

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/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

KAYIP KENDİLİĞİN İZİNDE

-Kahramanın Yolculuğu-



Ü M İ T A K Ç A K A Y A

KAYIP KENDİLİĞİN İZİNDE

-Kahramanın Yolculuğu-

Ü M İ T A K Ç A K A Y A

Kİ
nokta

Kİ
nokta

Yayın No: 17

Psikoloji: 1

**Kayıp Kendiliğin İzinde
-Kahramanın Yolculuğu-
Ümit Akçakaya**

**T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı
Sertifika No: 46893**

**Genel Yayın Yönetmeni
Hayri Ataş**

**Kapak Tasarım
Yunus Karaaslan**

**Sayfa Tasarım
ademserel.com**

**1. Baskı
İstanbul - Mart 2021**

ISBN: 978-625-44441-6-6

**Baskı - Cilt: Ofis Matbaa Yayın Kağıt San. Ltd. Şti
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. Işık Sanayi Sitesi B Blok No: Z-1
Zeytinburnu / İSTANBUL
Tel. (0212) 576 47 15**

**© 2021, Ümit Akçakaya
© 2021, Bu kitabın tüm yayın hakları İki Nokta Kitabevi'ne aittir.
Yazarın ve yayınevinin yazılı izni olmadan hiçbir şekilde
kopyalanamaz ve çoğaltılamaz.**

İKİ NOKTA KİTABEVİ
**Alemdar Mah. Ticarethane Sok. Tevfik Kuşoğlu İş Hanı No: 11/310
Sultanahmet - Fatih / İSTANBUL Tel. (0212) 512 70 20**
İki Nokta Kitabevi, Post Yayın Dağıtım'ın yayın markasıdır.
www.postkitap.com
www.ikinoktakitabevi.com
e-posta: ikinoktakitabevi@gmail.com

KAYIP KENDİLİĞİN İZİNDE

-Kahramanın Yolculuğu-

ÜMİT AKÇAKAYA

İKi
nokta

Ümit AKÇAKAYA

1981 yılında Kırşehir’de doğdu. İlköğrenim ve lise eğitimini Kırşehir’de tamamladı. 2006 yılında Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’nden mezun olduktan sonra İstanbul’da çeşitli danışmanlık merkezleri ve kolejlerde psikolojik danışman olarak çalıştı. Bu süre içinde İstanbul Ticaret Üniversitesi’nde Uygulamalı Psikoloji alanında yüksek lisans yaptı ve Psikoterapi Enstitüsü’nde üç yıl süren Bütüncül Psikoterapi eğitimini tamamlayarak “Bütüncül Psikoterapist” unvanını almaya hak kazandı. 2014 yılında Erciyes Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi’nden (ERSEM) “Aile Danışmanlığı” sertifikası aldı. 2015’den beri Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kişilerarası İletişim Bölümü’nde doktora yapmaktadır. Yazarın farklı kişilik yapılanmalarını anlattığı “Uyanış - Kişiliğin Gizil Kodları”, psikoterapi teknikleri ve psikoterapi ile değişimi gerçekleştirmeyi başarmış danışanlarının dönüşüm öykülerine yer verdiği “Dönüşüm Kitabı” ve çocuk gelişimi ile alakalı ebeveynlere yönelik yazılmış “Özgür Ruhlu Çocuklar Yetiştirmek” adlı üç kitabı daha bulunmaktadır.

Yazar, çevrimiçi olarak Carl Gustav Jung kuramı temelli (Jungian) bireysel seanslar ve grup terapileri gerçekleştirmektedir. Aynı zamanda ruh sağlığı profesyonellerine yönelik mesleki eğitimler ile şirketlere ve kurumlara yönelik kurumsal eğitimler de vermektedir. Çalışmalarına www.umitakcakaya.com kişisel internet sitesinden ulaşılabilir.

**Kendiliğimi inşa etme yolculuğumda bana
muhabbetle ufuk açan değerli
Hocam Tahir ÖZAKKAŞ'a...**

ÖNSÖZ

Kahramanın Yolculuğu Olgusu ve Grupla Psikolojik Danışma Sürecine Dair

*“Kime gidersen git kendine döneceksin.
Çölünü yürü, dağını aş, denizini geç...
Başkasında aradığını kendinde bulacaksın.”*

