaş yavaş dil sahasına, deneyimin simgeselleşeceği alana doğru çekerler. Bu yanıyla güven, aslında anlayışımızı arttıracağını umduğumuz kişilere ilişkin daha hızlı gelişecektir.

Bu noktada psikanalitik yaklaşımların kendince bir sorunu gündeme gelecektir. Tedaviyi sunan kişi bilen özne olma konumunda olmayı reddedecektir. Kıyaslamada kastedilen hastaya bilgiçlik taslayan, onu küçümseyen yaklaşımlar da değildir. Çoğu psikoterapi yaklaşımı hastaya ne yaşadığını anlayabilmesi için daha hızlı ve olanaklı araçlar sunacaktır. Psikanalitik ön görüşmelerde ise tedavinin sürüp sürmeyeceği bile belli değildir. Hastanın karşılaştığı psikanalist onun alışık olduğu klinisyenlere göre farklı durmaktadır. Bu açı farkını S. Zizek'in ünlü "yamuk bakmak" kavramıyla özdeşleştirebiliriz. Özel bir bakış açısı sunan bu pozisyon için belki de yamuk hatta bir derece eğreti durmak da gereklidir. Bu eğreti duruş analitik çalışmada hastanın analist ile alıştığı türden bir ilişki kurmasını da engeller -en azından bir süreliğine. Böylece analitik çalışmanın ana öğelerinden olan *perhiz/abstinance* çalışmaya başlamış olur. Hastanın güveni hızlıca sağlayarak teskin etmek istediği gerilimlerinin yoğunluğu artar. Perhiz bir anlamıyla bir amplifikatör görevi görür. Analitik çalışmanın ana telkini



© EDA ÇIĞIRLI

ve vazgeçilmez aracı olan serbest çağrışım bu noktada hastanın bu artmış gerilimlerle dil sahasında karşılaşmasını sağlar. Hastanın söylemi (yalnızca konuşması değil) bu gerilimler tarafından şekillenmeye başlar. *Yansızlık (nötralite)* ilkesine yaslanarak hastayı dinleyen analist bu ara sahada, hastayla birlikte bilinçdışına, duygulanımlara doğru bir çalışma yürütürler. Analitik çalışmanın bir diğer ilkesi olan *anonimlik, perhiz ve yansızlık* ilkeleri lehine çalışmaya başlar. Bu özet anlatıda oldukça mekanik ilkeler olarak tanımlanan bu araçlar bir yanıyla duygusal olarak oldukça yoğun bir malzemeyi çalışmak üzere de tasarlanmış temel ilkelerdir.

Freud, çalışmasının başlarında bu ana ilkeleri yavaş yavaş geliştirdi. Bu noktada tilmizlerinin bazı olumsuz deneyimlerinin de etkili olduğu çoğu kez öne sürülmüştür ancak Freud'un bu konudaki hassasiyetinin özellikle Breuer'in trajedik deneyimiyle yoğunlaşmaya başladığını söylemek yanlış olmaz. Breuer'in "Histeri Üzerine Çalışmalar" metninin ünlü olgusu "Anna O" ile tedavi sırasında gelişen yakınlığı ve yakınlığın yarattığı ağır duygular, kendisini keşfetmekte olduğu bu yeni sahadan, "konuşma tedavisinden" uzaklaştırmıştır. Freud, ondan çok daha deneyimli olan bu meslektaşının deneyiminden de önemli dersler çıkarmıştır. C. G. Jung, psikanaliz hareketine katıldıktan sonra önemli bir psikanalist olacak olan hastası S. Spielrein ile cinselliği de içine alan bir yakınlaşma yaşar. Freud, 1909 yılında bu mesele üzerine Jung'a yazdığı mektupta bu yakınlık sorununa değinir ve analistin bu gerilimlere tahammül için geliştirmesi gereken "kalın deri"den söz eder. Aktarım ve karşı aktarım psikanalitik çalışma merkezine doğru ilerledikçe bu yakınlık sorunu daha da önemli olmaya başlar. Freud'un hastanın karşısına değil de arkasına geçmesi bir anlamda sözünü ettiğimiz ilişkisel sıcaklık sahasını soğutma girişimlerinden birisi olarak da görülebilir.

Psikanalitik tekniğin tüm mekanikliğine karşın hasta ve analist arasında güçlü gerilimler gelişir. Freud, önceleri bu gerilimleri çalışmanın önünde bir direnç olarak ele alırken, zamanla aktarımı aşılması gereken bir direnç olarak değil analitik çalışmanın ana inceleme nesnesine çevirir. Bu geçişin önemli aşamalarından birisi olan "Aktarım Dinamikleri" (1912) metninde şöyle söyler:

"Dolayısıyla bulmacanın çözümü, doktora yapılan aktarımın ancak bastırılmış erotik dürtülerin negatif aktarımı ya da pozitif aktarımı olduğu sürece tedaviye direnç göstermeye uygun olduğudur. Aktarımı bilinçli hale getirerek 'ortadan kaldırırsak', duygusal eylemin sadece bu iki bileşenini doktorun kişiliğinden ayırmış oluruz; bilince kabul edilebilir ve karşı çıkılamaz (unobjectionable) olan diğer bileşen devam eder ve psikanalizin başarısının aracıdır, tıpkı diğer tedavi yöntemlerinde olduğu gibi. Bu kapsamda psikanalizin sonuçlarının telkine dayandığını kabul ediyoruz; ancak telkinle, Ferenczi'nin (1909) yaptığı gibi, bir kişinin kendi durumunda mümkün olan aktarım fenomenleri aracılığıyla etkilenmesini anlamalıyız. Telkin yoluyla hastanın nihai bağımsızlığına özen göstererek, onun psişik durumunda kalıcı bir iyileşmenin sağlanması için gerekli olan psişik çalışmanın bir parçasını üstlenmesini sağlayabiliriz."

Aktarımın merkeze alındığı bu ilk metinlerde halen aktarımsal sahaya karşı ciddi çekinceler olduğu sezilmektedir. Bu noktada Freud'un endişesi pek yabana da atılamaz. B. Penot (2022), Freud'un hipokratik geleneğin alışıldık sisteminin dışına -ya da çeperine doğru- riskli bir adım atmakta olduğunu öne sürer. Nihayetinde hasta ve hekim arasında bir yakınlaşma etik kabul edilemez. Geleneksel tedavi yaklaşımlarında böylesi sapmalar ortaya çıktığında ilk girişim bu duyguların bastırılmasının telkin edilmesidir. Oysa aktarım çalışması ile psikanalitik teknik bastırmayı değil çözümlemeyi hedef alır. Elbette çözümlemeye giriştiği bu tehlikeli maddeye de süreç içerisinde geniş bir alan açar. Freud'un deyişiyle cehennemin dibinde uyandırılıp getirilmiş olan iblisler en azından sorgulanmadan gönderilmemelidir. Yaptığım uzun alıntıda iki nokta dikkat çekmektedir; bunlardan ilki, aktarımın olumlu ya da olumsuz yüklerinden kurtulduktan sonra geriye kalacak olan, tedavi edici güçlü bağdır. Freud bu bağı "rapport/ilişki" olarak adlandırır. İkinci dikkat çekici unsur ise telkine ayırdığı geniş ve olumsal roldür. Tabii burada "hastanın bağımsızlığına" özen gösteren bir telkin diye adlandırsa da önceki metinlerde telkine dair endişelerinin aksi yönünde bir tutumdur bu. Altını çizdiğim bu iki unsur esasında Freud'un bu noktada "güven" meselesiyle daha geleneksel bir ilişki kurması ve onu iyileşmenin ana araçlarından birisi olarak görmesiyle ilgilidir. Sonraki pek çok kuramcı için bu ifade önemli bir ilham kaynağı da olmuştur

Greenson, "rapport" kavramıyla aktarım ve karşı aktarım kavramları arasında bir tez ve anti tez ilişkisi önermiştir. Analizin hedefinin aktarımdan kurtulup sağlam bir ilişki geliştirmek ve bu ilişki üzerinden güvende hisseden hastanın kendi bilinçdışını keşfe yönelmesi olması akla uygun olsa da buradaki karşı çıkılamaz (unobjectinable) vurgusu bu hedef konusunda kuşku duymayı da gerektirir. Eğer "rapport" kavramı "karşı çıkılmaz" bir pozitif güvene işaret ediyorsa, bu haliyle idealizasyona/yüceleştirmeye oldukça benzemektedir. Freud'un alıntısının hipnotik telkinle devam ediyor oluşu da bu kuşkuyu desteklemektedir. Oysa, daha sonra "Aktarım Aşkı Üzerine Gözlemler"de (1915) Freud, bu fikirden uzaklaşmış gibidir ve aktarımın kışkırtılmasını ya da pozitif bir sahada tutulması için uğraşılmasının psikanalitik çalışmaya uygun olmadığını dile getirir. Analitik çalışma zaman içinde aktarım üzerine yoğunlaştıkça ve çalışma süresi uzadıkça aktarımın bilinçli bir sahaya taşınarak ilişkiden arındırılabilecek bir yapı olmadığı da daha çok ortaya çıkar. Greenson, bu bağlamda analiste ilişkin her duygunun, her duyumun, hastanın bu konudaki tüm söylemlerinin yeniden ayrıştırılabileceğinin altını çizer. Bu durumda güven, başka bir bağlamda, hastanın bu ilişkide tüm duyumlarını inceleyebileceği fikrine doğru taşınmaktadır. Bu güven, analitik çalışmada kurulan ilişkinin daha sağlam, derin, gerçek ya da daha dayanıklı olmasından köken almaz. Analitik çalışmanın olmazsa olmazı olan "çerçeve", bu şiftin çalışmasının gerçekleşebileceği güvenli bir saha sunar. Greenson'un bahsettiği üzre esasında analist ve hasta arasındaki deneyim bir yanıyla bir güven ilişkisi üzerine kurulmakla birlikte bu güven bu analitik çifti araştırma sahasına, karşı çıkılamaz ya da başka bir katmana indirgenemez gibi görünen ilişkiyi yeniden incelemeye yöneltir.

Erik Erikson ise analitik çift arasındaki "temel güven" kavramını yine "rapport" kavramına dayandırır. Analitik çalışma içerisinde analist hastaya karşı olan dürüst ve duyarlı tavrıyla, hastanın getirdiği tüm düşüncelere bir alan açabilmek için gösterdiği çabayla ve anlamadığı durumlardaki sabrıyla bu "temel güven" duygusunun kurulmasında emeğe dayalı,

meşakkatli bir yolu izlemeye gönüllü olduğunu iletir. Kuşkusuz bu tarif bakım verenin yeni dünyaya gelene sunmaya uğraştığı olanakları anımsatmaktadır ki Erikson için temel güvene karşı güvensizlik onun psiko-gelişimsel evrelerinden ilkine denk gelmektedir. D. Amir, bakım verenin bu erken çabalarının yalnızca bebeğin karmaşasını çözerek yardım etmediğini dile getirir. Birilerinin bebeğin çaresizliğine tahammül etmesi, sorun çözülmediğinde dahi öfkeye ya da suçlamaya savrulmaması, anda yaşanan çaresizliğe şahitlik edebilmesi bebeğin iç dünyasında bir kapasitenin gelişmesine olanak verecektir. Amir, bu kapasiteyi "içsel şahit" olarak adlandırır. Bebekte gelişen bu kapasite ona tüm yaşamı boyunca eşlik eder ve başarısızlık, engellenme ve kayıp gibi durumlarda utanca ve yetersizlik duygularına savrulmasını engeller. Erikson'un temel güven kavramı da esasında tam da hayal kırıklığına karşı kuşanılacak olan böylesi kapasitelerin gelişimiyle ilgilidir.

Eğer, güvenin analistin kişiliği ya da bilgisiyle değil çerçeveye vereceği önemle gelişeceğini düşünüyorsak, analistin zihninde çerçevenin yeri üzerine de düşünmek zorunlu hale gelir. Psikanalitik çalışmanın ana unsurlarından olan çerçeve çoğu kez bir kurallar dizisi olarak algılansa da esasında analistin iç dünyasında var olan ve hastayla mesafesini süreğen bir ayarda tutan bir araç olarak ele alınmalıdır. Burada mesafeyle kastedilen yalnızca yapışmayı önleyen bir uzaklık değildir. Analitik çalışma iki zihnin içe içe çalıştığı ve çok uzun süren bir süreçtir. Pek çok yük ortak taşınacaktır, mesafe analisti steril bir tutmaktan öte taşıdığı yükleri işleyebilmesine izin veren bir ara alanı garanti altına alacaktır. Hem hastayı, hem de analisti bağlayan, kopmasını engelleyen bir ara alanın inşasını sağlayacaktır. A. Green, bu ara alanı "üçüncü" olarak tanımlamaktadır. Aslında analist ve hastası bu üçüncü sayesinde düşünceyle yeniden bir bağ kuracaklardır. Bu noktada analistin kendi içsel çerçevesine güvenmesi gerekecektir. Ancak bu açıklamada güven kelimesi artık inanç kelimesiyle de iç içe geçmektedir. Analitik çalışmayı yürütecek olan kişi yöntemin ana esaslarını bir öz olarak barındıran çerçeveye ancak inanırsa kendi içsel çerçevesini kuracaktır. Bunu Aristoteles'in yasakların öğrenilmesine ilişkin tarifine benzetebiliriz. Yasaklar ancak bir süre dışarıdan uygulanırlarsa, zamanla içsel olarak benimseneceklerdir. Yine bir çocuğun gelişimsel sürecini düşünecek olursak, özellikle de çocuk kendisine uygulanan bu yasağın uzun vadede kendi lehine olduğuna inanırsa yasağın (ki daha sonra toplumsal ahlak ve yasanın da kurucusu olacaktır) içselleşmesi daha kolay olacaktır. W. R. Bion, inancın aslında düşünsel süreçler için gerekli bir işlev olduğunu öne sürer. Modern bilimin de ana yöntemi hipotezli tümdengelim yöntemidir. Klasik aydınlanma dönemindeki gibi tüm önyargılarından kurtulmuş ve sıfırdan başlayarak tüme varmaya çalışan bir bilim insanı bugünün bilim anlayışıyla pek uyumlu değildir. Kaldı ki tümevarımcı modelde bile bir yöntemi kabul etmek, yani yönteme, bilimsel disipline inanmak şarttır. Özetle, analistin ve ardından da hastanın çerçevenin uzun süreçteki yararına ve koruyuculuğuna inanması gereklidir. Görüldüğü üzere Freud'un 1912'de öne sürdüğü, hastanın "ikna" edilmesi işi inceltilmiş olsa da "ikna" işinin tümden terk edilmesi olanaklı değildir.

Bu saydığımız esaslarla artık hasta hem kendine, hem sürece ilişkin tüm olumsuz duygularını ve hatta güvensizliğini de sahaya taşıyabilir ve bunu inceleme nesnesi haline getirebilir. Dolayısıyla güven artık sürece yönelik uzun vadeli bir inanca, beklentiye ve umuda dönüşmüştür de diyebiliriz. Eğer çalışma yalnızca analistin kişiliğine indirgenmiş bir güvene bırakılmış olsaydı, bu denli uzun çalışmalarda bu güven kişisel bir teste ve çoğu kez de ya hayal kırıklığının ya da istismarın sahasına dönüşecek olurdu. Esasında tarif edilen süreç genel tedavi yöntemleri içerisindeki hasta-hekim ilişkisindeki esaslara çok da uzak değildir. Günümüzde daha güncel hekimlik ve tedavi pratikleri hastaların yönteme ilişkin aydınlatılmasına, hastanın tereddütlerini dile getirmesine, kurumsal ve kişisel yetkinlikleri sorgulamasına olanak sağlar. Oysa daha geleneksel olan ilişki biçiminde hekim babacan bir otoritedir, kendisine güvenilmesini baştan talep eder, aranan şey güvenden öte teslimiyettir. Aslında her iki yöntemde de hastanın tedaviye ikna edilmesi tedavinin önemli bir aşamasını oluşturur. Ancak güvenin tesis yöntemi farklıdır. Hekimin tercihinden bağımsız olarak hastanın beklentileri de bu iki yöntem arasında salınımlar yaratır. Analitik çalışma bu bağlamda yalnızca güveni tesis etmeyip bu salınımları irdeleyerek içsel ağlarla derin bir temas sağlayacaktır. İkna ve inanç kelimelerini tedavinin merkezine çektikçe bu kez de büyüsel tedaviler ve şarlatanlıklardaki ünlü sloganla cebelleşmek gerekecektir: "İnanmazsan iyileşemezsin." Nihayetinde şarlatanları bir kenara bıraksak bile bugün pek çok ilacın "plasebo" etkinliklerinin yabana atılamayacak kadar fazla olduğunu artık biliyoruz. İnanç ve güven, içsel dünyada iç içe işleyerek onarıcı bir görevi yerine getirmektedir. Bu yüzden tedavi yöntemleri plasebodan daha yararlı olduklarını göstermek zorundadırlar.

Her tedavi bu sınamayı kendince yöntemlerle gerçekleştirir ve tedavi için harcanacak zaman, para ve emeğin uzun vadedeki yararına yönelik bir bilgi sahası geliştirilir. Bu noktada plasebo eğer nişasta bir ilaçsa, aynı zamanda bazı maliyetleri ve belki de olası zararları, bedene ek maliyetleri olacak ilaca geçilirken "önce zarar verme" ilkesinden de vazgeçilmektedir. Nitekim, bir ameliyatın bedene zarar olarak ele alabileceğimiz bir kesiyle başlaması gibi, yalnızca psikanalitik çalışmalar değil, tüm ruhsal çalışmalar kesi benzeri ruhsal bir müdahaleyle başlayacaktır. İlginç olan şu ki "Primum non nocere" sözü Hipokratik geleneğe ilişkin bir yaklaşım değildir, bu söz ancak XIX. yy'ın sonlarında Holmes ve Ossler'in katkılarıyla girmiştir. Bu sözle kastedilen sürecin sonunda verilen zarardan daha yüksek bir yararın beklenilmesinin gerekli olduğudur. Görüldüğü üzere güven, inanç ve ikna gibi süreçler esasında tüm sağaltım yöntemlerinde işleyen ana unsurlardandır. Psikanalitik çalışmanın bu noktada ayrıştığı yer, bu kavramları bir yandan iyileşmenin aracı olarak kullanıyorken bir yandan sürdürülen incelemenin ana unsurlarından birisi haline getirmesidir. Şöyle bir örnek verilebilir: Seansların zamanında başlayıp zamanında bitmesi (ne daha erken, ne de daha geç) bir yandan stabiliteyi sağlayacakken minimal sapmalar dahi irdelemenin ana konusu haline getirilip, geçmişteki seanslar, geleceğe ilişkin kaygılar ve hastanın aktüel yaşamıyla ilişkilendirilerek bir çalışma sahasına dönüştürülecektir. Bu bağlamda şimdiye kadar değinmediğimiz karşı aktarımın çalışılması, analistin bu yüke kendi iç dünyasındaki sapmaları dahil ederek yeni bir katman ekleyecektir. Karşı aktarımın gözetilmesi, analistin kendi saldırganlığı ile kurallara sadakati arasında ayrım yapmasına da olanak verecektir. Analistin sürece olan inancı analistin sürece ilişkin bir tereddüt taşımasını da olanaklı hale getirecektir. Güven ancak güvensizliğe bir saha açabildiğinde düşünebilmeyi olanaklı hale getirecektir.

Şehnaz TUNA

Terapi odasında güven ve saygının önemi

Güven bir kişinin veya kurumun başkalarına olan güçlü inancı ve inançlarının doğru ve dürüst olduğu yolundaki beklentisidir. İnsanların birbirlerine olan bağlılığını ve işbirliğini kolaylaştıran, insan ilişkileri, iş dünyası, toplumsal düzen ve bireysel mutluluk gibi birçok önemli alanın temel taşı olan güvenin eksik olduğu ortamlarda, ilişkiler bozulabilir, işbirliği zorlaşabilir ve toplumsal düzen tehlikeye girebilir. İnsanlar güvendikleri bir ortamda çok daha rahat hissederler ve bu da daha iyi bir yaşam kalitesine yol açabilir.

Güven, mutlu, iyi işleyen ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için belki de en önemli bileşen olarak tanımlanmaktadır. Gerçekten de Bowlby'nin bağlanma teorisi ve Erikson'un gelişim aşamaları teorisi gibi insanın psikososyal gelişimine ilişkin temel teoriler, yaşamın erken dönemlerinde güvene dayalı ilişkilerin yetişkinlikte daha iyi işlevsellik için bir temel oluşturduğu fikrini vurgulamaktadır (Christoph ve ark., 2019).

Güven, danışan-terapist ilişkisin de önemli bir bileşenidir. Bir terapistin danışanıyla görüşürken ilk hedeflerinden biri bir tür güven inşa etmektir. Eğer danışanlar terapistleriyle olan ilişkilerine güvenmiyorlarsa, karşılaştıkları zorluklar hakkında tartışmaya daha az açık olurlar. Danışan, terapiste duygusal ve zihinsel olarak açılmak için kendisini güvende hissetmelidir. Bu, danışanın terapistle paylaştığı hassas bilgilerin gizliliğini ve saygıyı koruyacağına dair bir inançla başlar. Terapistin, danışanın duygusal sırlarını güvende tutma ve mahremiyetine saygı gösterme yükümlülüğü vardır. Güven, danışanın terapistle daha açık ve derinlemesine çalışmasına olanak tanır.

Danışanlarıyla mümkün olduğu kadar etkili bir şekilde etkileşimde bulunmak için, bir terapistin öncelikle onlarla bağlantı kurarak onların bakış açılarını anlama arzusu göstermesi, empati ve aktif dinleme becerilerini sürdürerek bir güven oluşturması gerekir. Diğer ilişkilerde olduğu gibi terapi ortamında da güven oluşturmak zaman alır. Dolayısıyla güven ne kadar önemli olsa da bu, bir gecede inşa edilebilecek bir şey değildir. Profesyonel terapi ilişkisinde uyum oluşturmak çalışmayı, planlamayı ve özveriyi gerektirir.

Terapide terapötik ittifaka ilişkin literatür güven kavramıyla ilgilidir. Bordin, ittifakı tanımlayan makalesinde, ittifakın "bağ" bileşenini şu şekilde tartışıyor: "Temel düzeyde bir güven, elbette tüm terapötik ilişki türlerine işaret eder, ancak dikkat, iç dünyamızın daha korunaklı girintilerine yönlendirildiğinde daha derin güven ve bağlılık bağları gerekir ve geliştirilir." Wieselquist ve arkadaşlarının bulgularına göre terapistin, danışan tarafından kendini açma, ücret indirimleri ve ek hizmetlere yönlendirme gibi ilişki yanlısı olarak algıladığı eylemlerin psikoterapiye güven oluşturmada özellikle yararlı olabileceği muhtemel görünmektedir (Christoph ve ark., 2019).

Danışanlarla bağlantı kurmaya çalışırken aktif dinleme önemlidir. Bu adım, terapistin yalnızca danışana yardım etmeye başlaması için ihtiyaç duyduğu bilgiyi elde edebilmesi için değil, aynı zamanda terapi koltuğuna oturan kişinin nereden geldiğini anlamaya yönelik gerçek bir istek göstermesi için de gereklidir. Bağlantı kurmak için aktif dinleme becerileri kullanıldığında kişi dinlendiğini hisseder ve güven gelişmeye başlar.

Terapi odasında güven karşılıklıdır, aynı zamanda terapistin de danışana güven duymasını içerir. Danışanın terapistle paylaştığı bilgiler, terapistin danışanın iyileşme sürecini yönlendirmesine yardımcı olur. Terapist, danışana karşı pozitif bir tutum sergileyerek ve güvendiğini göstererek danışanın kendini ifade etmesini teşvik etmelidir.

American Counseling Association'ın (ACA) bir yayını olan Counseling Today'e göre, bir terapist hangi modeli veya tekniği kullanırsa kullansın, danışanıyla güçlü bir terapötik ittifak kuramadığı sürece potansiyeli ciddi şekilde sınırlı olacaktır. Yayın, bu fikrin Carl Rogers'ın 1957'de yazdığı ve bu ilişkiyle ilgili dört spesifik özelliği öne süren bir makaleye dayandığını öne sürmüştür. Bu özellikler şöyle:

- Terapist danışanıyla empati kurmalı.
- Terapist etkileşime gerçekten dahil olmalı.
- Terapist danışanına koşulsuz olumlu saygı göstermeli.
- Terapist sadece bu tutumlara sahip olmakla kalmamalı, aynı zamanda bunları açıkça ifade etmelidir. (Bradley University, 2023)

Rogers'ın danışana karşı saygılı bir bakış açısı benimseyen, *danışan odaklı psikoterapi* modelinde önerdiği "koşulsuz olumlu saygı"dan yola çıkıldığında terapist-danışan ilişkisinde saygının da güvenle

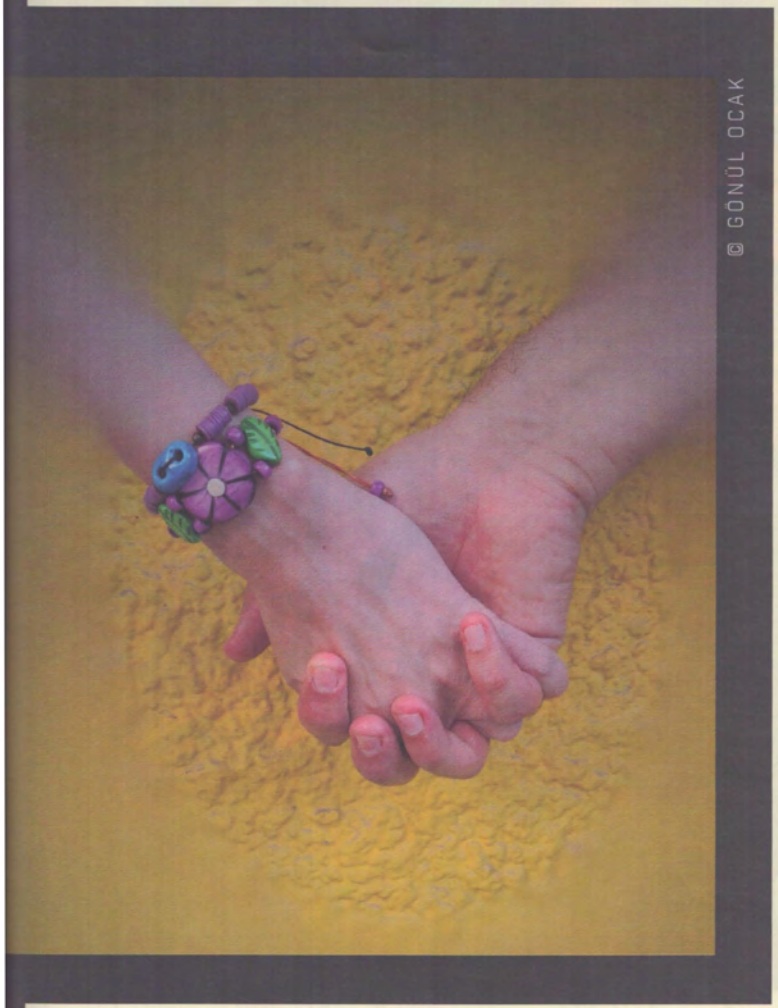
"Güven, insan motivasyonunun en yüksek şeklidir. İnsanların en iyi yanlarını ortaya çıkarır. Ama zaman ve sabır ister."

Stephen R. Covey

Terapi odasında güven karşılıklıdır, aynı zamanda terapistin de danışana güven duymasını içerir. (...) Terapistin danışanlarına gerekli saygıyı göstermediği durumlarda olumlu bir terapötik ilişkinin oluşması neredeyse imkânsızdır.

ilişkilendirilen bir diğer önemli olgu olduğunu söyleyebiliriz. Terapistin danışanlarına gerekli saygıyı göstermediği durumlarda olumlu bir terapötik ilişkinin oluşması neredeyse imkânsızdır.

Terapist, danışanın insan olarak değerine ve deneyimlerine saygı göstermelidir. Bu, danışanın duygusal ve zihinsel deneyimlerini geçerli ve önemli olarak kabul etmeyi içerir. Danışanın duygularına, düşüncelerine ve deneyimlerine saygı göstermek, danışanın kendini



değerli hissetmesine yardımcı olur. Terapi odasında saygı aynı zamanda terapistin danışana karşı empati ve anlayış göstermesini de içerir. Danışanın yaşadığı zorlukları anlamak ve onlara saygı göstermek, terapistin danışanın iyileşme sürecine etkili bir şekilde katkıda bulunmasına yardımcı olur.

Terapi odasındaki güven ve saygı ortamı danışanın daha açık ve dürüst bir iletişim kurmasına olanak tanır. Danışan, duygularını ve düşüncelerini serbestçe ifade edebilir, bu da terapistin danışanın ihtiyaçlarına daha iyi cevap vermesine yardımcı olur. Buna karşılık terapistin desteğine güvenen danışan sürece daha fazla katılır, daha fazla risk alır ve böylece kişisel gelişme ve iyileşme fırsatlarına açık olur. Terapistin çalışma süreci boyunca saygılı bir tutum sergilemesi danışanın bu tarafsız ortamda kendini anlaşılmış ve desteklenmiş hissetmesini sağlar. Bu sayede danışanın duygusal yükü hafiflemiş olur. Danışan kendisine saygı gösteren terapiste güvendikçe terapiye daha fazla bağlılık gösterebilir. Bu da terapi çalışmasının etkililiğini artırır.

Çevrimiçi psikoterapi çalışmalarında güven unsuru

Pandeminin başlangıcından bu yana psikoterapi çalışmaları büyük oranda "çevrimiçi" olarak gerçekleştirildi ve bu çalışma tarzı yüz yüze terapiler kadar etkili olduğu için pandemi döneminin sona ermesine rağmen gerek terapistler gerekse danışanlar tarafından oldukça benimsendi. Çin'in önde gelen sağlık topluluğu platformu "Haodf.com" gibi *Çevrimiçi Sağlık Toplulukları (Online Healthcare Communities-OHC)*, hastalara bilgi almak ve bilgi alışverişinde bulunmak, deneyimleri paylaşmak, doktorlardan konsültasyon almak ve sağlıkla ilgili sorunlara dair sosyal destek sağlamak için çevrimiçi bir ortam sağlar. *Çevrimiçi Ruh Sağlığı Toplulukları (Online Mental Health Communities-OMHC)*, hastalar ve doktorlar arasında yeni bir iletişim şekli sağlar fakat OMHC'lerde güven oluşturma süreci farklıdır.

Wu, H., Deng, Z. ve Evans, R. tarafından yürütülen çalışma (2022), Haodf ruh sağlığı topluluğundaki farklı gelişim aşamalarında hasta güveninin etki faktörlerini araştırmıştır. Sonuçlar, güven kaynağının güvenilirlik faktörleri açısından, psikologların mesleki yeteneği ve dürüstlüğünün, hastaların çevrimiçi ortamın başlangıcındaki güveni üzerinde önemli ölçüde olumlu etkilere sahip olduğunu, psikologların yardımseverliğinin rolünün ise anlamlı olmadığını göstermiştir. Güven geçişliliği açısından, psikologların itibarı, hastaların çevrimiçi başlangıçtaki güveni üzerinde önemli ölçüde olumlu bir etkiye sahiptir. Ayrıca sosyal kaynaklar açısından bakıldığında hasta gruplarının büyüklüğünün başlangıçtaki güven üzerinde anlamlı derecede olumlu etkisi vardır. Hastaların çevrimiçi ortamdaki sürekli güveni açısından sonuçlar, çevrimiçi ortamın başlangıcında sağlanan güvenin ve psikologların konsültasyon sırasındaki çabalarının, hastaların çevrimiçi sürekli güvenini hem anlamlı hem de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Sonuç olarak gerek yüz yüze gerekse çevrimiçi yürütülen çalışmalarda danışan ile terapist arasındaki karşılıklı güven ve saygıya yansıyan "bağ", başarılı bir psikoterapi sürecinin de temel bileşeni olacaktır. Danışanın duygusal iyileşme yolculuğunda kritik bir rol oynayan, danışanın terapistiyle daha açık iletişim kurmasına, daha fazla motivasyon göstermesine ve terapiden daha çok fayda sağlamasına olanak tanıyan bu iki temel unsur her iki taraf için de önemlidir, çünkü bu faktörler olmadan etkili bir terapi süreci mümkün olmayacaktır.

Kaynakça

Bradley University. (2023). Building trust with counseling clients. Erişim adresi: https://onlinedegrees.bradley.edu/blog/building-trust-with-counseling-clients/

Christoph, P. C., Rieger A., Gaines, A. ve Connoly Gibbons, M. C. (2019). Trust and respect in the patient-clinician relationship: preliminary development of a new scale. BMC Psychology. 7: 91. doi: 10.1186/s40359-019-0347-3

Wu, H., Deng, Z. ve Evans, R. (2022). Buildingpatients' trust in psychologists in online mental health communities. Data Science and *Management. Volume 5, Issue 1, Pages 21-27*. https://doi.org/10.1016/j.dsm.2022.03.001

Sevcan KARAKOÇ

Ummaktan umut



© AYŞE TESSON

Güven yoksa gelecek de elimizden çalınmıştır. Güvenmediğiniz birisiyle plan yapabilir misiniz? Ekonomiye güvenmiyorsanız ev borcuna girer misiniz? Siyasetçilere güvenmiyorsanız oy verir misiniz? Sevgilinize güvenmiyorsanız onunla evlenmek ister misiniz? En kötüsü kendinize güvenmiyorsanız, ya asıl o zaman nasıl yaşarsınız?

"Seni tutacaklar merak etme. Gözlerin kapalı olarak kendini arkaya doğru serbest düşüşle bırakır mısın?" Bu sorunun cevabı evetse, demek ki güveniyorsun arkadaşlarına. Sorun yok. "Sırtın yere gelmez." Psikodrama çalışmalarında gruba güvenini test etmek için bu tür bir ısınma oyunu oynanır. Birkaç kişi elleriyle destek yapmış bekler ve sen bir sandalye üstüne çıkmış, onlara arkan dönük olarak geriye kendini bırakırsın. Ekibin seni tutacağına ve ne olursa olsun kendini onlara teslim edebileceğine inanmışsan, kendini serbestçe onların kollarına atarsın. Ama ya güvenmiyorsan; ya da düşerken gözünü açıp arkanı kollarsan; ya da tereddüt edip kendini bırakmazsan? İşte güvenin tam değilse, anksiyete o zaman başlar. Aslında tam da endişe çağının temeli budur: tekinsiz bir dünyada neye veya kime güveneceğini bilememedir.

Güvenemezsen bağlanamazsın da, güvenemezsen değer de veremezsin. Değer veremezsen değer de göremezsin, bağlanamazsan sevemezsin ve sevilemezsin... Güvenmek bir kişiye de olabilir, bir ideolojiye veya bir cansız nesneye de. Tarifi zor ama ilk tanıdığımız kavram güvendir.

Dünyanın güvenilmez bir yer olduğu yaşanan pandemiyle zaten ispatlandı; geçti derken bak yeni salgınlar da kapıda. Neye güveneceksin? Güvenmek tutunmaktır aslında. Her yenidoğan insan canlısında kavrama refleksi vardır; çünkü insan yaşamı tutunma ve bağlanmaya programlıdır. Bebek bir parmağı yakalar ve tutunur. Bebek aranarak bir meme varsa bulur ve ağzıyla kavrar. Acıktığında ve ağladığında orada o bakım vereni vardır.

Bakım veren onun ihtiyaçlarına duyarlıdır ve gerektiğince/yeterince karşılar. Bu bağlanmanın en temel mekanizmasıdır. Gelişim kuramcılarından Erikson, insan yaşamını sekiz evreye ayırmıştır. Her evrede elde edilen kazanımlar ve çatışmalarla bireyin yaşamının şekillendiğini anlatır. Birey, her gelişim basamağında farklı donanımlara sahip olarak kişiliğini inşa eder. Sadece tek bir başarısızlıkla veya erken dönem olumsuz yaşantısıyla sağlıksız bir kişilik veya yaşam boyu sorunlar olacak diye düşünmez. Gerekli koşullar sağlandığında bireyin güçlenebileceğini söyler ve bu açıdan bakıldığında sadece anne-bebek ilişkisindeki örselenmeden/eksiklikten hep zarar görüleceğini söylemez ve kısmen iyimser bir kuramcıdır. Bir önceki dönemin başarısızlıklarının sonraki dönemlerde telafi edilebileceğine inancı vardır Erikson'un... Peki ya telafi edilemezse?

"Güven" duygusu, ilk 12-18 ay arası süreçte bebeğin ihtiyaçların duyarlı ve tutarlı bir şekilde karşılayan bakım verenin varlığında ortaya çıkar der Erikson. Bu dönemden "temel güven" elde edilir ve sağlıkla atlatılırsa bu dönemin kazanımı, ego gücü deyimiyle "umut" tur. "Umut ve uyum" ile bebek sonraki yıllara hazırdır ve anne karnındaki konforlu ve güvenli yaşamdan dış dünyaya uyum sağlayabilecektir. Toplumsal güven ve uyumun daha ilk yıllardan şekillenmesi böyle olur. Beslenme, uyku ve oyun gibi günlük bir düzenin olması, bebeğin sinyallerine hassas "yeterince iyi" bir annenin varlığı ve anne ile bağlanmanın gerçekleşmesi bu dönemin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için gereklidir. Annenin kısa ayrılıklarına bebeğin katlanabilmesi, kaygı ve öfkeye kapılmadan anneyi beklemesi, orada olmasa bile o sırada bebeğin zihninde annenin sürekliliğinin olması yine güvenin sağlandığını gösterir. Yine bir kuramcı, Bowlby ise bu devrede bağlanmanın önemini vurgular. Çocuğun taleplerine duyarlı, sıcak ve sevgi dolu teması sağlayan anneler varsa bebekler daha az endişe yaşayarak ayrılığa katlanırlar. Burada annenin devamlı beslemesi veya sürekli hazırda bulunması değil, gerektiğinde orada olması ve ihtiyaçlarına duyarlı olması önemlidir. Nicelik kadar nitelik de önemlidir. Sevgi ve ilgi esastır. Alma talep edildiğinde verme davranışının görülmesi beklenir. Alma isteği varken verilmezse, kucak açmışken boşluğa sarılırsa, o zaman aksamalar olur. Bağlanma figürü bu özelliklerden yoksunsa birey ömür boyu taşıyabileceği bir "güvensizlik"le büyür. Sevgi görürse sever, kendini sevgiye layık görür ve diğer insanlara güvenir. Eğer güvensizlik yaşamışsa, düşman olarak da algılar dış dünyayı; beklentileri karşılanmamışsa hayal kırıklığı ve karamsarlık onunla kalır. İşte depresyonun temelindeki "sevilmiyorum", "değersizim", "yaşamak da değersiz" düşünceleri ve de anksiyetenin zemini "dünya güvenilmez bir yer" düşüncelerinin tohumları bu yaşamın ilk yılında atılır. Sonraki dönemlerdeki çatışmalarda ise bu tohumlar ara ara sulanır ve filizlenir de. O zaman sorunlar başlar... Ancak Erikson iyimser olduğu için, psikososyal olgunluk kazanma sürecinde bu krizlerin sağlıklı atlatılmasının payı olduğunu vurgular.

Erken çocukluk döneminde güven duygusu sekteye uğrarsa, bağlanma örüntüsü sorunlu olursa, o zaman kişinin erişkin yaşamı da riske girer. Kendisinin sevildiğini düşünen birey sevilmeye layık birisi olarak kendini görür, sevilmediğini düşünüyorsa sevilmeyecek kadar kötü, değersiz veya çirkindir diye düşünür. Başkalarına bağımlı veya yalnız bir yaşam, o bireyde güven duygusunun nasıl geliştiğine bağlıdır. Yaşamın ilk yılı hem kendimizi hem de başkalarını değerlendirmemizi sağlayan bir dönemdir. "İçsel çalışan modeller" diye bir kavramdan bu dönemde söz eder Bowlby. Özetle, bakım verenden gördüğü ilgi ve bakıma göre bireyin kendisini ve dış dünyayı değerlendirmesidir. Zihinsel modellerine göre bireysel ve toplumsal bir algıya sahip olur. "Seviliyorum o halde (iyi ki) varım." Benlik saygısı, boyun eğme davranışı (itaat), talepkârlık vb. kişilik özellikleri gibi pek çok bireyin kendisine ve sosyal yaşantısına etkisi olan kavramların temelini ise bu bebeklik deneyimi ve zihinsel tasarımları belirler. "Güveniyorum, o halde güvenilirim" de bu dönemden bir kazanımdır. Kendine güvenmek diye gündelik yaşamda klişe olan bir söz, aslında kişinin duygudurumunun stabil ve davranışlarının tutarlı olmasıyla da, kendisini önceden kestirebilir olmasıyla da ilişkilidir. Kendine güvenen o durumda ne yapacağını bilir. Örneğin korkmayacağını veya başarılı bir şekilde tamamlayacağını da bilir. "Güveniyorum, o halde güvenilir bir yerdeyim." Dış dünyayı yordanabilir ve güven duyulabilir olarak görürse daha az endişe ve korku duyacaktır.

Temel güven ve güvensizlik çatışmasında bebek güvenli bağlanmayla bu devri atlatırsa artık "umut" doludur. Gelecek için umutlanabilir, hayal kurabilir. Ama ya gelecek yoksa? İşte güven yoksa gelecek de elimizden çalınmıştır. Güvenmediğiniz birisiyle plan yapabilir misiniz? Ekonomiye güvenmiyorsanız ev borcuna girer misiniz? Siyasetçilere güvenmiyorsanız oy verir misiniz? Sevgilinize güvenmiyorsanız onunla evlenmek ister misiniz? En kötüsü kendinize güvenmiyorsanız, ya asıl o zaman nasıl yaşarsınız? Güven yoksa gelecek de yoktur aslında. İnsanlara güvenmezsek ya paranoid bir yaşam bekler bizi ya da yalnız bir yaşam; ki ikisinin sonunda da en istenmedik yol yaşamamayı seçmektir. "Tutunamayanlar" romanındaki gibi, "Yaşantı yetmezliğinden öldü" derler sonra.

Son günlerde artan intihar haberleri yaşamı yeniden sorgulatıyor. İntihar bir ölüm istatistik verisi olmasının çok ötesinde, derinlemesine incelenmesi gereken bir durumdur. Yaşam biricik ve önemliyse, intihar neden vardır? Hele üst üste intiharlar oluyorsa araştırılmalıdır, çünkü aslında önlenebilir ölüm, genç ölüm sebeplerinden birisidir. Umudu yeniden yapılandırmak mümkün mü? Tohum atılmış bir kere, toprağı değiştirmek olası mı? Her şey sadece ilk yaşantılarla mı belirleniyor? Önlemek için bilmek ve anlamak gerekir. Bireyin ölümü seçmesinde derin depresyon ve anne-bebek ilişkisindeki güvensizlik zemini var dememiz, sadece bir nedenselliğe dayanır. Bunalımlı bir dönemdeyiz, demek ki anne-bebek değil de toplum-birey ilişkisine bakmak daha doğru olur. Tutarlı ve düzenli olarak ihtiyaçlarımızı gören ve bizi besleyen bir sosyal yaşam var mı? Zaten öncesinde temel güvensizliği tatmış ve "umut"la ilgili bir zorluğu olanın "toplum"a güvenini de yitirince tutunamaması veya boşlukta kalmasının bir anlamı olmalı. Psikolojiyle başlanan güven dünyasını sosyolojiyle ele almak gerekli. Sırtını güvenle yaslayacağın dostlarının olması kadar, arkanda dayanak bir toplum da olmalı. Siyasi, ekonomik ve kültürel açıdan kestirebilir ve güvenilir olmalı. Artık birey iyi şeyleri de ummalı. Umut ummaktan gelir, olumluyu içerir. Umut: Övünüp, çalışıp ve güveneceğimiz bir düzen...

Tuğba KURT ULUCAN

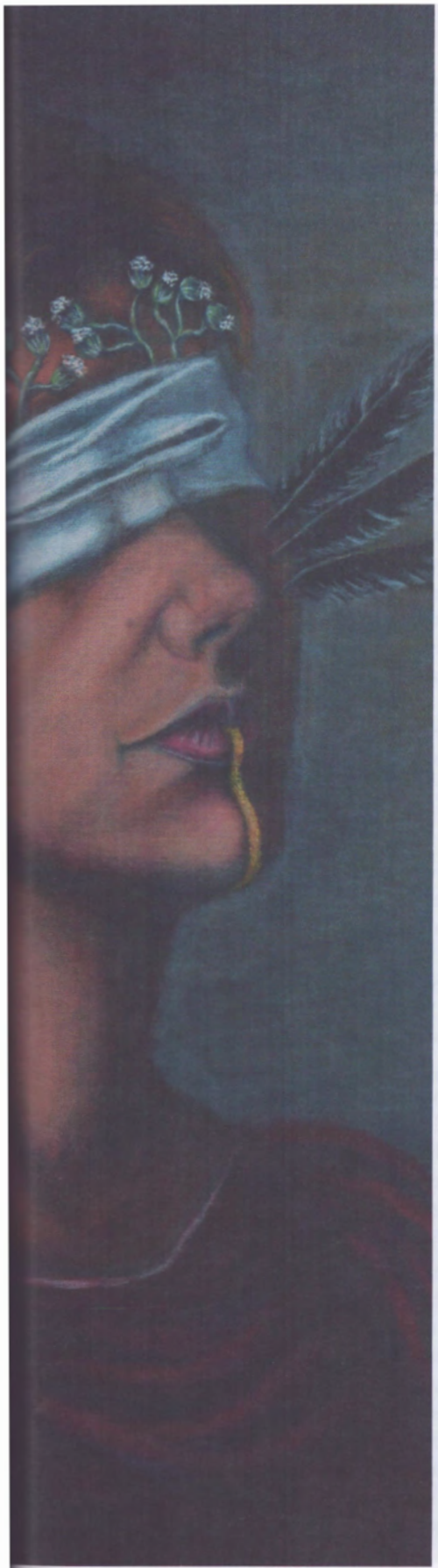


© DENİZ ARSLAN

Bir güven denemesi olarak "tekrar"

Yayoi Kusama'nın silinmişlik odası

Yayoi Kusama, zihnindeki puantiyeli tekrarları görüntüye, sonra da resme dönüştürürken, birçok kaynakta kendini tedavi etmeye çalıştığını belirtir. Diğer yandan da obsesif tekrarlarından yarattığı bu puantiyeli dünyaya sığınarak kendine ait bir mekânda huzura ermeye de çalışıyor. İçsel güvenin inşası acaba bu yarattığı mekân olabilir mi?



Tekrarlar, tekrarlar ve tekrarlar. Devamlı tekrarlara düşüyorum. Ve devamında daha güçlü gelen dalgalar gibi tekrarlıyorum. Beni ne zaman devirecek diye bekliyorum belki de...

Yaşamın içinde keşfetmeye, öğrenmeye ve büyümeye çalışırken tekrar eden davranışlarımızı, düşüncelerimizi ve duygularımızı içeren sayısız deneyimle karşılaşırız. Ve tekrar eden bu şeylerimiz her daim dikkatimizi çeker. Onları anlamaya koyulduğumuzda da bazı tekrarlarımızı biyolojik ve gelişimsel olarak açıklayabiliriz. Ancak bazı tekrarlarımız çok daha farklı anlamlara varıp bizi korkutan özellikte olabilir. Mesela bir şeyi silkelerken 20 kere saydığımızda, duştan çıkmadan önce ayaklarımızı üç kere yıkamadan rahat edemediğimizde, ocağı üç kez kontrol etmeden dışarı çıkamadığımızda, durduk yere zihnimize gelen kovmaya çalıştığımız habis düşüncelerden uzaklaşamadığımızda... Çok korkabiliriz. Tüm bunları hem yapmaktan hem de yapmamaktan korkan halimizi hatırlayalım. Sanki ancak bu tekrarları yaptıktan sonra içimizi rahatlatıyor ya da bu tekrarı kontrol edince her şeyin yolunda olduğuna güvenebiliyoruz... Ve içimizden gelen henüz tarif edilememiş olumsuzluğu, huzursuzluğu, fenalığı ancak bu içsel tekrarlardan oluşan tekerlemelerimizle bastırabiliyoruz. Bizi hem korkutan hem de rahatlatan bu tekrarlar, zamanla sayılarını arttırıp bizi hiçbir şey yapamaz hale getirdiğinde ise tüm bu yaptıklarımıza yenik düştüğümüz kocaman bir dalgayla karşılaşıyoruz. Dalgadan yediğimiz tokatlarla da çok yorgun hissediyor ve tekrar ederek çok daha fazla yoruluyoruz... Kendimizi güvende hissetmek için ortaya çıkardığımız bu tekrarları filizlendirip kocaman bir ağaç olarak içimizde büyütürken neyi yok ediyoruz acaba? Elbet bu tekrarlarımızın var bir anlamı... Ve her birimizde de anlamı bambaşka... Savunma, tamir, kontrol, yalıtma, unutma ve başka başka şeyler... Çok da üzerine düşünmediğimiz bu anlamları merak ediyor olabiliriz diye düşünüyorum. Merak etmiyorsanız da sizleri ben meraklandırmış olayım. Ve size biraz, bu tekrar eden obsesyonlarımızı kavramsal açıdan anlatmaya çalışayım.

Bu tekrarlar nasıl oluşuyor ve nasıl açıklanıyor?

Obsesyonlarımızı Melanie Klein, içsel iyi nesneyi tahrip etme arzusuna karşı ortaya çıkan savunmalar olarak ele almıştır. Çocuğun sevdiği nesneyi tahrip etmekten korktuğunu ve onu onarımı mümkün olmayan şekilde tahrip etmemek için kontrol ettiğini savunmuştur. Ve Klein "obsesif semptomatolojiyi" bir tamir uğraşısı olarak açıklamıştır (Klein, 1940). Freud ise obsesif nevrozun ortaya çıkışını anal döneme saplanma ya da bu döneme gerileme olarak ifade etmiştir. Obsesif nevrozun gelişiminde ise çocuğa tuvalet eğitiminin nasıl verildiğini önemli bir konu olarak ortaya koymuştur. "Çocuk, dürtülerini ertelemeyi öğrendiği bu dönemde tuvalet eğitimiyle anında ulaşacağı tatminin engellenmesine ya öfkeyle karşı çıkar ve istenmeyen zaman ve yerde boşaltarak durumu protesto eder ya da annesinin cezalandırması ihtimaline karşı korkuyla boyun eğerek tuvaletini tutar (Odağ, 2008)." Yani Freud'a göre annenin bu dönemdeki katı tutumu suçlayıcı ve cezalandırıcı bir şekilde olursa çocuk obsesyon geliştirebilir. Gelişimsel bakış açısıyla ise Mallinger, obsesyonu ele alırken çocuğun ana babasının devamlılığından ve güvenilirliğinden emin olmadığında tehlike algısının sonucu olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir (Mallinger, 1984). Her iki bakış açısını da düşünürsek, çocuğa kendini suçlu, yetersiz, kötü ve başarısız hissettiren anne tutumunu kontrol etmeye çalışan çocuğun varlığından söz edebiliriz. Şöyle ki; eğer bir yetişkinin obsesyonlarının kaynağına inersek, çocukluğundaki tuvalet eğitimi sırasında gördüğü zararla karşılaşabiliriz. Ve kendilik sınırlarını, geçmişinde obsesyonel semptomla

ortaya koyan bir çocuk, yetişkinliğinde de aile ve yakın ilişkilerini tekrar eden obsesyonel semptomlarıyla kontrol etmeye çalışıyor olabilir, diyebiliriz. Sanki burada aranılan şey tekrarlarla kontrol edilip gelmesi istenen güven veya içsel bir huzur deneyimi... Peki gerçekten oluyor mu bu tekrarlarla içsel güvenin inşası? Yoksa tekrarlayıp üzerine koyduğumuz tuğlalar, duvar olarak bizi yıkıp deviriyor mu? Bu sorularla düşünürken zihnime düşen ünlü ressam Yayoi Kusama oldu. Kendisi bir söyleşisinde bu bahsettiğim benzer tekrarları için şöyle demişti:

"Bir süre sonra bütün kırmızı benekler sanki üstüme gelmeye başladılar. Ve kaçmaya başladım, merdivenlerden hızla iniyordum. Ben koştukça merdivenler sonsuzluğa uzayıp gidiyorlardı (Monro, 2012: akt. Kıran, 2013)."

Yayoi Kusama, bahsettiği zihnindeki bu puantiyeli tekrarları görüntüye, sonra da resme dönüştürürken, birçok kaynakta kendini tedavi etmeye çalıştığını belirtir. Bir diğer yandan da bana göre obsesif tekrarlarından yarattığı bu puantiyeli dünyaya sığınarak kendine ait bir mekânda huzura ermeye de çalışıyor diye düşünüyorum. Biraz önce bahsettiğim içsel güvenin inşası acaba bu yarattığı mekân olabilir mi? Aslında biraz bu kısım üzerinde durdum. Çünkü çeşitli kaynaklarda Yayoi'nin yaşam öyküsünü okurken kucağına düştüğü ebeveynin tekinsizliği, güvensizliği ve katılığıyla sıklıkla karşılaştım. Bu nedenle az önce de belirttiğim Klein'ın görüşlerindeki "tamir etme uğraşısını" muazzam bir sanat uğraşısına dönüştürerek kendini onarmaya çalıştığını düşünüyorum. Dolayısıyla bir güven denemesi olarak tekrar eden puantiyelerin, onu hem çıldırtacak kadar korkuttuğunu hem de güvende hissettirecek bir gerçeklik yarattığını söyleyebilirim. Yaşamına yayılmış bu tamir etme uğraşısının dinamikleri ise elbette geçmişinde saklı bir şekilde duruyor. Bu nedenle bu geçmeyen geçmişten sizlere birazcık bahsetmek istiyorum. Yayoi Kusama nasıl bir yaşamın içine doğmuş, neler yaşamış, neler yapmış ?

22 Mart 1929'da doğan Yayoi Kusama, Japonya'nın Nagano kentindeki Matsumoto'da, Hotaka Dağı'nın yamacında doğdu. Çiftçi ve tüccar olan orta sınıf bir ailede büyüdü. Babasının sadakatsizlikleriyle annesinin katı kuralları, titizlikleri ve sınırlarıyla iç içe bir evde çocukluğu geçti. Yayoi'nin küçükken en sevdiği aktivite ise ailesiyle tohum hasatına gitmek ve hasat sırasında gördüğü çiçeklerin resmini çizmekti. Tüm bu olumsuzlukların içinde resim yapmak ona iyi gelen tek şeydi. Sanatsal uğraşları annesi tarafından desteklenmese de babası tarafından anlayışla karşılanıyordu. Hatta babası Yayoi'ye çizim ve boyamaları için malzemeler alıyordu. Annesi ise toplumsal cinsiyetine uygun davranmayıp sanatı "saplantı" haline getirdiği için ondan utanç duyduğunu söylüyordu. Yayoi, annesinin resim yapmasına karşı olan katı tutumunun şiddetinin giderek arttığını hatta bir gün paletini tekmeleyerek ona vurduğunu ve depoya kapatıp saatlerce aç bıraktığını ifade etmişti (Shore, 2023). Yayoi'nin annesinden sıklıkla şiddet gördüğü bilgileri çeşitli kaynaklarda da yer alıyor. Hatta Yayoi'nin on yaşlarındayken halüsinasyonlar görmeye başlamasını çılgınlık olarak değerlendiren annesinin, bu sorunlarına tahammül edemeyip Yayoi'yi dövdüğü de belirtiliyor. Ve sanırım sürpriz değil ki ilk çizimlerinden birisi, annesinin noktalarla kaplı bir portresiydi. Puantiyeleri yok etme sanatı olarak da ifade eden Yayoi için annesini yok etme arzusunu bu portre ile ortaya koyduğunu düşünebilir miyiz? Ya da puantiyeleri takıntı haline getiren Yayoi, tekrarlayarak resmettiği bu portre ile yeni bir anneyi oluşturuyor olabilir mi? Belki de olabilir...

Bir diğer yandan da Yayoi'nin puantiyeli tekrarlarının, kendisini var olduğu dünyadan yalıtmaya yaradığını, aynı zamanda kendini güvende hissedeceği bir dünyayı kurmasını sağladığını düşünüyorum. Çünkü kendisi sadece portre çizen bir ressam değil aynı zamanda çok büyük zeminler üzerine simgesel olarak puantiyeli dünyalar yaratan bir sanatçı. Özellikle "Silinmişlik Odası" ve "Sonsuzluk Aynaları" sergilerine baktığımızda bu simgesel dünyaları daha net gözlemleyebiliyoruz. Bu sergilerine ve geçmişine baktığımdaysa; içinde yaşadığı ailenin ve ülkenin baskıcı kültüründen çocukken resimleriyle, güç bulduğunda da New York'a göç ederek kaçabilmeyi başarmış yaralı ama kendini iyileştirmeye çalışan bir kadınla karşılaşıyorum. Fakat sanatıyla ve psikolojik destekle tamir etmeye çalıştığı ruhsallığını biraz tedavi etmiş olsa da tamamen halüsinasyonlarının ve obsesyonlarının geçmediğini biliyorum. Sanırım suçlu, yetersiz, kötü ve başarısız hissettiren bir annenin kucağında büyümek, yaslanamayacağı bir babanın düşlemine düşmek, hele de ülkesinde bombalar patlarken korkunç bir savaşın içinde çocukluk anısı biriktirmek, "içsel bir huzura" ermeye inanmayı güçleştiriyor. Ve ancak sanrılarla dolu gerçek dışı bir mekânda huzurun varlığına inanabiliyor. Kendini var edebilmek için de tüm bu geçmişin içindeki anneyi yok etmeye çalışması gerekebiliyor... Bu yok edişi de "tekrar tekrar" resmederek yapacak diye düşünebiliyor... Ama bu sefer de kurguladığı ve çizdiği puantiyelerden çok korkabiliyor. Bu korkunun çaresizliği öyle bir çaresizlik ki rahme düştüğü andan itibaren dinlediği kötü bir şarkı bu... Ve bu şarkıyla doğuyor, büyüyor Yayoi. Büyüdüğünde de kulağından gitmeyen hep tekrarlayan bir şarkı olarak kalıyor... Onca yola, onca yapıta, onca şehre rağmen hallolmayan bir tekrar meselesi olarak kalıyor hayatında; bunu da umut etmenin yorgunluğu olarak Robert Shore, Yayoi'nin sözlerini kitabında şöyle aktarıyor:

"Hiçbir zaman mutlu bir çocuk olmadığını düşünüyordu: 'Muhtemelen daha annemin karnındayken çevremi umutsuzluk duygusu sarmıştı.' Genç bir kızken 'dış dünyayla aramdaki gerilimden kaynaklanan' işitme kusuru ve astım hastalığı ortaya çıkacaktı. Bu nedenle, dış dünyada olanlar onun için çoğunlukla gizemle örtülüydü. Ancak halüsinasyonları ve kendi deyimiyle 'kendini yok etme', 'kişiliksizleşme' deneyimi olarak

adlandırdığı bu fenomenler ayrıklık hissini pekiştirdi. 'Zaman, hız ve mesafe algısını kaybettim. İnsanlarla nasıl konuşacağımı bilemez hale geldim. Sonunda kendimi bir odaya kilitledim.'"

Bu vesileyle ben de kilitli kapılarımızın açılmasını diliyorum hepimiz için...

Kaynakça

Kıran, H. (2013). Puantiyeli sonsuzluğun obsesif sanatçısı: Yayoi Kusama, Sanat ve Tasarım Dergisi, 4, 117 – 126.

Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic depressive states. Love, Guilt and Reperation and Other Works 1921- 1945. London, Vintage, 1998, s. 344-370.

Meares, R. (2001). A specific developmental deficit in obsessive tisorder: The example of the wolf man. Psychoanalytic Inquiry, 21:289-320.

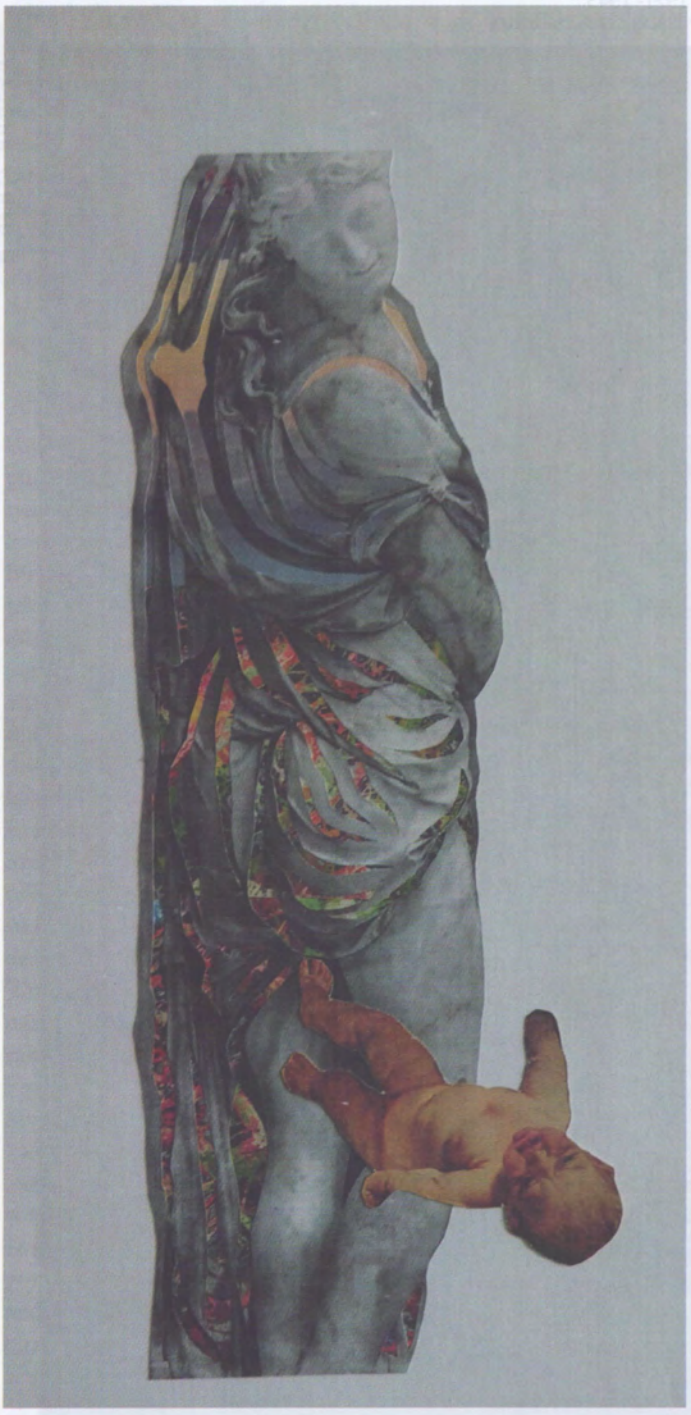
Odağ, C. (2008). Nevrozlar-2. İzmir: Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri Yayınları.



Gülbalca ÇAKIROĞLU

Güvene itibarını geri verelim

Hayatın ilk yıllarında ne oluyor da güven duymanın bazılarımızda yarattığı his savunmasız kalmak, incinebilirliğe açıklık olabiliyor? Ne oluyor da güven yerini kuşkuya bırakıyor?



© DENİZ ARSLAN

Sarman bebek bir kedi avucumun içinde duruyor, göbeği açık, yüzüme dönük. Avucumun içinde nefes alışını izlerken, ne kadar savunmasız olduğunu düşünüyorum. Benden gelecek herhangi bir tehlikeye karşı savunmasız, gardsız. Tüm bunlardan bihaber, ne kadar da teslim bir halde uyuyor avuçlarımda. Nasıl olur da ona zarar verebilirim, düşüncesi bile yüreğimi sızlatıyor. Kendi gücümden sakınır bir edayla okşuyorum onu, okşadıkça yumuşak bir ses tonuyla mırıldanıyorum ona; benden bir zarar gelmeyeceğini hissetmesi için, bana korkusuz bir hal içinde güvenmesi için neler yapabileceğime bakıyorum.

Peki ya bir bebek, bir annenin ellerinde bundan farklı mı hissediyordur. Peki ya bir anne, bebeğini ellerinde tutarken ne mırıldanıyordur ona?

Hayatın ilk yıllarında ne oluyor da güven duymanın bazılarımızda yarattığı his savunmasız kalmak, incinebilir olmaya açık olmak olabiliyor?

Ne oluyor da güven yerini kuşkuya bırakıyor? Bu kuşku öyle bir kuşku ki cam kırıklarının üzerinde yürümek gibi, tekinsiz. Kuşku duyan biri, herhangi bir duruma ya da olaya karşı aşırı dikkat kesiliyor ki tehlikeyi fark edebilsin ve böylece kendini koruyabilsin. Böyle bir hal içinde yaşayan insan, arzusu olsa dahi sevme ve sevilme deneyimini yaşamaktan oldukça uzağa düşer. Bir insanla kurulan derin bağın ne demek olduğunu hissedemez.

Doğada, güven ya da güvensizlik inançlarının gelişmesinde bağlanmanın önemli olduğu düşünülür. Kişinin hayatının ilk yıllarında geliştirdiği temel inançlar, kişinin yaşam boyu ilişkileri ve davranışları üzerinde etkili olabilir. Bunlardan en önemlisi belki de güven inancıdır. Güven hissetmek birçok açıdan hayati bir önem taşır. En önemlisi kişilerarası ilişkisel işbirliğidir. İnsanların birbirlerine olan güveni, duygusal bağ kurmalarını ve bu bağlarını sürdürmelerini sağlar. Bu güven ilişkisi içinde hayata ait olan kaygılarımızdan arınır ve duygusal iyilik halini deneyimleriz. İki kişi arasındaki bu bağ, toplumsal düzeyde yardımlaşma ve adaletli yaşamanın da temel taşıdır.

Güven hissetme nasıl öğrenilir?

Ana rahmine düştüğün andan itibaren, sana ilk bakım verenle kurduğun ilişkiden başlayarak gelişen, dönüşen bu bağ kurma serüveni bütün hayatının çok temel bir parçasını oluşturuyor. Kendin ve dış dünyayla bağ kurma dokun, rahim duvarına tutunduğun ilk andan itibaren örülmeye başlıyor. Rahim duvarına tutunarak başlanan bu yolculukta, annenin gözünden kendiliğini deneyimleyen bebeğin, bilinci ilmek ilmek anne tarafından dokunur.

Senaryo 1

Anne yeteri kadar mutludur, bebeğine bakım aşamasında destek alıyordur. Kendini güçlü hissediyor, herhangi bir sorunda alternatif çözümler bulacağını biliyordur. Hem maddi hem manevi kaynakları geniştir. Spontan ve yaratıcı olması güvende hissetmesinden geliyordur.

Annenin şefkati, ses tonu, bebeğe dokunuşu, bebeğin de güvende olacağının ve güvenli kalacağının işaretçileridir. Dünya güvenli bir yerdir, bebek sevilebilir bir bebektir ve tıpkı annesi gibi bir başkasını da güvenle sevebilir. Hem tutulabilir hem tutabilir. İşler iyi gitmese de bir yolu bulunur, bir çaresi bulunur. Hiçbir şey yoksa, annenin teması iyi bir yatıştırıcıdır, iyi bir tesellidir. O şefkatli sesi ve dokunuşu sanki sihirli bir değnek gibi bütün bulutları güneşe çevirir.

Senaryo 1 analizi: Güvenli bağlanma ve teselli bulma

Bir bebeğin ilk yıllarında bellek otomatik pilot gibi işler. Bebek bilinçli olmayan bir şekilde annesinden bir şeyleri nasıl yaptığının bilgisini örtük olarak öğrenir. Nasıl ilişki kurulacağını, şefkatin dilini, sesini ve nasıl ifade ettiğini öğrenir. Bağlanma teorisi, bir annenin bebeğin ihtiyaçlarına, zihinsel ve duygusal durumlarına "yeterince iyi" uyum sağladığında güvenli bağlanmanın gerçekleştiğini söyler. Annenin çocuğa uyum sağladığı bu evre, çocuğun başkası tarafından tanındığını, görüldüğünü hissettiği ilk evredir. Annenin gözlerinde çocuk kendini görür. Bu, aynada kendine bakmak gibidir. Bu uyumlu ve ahenkli akış güveni geliştirir. Anne ile çocuk arasındaki bu bağlantı bebeğin kendiliğinin açığa çıkmasını ve güçlenmesini destekler. Fakat tek başına bu ahenk, güvenli bağlanma için yeterli değildir. Anne ile çocuğun uyumunun aksadığı durumlarda, bu bozulmanın onarılması, bebeğin yatışması güvenli bir bağlanma için esastır. Bowlby'ye göre güvenli bağlanmanın bu bileşimi, işler iyi gitmediğinde ya da uyum aksadığında çocuğun anneyi bir sığınak ve teselli kaynağı olarak bulabilmesidir ya da gittiğinde geri geleceğini bilmesidir. Bu teselli, "Kötü olduğunda seni bırakmayacağım, her şey yoluna girecek, gidersem geleceğim" fikrinin çocuğa aktarılmasıdır. İşler bozulsa da tamiri vardır. Giden geri gelir, her şey çarelidir, işler bir şekilde yoluna girer, anksiyete ile baş edilebilir, yakınlık kaybedilse de tekrar bulunabilir; umut her daim o temasta, içe yerleşmiş güvenli annenin temsilindedir. İşte güvenli dünya, sevilebilir dünya, tutulabilir dünya budur!



Senaryo 2

Anne yeteri kadar mutlu değildir. Desteksiz kalmıştır. Depresif ve karamsar duygularıyla nasıl başa çıkacağını bilemez. Üstelik bakım vermeye devam etmek zorundadır. Çaresiz hisseder. Bebeğine bakarken oldukça kaygılıdır. Zaman zaman öfkelenir, sonra öfkelendiği için öfkelenir. Suçlu hisseder. Bebek duyumsar; annenin ses tonu gergindir, yorgundur, bitkindir. Dokunuşu belirsizdir. Bazen yakın hisseder bazen uzak. Dünya güvenli bir yer değildir. Kime güvenilir! Belki sevilebilir, belki sevilemez, nerden bilebilir. İşler kötü gider. Gidenin çaresi bulunamaz. Çaresizlik, şefkatten uzaktır. Korku doludur, Korkuda sevgi değil hızlı atan kalp atışları ve mideye giren sancılar hissedilir. Gelecek belirsizdir.

Senaryo 2 analizi: Güvensiz bağlanma, kaygılı olma, kuşku geliştirme

Bazen bakım verenin ihtiyaçları bir sebepten ötürü (depresyon, madde bağımlılığı, ağır ekonomik sıkıntılar vb.) çocuğun ihtiyaçlarından daha öncelikli olur. Annenin bebeğin duygusal ve dokunsal ihtiyaçlarıyla uyumlanamaması bebekte güvensiz bir ilişki temsili oluşmasına sebep olur.