Amerikalı Mitoloji Uzmanı Joseph Campbell, ‘Kahramanın Sonsuz Yolculuğu’ adlı eserindeki “yolculuğu” insanoğlunun, varoluşundan beri kat ettiği bir “yol” olarak açıklar. Bu yol çeşitli ifadelerle tanımlanmıştır: “inisiyasyon”, “kişisel dönüşüm”, “olgunlaşma”, “tekâmül”, “kendin olma”, “bireyselleşme”, “yaşam geçişleri”... Bu süreç, hangi ifade ile tanımlanırsa tanımlansın aslında aynı şeyi anlatmaktadır; “yeniden doğmamız için ölmeyi” diğer bir deyişle, “ölmeden önce ölümü” deneyimlememiz gerektiğinin altını çizmektedir. Bu yolculuk; Joseph Cambell’e göre “mitolojik yolculuk”, Carl Gustav Jung’a göre “arketipsel yolculuk”, Budizm’e göre “sevgi yolu”, Tasavvufa göre “birlik (tevhit) yolu” ya da “seyr-i süluk” olarak geçmektedir. Bu bağlamda kahramanın yolculuğu olgusu, anlatılagelen dünyanın en eski hikâyesini içermektedir ve böyle bir yolculuğu konu alan mitolojik öykülerde, masallarda ve efsanelerde geçen tüm “kahramanlar” yaşadıkları zamanın ötesinde aslında bizlere çok önemli mesajlar vermeye çalışmaktadır. Tüm bu sözlü kültür ürünleri, adına yaşam denilen bu serüvenimizde bizlere ayna tutarak bireyselleşme yolculuğumuzda nelerle karşılaşabileceğimiz, nasıl yaşamamız gerektiği ve nihai olarak neyle

ödüllendirileceğimizi sembolik bir dille bize anlatmaya çalışmaktadır. “Kahraman” aslında biziz, her birimizin içinde bir arketip (ilk örnek) olarak var olan, ilahi katmandan zühur eden ve keşfedilmeyi bekleyen parçamız.

İnsanoğlu, ruhunun derinliklerinde birçok bilinmeyi barındıran oldukça karmaşık bir varlıktır. Fakat insan -kendini tanıyabildiği ölçüde- duygu, düşünce ve davranışlarının nedenselliği hakkında fikir sahibi olabilen de bir canlıdır. Bu durum da zaman içerisinde onun duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilen; tutarlı, sağduyulu, aklıselim hareket edebilen, potansiyelini yaşama aktarabilen ve ruhsal anlamda bir bütünlük arz eden bir kişiye dönüşmesine imkân vermektedir. Nitekim insanın kendini tanıması, birçok inancın, dinin ve felsefenin temel konusu olan oldukça kadim bir olgudur. Kendini tanımak ise insanın kendi bilinmeyenlerine bakabilme cesareti ile mümkün olabilmektedir.

İsviçreli Psikanalist Carl Gustav Jung da, “*Görüşünüz, yalnızca kalpten bakabildiğinizde berraklaşır. Dışarı bakanlar düş kurar, içe bakanlar uyanış yaşar.*” diyerek değişim ve dönüşüm için kişiliğimizin karanlık kısımlarına da bakmamız gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda zihnimizin aydınlık yerlerinde bir takım unsurlara bakabilmemiz, onları incelememiz için kolay olanıdır; zira ruhumuzun asıl gizemi ve sırları, karanlıkta saklı bir şekilde bizim tarafımızdan keşfedilmeyi beklemektedir. Dolayısıyla karanlık taraflarımızla yüzleşebilmemiz, bu alandaki unsurlarımızı bilince çıkarıp olgunlaştırabilmemiz ve bizim kendimizi bütün bir insan olarak hissedebilmemiz için oldukça önem arz eder. Ancak daha çok konfor ve acısız bir yaşam arayışından olan “ego”muzun denetiminde hareket ettiğimiz vakit, kendi derinliklerimizde karşılaşma ihtimalimiz bulunan nahoş bir takım duygular ve olaylarla yüzleşmemek adına karanlık taraflarımıza bakmayı reddetme eğilimi sergileriz. Sorun şu ki,

bu tutumumuzu ancak belli bir süreliğine devam ettirebiliriz. Çünkü yaşam, eninde sonunda bizim konfor alanımızı bozabilecek olayları ve krizleri karşımıza çıkartır. Bu hayatın temel yasasıdır zira yaşamda her şey zıddıyla -karşıtıyla- var olmakta ve anlam bulmaktadır. Dualite (ikili denge) gereği yaşamda karşılaştığımız çeşitli krizler ve olumsuzluklar -kimi zaman bize acı verseler de- aslında bizim kendi iç dünyamıza bakabilme fırsatını da sunma özelliği taşımaktadırlar; zira insanoğlu kendisini rahatsız edecek bir müşkülle karşılaşmadığı sürece çoğunlukla kendi derinlerine yönelme gibi bir tutum sergileme gereksinimi duymamaktadır. Yaşamımızın farklı evrelerinde karşılaştığımız olumsuzluklar ya da krizler, aslında bizim iç dünyamıza yönelik yapmamız gereken bir yolculuk olduğuna işaret etmektedir. Diğer bir deyişle, insan olarak her birimiz hayatımızın olağan akışı içerisinde karşımıza çıkan çok çeşitli krizlerle aslında bir nevi “yolculuk” çağrıları almaktayız. Bu, kimi zaman mücadele etmemiz gereken ani bir hastalık hali, bir yakınımızın kaybı, bir ilişkinin sonlanması, ekonomik bir darboğaz, bir boşluk ve anlamsızlık hissi, öfke ya da kaygı sorunları veyahut da bizde travma etkisi yaratacak herhangi bir olay olabilmektedir. Karşımıza çıkan tüm olayların ve durumların bize vermeye çalıştığı mesaj ise kendimize dair bir şeyleri onarmanın, temizlemenin, değiştirmenin, yenilemenin ya da olgunlaştırmanın vakti geldiği anlamını taşımaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında sorun şu ki, egomuz çoğunlukla mutlu olmaya ve mutlu kalmaya şartlanmış bir durumda bizi belli davranışlara yönelik teşvik etmektedir. Üstüne üstlük öyle bir çağda yaşıyoruz ki, hayatın anlamının her daim “mutlu” kalabilmek olduğu sıklıkla vurgulanan bir sisteme tabiyiz. Bu yüzden de -kapitalist anlayışın bir sonucu olarak- her birimiz sürekli olarak daha fazlasını istemek, tüketmek, değerli hissetmek ve konfor alanımızın dışına çıkmamak yönünde çok

çeşitli telkinlere ve yönlendirmelere maruz kalmaktayız. Bu bağlamda duygu, düşünce ve davranışlarımızın kitle iletişim araçlarına egemen olan endüstri ve devlet güçleri tarafından yönlendirilmekte olduğu da inkâr edilemez bir gerçek niteliği taşımakta. Oysa içsel doğamızda yaşadığımız acılardan da bir takım tecrübeler elde edip değişme ve ruhsal olarak olgunlaşma eğilimi de bulunmakta. Hal böyle olunca yaşadığımız dünya bize çelişkilerle dolu görünmekte ve çok azımız başımıza gelen olumsuzlukların, zorlukların ve krizlerin bize vermek istediği mesajları “kahramanın yolculuğu” bakış açısıyla yorumlayıp gerekeni yapma cesareti gösterebilmekteyiz. Çünkü bilinçdışımızın dehlizlerinde karşılaşma ihtimalimiz olan unsurlar, bizleri ürkütübildiği gibi bin bir “emekle” oluşturduğumuz yaşam konforumuzu bozma riski de taşımakta. Oysa bizler; Carl Gustav Jung’un vurguladığı gibi aydınlığı hayal ederek değil, içimizdeki karanlığın bilincine vararak “aydınlanmak”la programlanmış varlıklarız. Dolayısıyla egomuzun tüm istek ve arzularına rağmen; kişisel gelişimimiz, dönüşümümüz ve tekâmülümüz için zaman zaman konfor alanımızı terk edip kendi iç dünyamıza bakma cesareti sergilememiz gerektiği inkâr edilemez bir gerçek olarak karşımızda durmakta.

Kendi iç dünyama bakma gereksinimim de, hayatımın farklı zamanlarında karşılaştığım ya da başıma gelen bir takım yaşamsal krizler sayesinde mümkün olabildi diyebilirim. Bu süre zarfında yaptığım araştırmalar neticesinde kahramanın yolculuğu ile karşılaştım. Oldukça ilgimi çeken ve bana yaşadıklarımı anlamlandırma gücü veren bu olguyu derinlemesine araştırmak ve konuya detaylarıyla hâkim olmak adına doktora tezimi, kahramanın yolculuğu ile ilişkili bir konu üzerinden hazırlamaya karar verdim. Tez sürecim boyunca yaptığım araştırmaları, mevcut psikoloji ve felsefe bilgilerim, kendi iç dünyamdaki gözlemlerim ve benimle psikolojik