İşler yolunda gitmediğinde annesin tarafından yatıştırılmayan bebek, kaygılanır. Anneyle bağlantısı kopan bebek için dünya güvenli bir yer değildir. Gidenler geri gelmez, yalnızlık avutulmaz, anksiyete ile başa çıkmanın kendisi bile anksiyete yaratır. Anneyle güvenli bağlanamayan bebeğin, kendilik temsili, kendililik inancı da anneyle beraber yitip gider. Bu yiten kendilik ve güvensiz bağlanma yetişkinliğe kadar uzanır. Gerçek kendiliğin acı verdiği bu yerde, sahte kendilikler gelişir. Kişi sevilebilir olmak için başkalarına kendisini feda eder. Kendi kendine kalmakta zorlanır, yalnız kalmaktan çok korkar. Yalnız kalmamak için her şeyi yaparken, nasıl biri olduğunu unutur. Hatta bazı durumlarda, bu tekinsiz ve güvensiz gerçeklik o kadar acı verir ki kişi kendini dış gerçeklikten koparır ve kendi iç gerçekliğinde izole bir şekilde yaşamını sürdürür. İşte güvensiz dünya böyle doğar. Güvenli bağlantıdan kopukluk, ruhsal çöküşün ve ölümün habercisi olur.

Güvensiz bağlanmayı öğrenmiş olma hali dönüştürülür mü?

Cevap: Epigenetik

"Epigenetik" terimi, yunanca "epi" (üzerinde) ve «genetik» (genlerle ilgili) kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir. Epigenetik, çevresel etkenler, yaşam tarzı faktörleri gibi birçok faktörün gen ifadesini nasıl etkileyebileceğini gösterir.

Biz geliştirdiğimiz bilincimizle kendi genetiğimizin üzerine çıkan varlıklarız. Yani kalıtım kaderimiz değildir. Başka bir pencereden baktığımızda, hayatımızın kontrolünün bizde olmadığı döneminde bize aktarılan örtük bilgilerin, öğrenmelerin, şemaların esiri değiliz demektir. Hayat muzip bir şekilde bize kontrolümüz dışında gelişen şeyleri değiştirebilme ve dönüştürebilme imkânı sunar.

Biz şimdi yeni ve yeniden güvene itibarını iade ederek güveni baştan yaratabilir ve bu yarattığımız güveni yeniden tecrübe ederek bağlantıda olma halini deneyimleyebiliriz.

"Tecrübeye sahiptik ama anlamı kaçırmıştık ve anlama yaklaşmak, tecrübeyi yeniden inşa eder. Farklı bir şekilde..."

(T. S. Eliot)

Kaynakça

Bowlby, J. (1988), Secure base; Parent- Child Attachment and Healthy Human Development.

Masterson, J. F. (1988), The Search for the Real Self.

Burçin ÇOLAK

Güvende hissettirmek

"Bırakalım Tanrı meselesini, dünyada bir insana inanabilmek kadar mükemmel bir şeyin henüz icat edildiğini düşünmüyorum."

Zeki Demirkubuz

Davranışların ve zihnin arasındaki uyumsuzluk muydu seni bu kadar tutarsız, kararsız ve başkalarının gözünde güvenilmez yapan? (...) En nihayetinde sen, kaybettirmedin mi sana, birini?



© ABDULLAH DEMİRKUBUZ

Okuma işinde kıdemlendikçe karmaşık ve uzun anlatımlar, betimlemeler katlanılmaz olur, bilirsin. Anlaşılır yazmak. Bir şeyi anlatmak için çok fazla kelimeye, cümleye ihtiyaç duymamak. Bir kitabın okursun da birkaç cümlesini ve "su gibi yazmış" dersin ya içinden. Soğuk su içer gibi lıkır lıkır boğazından geçer cümleler. Ama karnın değil de ruhun doyar. Yağı, tuzu fazla konmuş bir yemek gibidir diğer türlüsü zaten. Yine de kimisi bol kepçedir işte. Boca eder tarifin içine. Tadı bir gariptir ama şans verirsin ya da vermelik bir durumun içindesindir. Örneğin, bazı heyecanlı kişiler tutuşturur ya eline karaladığı yazılarını. Bitirmeye çabalarsın ayıp olmasın diye ama gitmez ya bir türlü. Yedikçe miden bulanır. İşte okudukça da... Tam da şu anda hissetmeye başladığın o duygudan bahsediyorum.

***

Oldukça sade anlatmaya çalışmalısın bu yüzden. Kısa kısa cümlelerle. Uzun uzun yazdıkça ya da konuştukça özünü kaçırırsın olayın çünkü. Tek sekans çekimlerin uzadıkça uzadığı, bu aralar pek revaçta olan, insanın üzerindeki toplumsalın etkisini yok sayan taşra filmleri gibidir ağdalı yazmak. "Tamam, anladık!" dersin içinden vermek istenilen duygunun ne olduğunu. Hatta bu şekilde yazdıkça inandırıcılığı da azalır metnin. Karmakarışık geçişler, inişler ve çıkışlar. Sonradan bağlayacağını düşünürsün de metni açarsın da açarsın. Bir bakarsın çoktan kaybolmuşsundur. Hatta zaman zaman söylemek istediğin şeyin tam tersini savunurken bulursun kendini.

Diyalektiğin kurallarını tam özümsemeden kullanmaktan mustaripsindir belki de. Bir fikir sana mantıklı gelir, yazarsın da yazarsın. Sonra o fikri anlamak ya da belki geliştirmek için karşıtını ele almak istersin. Ne var ki bir süre sonra karşıt görüş makul gelmeye başlar. "Ne kadar saçmalamışım" dersin de utanırsın yazdıklarından. Kendi fikrini yine kendin güvenilmez bulursun. Artık tam tersine inanıyorsundur çünkü. Bu kadar temelsiz bir düşünceyi nasıl savunmuşsundur. Ya şimdi inandığın da aynı şekilde güvenilir bir temelden yoksunsa? Günün birinde bu yazdıkların da aynı şekilde hissettirirse sana? Geçmişten hatırladığın bir utanma duygusu peyda olur insana.

***

Eski VHS kasetlerini bilir misin? Mahalle arasındaki düğünlerde çekilen videokasetlerini, düğünün tam orta yerinde duran o kocaman kamerayı, çalışabilmesi için komşu evinden çekilmiş kameranın ayağa dolanan o elektrik kablosunu... O kasette kendini izlerken hissettiğin nahoş duyguyu hatırladın mı? Ekranda gördüğünle, içine hapsolduğun kişinin aynı olduğuna ihtimal bile vermezsin. Ne kadar saçma, tereddütlü ve yanlıştır kasetteki varlığın. Oysa o anı iyi kötü hatırlıyorsundur. Oynarken ayakların yere sağlam basıyordur, çevrendekileri eğlendiriyorsundur. Ne var ki şimdi izlerken utanıyorsundur o halinden. Gerçek olan hanginizdir emin değilsindir. Videodaki sen, kendini izleyen sen? Videoda keyfin yerinde gözükür ama düğünde öyle olduğunu bir türlü hatırlamazsın. "Rezil olmuşum" şemaları değildir mesele. Kasetteki o kişi inandırıcı gelmez. Aslında eğlenmemişsin ama başkalarına öyleymişçesine davranmışsın gibi gelir. Kandırmışsındır hem kendini hem de eşi dostu. İşte böylesi bir durumla yüzleşmenin getirdiği utanç duygusu bahsettiğim. O kaseti bir türlü kırıp atamadığın gibi yazdıklarını da imha edemezsin. Sadece mutlu olmak adına oynasan ve anlatacağın şeyi hissettiğin, düşündüğün gibi yazsan...

***

Ne yazık ki yalın bir şekilde kendini ifade etmeyi hiçbir zaman beceremedin. Böyleydin. Uzun, ağdalı, abartılı... Bitmeyen cümleler, kendini açıklama çabaları. Birine espri yaptıktan sonra o esprinin neden komik olduğunu da açıklamaya çalışman. Karşı tarafta "Ne yani, benim anlamadığımı mı sanıyor?" diye düşündürten o güvenilmez tutumun. Asıl anlatmak istediğini gerçekte anlatamadığını fark ettiğin, neden sonradan "İyi de benim anlatmak istediğim bu değildi ki!" dediğin, geriye dönük eleştiriler, sesli düşünüp saçmaladığını kendine ve başkalarına anlatman. Bu yüzden de iyice güvenilmez hissetmen ve hissettirmen... Sana inansınlar, seni anlasınlar diye çırpınırken üstelik...

***

Neden böyleydin sen peki? Bu şekilde düşünen biri olduğundandı belki. Çok, gereksiz ve hemen her zaman da çarpık. Popüler psikolojide "overthinker" dedikleri cinsten. Düşüncelerinin anlamı ve nedeni üzerine düşünmen. Düşüncelerin üzerine düşünmen. Yavan psikanaliz... Hislerinle düşüncelerin arasındaki bağ kopuktu belki de. Belki bir şeylerin arkasına saklamaktı amacın kendini. Sevdiğini söylerken "ya sevmiyorsam" diye düşünmen, öfkeliyken sakin kalman, üzülmen gereken bir durumda gülesin gelmesi, aşka düşmüşken bunu inkâr etmek zorunda hissetmen. Bir düşünceyi savunurken araya giren bir hissin görüşünü alaşağı etmesi, inandığın bir davanın peşinden gitmeni engelleyen bir beyhudelik öngörüsü...

Böyle olunca da fikrinin bir mihengi noktası olmadı, olamadı. Yalın değildin, çünkü emin değildin. Ne dediğin ve de nasıl dediğin biraz da bundan net değildi. İçin bir değildi ki dışın bir olsun! O yüzden söylemlerin hep evirip çevrilebilir oldu. Netlikten uzak, değiştirilebilir, yanlışlanabilir, sonuna kadar savunulabilir ve de bir anda inkâr edilebilir... Gündelik küçük hesaplar uğruna da değil üstelik. Sadece böyle olduğundan.

Duygu ve düşüncelerin arasındaki bu uyumsuzluğa bir de davranışlarındaki tutarsızlık eşlik etmedi mi? Düşünce duygudan, duygu davranıştan ve davranış da bedenden kaynaklanmıyor muydu? Nevrozunda, duygun ve düşüncen arasındaki mesafenin yanında bedeninle olan kopukluk da etken miydi sence? Davranışların ve zihnin arasındaki uyumsuzluk muydu seni bu kadar tutarsız, kararsız ve başkalarının gözünde güvenilmez yapan? Hislerinle fikirlerin, fikirlerinle isteklerin, isteklerinle eylemlerin birbirini tutarlı bir şekilde takip ettiler mi? Hislerine, fikirlerine ve eylemlerinin sonuçlarına sahip çıktın mı hiç? Bunlar arasındaki uçurumu kapatmak adına, hemen tüm zamanın, kafanı gereksiz, faydasız ve de zararlı bilgilerle doldurmakla geçmedi mi? İyice içinden çıkılmaz hale getirmedi mi seni?

Seviyor muydun? Arzuluyor muydun? Başkasından farkı var mıydı? Mesele sevişmek miydi? Mutlu etmek miydi? Hayran etmek miydi? Başkası gibi mi görüyordu seni? Seviyor muydu? Sevmiyor muydu? Modası geçmiş bir papatya falı... En nihayetinde sen, kaybettirmedin mi sana, birini?

***

Baksana! Sadece soru sorup durmuşsun yine. Son sorunun cevabını biliyorsun en azından. Hadi bildiğini biliyorsun diyelim. Ne var ki, yine kelimelerle oynayıp durmuşsun. Oysa başta anlaşılır yazmaya ve kendini ifade etmeye niyetlenmiştin. Vereceğin bir cevabın bile yok kendin için, kendine dair, kendine. Anlatacağın güvenilir bir açıklaman dahi yok onun için, ona dair, "o"na... Denemekten vazgeçmelisindir belki.

***

Denemekten çoktan vazgeçmişsindir belki...

Fatmagül DİKYAR ALTUN

Söyle bana, sen hangi yanısın mıknatısın?



© FULYA ECEM

Söyle bana, sen nasıl baş ettin temel güven duygusunun zedelenmesiyle? (...) Çeker misin var gücünle yoksa iter misin karşındakini?

Seni doğuracağıma taş doğursaydım diyen anadan bir taş olarak doğduğunu hayal et mesela... Nasıl bir taş olurdun?

Büyük, küçük, beyaz, ebruli, hatta fosilli... Çakıltaşı gibi, sürtünce bir diğerine kıvılcım çıkaran cinsten mi; ya da çekim/itim gücü yüklü, tıpkı bir mıknatıs gibi?

Senin yerine bir taşı yeğleyecek "öteki"yle aynalanarak gelişen benlik algısında pek de yüksüz olamazsın zannımca.

Doğal bir mıknatıssan zaten, uzaydan gelen taşların bir kalıntısı olduğunu söyleyebiliriz. Hem taşsın, hem de var olduğun dünya, ait olduğun dünya değil! Daha ne gelebilir ki bir insanın başına; ya da taşın başına? "Aman ayağına taş değmesin"cilerin, içten içe "Kafam kadar taş düşsün başına" dedikleri bir dünyada üstelik. Nasıl güvenirsin bundan sonra karşına çıkacak, bu dünyaya ait insanlara ya da diğer taşlara?

Söyle bana, sen nasıl baş ettin temel güven duygusunun zedelenmesiyle?

Varlığının onaylanması, ego bütünlüğünün bozulmaması için nasıl bir etkileşim oldu, ne fırtınalar koptu, hangi toz bulutları dağıldı da ne tür bir sen kaldı geriye?

Var olmakla ilgili fikrin alınmadan, uzaydan fırlatılmışçasına bu dünyaya düşmüşsen ve bir mıknatıssan, hangi yaranı örterek hangi yanını gösterirsin insanlara?

Çeker misin var gücünle yoksa iter misin karşındakini?

Bir çekim hissettiğinde sımsıkı yapışmak mı istiyorsun karşındakine?

Öyleyse kaygılı bağlanansın sen; bakım vereninin o ya da bu nedenle seninle yeterince ve tutarlı bir şekilde ilgilenemediği bebeğisin. Bir gülen bir kızan çehre ile büyüyensin. Öncelikli olduğunu, biricik olduğunu hissedemediğin bir kucakta, başına bir şey gelirse korunduğundan emin olamadığın bir evde büyüdün belki de. Bir hevesle yönünü dönecek olsan yeni keşiflere, bakım verenin kayboldu bıraktığın yerden. Korktun, kaygılandın, yara aldın, hem de en derinden. Vazgeçtiğin haliyle keşiflerin oldu, geri dönüp sımsıkı sarıldın bakım verenine, hiçbir yerciklere kıpırdayamasın diye. Gün gelip sevdiğin herkesle benzer bir ilişki kurmak üzere ilk kodlar yazıldı benliğine; "Bırakırsam, gözümü üzerinden ayırırsam gider", "her an benden vazgeçebilir", "gözden uzak olan gönülden de uzak olur".

O yaşta, bilinçten beride bir yerde, o olmadan hayatta kalamayacağını bilerek veyahut sezerek, "O olmazsa ben de olamam, hayatta kalamam, yaşayamam" yazıldı bir yerlere. Alın yazısı dedikleri biraz da bu ya, bu kodlar bir kere yazılınca, sistem başka değişkenlerle karşılaşsa da işleyemiyor onları, her denklemden aynı sonuç çıkıyor. Kendine bakabilecek yaşa ve belki de o annenin şartlarından çok daha iyi bakım verebilecek şartlara sahip olsan da o kod en ufak bir ayrılık sinyalinde başlıyor aynı sonucu çıkarmaya. "O olmazsa yaşayamazsın", "kararır dünyan, ölürsün, nefes alamazsın".

Ve döner kader çarkı, bildiği gibi... O kaçar, sen kovalarsın, o kaçtıkça yüzünü başka yönlere dönemez, başka ihtimalleri göremez, kendini bir tek ona mecbur sanırsın.

Belki de öte yanısındır mıknatısın, sana yaklaşanları iter misin hep öteye?

Temasa dahi izin veremez, belli bir mesafede bir sağa bir sola dans edip, sonra kendini bir kenara, ötekini bir kenara mı atarsın?

Öyleyse kaçıngan bağlanansın sen; ebeveynleri tarafından ihmal edilen, çokça reddedilen ya da aşırı bağımsız olman teşvik edilerek, kaş yapacağım derken göz çıkartılan bir acemi ebeveynlik hikâyesinin eserisin. Belki de gizli bir direniş insanısın; bir var bir yok olan bakım verenden, belirsizliğe tahammülsüzlüğü, ondan ve ilgisinden hepten vazgeçerek bitiren. Çok derinden bir ihtiyaçla ilişki kurmak isterken, bu ikircikli halden yara almamak için, üzerine kalınca bir kabuk geçiren. Ve bundan sonrası için yakın olan, olmaya çalışan herkesi kendinden uzaklaştıran.

Yalıtkan yanın dönükken dışarıya, korunuyor musun zarar görmekten? Issız adamlar/kadınlar gibi takılırken iyi misin sahi? Yoksa incinmezlik zırhı mı giydin üzerine? Kimseyle gerçek ve derin bir ilişkiye girmeyince güvende mi hissediyorsun kendini?

Biz ayrı dünyaların insanıyız/taşıyız hikâyesi altına mı gizliyorsun kaçıngan bağlanan yanını?

Taşız biz, taşlarız... Bazen kurak bir tepenin yamacında öylece durup manzaraya dışarıdan bakan ve bunun bizim tercihimiz olduğu yalanına kendini inandıran. Bazen de köpürüp duran dalgaların önünde, her bir dalganın git gelinde yerimizden, yurdumuzdan, ruhsal iyilik halimizden olan.

Yer değiştirebilir, çarpışıp sürtünebilir, incinebilir, incelebilir, kuma dahi dönüşebiliriz... Acısıyla ve de yasıyla ama sahiden yaşayarak, hissederek, değişerek, dönüşerek var olmaya devam edebiliriz. İlk öteki tarafından yazılan alın yazısı, yine bir öteki tarafından değiştirilebilir. Bazen kendimizi korumak için taş gibi tepkisiz görünsek de neticede insanız biz, ilişkilerde incinir, yine ilişkilerde iyileşiriz...

Özlem ÖNEN

En son kime güvendiniz?

Güvenmek için, en güvenilmez olanları ben seçtim!



"Var mısın?", dedi hayat! Bu soruya hiç hazırlıklı değildi! En bilmediği yerden yakalamıştı onu. Oysaki son yıllarda eskilerde yarım kalmış olanları tamamlıyor, geride soru işareti bırakmayarak ilerlemeye çabalıyordu. Geçmişte kalan tüm yaşanamamışları kontrol ediyor, duruma göre bir yol haritası çıkarıyor ya da üzerini çiziyordu. Bildiği sularda yüzmek, bilinmeyenin tekinsizliğine yeğlenirdi ne de olsa. Bilindik sularda tanıdık salınımlar, kestirilemeyen ve esrarengiz olandan daha güvenilirdi.

"Var mısın?" diye fısıldadı bir kez daha!

Uzun uzun düşündü, hatta aylarını aldı düşünme süreci. Ta ki bir gün ondan yeniden haber alana dek! Beklediği bir mesaj değildi, hatta önemseyeceğini bile düşünmedi bu mesajı. İhtiyaç duyduğu güvenilir bir çerçeve miydi yoksa içinde risk de olsa sınırları aşıp farklı olana mı yönelmeliydi? Sıradan bir konuşma güzel bir şeye dönüşüyordu. O "şey"in ne olduğunu anlamlandırmak zor olacağa benziyordu. Heyecan, dürtü, aşk, arkadaşlık ya da bambaşka bir şey belki de. Belki, sadece merak!

Şu bir gerçekti ki yeniden güvenmeye başlamak beraberinde umudu getiriyordu. Bağlanmaya başlamak, orada olduğunu bilmek, umut etmek çok güzeldi.

Bir süre sonra, adını koyamadığı şey geldiği hızda uzaklaştı kendisinden. Tekinsiz sularda yeni başlangıçlar yapmayı denemişti ama güvenilir olanda tanıdık salınımlar ne kadar heyecansız ise bilinmeyene verdiği şansın havada asılı kalması da bir o kadar şaşırtıcıydı.

"Senin hazır olman da yetmiyor" dedi içindeki ses, karşıdakinin de en az senin kadar korkusuz olması gerekiyor. İnsanlar artık sadece hayal etmekten hoşlanıyor, gerçek bir bağ kurmak onlar için anlaşılması güç biçimde korkutucu! Hayal etmek, gerçekten ulaşmaktan daha tercih edilir bir şey onlar için.

"Belki de yas tutmam gerekiyor" dedi en sonunda, kendi kendine. "Bu kişileri de ben seçtim sonuçta, öyle değil mi?"

"Güvenmek için, en güvenilmez olanları ben seçtim!"

Geçmişindeki tutamadığı yasları düşündü, veda etmesi gerekenleri biliyordu ancak tüm bu yaslar tutulduktan sonra bağlanmak için daha güvenilir kişileri bulacak mıydı, bilmiyordu!

Denemek için yeniden yola çıkmalıydı!

Cansu GÜNEY, Şeyda KUTSAL KURU

Baba işlevi ve güven

Bir Kızılderili sözü şöyle der: "Bebeğini tutan anne bebeğin kulağına 'Seni rahatlatacağım' diye fısıldar; baba ise çocuğu dağın tepesine çıkarıp şöyle bağırır: İşte bu dünya, ben seni onunla tanıştıracağım."

Baba... Psikanalitik perspektiften bakıldığında, ödipal evrede kastrasyon kaygısını tetikleyen, erkek çocuğun eril, kız çocuğun dişil özdeşleşmesini güçlendiren baba; anne-çocuk ikilisinin simbiyotik ilişkisini kırmak amacıyla sahneye giren baba, sağlıklı anne-çocuk ilişkisinin gelişimi için koruyucu ve güvenli bir ortam sağlayan baba, yasayı öğreten baba... Anneden farklı olan, anne olmayan ama anneye benzeyen, anne olmayan... Bir Kızılderili sözü şöyle der: "Bebeğini tutan anne bebeğin kulağına 'Seni rahatlatacağım' diye fısıldar; baba ise çocuğu dağın tepesine çıkarıp şöyle bağırır: İşte bu dünya, ben seni onunla tanıştıracağım."

Psikanalitik kuramın geneline bakıldığında, gerçek bir baba fiziksel ve duygusal olarak var olmasa da her zaman içsel bir tasarım olarak mevcuttur ve baba iç dünyada bir nesne olarak sürekli varlığını sürdürür. Guignard (2014), "Baba olunmaz, baba doğulur" diyerek babalık işlevine çocuğun bakımını da dahil etmiş, bunun için doğacak bebeğinden haberdar olmayı ve onu kabul etmeyi bir önkoşul olarak görmüştür. Baba, koruyucu ve kollayıcıdır, Winnicott'ın (1957) ifadesiyle bir "yapı"dır. Baba varlığını hissetmediğimizde, tekinsizlik ve güvensizlik hissi belirir. Annenin ruhsal olarak yokluğunda yaşadığımız güvensizlik, babanın ruhsal olarak yokluğunda da kendini gösterir.

Sigmund Freud, erken dönemde babanın sevgi ve koruma deneyiminin içselleştirildiğini ve yaşam boyu süren tehlikelerle ve korkularla dolu bu yaşama dayanma gücünü sağladığını ifade eder. Anne bedensel bütünlüğün oluşumunda ne kadar önemliyse, aynı dönemde oluşan baba imgesi, dış dünyanın tehlikelerine karşı varlıksal bütünlüğün sürdürülmesinde o denli kritiktir. Freud'a göre, çocukluk döneminde yaşanan sevgisizlik hissi, korunma ve sevgiyle korunma arzusunun temelini oluşturur.

Elbette Freud'un kuramında pre-ödipal dönemde baba figürü de hayati bir rol oynar. Freud, pre-ödipal baba figürünü aşk ve erken özdeşleme nesnesi, benlik ideali, bilgi kaynağı, güven veren ama aynı zamanda kıskanılan bir nesne ve hatta Tanrısal bir güç olarak tanımlar. Baba figürü, annenin yanı sıra çocuğa bakım veren biri olarak da işlev görür. Özellikle "küçük Hans vakası"nda, Freud, babanın çocuğun duygusal karmaşıklığını nasıl şekillendirdiğini detaylı bir şekilde anlatır. Baba, çocuk tarafından hem rakip olarak görülüp nefret edilen biri, hem de sevilen, özlenen, oyun arkadaşı ve bakıcı olarak algılanır. Bu, baba figürünün karmaşıklığını ve çocuğun onunla nasıl farklı şekillerde özdeşleştiğini gösterir.



© YONCA KARAASLAN

Uçaklar gelecekmiş
Korkum yok benim
Kâğıt gemilerim
Kurşun askerlerim hazır
Hem bunlar bozulursa
Babam yenilerini alır
Oktay Rifat

Lacan'ın simgesel ve imgesel düzlemlerinde baba, simgesel olarak aslında bir kimliğin kaynağını temsil eder. Gerçek anlamda simgesel baba, genellikle ölen babadır; yani soyun devamını taşıyan kişidir. İmgesel baba ise herkesin düşlerinde ortaya çıkan ruhsal bir imgedir ve genellikle iyilik ve güvenlik sağladığına inanılan idealize edilmiş bir tasarımdır. Gerçek dünyada ise baba, fiziksel müdahalesiyle varlığını gösterir, anne ile çocuk arasındaki sınırları çizen ve ilişkiyi düzenleyen o güvenilir ve güçlü kişidir.

Sonuç olarak, baba-çocuk ilişkisi psikanalitik bir bakış açısıyla incelendiğinde, güven duygusu, özdeşleşme ve ruhsal gelişim açısından temel bir rol oynar. Baba, çocuğun hayatında sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik olarak da varlığını sürdürür. Bu ilişki, insanların kendilerini tanımalarına, kimliklerini bulmalarına ve toplumsal ilişkilerini kurmalarına yardımcı olur. Baba, güven duygusunun temel taşlarından birini oluşturur ve bu duygu, bir çocuğa yaşam boyu süren tehlikelerle ve korkularla dolu bu dünyada dayanabilme gücünü sağlar.

Halil SÖZMEN

Kar yağarmış güvenilen dağların tepelerine

Velhasılıkelam bu hükümdar taifesine güvenmeyeceksin; yüz söylediğinden doksan dokuzu yalan, biri şüphelidir.

Zıtların tokuşmasını keşfeder bazıları, mesela güven, kuşku gibi, dünyayı, "felek"i, devranı kayıtsız bir yoksayıcılıkla yüksekten seyreder Neyzen neyi üfleyerek. Kaç kez sarsıldıktan sonra hayallerinin sükût etmesi babından, bu görüngeden bakmak da mümkündür, kime zararı var.

ŞÜPHE

Şüphemin dalgaları her dini boğdu, aştı,
Gönlümün yolları gittikçe karanlıklaştı.

Bir teselli veremez bilgi denen şu kötürüm,
Hele iman ise, o köhne yular, mahz-ı cürüm.

Sû-i kasd eylemiyen aklına iyman edemez,
Takılıp bir masalın ardına mantık gidemez.

İşte su nâmütenahi denilen varlıklar,
Sevdiğim fâhişenin bir piçi dersem ne çıkar?

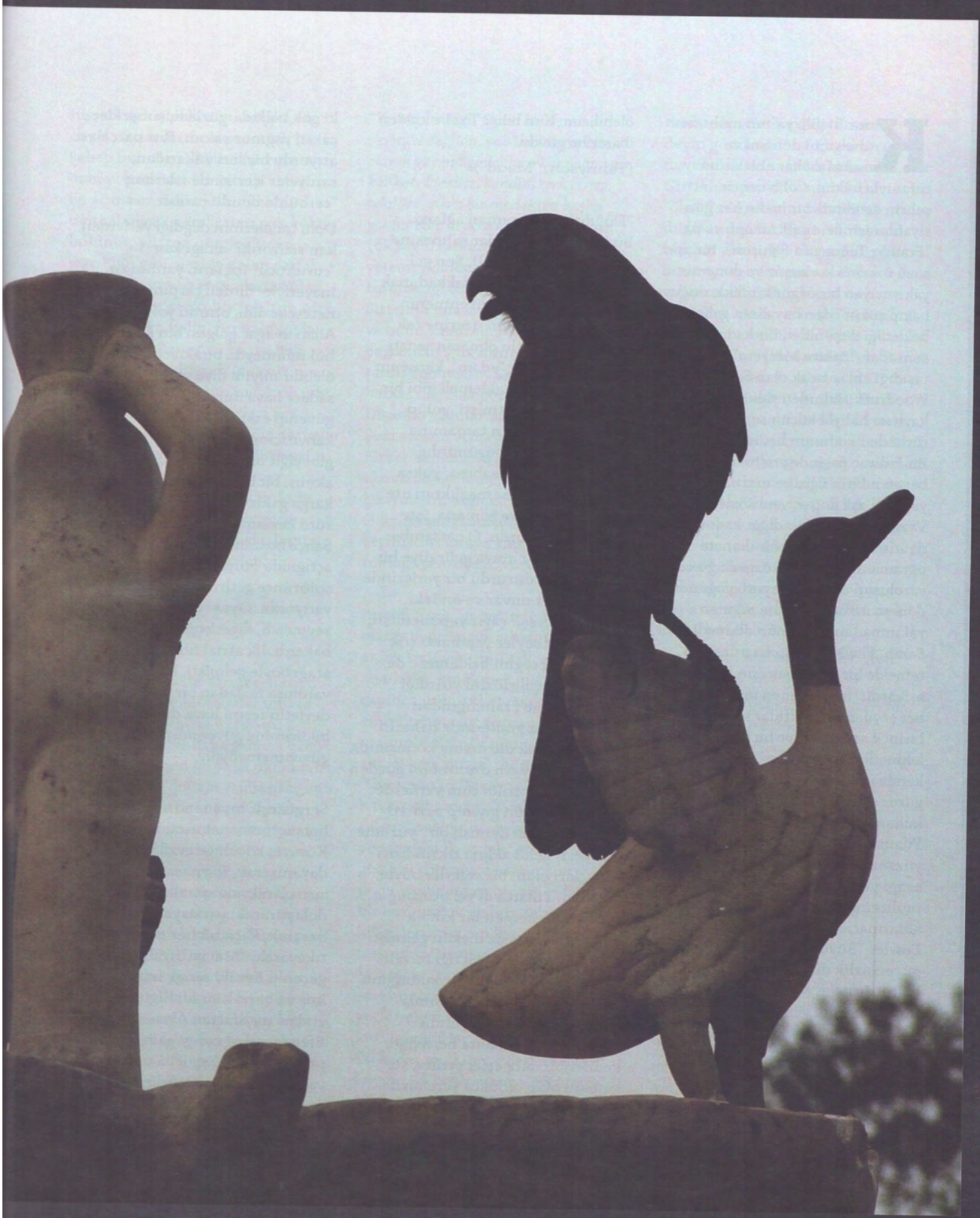
Kâinatı doğuran kahbe bilir iç yüzünü,
Önü zulmet, sonu zulmet, nideyim gündüzünü?

Sen takıl da peşine bir sürü ehl-i tarabın,
Korkmadan gir kanına hikmetin, aşkın şarabın!

Neyzen Tevfik

"Şüphe tek gerçektir."
Arap atasözü





© UĞUR HALICI

Koca "İngilizya"nın muhterem ninesinin dönemi ve muhafazakâr ahlak tüm tufanıyla hâkim. Cobb denen şehrin sahilinde bir kadın her gün siyahlar içinde, trajik lakaplı ya da "Fransız Teğmenin Fahişesi", bir aşk sözü üzerine korkusuz ve döneme yakışmayan bir özgür kimlikle doğuya bakıp sükût eden hayalinin gelişini beklediği düşünülen bir kadın; sonradan "Bakire Meryem" kaderini taşıdığı anlaşılacak olan Sarah Woodruff. Halinden yakınmayan, kayıtsız haliyle küçümsenerek her türlü dedikodunun hedefi halinde. Bir izdivaç peşinde aristokrattan beyefendinin ilgisine mazhar olur, yepyeni aşk doğar, yeni sözler verilir. Vazgeçilmekte olan diğer kadın da itimada şayan (!) bir ihanete uğramaktadır. Kadın özgürlüğü ve varoluşun endişeli boyutu yoğundur dönem itibarıyla, buna rağmen yakınmadan burnunun dikinedir Sarah. Fowles üç son hazırlasa da temelde bir güven sorunu olduğu aşikârdır. İnsan denen mahlukatta her şeyden önce iktidar sorunu birincil sayılabilir ve bu erkek lehinedir tartışmasız; "Erkek kendisine boyun eğilmesinden gurur duyardı; kadınsa uysallığını kullanarak zaferi kazanmaktan". Yüzüstü bırakılan, bırakan yüzsüzlerin "güven kurbanı"dır, aşağı yukarı her yüzyılın sorunu, muhtemelen biz çıkalım kerevetine aldatmacasından ibarettir. Fowles "Büyücü"deki bu gizemli güvensizlik duygusunu bu romanda da tutturuyor. Meryl Streep de filmde hakkını verir, aslında itimat payandalarının tamamı çürüktür.

"Er ya da geç elimde olmadan basılacak damgası üzerime / Altın çağın: Neden olmasın? Ne umudum kaldı ne güvenim; / Kalbimi bir değirmentaşı, yüzümü bir kaya kılabilirim. / Aldatıp aldanabilir, ölebilirim: Kim bilir? Toz ve külden ibaret bu gövde."

(Tennyson, "Maud")

"Doğduğumuz zaman ağlarız bu koskoca budalalar sahnesine geldiğimize" (Russel). Sen gel böyle tumturaklı lafı şakkadanak koy ortaya, sonra güvenmenin yarattığı korkunun üzerine çek bir kırmızı; mutlu olmanın sanatı üzerine vaaz ver; "adam", kimsenin tutarlı olmasını beklemek gibi bir alışkanlığı terk etmişti, yolun yarısı eder şiirinin tamamına ermiş olduğunu düşünürdü, gün doldurma hesabına; yoksa beklentisi umursamazlıktan öte değildi uzama ve zamana, işte nefesse alınıyordu. O çarşamba (kırkınınki bir araya gelir diye bir önyargı hep dururdu bir yerlerinde zihnin) dört duvar ve öndeki pencerede yeşil çayır yetememişti, ihtiyacı bir şeyler yapmaktı çok anlam içereceğini beklemese de, sebep sonuç ilişkisini yitirdiği zaman Hume'ı tanıdığından önceydi. Son günlerinde baharın ılıklığı uyuşuk durmama konusunda dürtmüştü. Hava durumunu gözden geçirdi, pırıl pırıldı tüm verilerde. Mevsime uygun giyinip seyirtti dışarıya, dedili demişli bir "yürüme hikâyesi" geldi aklına tiksindirici sonuçları olan, bir seferlik böyle olsundu. Yıllarca evvel oturduğu eve hemen hemen bir km'lik mesafedeki sessiz mekân gelmişti aklına, sevmeyerek içtiği telveli kahve eşliğinde zevkle okuduğunu hatırladı; sebepsiz çağrışımla "Zencefil Adam"ı düşündü kıskançlıkla. Sokakta beslediği kediler bir süre eşlik ettiler, şu smokin olan oldukça şerefsizdi, erkek, neredeyse tamamının ya babası ya kocasıydı, ilkönce o olmak üzere birden kayboldu hepsi. Anlam veremedi, bir yüz metre gitmişti ki gök balkıdı, gürledi, şimşekler çaktı, yağmur şakıdı. Buz parçaları atıyordu birileri yukarıdan, saniyeler içerisinde ıslanmış "cerbüh"e döndü çaresiz.

Dolu tanelerinin değdiği yerlerden kan sızıyordu -aldığı kan "curultucu" ilaçların yardım ve inayetiyle- birden çarpıntı hissetti, nefesi kesildi, oturdu yol kenarına. Allah'ın ağaç gölgesi bin kese altın hükmündeydi, bırakıverdi öyle, ölebilir miyim diye sordu, ölebilirdi; sadece hava durumu bildirimine güvenip eski alışkanlıkla bir telvesiz kahve içmeyi planlamıştı; pire gibi yiğit ölmüş, kanı çörtenden akmış, bit bacı başına kül elemiş, karga gaklayarak gelmiş, ineklerin sütü kesilmiş, Fırat bulanık akmış, bahçe bostan kurtlanmıştı. Gözünü açtığında otoyoldan geçen bir tır şoförünce getirildiği hastanede yatıyordu. Oysa tır şoförlerini sevmezdi, diğer çoğu gibi şüpheyle bakardı. İlk atrial fibrilasyon atağı böyle gelmişti, lüzumsuz varoluşa fazladan bir yük; oysa devletin resmi hava durumu bildirimine güvenmişti sadece, güvenmemeliydi.

Sergüzeşt; hıyaneti insan, hıyaneti emanet üstünedir. Kötüye, kötülüğe evrilmek, dayanışarak, kaynaşarak, sırnaşarak, sıvaşarak, dolaşarak, dolaştırarak, yaralayarak, tuz basarak, kaçacak her deliği tıkayarak; "Mai ve Siyah" yer gök, gecenin her iki rengi; inanmış, hoş ve berrak su niteliğinde enderi nadirattan Ahmet Cemil Efendi'nin uğradığı gailelere ait, pek nezih ve aliyyülâlâ mahlukatın yapabileceklerine dairdir. Cana, mülke, aşka mal olacak kadar şedittir "itimadı insaniye" eyleminin mukadderatı. "İnsanlar tuhaftır! Fena bir şey yapmakta olduklarını

hissedecek olurlarsa mutlaka en evvel vicdanlarını susturacak bir sebep bulurlar." Akla uydurma; en önemli hasletlerden biridir abiler, en acımasız zulümlerin rahat uyunabilecek gerekçeleri çok kolay bulunur, yılanın gömleğinden sıyrıldığı gibi, geride kalan şeffaf bir kılıftır umursanmadan. Atılan tokat sadece geçici bir "oh"tur, ölen ölmüş, kalan kalmıştır kaldığıyla, terekeden hüzünden başka şey çıkmaz. Vehbi Efendi (soysuz enişte) vehim sayılmayacak ölçüde ehli şerdir. Hayat dedikleri şey böyle sonuna kadar müthiş darbeler toplamakla geçecektir; teslimiyeti kolay ve inanmaya, güvenmeye meyilli narin ruhların, bedenlerin. "Mai bir gece ile siyah bir gece arasında geçen şu nasipsiz, bahtsız ömür! Kara talih birincil midir namütenahi?"

"Gökteki yıldızım bile kara kara ışıldıyor." ("On İkinci Gece")

Yaban ördeği gökte görmeyeli hayli zamandır, kaybolana kadar ufukta ardından bakakalma duygusu, buluşmak için bir daha gelmek üzere; ilk gelmeyişinden bu yana uğranılan ihanet, insana doğaya acımasızlığının intikamı olarak dönüyor. Ol hikâyet ki İbsen'in yaban ördeği vurgusuyla başlar; güven suistimalinin, güven sarsılışının sarmal ve yoğun verilişidir söz konusu olan; belki de en trajik son hayvanınkidir insana sığınmanın bedeli olarak. "Haysiyet ve Mahcubiyet" (Dag Solstad); sonbaharın bir günü, Elias Rulka yıllardır aynı şekilde edebiyat dersini vermektedir sınıfta, anahtar cümle: "*Bir insanın elinden hayatı boyunca kendisini kandırdığı şeyi aldığınız anda mutluluğunu da bitirirsiniz. Bezgindir, umduklarının bulamadıklarına oranı ihmal edilir düzeydedir; kayıtsızlık hayatta, sistemde, hatta derslikteki* öğrencidedir." *Anlattığı Ibsen ve "Yaban* Ördeği" *piyesi kimsenin* şeyinde *değildir, yabancılaşmış biri olarak güvendiği dağlara kar yağmıştır kat kat. İdealleri kendini terk etmiş, tekdüze, sıkıcı bir meslekten başka yoktur elde avuçta kalan.* Rulka pek çok şeyin farkındadır ancak kendi yetemeyişinden devran sorumludur, tutunacağı dallar kaymıştır elinden. Sistemin ona engel olduğuna inanır ve bunu kabul eder. İştahlı bir arzuyla başlanılan süre bitmiş, son kullanma tarihi dolmuştur. Ders zili çalmış, herkes dağılma pozisyonundadır. Dışarıda yağmur yağmaktadır. Şemsiyesini açmaya çalışır, açılmaz. Birkaç deneme ve öfke patlaması. Son olarak bu necis alet de güvenini boşa çıkarmıştır. Tüm hayal kırıklıklarına eklenen son damladır, öğrenciler seyirdedir hocayı; alıp vurur taşa toprağa şemsiyeyi, vurur, vurur...

Anatolia'nın "gobeğinde bir gobel" olarak doğ sen; ilk adımını orada at, ilk kelimelerini Türkçe söyle: ana-baba, su-ekmek, çalış didin, çapınca üret, tüket, âşık ol, yasa ne emrediyorsa uy, toprağa bağlanıp malımsa, Babıali'm diyerek yüz sür, askere git gel, düğününde "Garaman'ın Bayırına"da kaşık havası oynansın, "Garaların Osman" çalsın söylensin, arabaşı, batırık yensin; çoluk çocuk "sahabı" ol, gözünü toprağa diktiğin son demde göklerden bir ses gelsin, bir emir; artık elsiniz sebep, kilisedensiniz, en kısa zamanda terk edip Diyar-ı Rum'a göç ediniz. Marştaki "tarihi çevir nal sesi kısrak sesi bunlar, Peçenekler Uzlar" yerle yeksan olmuş, artık kafileyi küffardandırlar. "..daima ağlıyorlardı. Bu kadar mülkleri, evleri nereye koyup gideceğiz, nereye göçeceğiz. Kağnılarla geldiler Türklerimiz, kucaklayıp öpüyorlardı.

Ah yavrularım nereye gideceksiniz.. Bunları belleyin. Ne muhabbetleri vardı. Ah nerelere gidiyorsunuz deyip gönderdiler.." Çığlıkları ne duyulacak ne karşılık bulacaktı. Gittikleri yerde de mübadilin "öteki" olmaktan, yabancı bir düşmandan farklı görülmesinin imkânı yoktu. Şartlar sefildi, dil bilmez, âdet, yol yordam bilmez yabancılardı, ölüm kıyım hak getire. Efendiler karar vermişti "sahap" bildiklerine ve bileceklerine güven tuzla buzdu. "Göçmenlerin hali tarif edilemez. Bunlar bütün dünyanın reddettiği vatansız insanlar, çoğu da kadın ve çocuk; Yunanca konuşamıyorlar; oradan oraya hayvanlar gibi güdülüyorlar; ıslak çukurlara, mezbeleliklere dolduruluyorlar; yemek kıt, su kıt, giysi yok; soğuk altında öylesine aç ve hasta bekleşiyorlar" satırları acı verici hüzünlü bir anıdır şimdilerde her şeye kaybolmuş itimatlarıyla, şüphe içinde ürkek ihtilaçlarıyla.

Türkiya'dan kaldırdılar bizleri Kan ağlıyor hepimizin gözleri

Hiç kimsenin gülmez oldu yüzleri Bir yatırki yere sürdüler bizi
Kilisayı mektepleri terk ettik
Eşyaları paraları sarf ettik

Antallayı [mübadele] yapanları kahrettik

Her birimiz bir tarafa atıldık.
(Neofitos İkonomos Efendi [Gazanfer İbar, 2018])

Bütün sürgünler ve diaspora hikâyeleri benzerdir.

Ortam buram buram yeni bir ortaçağ kokusuyla burun direklerini kırarken, eskisinden anlatılacak öykü oldukça kaygı içeren kedere neden oluyor. Şarlken denen zatı muhterem, sopalayarak bir "Vatikan ekberi şeysini" kendini Kutsal Roma-Germen İmparatoru olarak çığırttırıyor:

Duyduk duymadık demeyin,

boyunuzdan büyük iş görmeyin, diyerek. Ruhbanla el ele icazetler, mansıplar, yetkiler veriyor, kocaman etkileri olacak; ses uzaklardan leş kargası hükmündeki bir "leşkerbaşı"na da ulaşıyor ki namı "Fatih Francesco Pizarro"dur; körün istediği bir, sunulan iki hesabı faaliyet başlıyor henüz bilinen "yepyeni dünyada"... Yıl 1532'dir, yer Cajamarca. Karşıda saf ve kibirli dünyadan habersiz, taş ve sopadan ibaret silahı olan 80 bin askerine ve büyücünün duasına güveniyle Atahualpa bulunmaktadır; imanı bütün Katolik ordunun 168, evet sadece 168 çapulcu vasıflı askeri mevcutluydu; ancak atı, tüfeği vardı, mertlik bozulmuştu artık. Atları ilk görüp canavar sanan, silah sesinden delice ürken, yazıyla seksen bin kafir darmadağın olmuş, dakikalar içinde Atahualpa esir alınmış, güvenilen dağlara tipi yağmıştır. Tutsağa sekiz ay esaretten sonra getireceği altın karşılığında özgürlük vaadi verilmiş, itimaden verilen "kurtulmalık"ın teslim edilmesine rağmen öldürülmüştür.

Tarihin en büyük karşılığı olduğu kabul edilmektedir; Fidye 5 metre eninde, 7 metre boyunda, 2,5 metre yüksekliğindeki bir odayı dolduracak kadar altındır. Söz, senet-sepet hiçbiri anlamlı değildir, garibimin güveni boşa çıkmıştır, canıyla ödemiştir. Kral ve papaya gönderilen mesaj iman doludur: "Tanrı'nın inayetiyle çok sayıda inanmayana kutsal Katolik inancı kabul ettirilmiştir. Bu imparatorumuza da bir övgüdür, çünkü onun büyük gücü ve iyi talihi sayesinde bu olaylar onun zamanında olmuştur. İnananlar böyle savaşlar kazanıldığı, böyle yerler keşfedilip fethedildiği, krala ve kendilerine böyle servetler kazandırdığı için bahtiyar olacaklardır; ayrıca inanmayanların yüreklerine böyle korkular salındığı, bütün dünyada böylesine hayranlık uyandırıldığı için de."

Hale yola gelmez, kerrat cetveli her daim aynı söylemez; "insan her şeyin ölçüsüdür", Protagoras demiştir. Fıkra bu diyelim, başlayalım; eşref-i mahlukattan biri her ne sebepten olmuşsa olmuş, hele bencileyin "kıt kanaat"lilerin hiç aklı ermez özgüvenini mi desem, öz imanını mı, özünü mü yitirmiş, kendini darı sanır ve özellikle tavuklardan korkmaya başlar. Kümesler, kümes hayvanlı bahçeler "Brobdingnag"dan beterdir onun için; dayanamaz tıbbi destek için başvurur (aslında çok bilinen hikâyedir de zamane üç harflileri ısrar ettiler yaz yaz diye). Tedavi rehabilitasyon bir müddet sürer, oldukça da dirençlidir menhus şey; gün gelir son kontrolde hastamız gayet şen ve şakrak artık darı olmadığını keyifle beyan eder, doktor sevinç içindedir başarıdan; ama diye ekler adam, ya tavuk bilmiyorsa!.. İşte "güven"in sırrı, o hınzır gıdaklayıcının bilinmezliğinde gizlidir.

"Yalancılar olmasaydı tarih eksik kalırdı" sözünün kaynağını unutmuşum ama Venediklilerin yalancılıklarının ön planda olduğu bilinir. Marco Polo ya da "Marco Millioni" denilen gezginin büyüleyici gezisi hakkında yazdığı ve bilinen en eski nüshası 1351 tarihli olan "Harikalar Kitabı" tarihe güven görüngesinden bakma anlamında yin yang çağrışımı yapmaktadır. Etkisi itibarıyla çok ses getirmiştir, nereye gitseniz ona atfedilen "tarihi gerçekler" ya da "efsaneler" şüphe götürmez hakikatler olarak anlatılır, anlatılmaktadır. Seyahat mucizevi olmakla beraber; Hindistan'ın güneyinden Moğolistan'a, İran'dan Sumatra'ya, Mien'den (Kuzey Birmanya) Negropont'a (Karadeniz)... adamımız Arktik kıyılarını gördü ve Etiyopya Krallığı'nı gezdi; Java'yı, Sumatra'yı, Andaman Adaları'nı ve Nicobar'ı tanıdı; Zanzibar ve Madagaskar'a ayrıca Seylan ve Japonya'ya gitti, Hindistan'ı boydan boya geçti ve Tibet'i dolaştı ve Sibirya'nın ucunda renlere binen Tunguzları ve köpeklerin çektiği kızaklarda dolaşan Nanaileri gördü.

Jet uçaklarının çağında bile bu baş döndürüyor. Bazı şeyleri görmezden gelmişti görünürde; çay hakkında tek kelime yoktu, o dönemde var olması gereken kâğıttan söz edilmiyordu, matbaa, kaligrafi, banknot, sokakların doğalgazlı lambalarla aydınlatılması (Çin icatları) da anlatılmıyordu. Hele Mandarin dilinden bahsedilmeyişi olacak şey değildi. Oysa onun sayesinde koskoca bir "Seyduna" efsanesi yaratılmıştı; Hasan Sabbah'ın gerçek kişiliği hiçe sayılarak diğer mezheplerin anlattığı haşhaş ve assassinli, hurili cennet hikâyelerini tüm dünyanın iliklerine kadar işlemişti. Aslında yazılanın aksine makarnanın bile Arap fetihçiler tarafından 7. yüzyılda ilk olarak Sicilya'ya getirildiği tarihi bir gerçekti. Kubilay Han'ın mektubunu da gören yoktu. Ancak Pamir Yaylası'na ilk kez onun tarafından işaret edildiği (vb.) de unutulmamalıdır. Peki aslında ne olmuştu? Polo, Cenovalılarla yapılan bir savaşta (250 kişilik bir kadırgannın komutanıydı) esir düşüp Genes Hapishanesi'ne kapatılmıştı. Koğuşu paylaştığı Rustichello ve Rusticiano onu kitabı yazmaya ikna etmişlerdi. Tevatür muhteliftir;



© UĞUR HALICI

başka gezginlerden intihaller söz konusu olabilir, doğrular yalanla harmanlanmış olabilir, hatta belki daha ileri tarihlerde başkaları tarafından güncellemeler dahi yapılmıştır, Rusticiano ve Rustichello'nun değerli katkıları (!) da mümkündür. Yüzyılımızda Frances Wood onun Sivastopol'dan ileri gitmediğini bile ileri sürmüştür, bilinmez. "Şüphesiz yalnızca Venedikliler Marco Polo'nun uydurmalarına kanmadılar: Onun ölümünden sonra, karnaval maskeleri içinde yeni bir kişiliğin ortaya çıktığı görülüyor; kalabalığı eğlendirmek için hayal kurduran hikâyeler anlatan Marco Millioni." Babana bile güvenmeyeceksin vesselam!..

Heteropaternal süperfekondasyon vakası olan Herakles, zenpare Zeus'tan olmadır ki (hazret Olimpos Dağı'nın baş kudretlisidir, tanrıların ve insanların babasıdır) ölümlü olan Alkmene'den doğmadır (Zeus'un numaralarından biriyle iş pişmiş, ama o ayrı bir fasıldır). Baş haseki Hera'nın baş görevi Zeus'un piçlerini takip tedip, mümkünse yok etmektir. Meselimiz bu minvalde olmadığından sözü uzatmadan diyelim ki Hera'nın marifetiyle delirip kendi çocuklarını katleden Herakles'e kefareti ödemek için Miken Kralı Eurystheus tarafından imkânsız on iki görev yüklenmiştir, on birincisi Hesperid'lerin altın elmalarının getirilmesidir. Ama Herakles bu elmaların nerede olduğunu bilmiyordur. Nereus'tan izleyeceği yeri öğrenip yola koyulur (başka bir deyişe göre ise Prometheus'tan öğrenmiştir). Bekçi Kızların bahçesine geldiğinde, orada, Dünya'yı (gök kubbeyi) sırtında taşıyan Hesperid'lerin babası sayılan Atlas'la karşılaşır. Herakles Atlas'ı elmaları getirmesi konusunda ikna eder ama onun bir şartı vardır, dönene kadar Dünya'yı Herakles'in tutmasını ister, o da bunu kabul eder. Atlas elmaları alır gelir ama özgürlüğün cazibesiyle gök kubbeyi yeniden sırtlanmak istemez, elmaları Eurystheus'a kendi götürmeyi teklif eder. Herkül de kabul etmiş gibi görünür, Atlas'tan bu pozisyonda rahat etmediğini, bir destek almak için bir dakikalık tutmasını ister. O gök kubbeyi yeniden sırtlanınca da elmaları alıp oradan kaçar. Elmaları alan

Eurystheus (görev tekamül etmiştir) ne yapacağını bilemeyip onları geri Herakles'e verir. Herakles bu elmaları Athena'ya adar. Athena da elmaları Batı Kızlarının bahçesine geri götürür. Sonuç olarak hem Herakles hem Atlas birbirlerinin güvenini kötüye kullanma konusunda mitolojik imza atmışlardır. Daha kurnazı kazanmıştır.

Yetmişli yılların henüz biri ikisi; sırtını kayalıklara dayamış, küçük nehirli şehrin malta taşlı, çamuru bol, en belirgin özelliği dar ve yokuşlar içeren "zabıklarında", sokaklarında uzun boylu, parkalı, bir karış sakalla kaplı yüzü, şişe dibi camlı gözlükleriyle kayıtsızca yürüyen sarışın , mavi gözlü, "gâvur" olduğu çok fazla muhtemel, nevi şahsına münhasır bir adem peydah oldu. Kayalık yerlerde dolanmayı özellikle seviyor, diplerinde kurulmuş kadim evlerin ahalisi bu gezinmeleri hayra alamet bulmuyor, kuşku içinde heyecanlanıyor. Aylardan Mart olmalı ilk görüldüğünde; ortalığı tevatür kaplıyor, memleketin bilmişi çok ülkenin geneli gibi, uyduran uydurana; kimi casusluktan dem vuruyor, kimi döneme uygun komünistlikten söz ediyor (12 Mart ruhu), kimi altın-elmas arayıcılığından tarihi eser kaçakçılığına akla ne gelirse... Herkes işini gücünü bırakıp onu konuşuyor, aslında güzel fasıldır ama konudan uzak, bu tezvirat hali acar devletin ali menfaatlerini koruyucu ekip tarafından ciddiye alınıp geçici bir gözaltı meselesi de oluyor. Sonradan anlaşılıyor ki bu adam bir "Alaman'dır". Udo Hirsch adıyla maruf The Ornithological Society of Turkey üyesidir, World Wildlife Found örgütü desteğiyle bulunmaktadır. Şehre her 14 şubatta gelmeye başlayan göçer keçel kuşun (kelaynak) tükenmekte olan neslini idame yollarını aramakla iştigal etmektedir. Duyan herkes gözünü kayalıklara diker, üzerindeki siyah örtünün ne kadar azalmış olduğunu ancak o zaman fark ederler. Analar babalar çocukluklarında "sürüyle kalkanda" güneşi gölgelediklerinden bahisle, bunca zaman nasıl fark edemediklerine şaşarlar. Ayıldıkça zaman içinde insan türünden çok eski olan bu geleneksel komşuların, yine insan eliyle tarım vs. ilaçlarıyla ihanet ederek zehirledikleri doğaya kadim bilinçle güvenip beslenmeye devam ederek, usul usul yok olduklarını anladılar. Göç yolu üzerinde kaç kez oturuşup tekrar patlayıveren savaşlar da cabasıydı. Doğaya ihaneti asıl olan Homo sapiens yapacağını yapmış, garip Keçel'e literatüre bir başka "güven kurbanı" tür olarak hüzünle yazılmıştır.

Adonai-Elohim'in seçtiği ahalinin Samson (Şimşon) namında yiğit bir evladı vardı; aslanı çıplak elle parçalayabilir, Filistinli askeri eşeğin çene kemiğiyle öldürebilir, Gazze'nin kapılarını omuzlarına alarak bir tepenin zirvesine taşıyabilirdi. Cinsel olarak ta kuvvası yükseklerde olup uçkuruna çok sahip biri değildi, özellikle "goy" takımından bilhassa Filistinli kadınlara meyyaldi. İşte bunlardan biri olan Delilah baş sevgilisiydi. Filistinlileri duman eden bu cengâver cenk edende taş üstünde taş, omuz üstünde baş bırakmıyordu, İsrailoğulları sayesinde huzur ve neşe içinde yaşayıp gidiyorlardı. Gücün kaynağı Rabb'in ona bahşettiği uzun saçlarıydı ve neredeyse ölümsüzdü. Her pusudan çizik almadan çıkmaktan maada küffara verdiği zararın tamir ve ikmali mümkün olmuyordu. Ama su uyur düşman uyumazdı. Filistinliler düşündüler taşındılar, sırrını öğrenip onu enterne etmek için aslında kendi kızları olan Delilah'ı insan denen mahlukatın en büyük zaafı olan para marifetiyle ikna edip yardım sözü aldılar. "Allem kullem" sonunda Adonai'nin bu aziz kuluna lütfettiği sır Delilah'a faş oldu; fettan kız her türlü cilveyle ateşli bir sevişmeden yorgun düşüp büyük bir güven ve yorgunlukla dizine yatırdığı Samson'un saçını kazır ve kutsanmış halkına teslim eder. Beline sahip olamayıp dal akıl teslimiyetin sonu tarihin "güven kurbanı" sayfasına büyük harfle kazınmaktır.

Bu hükümdar milleti "filim" adamlardır, bütün işleri abidik gubudiktir; II. Ramses denen hergeleye ne kadar çok şey atfedilir dinsel, mitsel; hele Batı'da çok ünlüdür, sebep debdebe ve şaşaa için saçıp savurduğu "mesarıftan" ötürüdür, bol bol anıt, heykel, mabet yaptırarak şanına şan katmıştır. Şu meşhur Kadeş Sava'şında yaptırdığı istihbari hata nedeniyle Hititlerin yerini yanlış tespit ettiğinden ordusu ikiye bölündü ve birbirinden uzaklaştı. Sonuç olarak kocaman bir hezimetti, çok can, vatan evladı telef oldu anlı şanlı firavunun dehası sonucunda, kös kös döndü payitahta. Ancak benzerleri gibi şeytanlığı iyi bildiğinden propagandayla vaziyeti kurtardı. "Açıkça belli bir bozgunu müthiş bir zafere dönüştürdü. Öncelikle Pentaur adlı küçük memur, upuzun şiir yazarak bu destanda birbiri ardına hükümdarının zaferlerini kutladı, ona hayali kahramanlıklar atfetti; örneğin, -o zamanlar on-on iki yaşlarında olan oğullarının- kahramanca yardımlarıyla Mezopotamya ve Anadolu'ya akınlar düzenlediği gibi, özgüvenini bu şekilde tamir

etmekle yetinmeyen II. Ramses, daha sonra bu masalları resimlemek için tapınakların duvarlarına kabartmalar yaptırdı. II. Ramses'in tebaası gerçeği asla öğrenemedi ve savaşlara katılan askerler şüphesiz sonuçlarından korktukları için dillerini tuttular. "Ancak Kâtip Hori'nin öyküsü öyle demiyordu; "Hattular [Hititler] ülkesine gitmedin ve Oupi ülkesini [Suriye] görmedin. Khedem manzaralarını Iged manzaralarından daha fazla tanımıyorsun. Kadeş'e hiç gitmedin..."

Velhasılıkelam bu hükümdar taifesine güvenmeyeceksin; yüz söylediğinden doksan dokuzu yalan, biri şüphelidir.

Sadece diyalektik hatırlama ve hatırlatmadır; güven yitimi, bunalımı, yoksunluğu, yok sayıcılığı, zorunlu çaresizliği... Boşaltılmış bir frenle bilinci kendi akışkanlığında bayır aşağı bir nehirmişçesine; peş peşe naif anılar, kitsch sayılabilecek fıkralar, yerli-yabancı edebiyat, mitsel ve dinsel hikâyeler peş peşe akıp gider; yakalanabilenler tek sıra halinde dizilir, bilincin akışı kendi inisiyatifinde sonsuza dek sürecektir. Giorgias'a, "mimezis"e yeltenerek; "güven yoktur, olsaydı da bilemezdik, bilseydik de iletemezdik" denilesi geliyor, şüpheyi varlığın sebebi sayarak güvene giden yolla ayırt etmek istemeyen hazretten biraz uzaklaşarak. Golgotha Tepesi'ndeki çığlık yankılanıyor kar yağmış güven tepelerinde: "Elî, Elî, lema şevaktani?"...



© UĞUR HALICI

Yaşar AKDEMİR

© TANJU AKLEMAN



Ama ben sana güvenmiştim...

Bir kişiye güvendiğinizde, onun size sadık kalmasını, adaletle, saygı ve sorumlulukla davranmasını ve güveninizi bu açılardan kötüye kullanmamasını beklersiniz. (...) Güven, sadece bir inanç ifadesi değildir, aynı zamanda bu inancın temelini oluşturan sebepleri de içerir.





© SUZAN ARMAĞAN

TDK Sözlük'te "Güven" kelimesinin birkaç anlamı var:

-Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusu, itimat etme.

-Birinden veya bir şeyden umulan ve beklenen niteliğe uygun davranma.

-Yüreklilik, cesaret (daha çok özgüven, kendine güven anlamında kullanılır).

Güven, kavram olarak birine ya da bir şeye itimat etme fikrine gönderme yapar. Kavramın kökenleri; inanç, sadakat, teslimiyet ve itibar kavramlarıyla çok yakından ilişkilidir. Güven duygusu, insanın gerek iç dünyasında (bireysel güven, özgüven şeklinde) gerekse toplumsal ilişkilerinde en temel duygulardan biridir.

Güven duygusunun psikoloji alanındaki detaylı işlenişini çok değerli hocalarımızın diğer sayfalardaki yazılarında bulacaksınız. Biz, güven konusuna felsefe açısından değinmek istiyoruz.

Güven kavramı, felsefede önemli bir konu olmuştur ve birçok felsefi yaklaşım altında incelenmiştir. Bilgi, insan ilişkileri ve teknolojinin etkisiyle birlikte güven, modern dünyanın karmaşıklığında önemli bir rol oynamaktadır. Filozoflar, bu konunun çağdaş sorunlar ve insan deneyimiyle nasıl bağlantılı olduğunu anlamaya çalışırlar. Çağdaş felsefe, güvenin bu karmaşıklığını anlamamıza yardımcı olur ve güvenin toplumsal ve bireysel yaşamımızdaki kritik rolünü vurgular. Çağdaş dünyada teknolojinin yükselişi, güven kavramını yeni bir boyuta taşımıştır. Dijital dünyada kişisel verilerin güvenliği, siber güvenlik, çevrimiçi

alışveriş güveni gibi konular, teknoloji ve güvenin kesişimini gösterir. Örneğin, dijital platformlarda güvenli bir şekilde kişisel bilgilerin saklanması, yanlış bilgilendirilmeye, dolandırıcılığa ve diğer suistimallere maruz kalmamak günlük hayatımızda kafamızı meşgul eden önemli konular arasındadır.

Güven konusunu felsefi açıdan temel başlıklar altında ele almaya çalışacağım:

-Etik açısından güven.

-Epistemoloji açısından güven (özellikle şüphecilik [septisizm] bağlamında).

-Toplumsal ilişkiler açısından güven (özellikle Sosyal Sözleşme Teorileri açısından).

Etik açısından güven

Etik, insan davranışlarının doğru ve yanlışını, iyi ve kötüyü değerlendiren bir felsefe dalıdır. Etik, bireylerin ve toplumların nasıl davranması gerektiği hakkında rehberlik eder. İnsanlar, etik değerlere uygun davranarak dürüstlük, adalet, saygı ve sorumluluk gibi temel değerleri korumalıdır.

Az önce verdiğimiz güvenin kelime anlamlarına baktığımızda, kavramın etik boyutlarını görebiliriz. Bir kişiye güvendiğinizde, onun size sadık kalmasını, adaletle, saygı ve sorumlulukla davranmasını ve güveninizi bu açılardan kötüye kullanmamasını beklersiniz. Bu nedenle, güven ile etik arasındaki ilişki önemlidir.

Etik ve güven, insan ilişkilerinin temel taşlarıdır. Toplumların istikrarı ve gelişimi için bu iki kavramın önemi büyüktür. Etik ve güven, insanların birbirlerine destek olmalarını ve toplumları daha iyi bir geleceğe taşımalarını sağlar. İnsanlar, toplum içinde etik değerlere uygun davranışlar sergilemeli, kendilerine güven duyulmasını sağlamalı ve diğer insanlara da güven duymalıdır. Bireysel düzeyde, etik değerlere bağlılık insanların karakterini şekillendirir ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunur. Güven duyduğumuzda ise daha sağlıklı ilişkiler kurarız ve bu da mutluluğumuzu artırır.

Bu iki kavram, bireyler arasında sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkilerin oluşturulmasına katkıda bulunur. Etik kurallar, insanların diğer insanlarla uyum içinde yaşayabilmeleri için gereklidir. İnsanlar etik kurallara uymadıklarında, güven zedelenir ve ilişkiler bozulur. Güven ise insan ilişkilerinin vazgeçilmez bir unsurudur. İnsanlar, güven duydukları kişilere daha yakın hissederler ve bu kişilere daha fazla açılırlar. Güven, ilişkilerin temel bir dayanağıdır, çünkü insanlar kendilerini güvende hissetmek isterler. İş, aile, arkadaşlık gibi her türlü ilişki güvene dayanır. İnsanlar, birbirlerine güvendiklerinde daha fazla işbirliği yaparlar ve toplumlar daha iyi bir geleceğe doğru ilerler. Güven eksikliği, ilişkilerin bozulmasına ve toplumsal sorunlara yol açabilir.

Etik ve güven, sık sık iç içe geçer. Etik değerlere uygun davranan bireyler, güvenilir olarak kabul edilirler. İnsanlar, etik olmayan davranışlarda bulunanlara güvenmezler. Bu nedenle, etik değerlere bağlılık güveni artırırken, etik dışı davranışlar güveni zedeler. Toplumsal düzeyde etik değerlere sıkı sıkıya bağlı toplumlar daha sağlam ve adil ilişkiler kurar. İnsanlar birbirlerine güvendiklerinde, toplumsal huzur sağlanmış olur.

Etik ve güven konusuna uluslararası ilişkiler açısından da yaklaşmak gerekir. Devletler, çokuluslu şirketler, BM, NATO gibi uluslararası kuruluşlar, AB gibi ulusüstü yapılar ve diğer küresel aktörler de bu bağlamda incelenebilir. Sadece kendi ülkemiz, kendi toplumumuz istediği kadar etik davransın, istediği kadar güvenilir olsun, uluslararası arenadaki diğer aktörler aynı şekilde davranmadıkça küresel barış ancak hayal olarak kalacaktır. Uluslararası ilişkiler, ülkeler arasındaki diplomatik, politik, ekonomik ve askeri ilişkileri kapsayan karmaşık bir alandır. Bu ilişkilerin etik değerlere ve güvene dayalı bir şekilde yönetilmesi, küresel barışın ve işbirliğinin temelini oluşturur.

Etik, uluslararası ilişkilerde temel bir rehber olmalıdır. Bir ülke veya aktör, diğer ülkelere etik değerlere uygun davranışlar sergilediğinde, uluslararası toplumda saygı görür. Örneğin, uluslararası hukuka saygı göstermek, barışın ve güvenin korunmasına katkıda bulunur. Aynı şekilde, insan haklarına saygı göstermek, dünya çapında insanların yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olacaktır. Uluslararası ilişkilerde etik dışı davranışlar ise ciddi sonuçlara yol açabilir. Bir ülkenin diğerlerine saldırması veya insan hakları ihlalleri gibi eylemler, uluslararası tepkilere neden olur ve güveni zedeler. Örneğin, bir ülkenin saldırgan davranışları, diğer ülkeler arasında askeri gerilimlere ve çatışmalara yol açabilir.

Uluslararası ilişkilerde güven, diplomatik çözümlerin temelini oluşturur. Ülkeler, anlaşmalar yaparken ve krizleri çözerken birbirlerine güvenmelidirler. Güven eksikliği, diplomatik ilişkileri bozar ve krizleri daha karmaşık hale getirir, hatta savaşa bile yol açabilir. Örneğin, iklim değişikliği konusundaki güvensizlik, uluslararası işbirliği eksikliğine yol açabilir ve bu da küresel bir tehdit olan iklim değişikliğiyle mücadeleyi zorlaştırabilir; ya da başka bir örnek, nükleer silahların kontrolü konusunda bir anlaşmaya varmak, ülkelerin birbirlerine güvenmelerini gerektirir...

Uluslararası işbirliği; küresel barışa ve sürdürülebilir kalkınmaya ulaşmak ve iklim değişikliği, pandemiler ve küresel ekonomik sorunlar gibi küresel zorluklarla başa çıkmak için kritik bir öneme sahiptir. Ancak bu işbirliği, ülkelerin etik davrandığı ve birbirlerine güvendiği bir ortamda gerçekleşebilir.

Uluslararası ilişkilerde etik ve güven, küresel barışın ve işbirliğinin temelini oluşturan ilkelerdir. Ülkeler, etik değerlere uygun davranışlar sergileyerek ve birbirlerine güvendiğinde, uluslararası toplum daha istikrarlı ve adil bir hale gelir. Bu nedenle, uluslararası ilişkilerde etik ve güvenin teşvik edilmesi ve korunması, küresel düzeyde daha iyi bir geleceğin inşasına katkıda bulunur.

Epistemoloji açısından güven

Epistemoloji, bilgi teorisi (bilgi felsefesi) olarak da bilinir ve bilginin doğasını, kaynaklarını ve sınırlarını, epistemolojik gerekçelerini ve inancın rasyonelliğini inceleyen bir felsefe dalıdır. Epistemoloji, felsefenin etik, mantık ve metafizikle birlikte dört ana dalından biri olarak kabul edilir. Bu disiplin, bilgiye nasıl ulaştığımızı ve neye güvenmemiz gerektiğini anlamamıza yardımcı olur.

Çağdaş epistemoloji (bilgi teorisi) içinde, güven kavramı bilgi edinme sürecinin esas bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Bilgiye sahip olmak, güvenilir kaynaklara, yöntemlere ve süreçlere dayanır. Bu, bilgiyi oluşturan temel bir güven meselesidir. Örneğin, bir haber kaynağına güvenmek veya bilimsel yöntemlere güvenmek, bilgi edinme sürecinde önemli

bir rol oynar. Bir kişi bir bilgiye güvendiğinde, bu, o bilginin doğru veya geçerli olduğuna dair bir inanç taşıdığını gösterir. Ancak güven, sadece bir inanç ifadesi değildir, aynı zamanda bu inancın temelini oluşturan sebepleri de içerir. Bir şeye neden güvendiğimiz, o bilginin ne kadar güvenilir olduğunu belirler.

Bilgi edinme süreci, bir kişinin dünyayı anlama ve yorumlama biçimini şekillendirir. İnsanlar, bilgiye ulaşırken ve inançlarını şekillendirirken çeşitli kaynaklara güvenirler. Bu kaynaklar, gözlem, mantık, otorite, deneyim ve daha birçok faktörü içerebilir. Güven, bu kaynaklara olan inancımızı ve bu inançların bilgi edinme sürecindeki rolünü anlamamızı sağlar.