danışma sürecini deneyimlemiş danışanlarımdan edindiğim bir takım izlenimlerle harmanlayarak ortaya çıkardığım bu eseri, ona ihtiyaç duyacak okuyucularına ulaştırma kararı aldım. Neticede benim yaşamımı derinden etkileyen ve yaşamıma yön veren bu kadim “kahramanın yolculuğu” olgusunu, insanlara aktarmayı yaşamdaki önemli amaçlarımdan biri, hatta boynumun borcu bilerek böyle bir eser ortaya çıkarmaya çalıştım. Diğer bir deyişle elinizdeki eserde -belki haddimi de aşarak- “kahramanın yolculuğu” gibi karanlığa ışık tutacak son derece önemli ve evrensel bir olguyu irşat ve tebliğ etme eylemine soyundum da diyebilirim.

Eserin yazım süreci ve anlatım tarzından da kısaca bahsetmek gerekirse; yazma işine girdiğimde, ele aldığım bu “kahramanın yolculuğu” olgusunun oldukça kapsamlı bir içerik barındırdığını ve bunu okuyuculara bir makale ya da deneme yazım türüne başvurarak aktarmanın oldukça güç olacağına kanaat getirdim. Bunun üzerine ilk olarak kurgusal bir zeminde bir psikolojik danışman ve danışanı arasında geçen ikili diyaloglar şeklinde bu olguyu aktarmanın iyi bir yöntem olacağına kanaat getirdim ve kitabı bu formatta yazmaya başladım. Ancak süreç içerisinde tek bir kişinin kişilik örüntüsü ve yaşamındaki kesitler üzerinden istediklerimi tam olarak aktaramayacağımı fark edip konuyu dört farklı kişilik yapılanmasına sahip danışanların yer aldığı yapılandırılmış bir grupla psikolojik danışma görüşmeleri süreci üzerinden aktarmayı daha uygun buldum. Sonuç olarak ortaya dört danışan ve bir grup liderinin yer aldığı toplam dokuz oturumdan oluşan bir grupla psikolojik danışma süreci ortaya çıktı.

Danışanlara ve grubun yöneticisine isim olarak, farklı kişilik yapılanmalarını anlattığım ilk kitabım olan “*Uyanış-Kişiliğin Gizil Kodları*”nda yer verdiğim karakterlerin isimlerini vermeyi uygun buldum. Dolayısıyla tamamen kurgusal

olan bu grupla psikolojik danışma görüşmelerinde yer alan karakterlerden hiçbirisi gerçek değildir. Ancak gruptaki her bir karakter, bana farklı zamanlarda benzer kişilik sorunları ile gelen danışanlarımın bir kolâjı ve sentezi niteliği taşımaktadır. Aynı zamanda bu gruptaki her bir karakterin bir kısır döngü şeklinde yaşadığı sorunlar, aslında her birimizin günlük yaşamımızda ya da hayatımızın belli dönemlerinde karşı karşıya kaldığımız sorunlarla -az ya da çok- örtüşmektedir. Bu bağlamda -her ne kadar kurgusal da olsalar- oluşturduğum karakterler ve bu karakterlerin yaşadıkları durumlar ve hissettikleri bir takım duygular, yaşamın içinde her daim var olan duygular, davranış modelleri, kişilik tipleri ve olaylarla da benzeşen özellikler taşımaktadır. Dolayısıyla içgörü sahibi, değişime ve dönüşüme açık bir halde olan her insanın, kitapta yer alan farklı karakterlerin deneyimledikleri unsurları okuduğunda, kendinden bir şeyler bulabileceğini de düşünüyorum. Daha da önemlisi okuyucuların, kitapta yer alan paylaşımlar ve analizlerle kendi iç dünyalarına yönelik bir yolculuğa çıkmalarının yanı sıra “kahramanın yolculuğu” olgusunu ve onun sunduğu yaşamsal perspektifi içselleştirip bunu hayatlarına kalıcı olacak bir şekilde yerleştirerek bundan sonrası için daha anlamlı bir yaşam sürmeye başlayacaklarını umut ediyorum. Denizyıldızı misali eğer bir kişide bile bunun gerçekleşmesine vesile olabilirsem bundan büyük bir mutluluk duyacağım.

1. OTURUM

“Mevcut potansiyelini yaşamına aktaramayan insan, kalan ömrünü bunun ıstırabından uzak kalmaya yönelik bir yaşam kurgulayarak geçirmek zorunda kalır.”