Epistemolojik güven, bilgiye güvenin doğası ve sınırları hakkında daha derinlemesine bir anlayış sunar. Bir kişi, bir bilgiye neden güvendiğini sorgulamalı ve bu güvenin dayandığı kanıtları değerlendirmelidir. Epistemoloji, güvenin haklı veya haksız olmasını değerlendirmek için kullanılan kriterleri araştırır.

Epistemoloji, bilgi edinme sürecinin nasıl işlediğini ve bilgiye nasıl ulaşabileceğimizi incelediğinden, güven kavramı da bu bağlamda önemlidir. İnsanlar günlük hayatta birçok bilgiye güvenirler; öğrendikleri şeylere, deneyimlerine ve otorite figürlerine güvenirler. Ancak epistemoloji, bu güvenin ne kadar sağlam temellere dayandığını sorgular.

Epistemoloji disiplinindeki birçok düşünce akımı, şüpheciliği (septisizm) vurgular. Şüphecilik, insanların her türlü inancı sorgulamasını ve sadece sağlam kanıtlara dayanan bilgilere güvenmelerini önerir. Septisizm, şüpheyi bir sistem haline getirerek, bilgi üzerine doğru-yanlış şeklinde bir ayrım yapmayı reddetmiştir. Hiçbir konuda yargıda bulunulmaması gerektiğini savunan septikler, güvenin eleştirel bir şekilde incelenmesini ve sadece haklı çıkarılabilir güvenlere sahip olmanın önemini vurgular.

Tam bu noktada Descartes'tan bahsetmek gereklidir. René Descartes (1596-1650), modern felsefenin önde gelen isimlerinden biridir ve epistemoloji (bilgi teorisi) alanında önemli katkılarda bulunmuştur. Onun düşünce sistemi, şüphecilik ve güvenin karmaşık bir ilişkisini inceler ve bilginin temellerini sorgular. Descartes şüphecilikten yola çıkarak doğuştan gelen bilgi ve duyulardan elde edilen bilgi tanımlarını yapmıştır.

Descartes, bilgi edinme sürecini temellendirmek için şüpheciliği kullanır. "Cogito, ergo sum" (Düşünüyorum, öyleyse varım) ifadesi, onun şüphecilikten başlayarak bir temel bilgiye ulaşma çabasının başlangıcını temsil eder. Descartes, tüm bilginin şüpheye açık olduğunu ve kesin bilgiye ulaşmak için her şeyi sorgulamamız gerektiğini, çünkü yanılsamalar ve hatalı inançların her zaman mümkün olduğunu savunur.

Descartes, şüphecilikle başladığı bu yolculuğunun sonraki durağında şüpheciliğin ne kadar ileriye götürülebileceğini düşünmeye başlar ve kesin bilgiye ulaşmak için bir temel inanç arayışına girer. Bu temel inanç, şüpheye dayanamayacak kadar güvenilir olmalıdır.

Descartes'ın yaklaşımı, empirizm (deneycilik) ve rasyonalizm (akılcılık) arasındaki bir ikilemi de yansıtır. Empiristler, deneyim ve gözlem yoluyla bilgi edinmeye güvenirken, rasyonalistler aklın ve düşüncenin önceden belirlenmiş ilkelerini vurgular. Descartes ise bu ikilemi aşmaya çalışır ve güvenilir temel inançlar bulmayı hedefler.

Bu noktada, "düşünen bir varlık olarak kendimize" olan inancı bulur. Güvenin ikinci temelini "Cogito, ergo sum" (Düşünüyorum, öyleyse varım) ifadesi oluşturur. Düşünmek, şüpheye dayanamayacak kadar güvenilir bir temel inançtır. Bir kişi düşünebiliyorsa, o kişi var olmalıdır. Düşünme yeteneği, insanın bilinçli bir varlık olduğunu ve var olduğunu kanıtlar.

Yani, düşünmeyi sorgulayan bir varlık olarak kendimize olan inancımız, şüphecilikten kurtulmanın temeli olur.

Descartes'ın düşünce sistemine göre, güvenin kesin bir temelini sağlamak için Tanrı'nın varlığı ve doğruluğu da kesin bir inanç olarak kabul edilir. Tanrı, her türlü yanılsamanın dışında ve kesin bilgiyi sağlayan bir garanti kaynağı olarak görülür. Tanrı'nın varlığına inanmak, Tanrı'nın doğruyu ve yanlışı ayırt eden bir garanti olduğu anlamına gelir.

Descartes'ın şüphecilik ve güven arayışı, modern felsefenin temel sorularından birini ele alır: Bilgi edinme sürecinde güvenilir temeller nelerdir? Descartes, düşünme yeteneğimize ve Tanrı'nın varlığına dayalı olarak güvenin ikinci bir temelini inşa eder. Bu, bilginin temellerini sorgulamaya yönelik kritik bir adım olmuş ve epistemoloji alanında önemli bir dönüm noktası oluşturmuştur. Descartes'ın felsefesi, güven ve şüphe arasındaki ince dengeyi derinlemesine inceleyerek bilgi edinme sürecinin temelini şekillendiren karmaşıklığı vurgular.

Sosyal sözleşme teorileri ve güven

Sosyal sözleşme teorileri, felsefe ve siyaset bilimi alanlarında uzun bir geçmişe sahip olan ve insan toplumlarının temel ilkelerini anlamamıza yardımcı olan önemli kavramlardır. Sosyal sözleşme teorilerinin temel prensipleri güven olgusuyla yakından ilişkilidir. Önce bu teorileri biraz tanıyalım.

Sosyal sözleşme teorileri, insanların toplum içindeki davranışlarını ve ilişkilerini anlamak için kullanılan teorik çerçevelerdir. Bu teoriler, insanların toplumsal düzeni korumak ve güvenliği sağlamak amacıyla bir araya geldiğini öne sürer. İnsanlar, bir tür sözleşme veya anlaşma ile toplumsal düzeni oluştururlar ve bu düzeni sürdürmek için belirli kurallara uyarlar.

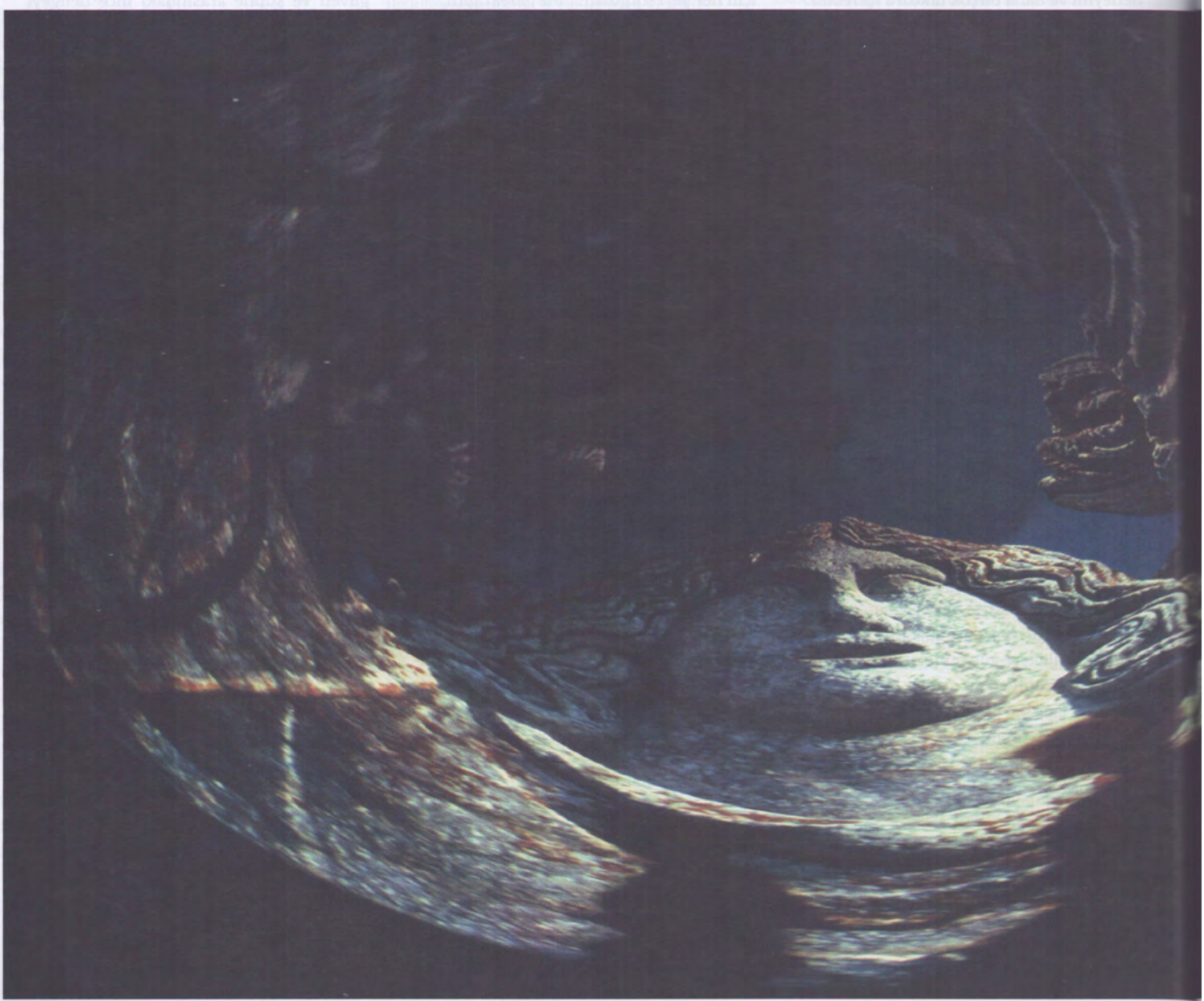
Güven, sosyal sözleşme teorilerinin merkezinde yer alır. İnsanlar, toplumlarını düzenlemek ve birlikte yaşamak için bir araya geldiklerinde, birbirlerine güven duyarlar. Güven, bu sözleşmelerin ve kuralların uygulanmasını sağlar. Örneğin, trafikte yeşil ışığın geçiş hakkı olduğuna güvendiğimizde, trafik kurallarına uyarız ve trafik akışı düzenli ve güvenli kalır.

Thomas Hobbes, John Locke ve Jean-Jacques Rousseau gibi filozoflar, sosyal sözleşme teorileri konusunda önemli katkılarda bulunmuşlardır.

Hobbes, insanların doğal olarak vahşi ve rekabetçi olduğunu savunur ve toplumun düzenini sağlamak için bir güç otoritesine ihtiyaç olduğunu öne sürer. Hobbes'a göre, doğada herkes herkese karşı bir tehdittir. İşte bu nedenle, insanlar toplum içinde güvenliği ve düzeni sağlamak amacıyla bir sözleşme yaparlar. Bu sözleşme, bireylerin kendi güvenliklerini garanti altına almak için hükümete yetki verdiği bir anlaşmadır. Hobbes'un görüşü, bir ülkede hükümetin varlığına ve hükümetin yasalarına uymanın, insanların birbirlerine duyduğu güveni artırdığını göstermektedir. Hükümetin yasalarına uyulduğunda, insanlar diğerlerinin haklarına saygı gösterdiğini bilirler ve bu da toplum içinde güveni artırır.

Locke, bireylerin doğal haklarına ve mülkiyet haklarına saygı gösterilmesi gerektiğini vurgular. Hükümetin bu hakları korumakla yükümlü olduğunu ve varlığını sürdürmesi gerektiğini savunur. İnsanlar toplum içinde güvende hissetmek için hükümete güvenirler ve bu güven, hükümetin insan haklarını koruma taahhüdüne dayanır. Bir ülkede hükümet, özel mülkiyet haklarına saygı gösterdiğinde ve bu hakları koruduğunda, vatandaşlar bu hükümete güvenirler. Mülkiyet haklarına saygı gösterilmediğinde veya gasp edildiğinde ise güvensizlik artar ve toplumda huzursuzluk başlar.

Rousseau ise insanların özgür iradeleriyle ve toplumun genel iradesine dayalı toplumsal sözleşmeler oluşturduğunu ve bu sözleşmelerin adil ve eşit olması gerektiğini savunur. Ona göre, insanlar toplumda yaşamak için kendi bireysel isteklerini bir kenara bırakmalı ve toplumun genel iradesini korumalıdır. Bu, bireylerin birbir-



© TANJU AKLEMAN

lerine güven duyduğu bir toplumsal düzeni gerektirir. Rousseau'nun görüşü, bir ülkede insanlar, toplumun genel iradesine katkıda bulunarak ve bu iradeyi koruyarak güveni artırır. Bu, vatandaşların kendi çıkarlarının ötesinde toplumun refahını düşünmelerine ve bu nedenle birbirlerine güvenmelerine yol açar.

Toplumsal güven, bir toplumun sosyal sözleşmesinin işlediğinin bir göstergesidir. İnsanlar, toplumsal düzenlerine güvendiklerinde, bu düzeni sürdürmeye daha istekli olurlar. Aynı şekilde, güvensizlik, sosyal sözleşmelerin çatışmalara ve krizlere yol açmasına neden olabilir. İnsanlar bir araya geldiklerinde ve birbirlerine güvendiklerinde, toplumlar daha istikrarlı, adil ve sürdürülebilir hale gelirler. Bu nedenle, güven ve sosyal sözleşme teorileri, insan toplumlarının geleceğini şekillendiren kritik kavramlardır.



Burada bahsedilenlerden başka bazı filozoflar da modern toplumun dinamikleri ve güven/güvensizlik konularında çeşitli perspektifler sunmuştur. Bunlar, güvenin toplumsal dinamiklerini eleştirel bir perspektifle inceleyerek, insan ilişkileri ve toplumsal değişim açısından önemli soruları ortaya koymuşlardır. Bunlardan çok kısa bahsetmek gerekirse:

Bu düşünürler, kapitalizmin toplumsal ve ekonomik yapısının bireyler arasında güvensizliğe yol açabileceğini vurgulamışlardır. Kapitalist sistem, rekabetçi ve kazanç odaklı bir sistem olduğundan, insanlar arasında işbirliği ve güven azalmaktadır. Bunun sonucunda kapitalist toplumlarda sosyal bağlar zayıflamakta ve bu durum güven eksikliğine katkıda bulunmaktadır.

Teknolojinin gelişimi, bu düşünürler tarafından eleştirilir ve teknolojinin insanlar arasında güvensizliği artırabileceği vurgulanır. Teknoloji, bireyleri izole edebilir, kişisel verilerin mahremiyetini ihlal edebilir ve insan ilişkilerini sanal dünyaya kaydırabilir. Bu durum, toplumun güvensizlik duygularını artırabilir. Özellikle kişisel verilerin çevrimiçi platformlarda nasıl kullanıldığına dair endişeler, insanların teknoloji şirketlerine olan güvenini zedeleme potansiyeline sahiptir. Birçok kişi, kişisel verilerinin kötüye kullanılmasından endişe duyduğu için çevrimiçi platformlara karşı güvensizlik geliştirebilir.

Bu düşünürler, modern toplumda ideolojilerin ve medyanın insanları manipüle edebileceğini ve güvenin sarsılabileceğini öne sürmüşlerdir. Medya ve ideolojiler, toplumun bakış açılarını şekillendirebilir, bilinçdışına etki edebilir ve insanların birbirlerine güvenini zedeleme potansiyeline sahip olabilir. Özellikle reklamcılık ve propaganda gibi alanlar, bu konuda önemli eleştirilere tabi tutulmuştur. Örneğin reklamcılık insanlar arasında güvensizliğe yol açabilir. Reklamlar, ürünleri ve hizmetleri gösterirken sıkça abartılı veya manipülatif

iddialarda bulunabilirler. Bu tür reklamlar, tüketicilerin reklamverenlere olan güvenini sarsabilir.

Ya da medya alanından örnek verirsek, medyanın ideolojik etkisi güveni etkileyebilir. Özellikle siyasi veya ideolojik yönlendirmelerle dolu medya içerikleri, insanların farklı perspektiflere güvensizlik duymalarına neden olabilir. Örneğin, bir haber kanalının açıkça belirli bir siyasi görüşü desteklediği algılanırsa, bu kanala olan güven azalabilir.

Bu düşünürler, toplumsal adaletsizliğin güvensizliği artırabileceğini ve insanların birbirlerine güvenini sarsabileceğini belirtmişlerdir. Toplumsal eşitsizlikler ve adaletsizlikler, insanlar arasında güvenin kaybına neden olabilir. Toplumsal adalet ve eşitlik konularını ele alarak, güvenin yeniden inşasının bu bağlamda önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bir ülkede gelir eşitsizliği çok belirginse ve bazı gruplar ayrıcalıklı konumdaysa, diğer insanlar bu sisteme olan güvenlerini kaybedebilirler. Bu tür adaletsizlikler, toplum içinde güvensizlik duygularının yayılmasına yol açabilir.

Bazı filozofların yaklaşımı, eleştirel bir bakış açısını teşvik eder. Güven konusunu eleştirel bir şekilde sorgulama; modern toplumun karmaşıklığını anlama ve güvenin daha sağlam temellere dayanmasını teşvik etme amacını taşır. Bu düşünürler, insanların güvensizliklerini ve toplumsal sorunları ele alarak daha adil ve güvenilir bir toplum inşa etme çabalarına destek olmak amacındadırlar...

Kaynakça

Siyasal Düşünceler Tarihi, Alâeddin Şenel.

Büyük Felsefe Sözlüğü, Ahmet Cevizci. Akışkan

Modernite, Zygmunt Bauman. Modernliği

Anlamlandırmak, Anthony Giddens

Çağdaş Felsefe, Frank Thilly

Tufan GÖBEKÇİN

Bilincin yüksek güvenlikli hapishaneleri

Bilincin sunduğu güvenli limanlar, zamanla kaçışımız olmayan bir hapishaneye dönüşebilir. (...) Jung'un ifadeleriyle, "hepimizde uyku halinde olan en uzak atalarımızdan gelen bilinçdışı hatıralar geceleri uyanır ve modern insanın doğaya karşı sahte tutumunu telafi etmek için harekete geçer". Doğaya aykırı bir hayatta ardına sığındığımız duvarlar bize güven ve huzur sunamaz.



Bildiğimiz, tanıdığımız, aşina olduğumuz şeyler bize güven duygusu verir. Buna karşılık modern hayatta gittikçe uzak kaldığımız, yabancılaştığımız bilinçdışı ise tekinsizdir. Ancak Jung'un ifade ettiği gibi, "bilinçdışı bir form arar". Mitler ve rüyalar bilinçdışının yansımasıdır. Bilinçdışı mitler ve rüyalar aracılığıyla kendini ortaya koyar. Varlığını mümkün olabildiğince açık bir biçimde göstermek için bilinçle iletişim kurmayı dener. Ama bunu yaparken kendi dilini konuşur ve sembolleri yorumlamayı gerektirir.

İnsanlar anlam arayışında farklı yollarda ilerleyebilir: "Kimileri yerleşik olanı tercih ederken kimileri devrimcidir ve ateşi tercih eder. Ama içimizdeki İhtiyar Adam için ateşe yürümeyi acı verici bulur. Düzenli ve güvenli olduğu için bir kurum arar. Devrimci olanlarsa barış değil kılıç bulur. Dışarı çıkıp dövüşmek zorundadırlar. Onlar ateştedir..." (Jung, Cornwall Semineri, 18-19)

Jung, anlam arayışındaki farklılaşmayı Hıristiyanlık üzerinden şöyle açıklar: İsa bir alevdir. Kuru bir ormanda yangın başlatmıştır. Dünyanın büyük bir kısmını ateşe vermiştir. Sonra bir form alan ve kurum haline gelen Kilise ortaya çıkmıştır ve Kilise artık ateş değildir. Ateş sönmüştür. Beden veya kurum canlıdır ama artık orijinal dini fenomenin ateşi değildir. Bir yanda bir kurumun sağladığı düzen ve güven, diğer tarafta kaos ve tehlikeler vardır. Ancak bilinçdışıyla gerçek manada yüzleşmek, ateşten gömleği giymeyi gerektirir.

Modern insan çoğunlukla bilincin sunduğu güvenli alanın içinde hareket eder ve kurumların sağladığı düzeni arar ama derinlere inme eğilimi, bir noktada karşı konulmaz hale gelebilir. Bizi bilinçdışının bilinmeyen coğrafyalarına doğru keşiflere çıkaran mitlerde sıklıkla karşılaştığımız yılan sembolü, Jung'un ifadesiyle "derinlere inme ve kendini gölgelerin çekici dünyasına teslim etme eğiliminin vücut bulmuş halidir". Bilincin sınırlarının ötesi güvenli değildir. Yılan gizli şeylere giden yolu gösterir ve insanı güvenli alanın ötesine ve bilincin sınırlarının dışına götürür.

Bilincin güvenli hapishanesi

Modern insan kendi "güvenli", "konforlu" alanında "uygar" bir yaşam sürme gayreti içindeyken doğal ve içgüdüsel parçalarıyla arasına duvarlar örer. Ancak modern insan içgüdüsel güçlere



© GÖNÜL GÜVEN

-dürtüler, duygular ve korkuların kaotik çokluğuna- karşı ne tür savunmalar geliştirirse geliştirsin ve kendine hangi güvenli alanları oluştururursa oluştursun, vakti geldiğinde kaçınılmaz bir yüzleşme yaşar. Zira Jung'un Vizyonlar Semineri'nde verdiği örnekte olduğu gibi, bufalo sürüsü en çok kendini güvenli hissettiği alanda saldırıya açıktır. Bu tür bir güvenli yere ulaştıktan sonra kutupluluk yasasına göre değişimin gerçekleşmesi kaçınılmazdır, çünkü tehlikenin olmadığı yerde korunaklı bir yere saklanmanın anlamı yoktur. Güvenlik duvarlarının içine çekildiğimizde saldırı gerçekleşebilir. Dürtüler, duygular ve korkular, güvenli bulduğumuz alana hücum edebilir ve bizi en savunmasız halimizle yakalayabilir.

Bilincin sunduğu güvenli limanlar, zamanla kaçışımız olmayan bir hapishaneye dönüşebilir. Çünkü güvenli alanın ötesine adım attığımız an tehlike başlar; korku ve panik bizi gerisin geri güvenli hapishanemize yöneltebilir. Halbuki güvenli alanların gerçekten güvenli olup olmadığını görmek için öncelikle sınanmaya ihtiyacı vardır. Ve bu sınanma yalnızca güvenli alanın sınırları içinde kalınarak gerçekleştirilemez.

Kendimizi hapsettiğimiz bilincin sınırları içinde de o kadar güvende olmadığımızı er ya da geç anlarız. Bir kez daha hatırlamakta fayda var ki, Jung'un ifadeleriyle, "hepimizde uyku halinde olan en uzak atalarımızdan gelen bilinçdışı hatıralar geceleri uyanır ve modern insanın doğaya karşı sahte tutumunu telafi etmek için harekete geçer". Doğaya aykırı bir hayatta ardına sığındığımız duvarlar bize güven ve huzur sunamaz.

Bilinçdışının enginliği

Hayatına hangi bilinçdışı veya bilinç öncesi mitin şekil verdiğini öğrenmek istediğini söyleyen Jung, "kendi" mitini öğrenmeyi görevlerin görevi edinmiştir. "Bilinçdışı süreçlerin ürünü olan öznel içerikleri araştırmaya yıllarını verdiğini ve bilinçdışının tezahürlerini keşfetmemize imkân tanıyacak veya hiç olmazsa yardımcı olabilecek yöntemleri bulmaya çalıştığını" söyler. Arketipler ve semboller her şeyden önce bu keşiflere imkân tanıyacak ve yardımcı olabilecek şekilde ortaya çıkar ve Jung'un yaklaşımında bu nedenle kilit öneme sahiptir.

Jung, "Tarihsel olarak insandan da eski olan primordiyal (başlangıçtan beri var olan) imgeler ve sembollerle düşündüğümüzü" söyler. "En başından beri insanın içinde olan, sonsuz bir ömürleri olan, bütün kuşaklar boyunca yaşayan bu imgeler ve semboller insan psişesinin temelini oluşturur. Hayatı eksiksiz bir biçimde yaşayabilmemiz bu sembollerle uyum içinde olmamıza bağlıdır; bilgelik onlara geri dönüştür." (Jung, Toplu Eserler, 8. Cilt, 399-403)

Jung'a göre bu bilgeliğin kaynağı olan kolektif bilinçdışı birdir ve her şeyi kapsar. Dahası kolektif bilinçdışının dış dünyanın ruhsal karşılığı olduğu da söylenebilir; çevremizde dışarıda gördüklerimiz aynı zamanda dışarıdan görünen kolektif bilinçdışıdır: "Kolektif bilinçdışını içinizde -sanki kendinizdeymiş gibi- görebilirsiniz ama aynı zamanda dışarıda da -çevrenizde olup biten şeylerde- görebilirsiniz. Kendi bilinçdışınız olarak adlandırdığınız şeyde genel koşula dair bir şeyler de bilirsiniz ve bu da insanın zaman zaman sözde normal üstü algı veya bilgiye sahip olmasını açıklar. Hiç şüphesiz hayvanlar da aynısına sahiptir."

Kolektif bilinçdışının çevremizde olup biten şeylerdeki tezahürü, dikkate değerdir. Zira arketipler yalnızca mitlerde ve rüyalarda değil çevremizde olup biten şeylerde de kendini gösterebilir. Bu, Jung'un, kendi döneminin kabul gören psikoloji anlayışından uzaklaşmayı belki de en çok göze aldığı noktaların başında gelir. Bilinçdışı, bizim bilinçaltına bastırdığımız şeylerden ibaret değildir. A. D. Cornell'e yazdığı mektupta Jung, arketiplerin iradenin bilinçli eylemiyle çağrılamayacağını not düştükten sonra "arketiplerin sahasına girmenin ne anlama geldiğini" açıklar:

Bu koşul örneğin bir hastalık veya hayati bir tehlike anı olabilir. Bilinç bu tür bir koşulu boğucu bulur; çünkü onunla etkili bir şekilde başa çıkmasının hiçbir yolu olmadığını bilir. Bu tür çıkmazlarda hiçbir dini inanca sahip olmamakla övünebilen insanlar bile korku duyarak şevkle dua etmeye sığınır. "Yardımsever bir kutsal varlık" arketipi onların bu teslimiyeti karşısında çıkagelir ve sonunda beklenmedik bir güç akışı veya öngörülmemiş bir kurtuluş dürtüsüyle varlığını hissettirir. Endişe verici koşul, mucizevi olduğu düşünülecek şekilde son anda değişiverir. Bu tür krizler insanlık tarihinde sayısız kez gerçekleşmiştir. Bunlar Doğa'nın değişkenliğine maruz kalan insanın yazgısıdır ve insanın aklı pes ettiği için içgüdüye sığınmak zorunda kaldığı koşullara yol açar. İçgüdü mitlerde ve rüyalarda rehber hayvan, koruyucu melek, aziz, kurtarıcı gibi kisveler altında karşımıza çıkar... Kuşları uyaran ve yaklaşan felaketi haber veren bir "içgüdüdür". İnsanlar da bazen bu içgörüyle ödüllendirilir. Deneyimlerden bildiğimiz kadarıyla, türlü türlü acil durumlar kendilerine karşılık gelen arketipleri uyandırır. (Jung, Mektuplar, II. Cilt, 541-542)

Mitlerdeki, rüyalardaki ve de gerçek hayattaki semboller insana içsel yolculuğunda rehberlik eden birer yön levhasıdır ve genel geçer yorumlardan ziyade insanın kendisi tarafından anlamlandırılmayı bekler. Arketipler ve semboller bazen o denli karmaşıktır ki onları yorumlamayı başaramayabiliriz. Jung'a göre, "Böyle durumlarda belirsizliğin acılarına katlanmaktan, çok kesin kararlara varmaktan olabildiğince kaçınmaktan, düşleri izlemeyi sürdürmekten başka çaremiz yoktur". Her şeye rağmen "semboller kendini gizlemez, zamanla açığa çıkar".

Ve "semboller onları anlamak için yeterince kafa yoran insanlara çok ilginç ipuçları sunar. Elde edilecek sonuçlar dünyevi kaygılarla ilgili değildir... Zaten ne hayatın anlamı iş hayatıyla açıklanabilir ne de bir banka hesabı insan kalbinin derin arzusuna yanıt verebilir". Semboller kafa yormaya değerdir çünkü insan kalbinin derin arzusunun ipuçları bu sembollerde saklıdır.

Kaynakça

C. G. Jung, Toplu Eserler, V. ve VIII. Cilt.

C. G. Jung, Mektuplar, I. ve II. Cilt.

C. G. Jung, 1925 Konferansı.

C. G. Jung, Cornwall Semineri.



© GÖNÜL GÜVEN

Hande ÖĞÜT



© FULYA ECEM

Toplumsal cinsiyet hiyerarşisi ve beden politikaları

Kadın bedenindesin, güvende misin?

Kendini kendisi olarak en iyi duyumsadığı evinde/bedeninde bile "yuvasında" değildir insan. Çünkü evimizde de bedenimizde de aslında başkalarıyla, tarihsel hayaletlerle, toplumsal hafızayla, gelenekle, kültürel/dini söylem ve yaptırımlarla ve genetik mirasla birlikte ve iç içe yaşarız, farkında olsak da olmasak da. (...) İçi boşaltılmış toplumsal cinsiyet kavramını nasıl yeniden feminist eleştiri için güvenli hale getireceğiz?

Kendimizi en güvende hissettiğimiz yer evimiz ve bedenimiz olmalı değil midir? Ne var ki insanın bir evi ve bedeni olması, bu alanlar üzerine öznel bir yaşantı kurmayı ve sahip çıkmayı imkânlı kılsa da tümüyle bağımsız bir öznellik ve özgürlük konumu tamamen yanılsamadan ibarettir; kendini kendisi olarak en iyi duyumsadığı evinde/bedeninde bile "yuvasında" değildir insan. Çünkü evimizde de bedenimizde de aslında başkalarıyla, tarihsel hayaletlerle, toplumsal hafızayla, gelenekle, kültürel/dini söylem ve yaptırımlarla ve genetik mirasla birlikte ve iç içe yaşarız, farkında olsak da olmasak da. Elbette özgüllük ve tikellik içindeyizdir ama koşulların gücü bizi belirler, tarihi yapan elin, bize de dokunmasından kaçamayız.

Kendimi bir kadın olarak bugüne dek ne bedenimde ne evimde, ne kamusal alanda ne ülkemde tam olarak güvende hissettim. Annemin karnında ne kadar güvendeydim bilmiyorum ama doğup da önce kendimi sonra başkasını ve başkalarını bilmeye başladığım andan itibaren hissettiğim şey, korkuyla karışık endişe, tedirginlik ve güvensizlikti.

Çocuk olmak, kimi avantajlarla birlikte aslında güvenli bir konum değildi. Kandırılman, istismar edilmen, tacize uğraman, kaybolman, korkman, kaçırılman mümkündü. Yanında bir büyüğün olmadan, evde de kamusal alanda da güvende değildin. Tek başına kalamazdın.

Büyürsen... Güvende olacaktın!

Bu da bir yanılsamaydı. Ömür boyu bize eşlik eden mutluluk imgelerimizin olduğu kadar, kurtulmak için hep çaba harcayacağımız korkularımızın, dağıtmak için her yolu denediğimiz iç sıkıntımızın kaynağı, kadın oluşumuzun kavratıldığı ilk sahne çünkü genç kızlık dönemiydi. Din, gelenek, eğitim, mahalle baskısı, kültür ve kurumlar bir kız çocuğu olarak bedenime dair kurallar dayatıyor, benim bedenimi, bana rağmen kuruyor ve içimde bir "kadınlık özü" mayalamaya çalışıyordu.

Ergendin, artık kocaman kız olmuştun. Regl olmuştun, evlensen anne olacak yaşa gelmiştin. Artık evde tek başına güvendeydin, tedirginliğin tümüyle yok olmamışsa da korkmadan yalnız kalabiliyordun. Ya sokakta?

Hâlâ küçük hanımefendiydin, büyük hanım değil. Sokaklar tehlikeliydi; pedofiller, tacizciler, fordçular, ayyaşlar, kabadayılar, serseriler, açgözlü adamlar her yerde cirit atıyordu, peşine takılıyor, pis pis sırıtıyor, yanından geçerken değiyor, laf atıyordu. Yine bir yetişkin tarafından korunup kollanman gerekiyordu.

Demek ki yeterince büyümemiştin.

Sonra işte büyüyünce, bir genç kadın olunca anladım ki güvende hissetmeme nedenim, bedenli oluşumdu. Kimse zihnimi okuyamazdı, yazıp çizmedikçe, bağırıp söylemedikçe aklımdan neler geçtiğini, ne hissettiğimi bilemezdi. Ama bedenimi saklayamazdım.

Peki, bedenim sadece görünenden ibaret miydi?

Kartezyen mantıkta "fiziki nesneler arasında bir nesne", pastoral iktidarın laikleşmesi ile de "bilimsel kurallar tarafından anlaşılabilen bir nesne" olarak kurgulanan beden, zamanla sadece gözle görülebilir olduğu düşünülen mekanik bir yapıya dönüşmüştü. Ontolojik bakış açısından bir kadın olarak aciz bir madde ve tamamlanma arzusuydum, fizyolojik açıdan zayıftım, ruhsal olarak histerik ve kırılgandım, hormonlarımın kurbanıydım. Dine ve moral bilimlere göre, bedenim şehvet ve şeytanilikle doluydu, iradesizdim; psikoloji ve tıp bana daima hassas, öngörülemez, zayıf, eksik bir bedene hapsedildiğimi hatırlatıyordu. Beden eğitimi ve ev ekonomisi gibi cinsiyetçi dersler, bunu anlatmak, algılatmak için mevcuttu.

Bedenimden duyduğum güvensizliği tetikleyen toplumsal tabuları yeniden canlandıran bu dersler, bedenimizi eğitmek, kendimizi savunabilme yönlerini öğrenmek, sportif faaliyetle dinamik ve sağlıklı hissedebilmek şöyle dursun, cinsiyetçiliğin ve erkekliğin inşasında temel eğitim duraklarından biriydi.

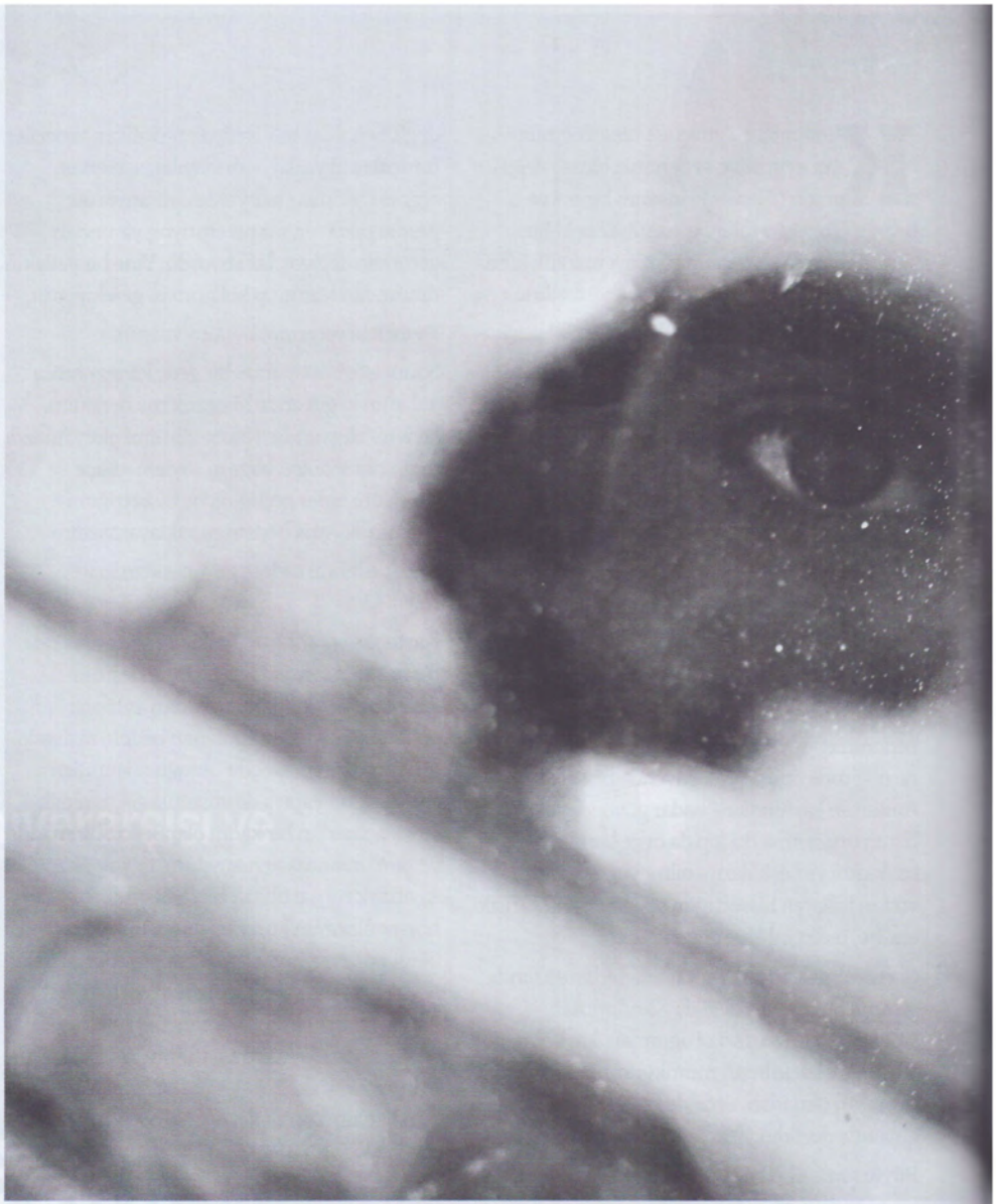
Kasaların üzerinden sıçramak, kasadan mindere taklalar, parendeler atmak gibi egzersizleri erkekler şıpınişi yapıyor, övünüp şişiniyor, biz kızlar yapamadığımız için alay konusu oluyor, sonra ikinci kez denemeyi reddediyoruz. Öyle hanım hanım, kenardan onlara bakıp haddimizi biliyoruz. Zaten uzmanlar da beden eğitiminin ruhsal ve bedensel yararlarına, özellikle gençler yönünden önemine değinirken, erkek çocuklarının erkekliklerini geliştirebilmeleri için spora katılımlarının aileler tarafından teşvik edilmesi gerektiğini, kız çocuklarının ise bedenlerini korumaları ve kadınsı özelliklerini kaybetmemek için yarışma sporlarından, dayanıklılık ve kuvvet gerektiren egzersizlerden uzak tutulması gerektiğini öne sürüyorlar!

Oğlanlar basketbol, hentbol, futbol oynayıp güreşirken bunların hiçbirine katılamayan biz kızlar regl isek dersten muafız; bu dönemi, yok saymaya dönük, bol korunma, gizleme ve utanma hisleriyle geçiriyoruz. Sessiz ve pasif bedenler olarak var olmaya çalışıyoruz.

Biz kızlar ev ekonomisi dersinde kahve pişirip zıbın dikmeyi, patik örmeyi, bebek bakmayı filan daha bu yaşta öğrenirken, bu dersten muaf olan erkekler dışarıda özgürce koşturuyor, top oynuyorlar. Enerjilerini dönüştürebiliyor, bedenlerini güçlendirebiliyorlar. Bizse zaten bize yasaklanmış olan bedenimizdeki tüm enerjiyi, bize biçilmiş olan hayallere, ideallere, rollere hasretmeyi öğreniyoruz. Metropolün vaat ettiği özgürlüklerden yararlanabilmek, sokakta güvenle gezebilmek için görünmezleşmek zorunda olduğumuzu, kendi doğamızı, bedenimizi, nesnel gerçekliğimizi kutlayarak değil, korkarak, utanarak, saklayarak, endişe ederek yaşamak durumunda olduğumuzu öğreniyoruz.

Bir insan olarak bedenim yaşamak için güvencemdi, zaman zaman içine kaçtığım mahrem kovuğumdu, kendimi savunabilmek için gereken gücün ve hareketin kaynağıydı, ama bir yandan da güvensizlik hissinin bağlamı. Çünkü çocuk da olsam yetişkin de ben bir kadındım.

Kadınlığın nasıl bir yaşam formu olduğunu, gerekirlikleriyle, kurallarıyla, yasaklarıyla sonradan öğreniyorduk belki ama -Beauvoir'nın düşüncesinin aksine- aslında, kadın olarak doğuyorduk. Patriarkal kültür tarafından iffet, namus, edilgenlik, tinsellik, doğurganlık, cinsellik imgeleriyle ilmek ilmek örülmüş kadınlık giysisi, üzerimize yapışık olarak doğuyorduk. Özdeşleşme ilişkisini yaşadığımız kendinde, saf, öz bir beden değil, daha doğmadan cinsiyeti belirlenerek iki kategoriden birine konulan, kültürün, dilin ve rollerin içine sıkıştırılan, kendini özgürce



dillendiremeyen, ağır ve kaçınılmaz bir biçimde cinsiyetlendirilerek üretilmiş bir tasarımdı.

Bedeni dünyada bir nesne değil, dünyanın sayesinde var olduğu şey[1] olarak gören fenomenolojik yaklaşıma göre evet, bedenlerimiz daima imgeseldir; doğduğumuz andan itibaren bedenimizin bilinçsiz bir imgesi veya haritasına göre çalışırız. Ama bu imge, biyoloji öncesi bir boş alanda değil, kültürel, dini, siyasi iktidarlar tarafından oluşturulmuş ve kendi öz imgemize rağmen genellikle bize dayatılmıştır. Ayna evresinde, imgemizi beğenip beğenmememiz çevresel faktörlerin etkisiyle mümkün hale gelir. Ergenleştikçe, meme, kuku, popo tabu olmaya başlar. Beden imgemizi biçimlendirirken, bedenin biyolojik nitelikleriyle ilgili ideolojik fikirlerin, dişilik ve erillik normlarının esiri oluruz. Memelerimiz büyüdüğünde, kullandığımızda, regl olduğumuzda, haz duyduğumuzda utanır, omurgamızın önüne kapanıp kamburumuzu besleyerek erkeklerde şehvet uyandırmaya teşne edep yerlerimizi gizlemeye çalışırız; bu hem bir korunma yöntemidir hem de beden imgemizi, bu olguya uydurma ihtiyacı...

Bedenim, görüntüm kadınsılaşmaya ve daha da toplumsallaşmaya başladığı ilk gençlik yıllarında, normalize edilen kadın modeline dahil olmayı, geleneksel kadın rolüne uyumlanmayı reddettim; toplumsal cinsiyet normuna karşı ve kendimi kadın bedenimde güvende hissetmek için başvurduğum çelişkili strateji, kadın gibi görünmeyi, kadına benzemeyi ortadan kaldırmaktı. Dişil yuvarlak ve çıkık hatlarımı düzleştirmek için fazlaca zayıfladım; biraz erkeksi, biraz oğlansı giyindim, davrandım, eril tavırları gerektiğinde bir referans gibi kullandım.

Toplumsal olarak cinsiyetlendirilmiş tavırları, giysileri, bedensel mimikleri, bakışları, sesi değiştirmek yeterliydi, zira Butler'ın dediği gibi, "toplumsal cinsiyet", tekrar edilen, zaman içinde kalıplaşan ve doğalmış gibi görünen performatif pratiklerin ve ifadelerin sonucu oluşuyordu. Kamusal alanlarda, vasıtalarda, caddelerde, kafelerde bir an durup bakıyorlardı; gördükleri beden bir kadına mı yoksa erkeğe mi aitti? Bakışlardaki o şaşkınca korku, anlama çabası ve yalpalama hali, deneyimlediğim en keyifli protestoydu.

Ancak kategorilerin tartışılamayacağı önemli bir alan vardı: Şehrin tuvaletleri! Erkek gibi görünüyor ama kadınlar tuvaletine gidiyor ve beni erkek zannederek tedirginlik yaşayan kadınlara, kadın olduğumu açıklamak zorunda kalıyordum. *Crossdressed* üzerine çalışan kimi düşünüre göre katı erkek-kadın ayrımıyla tuvalet, belirsiz ya da üçüncü cinsiyetin "bozguncu" yanlarını öne çıkaran bir mekândı. Ancak benim deneyimlediğim; cinsiyetler üzerine bu teatral gösterinin, ihlal edemediğim bir alanda, yeniden reddettiğim kategorinin içine girmemle sona erişiydi. Erkeğe benzemiş oluşum ama nihayetinde kadın olduğumu itiraf/kabul etmek zorunda kalışım, çelişkili cinsel anlamların aynı anda sergilenmesiydi. Ve bu çelişkiler, kendilerini oluşturan ikici cinsiyet anlayışının ve hiyerarşinin aşılmasını, çelişkinin çözülmesini kolaylaştırmıyor, aksine kendilerini seferber eden inşaları yeniden üretiyorlardı.

Toplumsal cinsiyet ve cinsellik, teatral gösterilerle tersine çevrilebilecek ve yerinden edilebilecek kadar oynak kategoriler değildi belki ama bir yandan da genel tahayyülün dışında bir kadın kimliğini/modelini görünür

[1] bkz. Maurice Merleau-Ponty, Algılanan Dünya, çev. Ömer Aygün, Metis, 2017.



©SOTIRIS LAMPROU

kılıyordum. Basit bir zayıflama hastalığı gibi görünen anoreksi, bende siyasi bir bilince yol açıyordu. Saf bir ruhun lehine bedeni reddetmenin sembolü olarak anoreksik, normatif kadın kalıbına kesinlikle karşı bir model oluşturuyor ve Claudine Sagaert'in belirttiği gibi cinsiyet alınyazısından kaçma imkânını yeniden canlandırıyordu.[2] Ve kadından istenen tek şeyi yerine getirmiyordu: Erkeklerin beklentilerini karşılamaya uygun olan bir beden...

Ne erkeğe ne kadına benzeyen görüntüm ve bedenimle, ideolojik anlam yüklü cinsiyet imgelerini, normatif kadın klişelerini yıkıyor; modernitenin yasaklara boğduğu içedönük, kapalı beden idealini aşındırarak hareket alanımı genişletiyordum. Bedenimin içini ne kadar boşaltabileceğimi, kendime ne kadar alan açabileceğimi, acıyı ne kadar yaşayabileceğimi deneyimliyordum. İçiyle, dışıyla, akışkanlığı ve değişebilirliğiyle, sıvılarıyla, geçirgenliğiyle rasyonel söyleme muhalefet eden bir bedendim. Yaşayan bir varlık; deneyimleyen, hatırlayan, yaşlanan, biriktiren, akıtan, atan, toplayan, dağıtan, saklayan...

Beden ile beden arasında benden başka kimse yoktu. "Yanlış bedende" doğduğumu düşündüğüm de yoktu. Zamanla bedenimi, dişi oluşumu sevdiğimi kavradım. Yanlış olan bedenime, cinsiyetime ve cinselliğime toplum, kültür, gelenek, iktidar tarafından yüklenen anlamlar, roller ve beklentilerdi. Karşı çıktığım, üzerime giydirilen ödünç bedendi; dikte edilen, oldurulmaya çalışılan, kontrol edilen beden; kadına ve erkeğe yönelik tanımlamalar, bunlara ilişkin imajlar, davranış kalıpları, cinsiyete dair kimlikler, biyo-politik manevralar ve patriarkal kapitalizmin toplumsal örgütlenme biçimi... Kendimi, basitçe reddettiğime indirgemeden, söylem tarafından sömürülen yerimi, kendi kimliğimde ve bedenimde güvenle kalarak yaşamamda en büyük yardımcım feminist kuram ve eleştiri oldu.

Feminist bir hayat sürmek, feminist bir "iş"tir ve kadınlar olarak rahatlamamız, kendimizi koruma yollarını öğrenmemiz, enerjimizi, nefesimizi kontrol etme mekanizmalarını bilmemiz, bedenimize, ruhumuza, kendimize bakmamız, şefkat gösterip sevmemiz gibi önemli bir durum söz konusudur. "Bakım" denilen şey hep algıladığım gibi sadece kadınların üzerine yıkılan çocuk yetiştirme, yaşlı bakımı, yemek pişirme, ev işleri, temizlik ya da hep şık, makyajlı görünmek, lüks alışkanlıklar vs. demek değildir. Tersine "özbakım", politik bir disiplindir. Audre Lorde'a göre kişinin kendisine özen göstermesi, yorulma kapasitesine sahip hassas bedenlerimiz içerisinde nasıl barınılabileceğimizle ilgilidir. Bizi yoran dünya içerisinde var olabilmek için yollar bulmaktır. "Kendime bakmam rahatıma düşkünlük değil, kendimi korumamdır ve bu politik mücadelenin bir eylemidir."[3]

Kadınların bedenlerini korumaya ve savunmaya yönelik stratejiler, '70'lerin ikinci dalga feministleriyle etraflıca gündeme gelmişti. Siyasetten sanata, edebiyattan politikaya farklı alanlarda geliştirilen teori ve pratiklerin ana teması kadınların bedenleri üzerindeki erkek hâkimiyetine son vermek, bir dişil beden estetiği ve gerçekliği ortaya koymaktı. '80'lerle birlikteyse beden, toplumsal cinsiyet bağlamında tartışılmaya, toplumsal cinsiyet ve cinsel kimliklerin içinde

[2] Claudine Sagaert, Kadın Çirkinliğinin Tarihi, çev. Serdar Kenç, Maya Kitap, 2017.

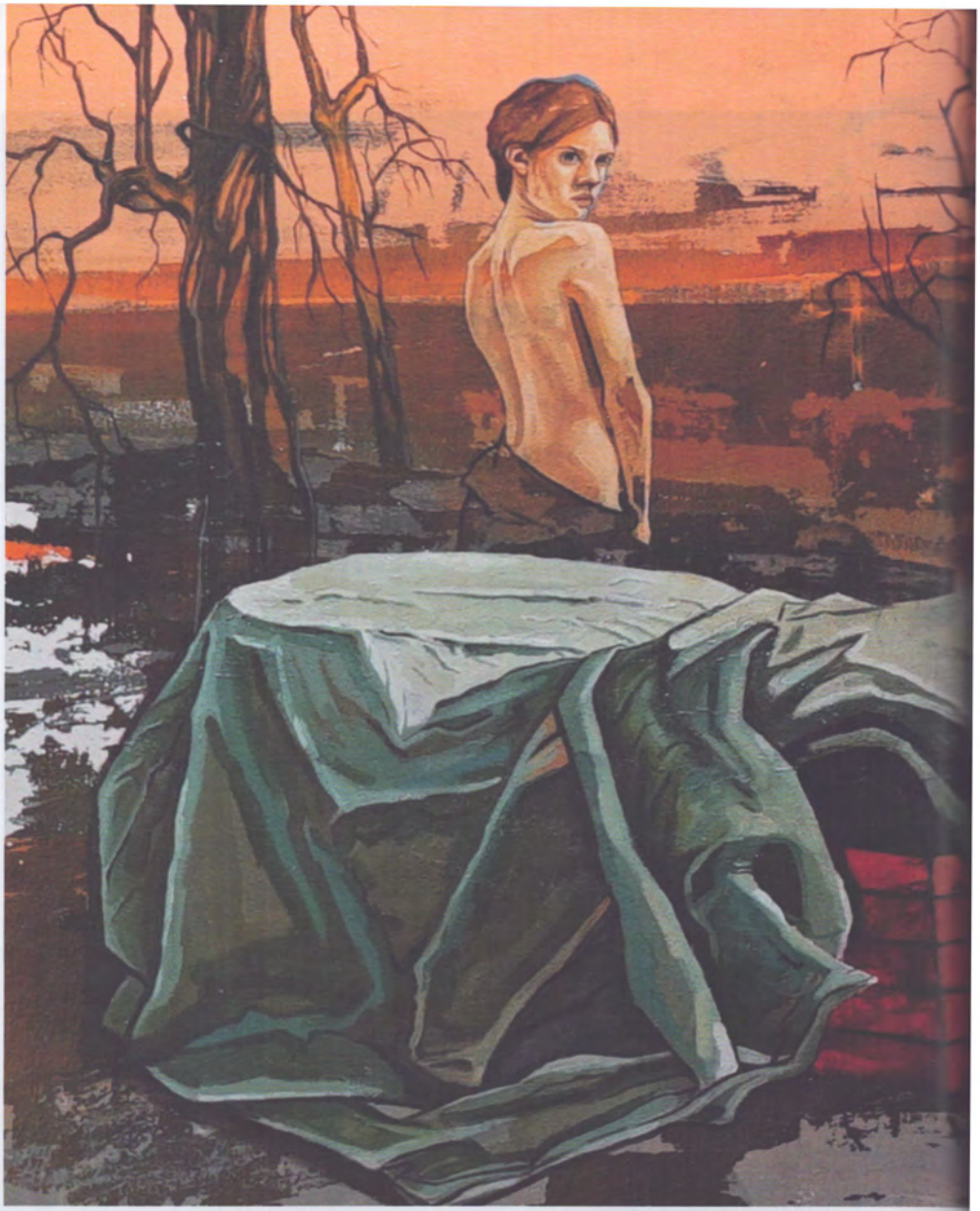
[3] Audre Lorde, A Burst of Light, Firebrand Books: Ithaca, New York, 1988.

oluşmuş olduklan toplumsal cinsiyet yapısını aşındırmayı amaçlayan teoriler ortaya atılmaya başlandı.

Judith Butler, "Dert Olan/Maddeleşen Bedenler" (Bodies That Matter) adlı kitabında, cinsiyetli bedenlerin maddeselliğinin kendisinin toplumsal olarak kurulduğunu öne sürerken, Moira Gatens'e göre de bedensel özellik ve alışkanlıklarımız "toplumsal imgesel"ce şekillendirilmiştir.[4] Cinsiyetin performatif olarak kurulduğunu iddia eden Butler da, çevre-toplum odaklı bir beden imgesi tasarımı öneren Gatens da, "toplumsal cinsiyet" kavramını terk etmeye meyillidirler. Beden üzerine çalışan bir başka önemli feminist düşünür Toril Moi de queer ve feminist kuramcılara toplumsal cinsiyet kavramından tamamen uzaklaşmalarını, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kategorilerine bir alternatif olarak Simone de Beauvoir'ın dayanağı olan varoluşsal fenomenoloji çerçevesine geri dönmeyi önerir.

Moi'nin toplumsal cinsiyete karşı ürettiği kavram, varoluşsal fenomenolojiden türeyen "yaşanan beden" kavramıdır ki bu kavram toplumsal cinsiyet kategorisinin pek de iyi yapamadığı işi yapacaktır; biyolojik indirgemecilik ve toplumsal cinsiyet özcülüğü tehlikesine girmeden cinsel öznellik kuramı oluşturabilmenin bir aracıdır. Yaşanan beden belirli bir sosyo-kültürel bağlamda eyleyen ve deneyimleyen fiziksel bir bedenin birliğe sahip bir fikridir; durum-içindeki-bedendir.

Her insan ayrı bir bedendir, belirli bakımlardan başkalarınınkine benzeyen ve başkalarınınkinden farklı olan özgül özelliklere, kapasiteye ve arzulara sahiptir. Belli bir yer ve zamanda doğmuş, belli bir aile ortamında yetiştirilmiştir. Tüm bunların, kendilerine özgü toplumsal, kültürel tarihleri vardır. Bu nedenle yaşanan beden fikri kurama, farklı bedenlerin fiziksel olgularını sokabilir, buna karşın "cinsiyet" kategorisinin indirgemeci ve ikici sonuçlarına yol açmaz, çoğul davranış olanaklarına ve oldukça tarihselleştirilmiş, somut bir bedenler ve öznellik anlayışına alan açar.[5]



Moi, toplumsal cinsiyet kavramını, bireysel kimliklerin ikilikçi cinsiyet, ırk, milliyet, sınıf gibi atıfsal genel kategorilerin içinde öznelliklerini yitirip bir toplamadan ibaret hale gelmesi nedeniyle reddeder. Yaşanan beden modeli, siyasi bir kurum olarak zorunlu düzcinselliğe, tekeşliliğe ve engelsiz-bedenlilik algısına karşı, kesişimsel feminizmle de uyumlu şahane bir tasarıdır ve hatta pek çok yönüyle Beden Olumlama Hareketi'ne ilham vermiş ve pratiğe dökülmüştür. Tüm bedenleri kabullenerek sevme ve cinsiyetli bedeni aşındırma amacı taşıyan bu hareket, medya ve moda endüstrisindeki gerçekçi olmayan güzellik standartlarından sıyrılmış, herkes için güvenli bir alan inşa etmeye çalışıyor. Şişman, kıllı, engelli, yaralı, lekeli, çatlaklı, siyah, kahverengi, sarı, beyaz, kadın, erkek, non-binary, trans, lgbtia+ herkese yer var. Aktivistler, vücutlarının "ideal" görünmediği pozlarını sosyal medyadan paylaşarak görünürlüğü ve güvenli alanı oluşturmaya başladıklarını belirtiyorlar. Bu çerçevede yapılan pek çok queer ve lgbti+ etkinlikleri, standart beden formuyla, ideal güçlü ve hızlı bedenle dalga geçerken, dayatmalardan uzak, nefret ve ayrımcılığın ötesinde nefes alınabilecek güvenli atölyelerle yeni bir bilincin oluşmasına öncülük ediyor.

Bu bağlamda "yaşanan beden" modeli herkes için güvenli bir alan vaat ediyor, ancak feminist eleştirinin anahtar kavramlarından

[4] Alison Stone, Feminist Felsefeye Giriş, çev. Yonca Cingöz, Bilge Tanrısever, Otonom, 2016.

[5] "Yaşanan Bedene Karşı Toplumsal Cinsiyet: Toplumsal Yapı ve Öznellik Üzerine Düşünceler", Iris Marion Young, Cogito, sayı: 58, 2009.



©MAHMUT ÖZDEMİR

biri olan "toplumsal cinsiyet" olgusunun yerini alması, onun yerine kullanılması -her ne kadar bu kavram son yıllarda anaakımlaşmaya yönelse de- riskli ve düşündürücü bir yaklaşımdır. Iris Marion Young, öznelliğin kuramını yaparken toplumsal cinsiyetin sorunlu bir kavram olduğu konusunda Toril Moi'ye hak verirken şöyle diyor: "Ancak feminist ve queer kuramın öyle veçheleri vardır ki, bunlar için bir toplumsal cinsiyet kavramı olmazsa olmazdır. Moi'nin yaşanan beden kavramını yeniden kurma önerisi, özneleri ve onların deneyimini betimlemeye yardım eder; ancak sistemli süreçleri ve toplumsal yapıları betimlemek için bir toplumsal cinsiyet kavramını yeniden kurmaya ihtiyacımız vardır.[6]

Peki, bunu nasıl yapacak, içi boşaltılmış toplumsal cinsiyet kavramını nasıl yeniden feminist eleştiri için güvenli hale getireceğiz?

Toplumsal cinsiyeti, teatral ya da imgesel bir kavram gibi görmek yerine, bir iktidar biçimi olarak görmekle ve toplumsal cinsiyeti oluşturan birbiriyle iç içe geçmiş öğeleri çözümlemekle işe başlayabiliriz. Bu öğeler, kültürel ve dini simgeler, bu simgelere bağlı gelişen normatif kavramlar, ikili karşıtlık sisteminin siyaset-iktidar ile ilişkisi ve toplumsal kurumlar içinde yeniden üretilmesi, toplumsal cinsiyet kimliklerinin inşasının politik ve psikanalitik boyutlarının analizidir.

Toplumsal cinsiyet, düzcinselliğin, milliyetçiliğin, militarist düşünce üretiminin ve hegemonyal erkekliğin kurucu öğesidir ve bu kavram, imgesel kavramların yakalayamayacağı bir unsuru yakalar: Patriarka! Zira toplumsal cinsiyet, postyapısalcı kuramların belirttiği gibi edilgen bedene dayatılan veya kaydedilen kültürel, performatif kodlar değildir sadece. Kadınlar olarak kendi bedenlerimizi deneyimleme, kendi bedenimizde güvenli ve bedenimizle güvende hissetme biçimlerimiz, erkeklerin kadınlar üzerindeki iktidarının yarattığı toplumsal, ideolojik, ekonomik, politik süreçler tarafından belirlenmiştir. Bunun temel nedeni toplumsal cinsiyet hiyerarşisidir ve patriarka temel bir sorunsal/analiz kategorisi olarak ele alınmadığı takdirde, normatif toplumsal cinsiyet beklentileri, hem bilinçli hem bilinçsiz olarak yeniden üretilecek, olası bir imkân yine kısırdöngüye hapsedilecektir.

[6] Iris Marion Young, Cogito, S. 58, 2009.

Karşılıklığından beslenen güven ve minnet spirali

Bana güvenen herkese müteşekkirim. (...) Güvenilir olmak, benim bana güvenen ve güvenmiş olan herkese karşı yaşadığım sorumluluğum.



© SEBASTIÃO SALGADO

Minettarım. Hayatım boyunca bana güvenen herkese minnettarım. Çocukken, ergenken, gençken, günbegün, aybeay, yılbeyıl deneyimlenir, kararlar alır, yavaş yavaş olur, adım adım olgunlaşırken bana inanan, bana güvenen herkese müteşekkirim. Çünkü onlar sayesinde mutlu bir hayat yaşamakta olduğumu biliyorum. Aynı zamanda, yaşamış olduğum pek çok sıkıntı ve acıya sebep verenlerin bana saygı duymamış ve güvenmemiş olanların olduğunu da. Bunun benim için "ama"sı, "acaba"sı yok. Bu böyle. İşte onun içindir ki "güvenilir olmak" benim bana güvenen ve güvenmiş olan herkese karşı yaşadığım sorumluluğum.

Birkaç haftada bir meditasyonuma kendime minnettar olduğum kişileri sorarak başlarım. Onların varlığını zihnimde tazelemek, onlar bundan bihaber olsa dahi, ben minnetimin ayrımına varmak isterim. Artık hayatımın bir rituali haline gelmiş olan bu farkındalık uygulaması sayesinde etrafımda minnettar olduğum kişilerden oluşan bir sevgi çemberim var. Bu sevgi çemberi hayatımdaki en önemli desteklerimden. Ancak bu hep böyle değildi. Kendime bu soruyu ilk sorduğum meditasyonu hatırlıyorum. Güneşli bir güne döneceği belli olan bulutsuz bir sabah, gecenin serinliği meditasyona oturduğum evimizin terasında tenimi okşamaktaydı. Bir taraftan güneş ışınlarının yavaş yavaş yaşadığımız ilçedeki evlerin çatılarını aydınlatmaya başlamasını izlerken, bir taraftan da ağırdan göz kapaklarımı kısarak içime dönüyordum. Ve ben kendime kimlere müteşekkir olduğumu sordum. O kadar uzun sürdü ki ilk kişinin zihnimde belirmesi, ilk ismi bulup odaklanmam; bu bilinç şu an hem daha önceleri minnet çembersiz nasıl yaşamış olduğuma hayret etmeme, hem de bu soruyu kendime yöneltmenin ne kadar önemli olduğunun ayrımına varmama sebep oluyor.

Varlığından dolayı minnet yaşadığımın ayrımına vardığım ilk isim "Can" oldu. Oğlum. Sanıyorum o zaman on iki yaşındaydı. Yıllardır bir çocuğun "mutlak güvenini" doyasıya yaşıyorum. Bir çocuğun sorumluluğunu almanın fevkalade önemli ve bir o kadar da zor olduğuna inanıyorum. Eğer anneliği hafife almıyor ve hakkını vermek istiyorsan tabii. O güvenin hakkını vermek benim önceliğimdi ve bu neredeyse kendiliğinden olmuştu. Benim için bunun sembolü olan bir anımı hatırladım. Can beş-altı yaşlarındayken sadece ikimiz Kemer'de bir otelde tatil yapıyorduk. Geceleyin ben uykumdan uyanmış, o yanımda uyurken kitabımı okumaya koyulmuştum. Kitaba öyle bir dalmışım ki bir an kitaptan rüyadan uyanır gibi uyandım ve hafif bir panikle nerede olduğumu anlamaya çalıştım. Yanımda uyuyan Can'ımı, canımı görür görmez anında rahatladım ve "doğru" yerde olduğumu bildim. Evimdeydim. Yurdumdaydım. Vatanımdaydım. Çünkü o neredeyse orası benim evim, yurdum, vatanımdı. Çünkü onun bana karşı yaşadığı "mutlak güven" bizi birbirimize sapasağlam bağlamıştı. Üstelik ilişkimizin bende sebep olduğu mutluluk benim kendimin en sevdiğim versiyonumu yaratıyordu. Çincede mutluluk anlamına gelen birkaç kelime varmış. Bu kelimelerden birinin yazılışı için bir kadın sembolü, yanına da bir çocuk sembolü yapılırmış. Hayat bana bu mutluluktan yaşattığı için müteşekkirim. Bu mutlulukla yakından ilintili mutlak güvenin, Sebastião Salgado'nun göçmenleri konu alan "Exodus" isimli fotoğraf bandındaki bir fotoğrafında olabilecek en fevkalade biçimde görülebildiğini düşünüyorum. Ruanda'dan Tanzanya'ya göç etmek zorunda kalmış binlerce kişi arasında annesine bakan çocuğun bakışları beni benden aldı. Bu "mutlak güvenin" karşısında



© SEBASTIÃO SALGADO

insanın içinden o güvene layık olmak gelebilir sadece diye düşünüyorum. Ancak benim için dünyadaki bütün çocukların sembolü olan o çocuğun mutlu, onurlu, dürüst, zihni aydın, gönlü geniş bir yetişkin olabilmesi için güveneceği daha pek çok insana ihtiyacı var. Ki o da ona sunulan güvene, bu güvenin temelindeki saygıya layık olmak dürtüsüyle yetişsin, olgunlaşsın, yaşasın.

Minnettar olduğum ikinci kişi olarak, hayatı paylaştığım eşim belirdi zihnimde. Biz de pek çok çift gibi ilişkimizde zor günler yaşamış, ancak bazı çiftler gibi bu zor günleri atlatmayı başarmıştık. Yani ilişkimiz her zaman güllük gülistanlık olmamıştı. Ayrılma eşiğine gelmiş, eş terapisine dahi gitmiştik. Aylarca birbirimize karşı ilgisiz kaldığımız da olmuştu. Ama onun kokusu hep çok hoşuma gitmişti ve hâlâ gidiyordu. Kavgalı olduğumuz günlerde dahi geceleri o uyuduktan sonra yattığı yatağa girip, ona sarılıp koklardım. Belki de bu bağ sayesinde ilişkimiz pek çok ilişkiden farklı olarak kopma eşiğine gelse de kopmamıştı. Kokusunu sevdiğim biriyle evli olduğum için hayata müteşekkirim, çünkü dünyadaki pek çok kadından farklı olarak evleneceğim kişiyi kendim seçme özgürlüğüne sahiptim. Bu özgürlüğe sahip olmayan, olamayan binlerce, milyonlarca kadının hayata, evlendikleri erkeklere güvenmeleri nasıl beklenir. Bu erkeklerin zorla kanları yaptıkları kadınlara güvenememeleri, onları baskı altında tutma ihtiyaçları, hatta mümkünse kendi özel mekânları dışında görünmez kılmak istemeleri beklenen bir sonuç değil mi?
Ben eşimin kendine ve bana olan güvenine müteşekkirim. Bu noktada yine Salgado'nun bir fotoğrafı geliyor aklıma. Benim için bu fotoğraf erkeğin kadına değer vermediği ve kendi saygısızlığından ötürü karşısındakine güvenemediği, kadının hayatı üzerinde hâkimiyetini en doğal hakkı saydığı insanların sembolü. Kadının görünmez olmasını bir ideale dönüştürmüş olan zihniyetin sembolü. Kadından hizmette kusur etmeyen görünmez kölelik bekleyen zihniyetin. Hayatın beni böyle bir toplumun, zihniyetin bir parçası yapmamış olmasına minnettarım. Ancak sevdikleri insanlarla yaşamalarına izin verilmeyen kadın sayısı o kadar çok ki, hatta sevdikleri insanlarla tanışma imkânları ellerinden alınanlar, çocukluklarından itibaren erkeğe hizmet etmeleri gerektiği, erkeğin isteklerini as kabul etmeleri gerektiğine inandırılmış kadınlar. Henüz ergenken ve hatta çocukken birileriyle evlendirilenler. Ki "zorla" zamirini dahi kullanamayacağım bu eylemler için, çünkü benim nazarımda bunlar "canavarca", "canice" ve aşağılık eylemler, gelenekler, hak iddiaları. Bu kadınlardan hayata, insanlığa, eşlerine güvenen mutlu anneler olmalarını nasıl bekleyebiliriz! O hayatlardan yetişecek çocukların bilinçdışına mutsuzluğun, güvensizliğin, öfkenin sinmesi kadar doğal ne olabilir. Kimler neler yaptı, neler yazıldı çizildi, hangi kararlar alındı, neler uygulandı veya feda edildi de özgür ve güçlü kadını seven erkekler var. Her yerde genel zihniyet bunu desteklemese de, bu erkeklerin sayıları yeterince çok olmasa da, varlar. Bu erkeklerin yetişmesine destek veren, çalışan herkese minnettarım. Çünkü ben onların sayesinde kendimi şanslı sayıyorum. Çünkü ben güçlü ve özgür kadını seven, ancak öyle bir kadına âşık olabilecek bir erkeğe âşık oldum ve onunla yaşamak iradesine sahiptim. Eşimin bu gelişmişliği ister istemez benim ona ve hayata güvenmeme yardımcı oluyor. Bu çocuğunuzun karakterinde hayata güven olarak kendini gösteriyor. Onun karakterinin temeline oturan bu güven ise sevgi dolu ve barışçıl özellik, tavır ve hareketleri kendi peşi sıra getiriyor diye düşünüyorum.

Yıllar önce, üniversite öğrencisiyken, babamla ebeveyn ve çocuk arasındaki sevgi hakkında konuşuyorduk. Babam bana olan sevgisinin en büyük kanıtının beni özgür bırakması olduğunu söyledi. O an hemen anlayamadım. Henüz anneliği de tatmamıştım. Babam şöyle açıkladı: Anne ve babalar çocuklarının üzerine titrerler, onlara zarar verme olasılığı olan herkesten ve her şeyden korumak isterler. Bu bir içgüdü. Ancak çocuklarının yetişkin birer birey olabilmeleri için onların özgürleşmesi, hayatlarını kendi ellerine almaları, kararlarını kendileri vermeyi öğrenmeleri gerekir.
Çok sevdiğin ve kılına dahi zarar gelmesini istemediğin çocuğunu yine o sevgi sayesinde özgür bırakman gerektiğini anlarsın. O sevgi sayesinde, sana ne kadar zor gelse de ve hatta acı dahi verse, çocuğunu özgürlüğüne emanet edersin. Anne ve babamın bana sundukları özgürlük sayesinde ben ben olabildiğimden eminim; ancak Türkiye'de pek çok ebeveynin bu bilince sahip olmadığına da. Onun içindir özgürlüğümü hep bilinçli kullanmaya, hakkını vermeye, sorumsuz davranmamaya özen gösterdim. Kendime en az onların bana verdiği kadar değer vermek, bana zarar verecek insanlardan ve alışkanlıklardan uzak durmak, her günümün hakkını vermek, onların bana yaşattıkları sevgi ve güven sayesinde benim için hep önemli oldu.

İstanbul Mimar Sinan Üniversitesi'nden Stuttgart Üniversitesi Mimarlık Fakültesi'ne yatay geçiş yapmaya karar vermiştim. Stuttgart Üniversitesi'nden kabul geldi. Ancak babam Türkiye'nin yaşamış ve pek çok iş insanının intiharına sebep olmuş ekonomik krizinden payını almıştı. Maddi olarak zor günler yaşıyordu ve bana eğer Almanya'ya gidişimi bir yıl ertelersem elinden geleni ardına koymayacağını, ancak o an için elinden hiçbir şeyin gelmediğini söyledi. Bunun üzerine dayıma durumumu anlattım. Bursumdan biriktirdiğim 500 markının olduğunu, Stuttgart'a gidince çalışıp kendi giderlerimi karşılamayı ümit ettiğimi, ancak bundan emin olmadığımı söyledim. Kendimi deneyimsiz bir ip cambazı gibi hissediyordum. Dayım ihtiyaç duyduğumda bana bir yıl boyunca ayda 1000 mark verebileceğini, ancak önce kendi başıma ayaklarım üzerinde durmaya çalışmamı istediğini söyledi; yani ip cambazının altına file gerebileceğini, ancak çok zor durumda kalırsam bana yardım edeceğini. Almanya'daki üniversite eğitimimin ilk iki yılını ekonomik olarak bıçak sırtında geçirdim. Eğitimime paralel ilkönce bir tren istasyonunun alt geçidindeki bir dönercide sabah ona kadar çalıştım. Peşinden bir Türk restoranında garsonluk yaptım. Sonra bir araştırma enstitüsünde yardımcı eleman olarak işe başladım. Ancak sonunda Bosch ve Daimler'in fabrikalarında yazları memleketlerine giden işçilerin yerine çalışmaya başlayınca kendimi ekonomik olarak kotarmayı başardım. Dayımın bana desteği, yani gerektiğinde beni yere çakılmaktan kurtarabileceğini söylemesi benim için çok önemliydi. Onun file görevini üstlenmesi sayesinde ben iki ülke ve iki eğitim kuruluşu arasındaki geçişi yapabilmiştim. O bana güvenmiş, ben de onun bana güvenini boşa çıkarmamak için büyük gayretler göstermiştim. Onun güvenine minnettarım. Dayım sonradan bana, sana

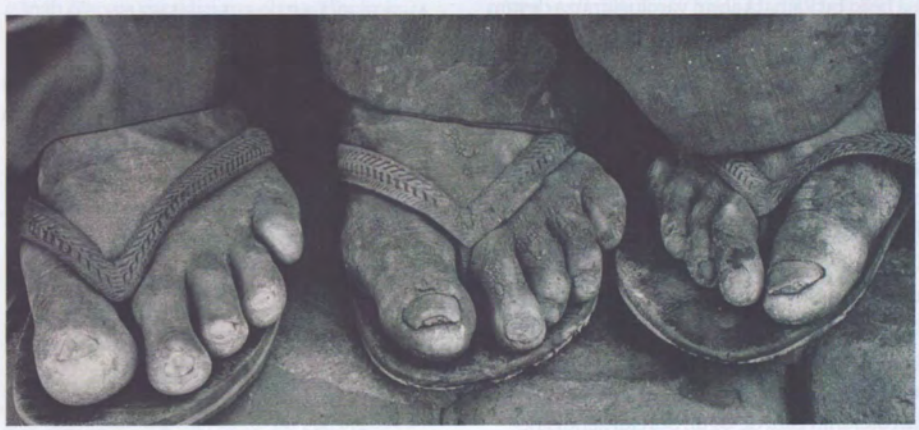
sunduğum filenin varlığını bilmene rağmen kolayı seçip kendini o fileye bırakmadın, bunu yapacak kişi sayısı o kadar az ki, demişti. Oysaki bu ekonomik file benim için ne kadar önemliydiyse, o fileye muhtaç kalmamak da o kadar önemliydi.

Üç farklı ülkede aldığım üniversite eğitimine, eğitimimi mümkün kılan zihniyete ve sisteme, bu eğitim sisteminde canla başla çalışıp sadece meslek sahibi değil, aynı zamanda insan yetiştiren profesörlerime minnettarım. Kadın olduğum için bu minnet duygusunu daha da şiddetli yaşıyorum. Çünkü dünya tarihinde, çok değil sadece bir yüzyıl geriye gidildiğinde, kadınların hakların son derece kısıtlı olduğunu ve bunun dünyanın neredeyse her yerinde benzer olduğunu görüyoruz. Güçlü ve özgür bir kadın olmayı kendim için gönül rahatlığıyla dileyebilmem, bunun için gerekli eğitimleri alabilmem, istediğim işlerde çalışabilmem, ekonomik ve hareket özgürlüğüme sahip olmam benim için son derece önemli, hayat ancak bu şekilde yaşamaya değer. Bunun içindir, kendilerini direkt olarak etkilemese de, kendi keyfi, rahatı, eğlencesi yerine kadınların emansipasyonu için gerekli küçüklü büyüklü pek çok adıma, değişime destek vermiş herkese minnettarım. Atılmış bütün bu adımlar sonucu oluşan gelişmelerin kremasını yerken onun sağlam bir şekilde ayakta kalması, bu gelişmelerden daha fazla kadının istifade edebilmesi için ben de elimden geleni yapıyor muyum? Kadın ve erkek, insanlık için aydınlık günler dileyen herkesin, bunun için çaba sarf etmesi gerekmez mi? Kadın ve erkek diyorum, çünkü ben kadının erkeklerle eşit haklara sahip olmasını en az kadın için olduğu kadar erkek için de önemli olduğuna inanıyorum. Çünkü, kadın ve erkek, daha doğrusu dünya üzerindeki her insan, el ele-kol kola, içinde yaşadığımız toplumda ekonomik olarak olabilecek en geniş orta tabakayı yaratmamız gerekiyor. Çünkü ancak geniş, mümkün olan en geniş orta tabakayla refah düzeyi yüksek, çocuk ve gençleri insanlığa güvenen, geleceğe ümitle bakan toplumlar yaratabiliriz. İnsanların sömürülmediği, karınları doyan, güvenlikleri sağlanmış, sıcak yuvaları olan, eğitilmek, gelişmek, yaratıcı olmak imkânına sahip insanlardan oluşan bir dünya. Bu konuyu düşünürken yine temsilci olarak Sebastião Salgado'nun altın madeni işçileri ile ilgili fotoğrafları geliyor aklıma, bir de fakir insan ayakları. Kendi çocuklarını, gençlerini, insanlarını sevmeyen ülkeleri kınıyorum. Paradoks o ki, işte asıl o çocuklar, o gençler eğitimsiz bırakıldıkları için, dine, ırkçılığa, uyuşturucuya, saplantılık ve aşırı fikirlere birer cankurtaran simidine sarılır gibi sarılıyorlar.

Yavaş yavaş yazının sonuna geliyorum. Zihinsel çemberimi tamamlamak üzereyim. Ancak son hareketi yapmadan önce yazının başına gidip minnet duyduğum ilk kişileri tekrar gözden geçirme ihtiyacı duyuyorum. Sırasıyla: oğlum, eşim, babam, dayım ve benim eğitim görüp özgür bir kadın olarak yaşamama destek vermiş herkes. Aman Tanrı'm hepsi erkek! İlginçtir ki benim eğitim görüp özgür bir kadın olarak yaşamamı sağlayan kurum ve kuruluşlarda "erk" sahibi olan kişilerin de "erkek" olduğu hissiyatını yaşıyorum. Bu garip bir durum. Demek minnet duyduğum insanlar listesinde kadınlar ilk sıralara yerleşemiyor. Bunun sebebi veya sebepleri neler olabilir? İlk aklıma gelen, feminist olayım ya da olmayayım, benim de minnet duygumun ataerkil toplum tarafından erkeklere yönelecek şekilde eğitildiği. Ki bu böyleyse, bu eğitimde hayatımdaki hem erkeklerin hem de kadınların payı olduğundan eminim. İkinci sebep, içinde bulunduğumuz toplumda gördüğüm pek çok erkeğe kıyasla benim hayatımdaki erkeklerin özel, güzel ve saygılı olmaları olabilir. Üçüncü sebepse, ancak güçlü insanlara, onların desteklerine güvenilebildiği, minnet duyulabildiği ve belki de benim hayatımdaki kadınların yeterince güçlü olmadıkları, olamadıkları. Bu yazı sayesinde yeni bir bilinç oluştu bende. Bundan sonra meditasyona oturduğumda zaman zaman sadece minnet duyduğum kadınların listesini yapacağım. Olur da bu konuda zorlanacak olursam, eksik olan ne, onu anlamaya çalışıp isimlerin yanına notlar alacağım. Ki bileyim, belki de kadınlardaki küçük bir parametre değişikliğiyle minnet duyduğum kadınların sayısı pek çok misli artacaktır. Belki de bu değişiklik benim zihnimde, güvenle olan ilişkimde yaşanacaktır.



© SEBASTIÃO SALGADO



© SEBASTIÃO SALGADO

Serhat MACİT



Zeki Demirkubuz, "Kader" ve "Masumiyet"

Aşk, arzu ve güven

Sizlere, yıllarca kendisine güvenememiş, ötekiyle konuşamamış, derdini anlatamamış birinin hikâyesini anlatacağım. (...) Hikâye hepsi için aynıdır, senaryo da aynıdır. Ancak kurgu ötekine kalmıştır.

"Şeyhim kâinata alışamadım" der Murat Menteş bir şiirinde. İnsan soyu, İslami kaynaklara göre âdemoğlu, bilimsel kaynaklara göre Homo sapiens bir türlü alışamadı ve güvenemedi bu kâinata. Güven duygusu yıllarca tanımlayamadığımız, ifade edemediğimiz bir duygu oldu. Bazıları ona soyut dedi, bazıları "temel-çekirdek duygu" dedi, bazıları da "sekonder duygu" olarak yorumladı. Sonrasında psikolojinin Batman'i Sigmund Freud ekledi: Güveni hep dışarda aradım, sonrasında fark ettim ki insanının içinden geliyor ve her zaman orda varlığını koruyor. İçimizdeki güveni yeter ki bir mum ışığıyla açığa çıkaralım. O zaman biraz da olsa belki bu kâinata alışır, varoluşumuza devam ederiz. İnsan işte bazen beceremiyor, yapamıyor, korkuyor, yetersiz kalıyor ve güvenemiyor kendisine. Güven duygusu duymak, güven hissetmek tabii ki de bir ötekinin varlığıyla anlam kazanıyor, hissediliyor. Psikoloji biliminin Joker'i Jacques Lacan, bilinçdışı ötekinin konuşmasıdır diyor. Ya ötekine karşı konuşamıyorsak, güvenemiyorsak kendimize, o zaman nasıl bir durumla karşılaşabiliriz. Sizlere, yıllarca kendisine güvenememiş, ötekiyle konuşamamış, derdini anlatamamış birinin hikâyesini anlatacağım. İsmi Bekir. Konuşamadığı diğer bir karakter olan ötekinin ismi de Uğur. Sürekli kendisine kaybettiren, bir türlü olamadığı diğer karakter de Zagor. Karakterleri oluşturan kişi Türkiye sinemasının hep karanlık tarafı olacak kişisi Zeki Demirkubuz. Kimilerine göre Bekir karakteri Zeki Demirkubuz'un kendisini, kimilerine göre Bekir, bu kâinata alışamayan ve güvenemeyen herkesin hikâyesini anlatıyor.

Birincil bakım verenimizle olan duygusal bağımız bizim bağlanma stillerimizi gösterir, der psikolog Mary Ainsworth. Birincil bakım verenden kastı biz Ortadoğu toplumları için annemiz, babamız, bazen büyük ablamız, bazen büyük abimiz, babaannemiz, anneannemiz, teyzemiz, halamız, sütannemiz, komşumuz, dedemiz... Ainsworth bağlanma biçimlerini secure (güvenli) ve insecure (güvensiz) olarak ikiye ayırıyor. Secure olmayan bağlanma biçimlerini kaygılı bağlanma, korkulu-kaçıngan bağlanma ve darmadağın-reddedici bağlanma olarak ele alıyor. Bekir kaygılı bağlanan biri. Uğur ise darmadağın-reddedici bağlanmaya meyilli biri. Hikâyenin ortasından girecek olursak:

"Ucuz bir otel... Kapısı açılırken gıcırdıyor, ses çıkarıyor. Otelin pencereleri pimapen değil, tahtadan yapılmış pencereden içeriye soğuk giriyor. Otelin ismi Yeni Şükran. 1900'lü yıllarda açılmış. 2. sınıf bir otel. 25 yıl kalan var otelde. Hayata küsenler de var. Otel çiçekçi dükkânı misali mis gibi kokuyor. Lobideki radyodan Neşet Ertaş'ın "Sevsem Öldürürler, Sevmesem Öldüm" parçası çalıyor. Otele bir kadın giriyor. İsmi Uğur. Kadın otel lobisinde bekleyen erkeklerin röntgenci bakışlarından rahatsız oluyor. Günlük oda fiyatını soruyor. Fiyat çok geliyor. Sonrasında dış kapıyı örtüp çıkıyor. Ardından kadere boyun eğmiş biri otele giriyor. İsmi Bekir. Az önce içeriye giren kadını soruyor. Bekir sıska ve zayıf, çaresizce resepsiyon görevlisine aynı soruyu tekrarlayıp, sorup duruyor. Resepsiyon görevlisi bilmiyorum, oda fiyatını sorup çıktı, diyor. Bekir de sessizce dışarı çıkıyor. Bekir sokakta yürüyor. Kendisine yalnızlığı ve güvensizliği eşlik ediyor. Bekir tutkusunun peşinden giderek güvenmek istiyor kadına, Bekir'in bu kâinata güvenmesi için Uğur'un onu görmesi gerekiyor. Bekir, bir kadın yüzünden hayatı mahvolmuş bahtsız erkeklerden ve üçüncü sayfa haberi olmak istemiyor. O sadece tutkusunu istiyor, acısını dindirmek istiyor, iyileşmek istiyor; güvenmek, sevmek ve sevilmek istiyor. Ancak duyguları Uğur'a müebbet olan Bekir dert ve tasa veren tutkusundan vazgeçemiyor. Uğur, tekinsiz ve güvensiz özne olan Zagor'a olan saplantısından dolayı Bekir'in üzerinde tahakküm kuruyor. Bekir arzularının öznesi



olan Uğur'a tutkusu yüzünden itaat ediyor, nesneleşiyor. Arzunun sonsuz döngüsü bu hikâyede Uğur-Bekir-Zagor üçgeninde son buluyor. Oyunun kurallarını bozan Bekir, tekinsiz bir mekânda hayatına son veriyor. Ruhsal ıstırabını bedenine yönelten Bekir, en sonunda Uğur'un kendisi için bir kayıp olduğunu canını vererek öğreniyor. Tekinsiz özne Zagor da başka tekinsizler tarafından öldürülüyor. Uğur ise Bekir ve Zagor'dan sonra tekin olan özne Yusuf'a güvenmek dışında bir seçeneği kalmadığını görüyor.

Tekinsizliğin olduğu yerde güven sorunu vardır. İmtiyazları olan ve güvenlik toplumunun bileşenlerinden bürokratlar, üst sınıf, varlıklılar kendini ötekinin yanında güvende hissetmez. Şehrin bütün gettoları tekinsizler yani güvensizler, bir diğer adıyla ötekilerle doludur. Öteki tanımlara sığmayan ve anlamlandırılamayandır. Öteki kokar, pistir, iyi giyinmez, takım elbisesi yoktur, elbiseleri yırtıktır, tıraş olmaz, dişlerini fırçalamaz, banyo yapmaz. Öteki bazen kapıda bekleyen, bazen de kapıdan içeri alınmayandır. O, dışlanır, romantik bulunmaz ve kültürel sermayesi olmadığı için dikkate alınmaz. Koşulsuz sevgiyi alamayan öteki bağlanma biçimini değiştirir, yol arar ve sonunda tutkusunun peşinden gider. Bu bazen terk edilen bir fabrika, bazen şehrin günah yeri gazino, bazen de bir belediye parkı olur. Ancak öteki için yer değişkendir ve olaylara göre konum belirler. Kendi iç dünyasında bakım vereni tarafından güven duygusu karşılanmayan öteki, bu duygunun yerine geçen hayatlar, dünyalar arar. Çoğu zaman kurduğu keyfekeder dünyasında kendi kaderini kendisi yazar. Hikâye hepsi için aynıdır, senaryo da aynıdır. Ancak kurgu ötekine kalmıştır. Bazı ötekiler Bekir gibi bir otel odasında kafasına sıkar, bazı ötekiler hapishanenin yolunu tutar, bazı ötekiler de sessizce ortadan kaybolur.

Zekir Demirkubuz belki de ötekilerin kâinattaki güvensizlik öznesi. Birçok öteki onunla sinemadaki anti-kahramanları anlamaya çalışıyor, onlarla duygudaşlık kuruyor, onlara kendilerini savunacak bir alan yaratıyor. Demirkubuz, "Kader" ve "Masumiyet" filmleriyle insanlığı karanlığa çağırıyor, karanlığın en az aydınlık kadar varoluş sahnesinde yerinin olduğunu bizlere tekrar tekrar hatırlatıyor. "Kader" ve "Masumiyet" filmleri aşk-arzu-güven bağlamında incelendiğinde, herkesin bir gün eksik, noksan, çaresiz, güvensiz, yetersiz, zayıf olabileceğini belirtiyor. İnsanın sırf tutkusu yüzünden defalarca aynı yanlışı yaptığını dile getiren Demirkubuz, hakikati bulmak yerine ona olan yolculuğun dahi samimi ve gerçekçi olduğunu ifade ediyor.

Biz ötekilerin belki de bir zamanlar güvenli hissettiğimiz mekânlardan hiç çıkmamamız gerekiyordu. Dokuz ay kaldığımız bakım verenimizin karnı, çocukken sokakta oyun oynadığımız alan, ilkokul öğretmenimizin bize sağladığı huzurlu sınıf ortamı, bayramlarda gittiğimiz lunaparklar bu güvenli ortamlardan bazılarıydı. Sonrasında büyüdükçe güvenli mekânlarımız yerini tekinsiz mekânlara bıraktı, günah olan ve yasaklanana olan eğilimimiz arttı.

İmdadımıza, Zeki Demirkubuz'un "Kader" filminde fonsuz çalan Gonca Öncel'in şarkısı "Tüm Aşklar Bir Gün Bitecek" yetişecekti:

Senden başka çektiğim dert kalmadı
Çektiklerim bana hiç ders olmadı
Verilecek bir hesabım kalmadı
Git, ellere yâr ederim seve seve, seve seve
Ben seni seve seve...
Kimse seni sevmeyecek benim kadar, bu bir gerçek
İster kul ol ister köle tüm aşklar bir gün bitecek...
Kaybolunca etrafından insanlar
Anlarsın yalnız kalanlar ne yapar
Lüzumsuz bir aşk içinmiş tüm bunlar
Git, ellere yâr ederim seve seve, seve seve..
Ben seni seve seve

Kimse seni sevmeyecek benim kadar, bu bir gerçek
İster kul ol ister köle tüm aşklar bir gün bitecek...

Kaynakça

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978), Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Aytekin, P. E. (2015), Zeki Demirkubuz sinemasında şiddet: Masumiyet ve Kader. Ankara Üniversitesi İlef Dergisi, 2(2), 155-178.

Can, Bilal (2013), "Garanti Karantina - Murat Menteş". Kitap Haber. 9 Eylül 2013. http://www.kitaphaber.com.tr/garanti-karantina-murat-mentes-k239.html [Erişim Tarihi: 22.06.2019]

Öztürk, S. R. (2006), Kader:Zeki Demirkubuz. Ankara: Dost Yayınları.

Psikanalizin bilimsel durumu hakkındaki tartışmalar için bkz. Stevens, Richard (1985). Freud and Psychoanalysis. Milton Keynes: Open University Press. ss. 91-116. ISBN 978-0-335-10180-1., Gay (2006) s. 745, and Solms, Mark (2018). "The scientific standing of psychoanalysis". BJPsych International. 15 (1). ss. 5-8. doi:10.1192/bji.2017.4. PMC 6020924 $2. PMID 29953128.

The Seminar, Book VII. The Ethics of Psychoanalysis, 1959–1960, ed. by Jacques-Alain Miller, transl. by Dennis Porter, W.W. Norton & Co., New York, 1992, ISBN 0393316130.

Yücel, Ş. (2001), "Zeki Demirkubuz sineması: Karanlık üstüne öyküler 1 ve 2". Altyazı. Aralık. Eleştiri, (http://www.demirkubuz.com/images/itiraf/06.doc)

Şadiyar KAMER



© AYŞE RABO

Fide, sed cui vide

(Güven, ancak önlemini de al)

"Tanrı'nın bana baş edemeyeceğim bir şey vermeyeceğini biliyorum. Sadece keşke bana bu kadar güvenmeseydi diyorum."

Okuduğum ve altını çizip not aldıklarımdan "Güven" kavramıyla ilişkili olanların bir kısmı burada. Belki işinize yarar diyerek paylaşıyorum.

"Bugünkü benim son aldanışım olmayacak. İnsanlara güveniyorum."

Yusuf Atılgan, "Aylak Adam"dan.

***

"Sevdiğin insana en küçük bir kuşku çatlağı bile bulunmayan bir güvenle sahip olmak, yıldızlarla dolu bir gökyüzünü avuçlarının içine alabilmek gibi inanılmaz bir güç ve güven veriyor insana. Öyle bir güç ki, dağları devirirmişim gibi geliyor. Öyle bir güven ki, dünyayı omuzuma yükleseler taşırmışım gibi geliyor. Öylesine büyüleyici bir ruh hali..."

Kadriye Maraş, "Haziran Mektupları"ndan.

***

"Güven adres bilmez. Onun muhatabı yoktur. Güven içsel bir niteliktir. Varsa vardır. Odaya bir lamba, bir ışık getirmek gibidir. Şimdi ışık sadece masaya düşmeyecek, sandalyeye de düşecektir.

Ve sadece sandalyeye düşmeyecek duvarlara da düşecektir, duvarda asılı olan tablolara da düşecektir. Odaya ışık getirdiğinde, ışık orada bulunan her şeye düşer. Güven de öyledir. Eğer kalbinde güven ateşi tutmuşsa, o zaman fark gözetmez. Tanrı'ya güvenirsin, İsa'ya güvenirsin, karına/kocana güvenirsin, oğluna güvenirsin, arkadaşına güvenirsin. Düşmanına güvenirsin. Doğaya güvenirsin, ölüme güvenirsin, emniyetsizliğe güvenirsin. Kısaca, basitçe güvenirsin."

...

"Seni kandıranlar da dahil olmak üzere herkese güven. Onların kendi zorlukları var, onların kendi sorunları var."

...

"Toplum güveni kökten yok eder. Kendine güvenmene izin vermez."

...

"Hayır, ben doğaya güveniyorum. Ben senin kurallarına güvenmiyorum.

Senin kuralların insanlığı tümüyle yozlaştırdı."

Osho, "Güven" kitabından.



© AYŞE RABO

YALNIZCA KANATLARINA GÜVEN

aşkımız bir gün uçup giderse aramızdan sevgilim
sırt çantalı bir duman gibi
bir melekle çarpışan kelebeğin kanadından dökülen toz
bir çağlayanda sürüklenen bir dal parçası gibi
istemediğimiz yerlere giderse aşkımız sevgilim
yalnızca kanatlarına güven

kendi yarattığımız boşluğun ucunda

sıkı sıkı tuttuğumuz bir kapı koludur yaşam ve aşk,
en derin kuyumuza düşen keman yürüdüğümüz yollar daralırken
çökerken altımızdaki merdivenler
sevgilim
yalnızca kanatlarına güven

sevdalılar bilir
bir kuş yağmurudur ilkbahar
sevmeyi beceremeyenlerin koyduğu yasaklar
çözülüp gider çocuk gölgelerinde yazın
ve ağzımızın içinde dağılır aşk
sapsarı bir şeker gibi erirken sonbahar
bitmeyen bir kıştan söz açılırsa sevgilim
sevgilim
yalnızca kanatlarına güven
elimi uzattığımda sana gemileri göstermek için
dümende kan kokusuyla bayılmış bir kaptan
ateşin yüreğine sürüklenen bir ülke ufukta
ve çekirge sürüleri yolcu bavullarından çıkan sevgilim
dökülürken tüyleri
savaş uçaklarına çarpan güvercinlerin

her gün değişen atlasların içinde tara saçlarını
ve yalnızca kanatlarına güven

götürürlerse bir gün beni ellerim iplerle bağlı
şiirlerimin bilmediği yerlere ve hiç kimsenin
alnımdan fırlayacak göçmen bir kuş gibi dur
dünyanın paslanmış sırtında
ve bensizliğe havalanırken
korkma sevgilim
sevgilim
yalnızca kanatlarına güven

Akgün Akova

"Bir kişiye yapılan haksızlık, bütün topluma karşı işlenmiş bir suçtur.

Bu bilinci paylaşmak ve bu sorumluluğu yerleştirmek zorundayız. Uygarca paylaşılan sorumluluk bilinci, özgürlüğün de, demokrasinin de tek güvencesidir. Bu güvence sağlanmadıkça, demokrasinin temeline tek bir taş bile konmuş olamaz. Unutmayalım ki 'cesur bir kez, korkak bin kez ölür'. Önemli olan, insanın böyle bir toplumda "mezar taşı" gibi suskunluk simgesi olmamasıdır."

Uğur Mumcu, "Suçlular ve Güçlüler"den.

***

YENİ DENİZLERE DOĞRU

Oraya gitmek istiyorum, oraya
Artık güvenim var koluma, kendime
Önümde uzanan açık deniz
Bir gemi taşıyor beni engine.

Her şey pırıl pırıl, daha yeni
Uyur mekânda, zamanda öğle vakti
Yalnız senin gözlerin, ey sonsuz!
Senin bakışın seyreder beni.

Friedrich Nietzsche

(Çeviri: Selâhattin Batu)

***

DÖRT HAPİSANEDEN

Sevgilim,
başlar önde, gözler alabildiğine açık, yanan şehirlerin kızıltısı,
çiğnenen ekinler
ve bitmez tükenmez ayak sesleri:
gidiliyor.
Ve insanlar katlediliyor:
ağaçlardan ve danalardan
daha rahat
daha kolay
daha çok.
Sevgilim,
bu ayak sesleri, bu katliamda
hürriyetimi, ekmeğimi ve seni kaybettiğim oldu,
fakat açlığın, karanlığın ve çığlıkların içinden
güneşli elleriyle kapımızı çalacak olan
gelecek günlere güvenimi kaybetmedim hiçbir zaman...

Nâzım Hikmet

"Tanrı'nın bana baş edemeyeceğim bir şey vermeyeceğini biliyorum. Sadece keşke bana bu kadar güvenmeseydi diyorum."

Fyodor Dostoyevski, "Suç ve Ceza"dan.

***

"- Peki güveninizi kazanmak için ne yapmak gerekir?

- Güven kazanılan değil, inşa edilen bir şeydir."

Murathan Mungan,

"Şairin Romanı"ndan.

***

"Bir insana yüzde yüz güvenmekle yüzde doksan dokuz güvenmek arasında dağlar kadar fark vardı. Çünkü eksilen yüzde birin nerden eksildiğini bilemezdin ve dünyanın bütün kazıkları o küçük yüzde birin içine saklanabilirdi.

O yüzden yüzde doksan dokuz, yüzde yüze olduğundan daha yakındı yüzde sıfıra."

Hande Altaylı, "Kahperengi"den.

***

"İnsanların güvenini kaybetmektense para kaybetmeyi yeğlerim."

Robert Bosch, Maviçatı'dan.

***

"Güvenliği adalete tercih eden bir dünyada, adaletin güvenliğin sunaklarında kurban edilmesini her gün daha çok insan alkışlıyor. Ayin, şehirlerin sokaklarında yapılıyor. Her suçlunun kurşunlarla taranarak yere düşüşünde, toplum kendisini kovalayan hastalık karşısında bir rahatlama hissediyor. Her yoksulluk içinde sürünenin ölümü, iyi yaşayanlar üzerinde farmakolojik etkiler bırakıyor. Farmacia kelimesi, eski yunanların kriz zamanlarında tanrılara sundukları adaklara, insan kurbanlara verdikleri isim olan pharmakos'tan geliyor."

Eduardo Galeano,

"Tepetaklak: Tersine Dünya Okulu"ndan.

"Benim gerçekten sevdiğim insanlar azdır, beğendiklerim ise büsbütün az. Dünyayı görüp tanıdıkça hoşnutsuzluğum artıyor. İnsanların içyüzünün nasıl hiç göründüğü gibi çıkmadığını; iyi ya da akıllı gibi görünenlere bile nasıl hiç güven olmadığını her gün daha açıkça anlıyorum."

Jane Austen, "Aşk ve Gurur"dan.

***

"Ve deliliğimde hem özgürlüğü hem güvenliği buldum; yalnızlığın özgürlüğü ve anlaşılmazlığın güvenliğini... Bizi anlayanlar bizden bir şeyleri tutsak ederler çünkü."

Halil Cibran, "Aforizmalar"dan.

***

"O, insana güvenmeyen, her insanda bir kötülük gören, insanı insan saymayan, insan değil, piçtir yavrum."

Yaşar Kemal, "İnce Memed"den.

***

"Hangisisiniz:

İnsanlar vardır; üstü nilüferlerle kaplı, bulanık bir göl gibi. Ne kadar uğraşırsanız görünmez dibi.

Uzaktan görünüşü çekici, aldatıcı; içine daldığınızda ne kadar yanıltıcı. Ne zaman ne geleceğini bilemezsiniz.

Sokulmaktan korkarsınız.

Güvenemezsiniz."

...

"İnsanlar vardır; derin bir okyanus. İlk anda ürkütür, korkutur sizi.

Derinliklerinde saklıdır gizi.

Daldıkça anlarsınız, daldıkça tanırsınız. Yanında kendinizi içi boş sanırsınız."

Halil Cibran, "Ermiş"ten.

"Yabanıl bir çam ağacında, bir sabah, tam içerideki canın dışarı çıkmak üzere kabuğunu çatlattığı anda, bir kelebek kozasını nasıl görme fırsatını elde etmiş olduğumu hatırladım. Bekliyor, bekliyordum; o ise gecikiyordu; benim de işim vardı... Bunun için ona doğru eğildim, soluğumla ısıtmaya başladım. Onu sabırla ısıtıyordum. Mucize benim önümde, doğal hızından daha hızlı oluşmaya başladı; kabuğun hepsi açılıp kelebek göründü. Ama ben, heyecanımı asla unutmayacağım: Kanatları kıvrıntılıydı ve açılmamıştı, bütün vücudu titriyor, kanatlarını açmaya çalışıyor, ama beceremiyordu. Bense ona soluğumla yardımcı olmaya çalışıyordum. Ama boşuna. Onun, güneşte sabırla olgunlaştırmaya ve açılışa gereksinmesi vardı; şimdiyse, artık vakit geçmişti. Soluğum kelebeği yedi aylık çocuk gibi vaktinden önce, daha buruşuk bir halde dışarı çıkmaya zorlamıştı. Olgunlaşmamış halde çıktı, umutsuzca kımıldadı, biraz sonra da avucumun içinde öldü. Kelebeğin bu tüylü iskeleti, sanırım ki, bilincimdeki en büyük ağırlıktı. Ve işte bugün, ta derinden anladım: Yüzyıllık yasaları oldubittiye getirmek öldürücü bir günahtır; ölümsüz uyumu güvenle izlemek insanın borcudur."

Nikos Kazancakis, "Zorba"dan.

***

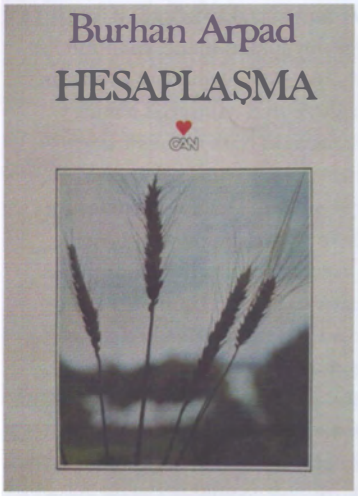
"Sen kendini güvende sanırsın, belki güçlü olduğuna inanırsın. Gel gör ki bir odada ya da sabahleyin gökyüzünde gözüne rastgele çarpan bir renk tonu, bir zamanlar sevdiğin bir kokunun beraberinde getirdiği gizli anılar, çoktan çalmadığın bir müzikten bir ezgi, unutulmuş bir şiirin yeniden karşına çıkan bir satırı... İnan bana Dorian, hayatımız böyle şeylere bağlıdır."

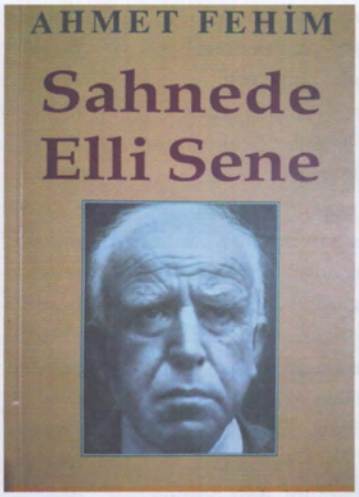
Oscar Wilde,
"Dorian Gray'in Portresi"nden.

"İyimserler muhafazakârdır çünkü iyi bir geleceğe duydukları inanç, şimdinin özünde iyi olduğuna duydukları güvenden kaynağını alır. Zaten iyimserlik hâkim sınıf ideolojilerinin tipik bir unsurudur. Hükümetler yurttaşlarını korkunç bir felaketin pusuda beklediğine inanmaya teşvik etmiyorsa bunun nedeni kısmen, neşeli bir yurttaşlığın alternatifinin siyasi hoşnutsuzluk olmasıdır. Umutsuzluk ise aksine radikal bir tutum olabilir. İçinde bulunduğumuz durumu dönüştürmenin gerekliliğini ona eleştirel bir gözle bakarsanız fark edersiniz. Hoşnutsuzluk reform için teşvik edici olabilir. İyimserler ise aksine düpedüz kozmetik çözümlerle idare etme eğilimindedir."

Terry Eagleton,
"İyimser Olmayan Umut"tan.

Gürol TONBUL









Tiyatro anekdotlarında güven

Ha hayat, ha tiyatro ortamı. Sahi, tiyatro hayatın aynasıydı değil mi? O zaman bakalım o aynaya. Yüzümüz biraz kirliyse, kızmamalı anlatılan anekdotlara

Tiyatroya girdim, oyunculuğa başladım, ustaların ilk öğüdü "Bu meslekte babana bile güvenme!" oldu. Yıllar geçtikçe bu sözün doğruluğuna inanmadım dersem, yalan söylerim.

Derler ki mesleğin piri bozuk... Öyledir. Tiyatroda yan yana yürüdüğün bir eylemde bir anda yalnız kalırsın. Hep Timur'un fillerini anımsarsın.

Bilirsiniz, Timur, ordusundaki fillerden birini Nasreddin Hoca'nın köyüne göndermiş. Fili besleyecekler, onu savaşa hazır hale getireceklerdir. Gel gör ki fil obur mu oburdur. Köyde ne ot bırakır ne de saman. Elindekini ve avucundakini file kaptıran köylüler başlarlar şikâyete. "Aman Hoca, bu iş sürmez böyle. Soframızda aş, tarlamızda talaş kalmadı. Varalım Timur'a anlatalım derdimizi, söyleyelim şikâyetimizi."

Hoca haklı bulmuş şikâyetleri, dile getirmiş isteklerini... "Gidelim ama dönmek yok davadan..." demiş. Nasreddin Hoca başta, köylüler arkasında koyulmuşlar yola. Ama her sokak başında -bahane bulan- bir kişi, sonra bir kişi, sonra bir kişi daha sapmış sağa sola ve eksilmişler hocanın arkasında.

Timur'un huzuruna vardığında Hoca bir bakmış arkasında kimsecikler yok. Timur bir hışım dalmış içeri. Bakmış tek başına Hoca, sormuş Timur:

-Bre Hoca, söyle ne var?

Hoca hemen bağlamış işi:

-Efendim, huzurunuza geldim çünkü halkımız çok memnun kaldı filden. Hepsi filin yanındalar şimdi. Mümkünse bir de dişi fil isterler yanına... Beni de elçi kıldılar sana. Eee ne demişler, elçiye zeval olmaz.

Bu sözlere çok sevinmiş Timur. Nasreddin Hoca'nın köyüne bir de dişi fil gönderilmesini emretmiş. Köye varınca, bütün köylüler sarmış etrafını Hoca'nın. "Eee" demişler, "Söyledin mi derdimizi? Anlatsaydın isteklerimizi... Gelecektik ama yarı yolda ayağımıza diken battı. Evde hanım bozuk attı. Ben değil öteki seni sattı" diye eklemişler... Ve sormuşlar:

-Eeee ne zaman alacak fili?

Hoca gülümsemiş: "Baktı Timur yanımda kimse yok. Anladı hemen durumu ve verdi buyruğunu... Demek bütün köy fille meşgul. O zaman armağan vermeli halkımıza. Bir de dişi fil salmalı köy meydanına..."

Güvensizlik üstüne kurulu kıssadan hisse budur. Bu anlatılanda arayıp

bulamadığımız şey güven duygusudur.

Peki, nedir bu güven duygusu? Öncelikle ele gelmez, göze görünmez soyut bir duygudur. Olursa güven ortamı kendini hissedersin mutlu, olmazsa yolun, ortamın taşlı tozlu. Olursa yanında yörende güven duygusu her şey güzel ve iyi; olmazsa yoktur kimsede kimseye karşı duygu ve kurulamaz hiçbir ilişki... Kendine güvenene ise, olur her şey hayal kırıklığı...

İşte böyle, ha hayat, ha tiyatro ortamı... Sahi, tiyatro hayatın aynasıydı değil mi? O zaman bakalım o aynaya. Yüzümüz biraz kirliyse, kızmamalı anlatılan anekdotlara...

***

Milattan önceki zamanlara uzansın yolumuz. Ege bölgesine gitsin bacağımız kolumuz. Büyük Menderes kıyılarında yaşarmış oyuncu Apemendus. Saygın, hatırlı bir meslek -o yıllarda- oyunculuk. Yavaş yavaş başlamış toprakların pay edilmesi kişilere; malum tarım toplumu her yerde. Tam o sırada Apemendus anasını kaybetmiş, küllerini Menderes Irmağı'na serpecekken, aklına gelmiş, "Topraklar pay ediliyor, ne olur ne olmaz belki lazım olur" diye kendi kendine söylenmiş ve anasının küllerini cebinde saklamış.

Ve lazım olmuş anasının külleri... Topraklar pay edilirken kavgaya dalmış kimileri. Saygın Apemendus'a koşmuşlar. "Sen bize yardımcı ol, yargıcın huzurunda konuş lehime bol bol. Dile benden ne dilersen!"

Apemendus, kim daha fazla düşünürse çıkarını, başlamış ona gitmeye ve onun lehine tanıklık etmeye. Duyguya girmek için de anasının küllerinden minik minik parçaları doldurmuş cebine. Anasının küllerine bakıp bakıp ağlamış, fazla parayı veren kişi için yürekleri dağlamış.

O kadar ünlenmiş ki Apemendus, tarlayı kapmak isteyen onun kapısını çalmış. Tanıklık duygu yüküyle yapıldıkça yapılmış, gözyaşları sel olup akmış. Gel zaman git zaman, yargıçlar Apemendus'un cebine odaklanmış. Bir gün yargıcın biri "Ne var cebinde senin? Gel şöyle, cebine bakalım" demiş. Apemendus kem küm etmiş, sonra "Anamın külleri!" demiş. "Onlara bakınca duyguya girmem kolay oluyor" diye de eklemiş.

İşte o günden sonra, oyuncuların tanık olarak dinlenmesi yasaklanmış... Çünkü Apemendus güveni raydan çıkarmış.

Rivayet böyle işte. Ama -çalışmak yerine- hâlâ sürüyor, "Anamın babamın öldüğünü düşündüm. Onun için ağladım" diyenlerin türküsü. Hele hele cebindeki Vicks'i, Çin yağını gözünü sürüp ağlayanların ürküsü...

Uzun etmeyelim sözü, geçmişten bugüne bağlayalım konunun özünü...

***

Ahmet Vefik Paşa'nın Bursa'da kurduğu ve Moliere'den adapte oyunları sahnelediği kumpanyada ünlenen Holas Efendi, vaktiyle bir kumpanya kurmuş, ver elini Anadolu, turneye çıkmış. Turne uzun olunca ayrılanlar, gidenler, gelenler, kumpanyada kim kime dum duma bir oyun ortamı oluşmuş. O akşam oynanacak oyun Anjelo'nun oyunuymuş.

Oyunda Anjelo çok güvendiği karısı tarafından ihanete uğrar. Anjelo, bu ihanete sessiz kalmaz, karısına ceza vermek ister ve hâkim ile papazı çağırır hanesine. Sonra, dayanamaz aşkına, gelen hâkime gitmesini, papaza da günah çıkarmasını söyler. Hâkim rolünde Kamil Efendi, Papaz rolünde Rupen o akşam sahnede olacak. Rollerin fazla sözü yok, zaten oynayanların da rol hakkında çok bilgisi yok. Anjelo oynayan Holas yönlendirecek; gel deyince gelecekler, git deyince gidecekler. Kıyafetler de aynı kumaştan yapılmış ve birbirine benzemektedir, âmâ aldırmazlar.

Rol az olunca Kamil Efendi ile Rupen demlenirler iyice. Kendilerine çok güvendikleri için iyice kafayı bulurlar. Kuliste yuvarlanmamak için birbirlerine tutunurlar. O arada Holas Efendi (Anjelo) bağırır: "Hâkim Efendi geliniz!" diye... Kamil Efendi Rupen'e, Rupen de Kamil Efendi'ye bakar. Hangisi papaz hangisi Hâkim'dir, anlamazlar. "Hadi, ne çıkarsa bahtımıza" deyip dalar sahneye Kamil Efendi, arkasından Rupen de sahnede bulur kendini. Holas şaşkın ördek gibi salınır bir o yana bir bu yana...

"Papaz Efendi, sen dur!" diye kükrer Holas. İkisi de karar vermez, bir anda dururlar. Holas da bu duruma iyice sinirlenmiş: "Hâkim Efendi, siz gidiniz!" Yine Kamil Efendi Rupen'e , Rupen Kamil Efendi'ye bakmış, ikisi yapışık bir biçimde kapıya doğru gitmiş.

Holas öfkeden kudurmuş bir halde, "Papaz Efendi siz durun! Günah çıkaracaksınız" demiş. İkisi birden durmuş yine. Holas çileden çıkmış, bağırmış:

"Ulan Kamil sen git! Ulan Rupen, sen dur!" (Raşit Rıza)

***

Kaymakam Kambur Nazif Bey en talihsiz kaymakamlardan biridir ve başına gelen her şey tiyatro yüzündendir. Kaymakam Nazif Bey oyunculuğa soyunurken ne güvenilmez bir ortamın içinde olduğunu ne yazık ki unutmuştur.

"Kaymakam Nazif Bey'in görevde bulunduğu Bağdat'ta küçük beldeye bir kumpanya gelir. Kumpanya, ilk oyunlarına Nazif Bey ve beldenin ileri gelenlerini davet ederler. İstanbul ve tiyatro özlemiyle kavrulan Nazif Bey daveti büyük memnuniyetle kabul eder. Oyun ortaoyunudur ama Kavuklu rolünü oynayan aktör acemi ve oldukça yeteneksizdir. Bir süre dişini sıkan Nazif Bey dayanamaz ve fırlar sahneye. 'Çıkar ulan şu üstündekileri' der oyuncuya ve giysileri kuşanır, kavuğu geçirir başına. Dört başı mamur bir Kavuklu yaratır. Ama böyle bir rezalete karıştığı için beldeden İstanbul'a jurnal uçurulur. İki gün sonra gelen emirle görevinden uzaklaştırılır. Parası pulu olmayan Kambur Nazif Bey kendi imkânlarıyla, kelek denilen ilkel bir salla Dicle üzerinden Bağdat'a geçmeye çalışır, oradan da İstanbul'un yolunu tutacaktır ama kızgın güneş altında geçen bu yolculuğa dayanamaz Nazif Bey ve ölür. Salcılar, cesedini nehre atıverir." (Şemseddin Kutlu)

Ne hazin bir hikâye, değil mi?

***

Geldik Abdülhamit dönemine. Tiyatrocular baskı altında, oyunlar sansürleniyor; güven duygusundan yoksun bir ortamda debelenip duruluyor.

Batılı anlamda tiyatronun gelişmesine katkıda bulunan Osmanlı Ermenisi ünlü oyuncu, yönetmen Mardiros Mınakyan, "Anatol'un Buseleri" adlı oyunu tercüme edip oynamak ister ve sansür heyetine gönderir. Ama ses çıkmaz günlerce ve bir gün haber gelir. Sansür Bey kendisiyle görüşmek istiyordur. Kalkar sansüre gider Mınakyan.

"Beni nezaketle karşıladı Sansür Bey, yine nezaketle anlattı. Anatol kelimesine itiraz ediyorlardı. Anatol, Anadolu'yu hatıra getiriyormuş ve 'Anatolûn Buseleri' derken -haşa huzurdan- Anadolu ile öpüşmeyi hatırlatıyormuş. O nedenle oyun olmazmış. Ne diyebilirdim... Oyunu yeni baştan yazmak bir mesele idi. Ramazan ayıydı. Hemen her gece piyes değiştirdiğimiz için vaktimiz yoktu. Çaresizce durumu sansüre anlattım. Düşündü Sansür Bey ve 'Bir çaresi var' dedi. 'Emrediniz' dedim.

-Oyunu alın ama Anatol'u söylerken Anatöl gibi söyleyin. O zaman yanlış anlaşılmaz.

Ucuz kurtulduğumuza çok sevinmiştim." (Mahmut Yesari)

***

Bilenler bilir, tiyatroda açlık sinir gerer ve rivayettir ki insanı yaratıcı yapar. Genellikle kumpanya sahiplerinin -özellikle ünlü oyuncu ve yönetmen Tomas Fasulyeciyan'ın- oyunculara para vermek istemediği zaman söyledikleri ünlü söz yuvarlamalardan biridir bu.

Shakespeare'in ünlü oyunu "Othello"yu kendine has bir üslupla oynadığı için Kâmil adının önüne gelen "Otello" lakabıyla anılan oyuncudur ve bir kumpanyada çalışmaktadır. Elinden her iş gelen Otello Kâmil oyunun rejisörüne sorar:

-Orman sahnesinin dekorlarını beğendiniz mi?

-İstediğimden daha iyi olmuş. Yalnız ormanı daha iyi canlandırmak için aç kurt sesleri gerekir. Senin çevren vardır. Aç kurt taklidi yapacak birkaç kişi bulmamız gerekiyor. Onları da buluver. Sana güveniyorum.

Hazırcevaplığıyla da tanınan Otello Kâmil cevabı yapıştırıvermiş:

-Aman efendim, aramaya ne hacet? Siz aç kurt gibi bağıracak adam arayın. Tiyatronun bütün oyuncuları ne güne duruyor? (Şemseddin Kutlu)

***

Türk eğitim tarihinde ve tiyatro tarihinde çok önemli bir bilim insanı İsmail Hakkı, sanat-tiyatro üzerine görüşlerini ve anılarını kaleme aldığı yazılarıyla da tanındı ve sevildi.

İsmail Hakkı Baltacıoğlu, tiyatroda bir oyuna gider. Oyun bitimi yandaki kahvede alır soluğu. Oyundaki aktörlerden birisiyle karşılaşır. Aktör hakikaten acıklı bir rol deruhte etmiş, oyunda öylesine bağırmıştır ki tiyatro -adeta- zangır zangır inlemiştir. İşte bu aktör adeta takdir ister gibi, güven dolu bir sesle üstada sorar:

-Rol esnasında histen hisse nasıl geçtiğimi, hele oyunun sonunda suratımda ıstırabı, felaketi ne güzel tecessüm ettirdiğimi, gördünüz mü?

Baltacıoğlu yanıt vermiş:

-Vallahi, seninkini görmedim ama seyircilerin yüzündekini gördüm!

***

Bazen tiyatronun inşası ve güvenliği için yerel yöneticilerin, belediye müdürlerinin cesaretine ve sağlayacağı güvencelere çok ihtiyaç duyulur. İşte eskilerden böyle bir anekdotu paylaşayım sizlerle:

"Sultan Mecit zamanında Beyoğlu'nda, şimdi Tokatlıyan'ın bulunduğu yerde, Tiyatro Sokağı'nda 'Naum' ile 'Ekler' sinemasının bulunduğu yerde 'Verdi' tiyatroları vardı. Bu tiyatroları dış görünüşleriyle, bina olarak hatırlıyorum. Ancak çocukluğumuzda onlara sanat zevkiyle bakmak, içlerine girmek hiç aklıma gelmemişti. Bu tiyatrolar büyük Beyoğlu yangınında (Haziran 1870) yanıp kül olmuştur. 'Tepebaşı Kışlık Tiyatrosu', yangından sonra, Tünelin yapıldığı yıllarda yapılmıştır. Tiyatronun yapılışı biraz gariptir.

O tarihte, Altıncı Daire Belediye Müdürü olan Bulak Bey, tünel firmasıyla pazarlığa girişir; kazıdan çıkacak toprağın araba başına belediyeye küçük bir ücret ödemek koşuluyla Tepebaşı çukurluğuna dökülmesine izin verir.

Bulak Bey, aldığı parayı hiçbir yere harcamadan saklar...

Günün birinde bir yığın Çingene getirir, Tepebaşı arsasına yerleştirir. Tenekeden, çerden çöpten kulübeler yapmalarına izin verir. Ancak karşıdaki konak sahipleri, aristokrat yabancılar bu rezalete dayanamaz, güvende olmadıklarını bildiren dilekçelerle Bulak Bey'e şikâyete giderler. O da 'Peki, para verin size orasını tiyatro ve bahçe yapayım..' diye cevap verir. Konak sahipleri çaresiz para toplarlar. Bulak Bey de toplanan parayı tünelden alınmış parayla birleştirir. Böylece Tepebaşı Kışlık Tiyatrosu ile bahçesini yaptırır." (Ahmet Fehim)

***

"Tiyatro, üstünkörü bir meslek değildir. Tiyatro bir tutku, bir kara sevda, ömür boyu baş döndürücü bir sevgidir" der Muhsin Ertuğrul. 87 yıllık ömrünün 70 yılını tiyatroya ve sanata adayan Muhsin Ertuğrul'un anekdotlarını yazmasam olmazdı.

"Ferah Tiyatrosu'nda 'Humma' piyesinde başıma gelmişti. Muhsin Ertuğrul ve Muvahhit sahnede idiler. Üçüncü perdenin sonunda genç ateşli âşık (Muvahhit) sevdiği kadını kaçırmak için yalvarırken -birden- hiç ummadıkları bir anda üstlerine kıskanç ve korkunç kocası (Muhsin) gelecektir. Aldatılmış koca ve genç ateşli âşığın arasında bu vaziyette kısa bir kavga olacak; koca, âşığı tehdit edecek, derken genç adam kocanın karşısında mağlup olacağını anlayınca, kendisini ve sevdiği kadını müdafaa için silahtan başka çare kalmadığını görecek ve masanın üstündeki tabancayı kapıp ateş edecek ve koca ölürken kadını alıp kaçacak.

Ben kulis arkasında bu patetik sahneyi heyecanla seyrediyorum. Sırası gelince Muvahhit tabancayı kapıp Muhsin'in

üstüne doğrulttu ve tetiği sıkarken (kuliste yanımda olanlar kulaklarını tıkıyor, gözlerini kapıyorlardı), fakat aksilik bu ya, silâh ateş almadı.

-Çıt... O kadar... Bir daha... Çıt, çıt! Bir daha... Çıt, çıt... Ses yok.

Ben kuliste ecel terleri dökmekte idim. Şimdi ne olacaktı? Koca, bir

hamlede âşığın üstüne hücum edip elinden silahı alarak, delikanlıya sıkabilirdi. Fakat, bu takdirde piyesin mevzuu tamamen tersine dönebilirdi. Bereket versin Muhsin Bey bir saniye içinde büyük bir intikal sürati göstermiş ve bu içinden çıkılmaz vaziyeti kurtarmıştı. Ani bir kalp sektesi içinde soluyarak yere yuvarlanmıştı. Muvahhit de sevdiğine dönerek, 'Sevgilim, görüyorsun ki hain kocanın yüreğine indi, hak yerini buldu, sen artık benimsin, haydi buradan gidelim' tarzında bir şeyler söyleyerek sahneden çıktı. Perde indiği zaman ben bayılmamak için yüzüme su serpmekle meşguldüm. (İ.Galip Arcan)

***

(Yine Ferah Tiyatrosu'nda) "İhtilal" piyesinde Muhsin ile benim aramda geçen taş olayı var. İkinci perdenin sonunda Selim (Muhsin,) Kerim (Ben) ile bir fikir münakaşası ederlerken esasen şuuru ihtilal içinde bulunan Selim gözlerini Kerim'in gözlerinin içine diker ve emreder:

-İndir elini aşağı...

Ve yazıhanesinin üstünde ağırlık diye kullandığı bir tuğla büyüklüğündeki taşı arkadaşının kafasına olanca hızıyla indirir ve onu bir darbede öldürür. Yalnız ikinci perdeye kadar yazıhanenin üstünde duran bu taş hakikidir ve Selim, seyircilere bu cismin ağır ve hakiki bir taş olduğunu anlatmak için

bir sırasını bulup konuşurken eline alır ve birkaç defa yazıhanesinin üstünde kaldırıp indirir. İkinci perde kapandığı zaman da aksesuarcımız, bizim güven içinde oynamamız için bu taşı kaldırıp aynı şekilde ve aynı renkte mukavvadan yapılmış olan bir eşini koyar. Aksi olacak ya, aksesuarcı o akşam taşı kaldırıp yerine mukavvadan örneğini koymayı unutmuş. Muhsin, perde sonunda, münakaşanın en hararetli anında taşı yakalayıp kaldırır, bereket versin elinin altındaki ağır şeyin hakiki taş olduğunu hissedince, kafama indirirken o kadar büyük bir ihtiyatla hareket etti ki, başıma bir cismin temasını bile hissetmedim. Fakat itiraf edeyim ki vaziyeti ben de kavradığım için her gece fazla bir heyecan ve korku geçirerek kendimi yere attım ve derhal öldüm. (İ. Galip Arcan)

***

Sevecen yapısı ve güler yüzüyle sevilen oyunculardan Turgut Boralı'nın anısı ise, iyi çalışılmamış ve kendinizi güvende hissetmediğiniz bir oyunda olanlarla ilgili.

"Geçmiş gün... İzmir'de 'Othello'yu oynayacağız. Topluluğumuz tam bir tiyatora kumpanyası. Her şey yarım yamalak... Oyunu doğru dürüst çalışmaya vaktimiz olmadı. Bir kere okuma provası yapabildik, sonra sahneye çıktık, başladık oynamaya. İlk gece Iago, yanlışlıkla Othello'yu öldürmesin mi? İki buçuk saatlik oyun kırk beş dakikada bitti." (Ülkü Tamer)

***

Güven duygusunun sarsıcı etkisi dedikoduda gösterir kendini. Yalan yanlış, rivayetli, -bol miktarda- denilenin üzerine konulan sos kıvamındaki ifadeler tiyatroda çok yaygındır. Kıskançlık, hasetle süslenen bu dedikodular tiyatronun güvenli ortamının başa bela virüsüdür. Ama ne olursa olsun tiyatrosuz dedikodu, dedikodusuz tiyatro olmaz. Olursa ne mi olur?

Gelin, *"halkın azını aldatırsınız her zaman/ halkın çoğunu aldatırsınız zaman zaman/ ama halkın tümünü? Hiçbir zaman"* kısa şiirin yazarı, tiyatronun ve sinemanın usta aktörü Cahit Irgat'ın yaşadığı bir anıyı aktaralım.

Yıllar önce şair ve tiyatrocu Cahit Irgat grubuyla turnede. Turne uzun... Öyle olunca da dedikodu üstüne dedikodu almış yürümüş... *"Yok o bunu yaptı. O, yanlış replik (cümle) söyledi. Acaba falanca ile filanca âşık mı oldu?"* derken çok sıkılmış bu dedikodulardan Cahit Irgat, yasaklamış dedikoduyu. Yasaklamak şöyle dursun, bir de ceza koymuş dedikodu başına... Dedikodu yapan bir büyük rakı ısmarlayacaktır gruba. Aman, o yıllar -bugünkü gibi- rakıya bir zam, bir zam... O günden sonra kimsenin ağzını bıçak açmaz elbette. Derin bir sessizlik herkeste. Turnenin iyice uzadığı akşamlardan birinde, grup oyun sonrası içkili bir lokantada alır soluğu. Herkesin gözleriyle konuştuğu bir anda, Cahit Irgat böler sesiyle geceyi ve seslenir garsona:

"Evladım, bir büyük rakı benden herkese!" Arkasına yaslanır Irgat ve derin bir soluk alır. *"Ohh be rahatladım! Eee ne dedikodular var, şimdi anlatın bakalım!"*

***

Ne anılar var geride, ne anekdotlar... Bu anekdotlarda insana dair, tiyatroya dair ne çok şey var. Tiyatronun durumu, çalışma koşulları, ekonomik, sosyolojik, psikolojik olaylar, sansürler, yasaklar... Yaz yaz bitmez... Ama serde oyunculuk olunca, kendi başına geleni de kaleme almadan duramıyor insan.

"Max Frisch'in 'Andorra' oyununu oynuyoruz tiyatroda. Seksenli yıllarda dekorlar, giysiler, ayakkabılar Ankara atölyelerinde üretilirdi. Kırk yıllık oyunculuk hayatımda, hiçbir şeyden çekmedim ismimden çektiğim kadar desem yeridir. Gürel oldum, Güral oldum, Giral oldum, Göral oldum. Tombul oldum, Tombuk oldum, Tonbuk oldum... Neyse...

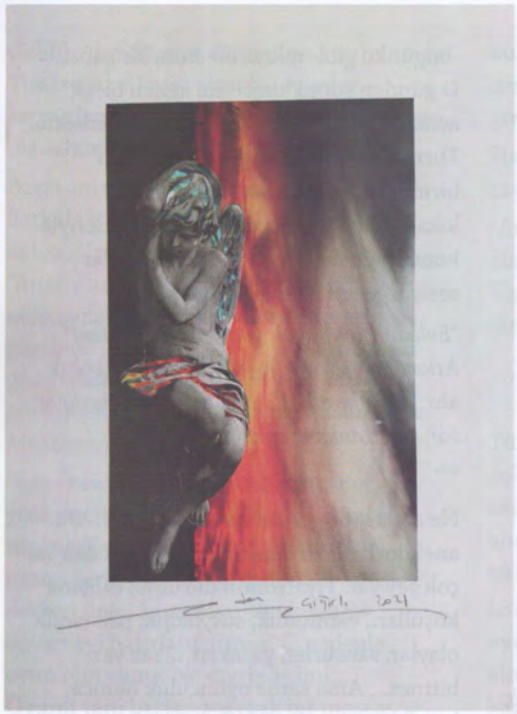
'Andorra' oyunu için ayakkabı ölçüleri, numaralar alındı. Baktım ismime: Gülel Tonbul yazıyor. Aman dedim, şunu doğru yazın bir aksilik olmasın. Terziler 'Bize güvenin' dediler. Yine de içime bir kurt düştü, -jetonlu telefonlar vardı o zamanlar- Ankara'ya telefon açtım. Durumu anlattım. 'Tamam, bize güvenin, not aldık' dediler. Güvendim...

Andorra ayakkabıları geldi Ankara'dan. Kuliste kutuyu açtık. Baktım 42 numara, küçük topuklu, üstü sık kemerli şık bir bayan ayakkabı... Üstelik krem renkli."

O günden sonra, ustalarımın ne demek istediğini bir kez daha anladım!

***

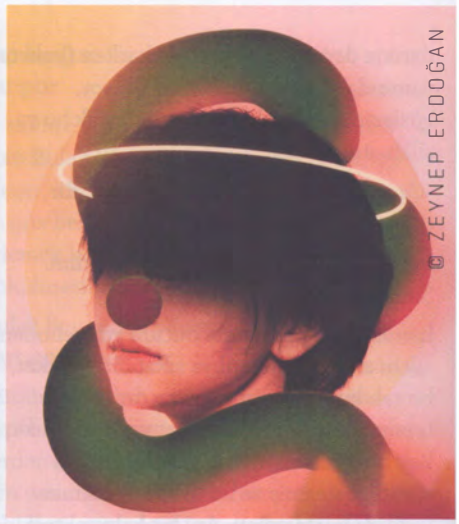
Sürçülisan ettiysek affola!



© EDA ÇIĞIRLI



© ABDULLAH DEMİRKUBUZ



© ZEYNEP ERDOĞAN



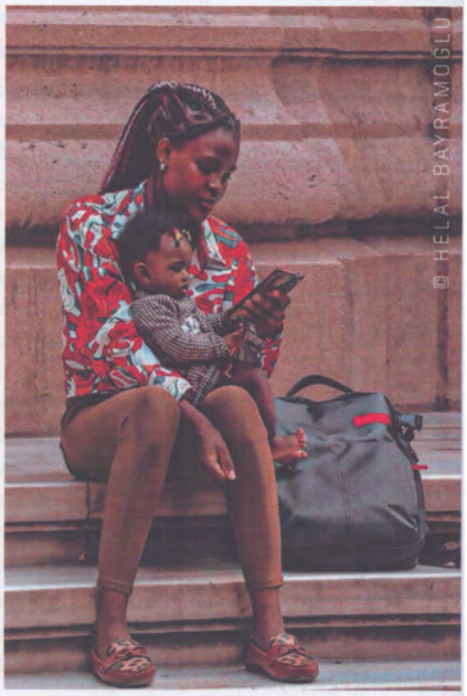
© GÖKŞEN ERATA



© GÖNÜL GÜVEN



© GÜLİSTAN KAYA



© HELAL BAYRAMOĞLU

7G

Güven bunalımı yaşanan yere doktor da girse fayda etmez! Bunalımların en fecisi olup yaşatan kişiyi de iflah etmez! Kalp kırmaktan beter olduğu rivayet edilir, hiçbir şeyle geçmez!

1. *Güvenç Abdal:* 13. yüzyılda Hünkâr Hacı Bektaş Veli'nin dervişlerinden olan Güvenç Abdal, Karadeniz yöresindeki belki de tek Alevi ocağının kurucusudur. Adını Hünkâr vermiştir. Ve onun "Velâyetnâme"sinde adı geçer Güvenç Abdal'ın, mürşit, muhip, sadık ve âşık gibi tasavvufa ilişkin makam ve sıfatları işleyen bir menkıbede. Hünkâr'ın dervişine ya da halifesine diyelim, duyduğu güvenin, verdiği değerin belgisi olarak. Güvenç Abdal kimi belgelerde Ergülenç Abdal olarak da geçer ki soyadımdan dolayı aramızda bir akrabalık hissi taşıdığımı da söylemeliyim. Gerçi ben Garip Musa Ocağı'na bağlı bir Alevi dedesiyim ama hepimiz Ehlibeyt'ten akraba değil miyiz hem? Tüm Alevi-Bektaşi-Kızılbaş kültürünün erenleri, dedeleri ve âşıkları gibi Güvenç Abdal da yeryüzüne barış için gönderilmiş vazifeliler soyundandır. "*Pirler nasihatın güzelce dinle/ Bozma erkânını tatlı dil söyle/Kemlik edenlere sen iyilik eyle/Allah bir Muhammed Ali aşkına*" diyecektir bir nefesinde.

2. *Gönenç...* Güvenç Abdal'dan başlayınca onunla akraba sözcükleri, adları anmadan geçmek olmazdı. Güvenç öyle sırlı bir sözcük ki dişilliğinin getirdiği güven duygusu tek tek harflerine yayılıyor, sonra birlikte insanın içini ısıtan bir şey oluyor ve nihayet pırıl pırıl yunmuş, yıkanmış, arınmış ve gözlerindeki parlaklık da bundan, yani kim bilir kaç güneşten, kaç avludan, kaç serinlikten kalmış olarak, yenidoğanın kulağına bir "Adıgüzel" diye fısıldanıyor. Güvenç en yakın arkadaşı Gönenci çağırıyor hemen; güvençle, gönençle sürüyorlar yolu. Şart değil ama Övünç de çıkıverir karşılarına ve insan en çok arkadaşlarıyla övünür yolda. Sonra da bunun Erinci yayılıverir hepsinin içine, arkadaşlığın çocuk kalbine. Kıvanç da var ve hepsinin de en yakışıklısı! Diyeceğim, güven olsun, güvenç olsun, yalnız değildir ve yalnız bırakmazlar kimseyi de! Hepsinin toplamından da ne çıkar, Sevinç!

3. *Türk, övün...* Mustafa Kemal Atatürk, "Türk, öğün, çalış, güven" demiş, içindeki iletişimci mi demeli artık reklam yazarı mı, neyse, bu sözle bir kez daha açığa çıkmış! Bir de "Durmayalım, düşeriz!" sözünü hatırlıyorum ki tam bir reklam başlığı gibi! Ee yepyeni bir ülke kurmuş, onun üzerine kimselerin beklemediği bir şeyi daha gerçekleştirerek Cumhuriyet demiş yeni yönetim biçimine, ülkesinin içeriye ve dışarıya karşı bu kadar da olsa reklamını yapmak da hakkıymış elbette! Yalnız o zamanlar v yerine ğ kullanıldığı için sözün ilk halinde övün, öğün olarak geçiyormuş, şimdi övün olarak yazılıyor. Tabii ulusal esprilerimizden biri olmuş hemen, nasıl olmasın, öğünden başka şey düşünmeyen bir milletten söz edilir sık sık, öte yandan gereksiz şeylerle övündüğümüze de hiçbirimizin kuşkusu yoktur. Böylece isteyen öğünerek, isteyen övünerek çalışıp güvenebilir. Çalışmakta da sorun yok, yeter ki bir işleri olsun, gör bak nasıl çalışıyorlar. Bu güven meselesi biraz kafamı karıştırıyor. Çağın gereği olarak mı artık her neyse, "Babana bile güvenmeyeceksin!" sözü nerdeyse yaşam düsturu haline geldi! Övünüyoruz, çalışıyoruz ama güvenemiyoruz be Paşam!

4. Özüne *güven!* Birbirimize güvenmiyoruz, kimi haklı nedenleri de var bunun elbette ama bu özüne güven, özgüven, kendine güven meselesinde de biraz aşırılıklar içinde olduğumuz da muhakkak! Ezcümle, ya kendimizde güvenecek bir öz bulamıyoruz, belki de bu hususta kendimizden yüz bulamıyoruz ve böylece söyleyecek söz bulamıyoruz; ya şu kötü ama çok doğru olan sıfatla "ezik" oluyoruz, sıfır özgüvenle kalıyoruz ya da tam tersine, aşırı güvenden patlıyoruz, yani güven patlaması yaşıyoruz ama galiba ikisi de aynı şey demek: Ha özgüven eksikliği ya da aşırı güven! İkisi de sonunda patlıyor!

5. *Sözüme güven!* Niyeyse "söz namustur" diye bir laf var, var da sözünü tutmamanın vakayı adiyeden olduğu, herkesin lafını yaladığı, yalanladığı bir memlekette, çağda bu laf da neyin nesi oluyor Alla'sen? Sözün bir hükmü, değeri, onuru olsa, "söz namustur" diye bir laf ağızlara sakız olur muydu bunca? Altını geçtim, gümüş bile değil söz, bakır da değil, teneke! Ne sözüm senet ne de dediğime güven! Hele namus filan asla! Özdür, sözdür, gözdür, namus buralardan gideli çok oldu, gitti bir yerlere sıkıştı, artık nereye onu da biliriz ama şuralarda buralarda söylemek istemeyiz!

6. *Güvenlik:* Elemanın adı. Genellikle "güvenlik" olarak çağrılan ve buna itiraz etmeyip aksine benimseyen kişiye "güvenlik" denir. Ülkemizde sayıları artık milyonlarla ifade edilen bu elemanların yanı sıra, yeni nesil güvenlik görevlileri olarak, eski "Bekçi Baba"ların yerini, ocaktan, dergâhtan, tarikattan gelenlerin doldurduğu, daha doğrusu bu kadroların onlar için açıldığı herkesin bildiği şeydir.

7. *Güven bunalımı:* Yaşanan yere doktor da girse fayda etmez! Bunalımların en fecisi olup yaşatan kişiyi de iflah etmez! Kalp kırmaktan beter olduğu rivayet edilir, hiçbir şeyle geçmez! İnsanın kendini aciz, berbat, onursuz, kirli ve daha bunun gibi, bundan da beter nice kılıklarda bulduğu, sıfatlarda hissettiği bir haldir ki Kayahan'ın "Odalarda Işıksızım" şarkısını bin kere dinleyip bin kere tövbe etsen de güven bi kez bunalmaya görsün...

EFSANE HALİNE GELEN ÜLKELER KENTLER DERGİSİ

www.psikeart.com

memlekent

Tüm sayılarına
www.psikeart.com adresinden ulaşabilirsiniz...



PSİKİYATRİ ve SİNEMA: TARİHE BAKIŞ

psikeart psikesinema akbank sanat

Panel

CİNSİYETÇİLİK

Oturum Başkanı

Caner Fidaner

Konuşmacılar

Caner Fidaner

Hira Selma Kalkan

Damla Sönmez



Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul

Tarih: 18 Ocak 2023, Çarşamba

Saat: 18.30

Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

Gösterilecek Film: Danimarkalı Kız (2015)
Yönetmen: Tom Hopper

Koordinatör
M. Emin Önder

psikeart psikesinema akbank sanat

PSİKİYATRİ ve SİNEMA: TARİHE BAKIŞ
TRAVMA ve BELLEK

Koordinatör
M. Emin Önder

Panel

İNSAN YARALIDIR

Gösterilecek Film:
İftarlık Gazoz (2016)

Yönetmen:
Yüksel Aksu

Oturum Başkanı

M. Emin Önder

Konuşmacılar

Tamer Aker

Yüksel Aksu

Ümmü Pütgül



Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul

Tarih: 15 Şubat 2023, Çarşamba

Saat: 18.30

Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

www.psikeart.com sitesinden satın alınan biletler etkinlik öncesi Akbank Sanat gişesinden temin edilecektir.

DERGİ EDİNMEK İÇİN
ONLINE ADRESİMİZ



psikeart

www.psikeart.com