Ümit Akçakaya

Ekrem: Herkese merhaba, her biriniz bireysel seanslarınızdan beni tanıyorsunuz ve şimdi grupla psikolojik danışma görüşmelerimiz için burada bulunmaktasınız. Bugün ilk grup oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Önce grup üyelerinin teker teker kendilerini tanıtmasını ve ne amaçla bu grupta olduğunu birkaç cümle ile açıklamasıyla başlayacağız. Sonra ben kısaca grup kurallarımızdan bahsedeceğim ve bugün ilk grup oturumumuz başlayacak. Grubumuz benimle birlikte beş kişiden oluşmaktadır. Beni bireysel seanslarınızdan yeterince tanıdığınızı farz ederek sizin kendinizi teker teker gruba tanıtmanızı bekliyorum. Kim başlamak ister?

Yılmaz: Ben başlayabilirim Hocam. Adım Yılmaz, 34 yaşındayım, bekârım ve özel bir firmada Endüstri Mühendisi olarak çalışıyorum. Bu psikolojik danışma grubuna katılma nedenim, zaman zaman öfkemi kontrol edememem bu yüzden de insan ilişkilerimde sorunlar yaşamam ve hayatta kendimi çoğunlukla mutsuz hissetmem. Daha önceleri panik atak gibi bir problemim de vardı ama sizle yaptığımız bireysel görüşmelerle bu konuda epey yol kat ettiğimizi düşünüyorum ve sizin öneriniz doğrultusunda böyle bir grup

çalışmasına da katılmayı uygun gördüm. Umarım gruptaki herkes bu çalışmadan fayda görür. Teşekkür ediyorum.

Ekrem: Peki, teşekkürler. Şimdi kim kendisini tanıtmak ister?

Şule: Ben tanıtabilirim Hocam. İsmim Şule, 29 yaşında bir kamu bankasında memur olarak çalışıyorum. Burada olma nedenim insanlara çok çabuk güvenmem ve bağlanmam ayrıca duygularımın çok değişken olması, yani iyi bir ruh halindeyken bir anda öbür kutba kayabiliyorum. Bu duruma bağlı olarak benim de öfke kontrolümde sorunlarım olabiliyor, çok çabuk kalp kırabiliyor ama sonrasında yoğun bir suçluluk ve pişmanlık duyabiliyorum. Dolayısıyla kendimi tanımak ve duyguları yönetebilmek için buradayım. Şimdilik bu kadar teşekkür ederim.

Ekrem: Teşekkürler Şule. Evet, hanginiz devam etmek ister?

Kağan: Ben başlayım isterseniz Hocam. Ben de sizin bir danışanınızın, adım Kağan, özel bir okulda matematik öğretmeniyim, 27 yaşındayım, bekârım. Benim burada olma sebebim; özgüvenimin düşük olması, özellikle otorite figürleri karşısında kendimi ifade etmem konusunda zorluklar yaşamam, potansiyelimi hayata aktaramadığımı hissetmem ve tüm bunlardan dolayı mutsuz ve yalnız bir yaşam sürmek zorunda kalmam. İlk defa böyle bir grupta psikolojik danışma ortamını deneyimleyeceğim, biraz da heyecanlıyım, umarım hepimiz için faydalı olur.

Ekrem: Teşekkürler, şimdi Canan, istersen sen biraz kendini bize tanıtır.

Canan: Adım Canan, 41 yaşındayım, özel bir şirkette muhasebeci olarak çalışmaktayım, bekârım yani hiç evlenmedim. Burada olma nedenlerim ise duygularımı tam manasıyla hissedememem, insan ilişkilerinde sürekli mesafeli davranma gereksinimi duymam, daha çok içedönük ve özgüvensiz biri

olmam. Tüm bu sebeplerden ötürü toplumdan kendimi yalıtılmış bir şekilde yaşam sürüyorum. Sizle yapmış olduğumuz seanslarla epey yol kat ettim ve bunu olumlu yönde daha da değiştirebilmek için buradayım.

Ekrem: Evet arkadaşlar, herkes kendini ve burada oluş nedenini ana hatlarıyla tanıttı diye düşünüyorum. Zaten zaman içerisinde gireceğimiz diyaloglarda herkes birbirini daha yakından tanıma fırsatı elde edebilecek. Şimdi ben size grup kurallarımızdan bahsetmek istiyorum. Bu grubumuzun bir üyesi olabilmeniz için öncelikle bu kurallarımızı kabul etmeniz gerekmekte. Kurallarımızı okuyorum:

1. Grupla psikolojik danışma çalışmamız kapalı uçlu bir grup olacaktır dolayısıyla gruba buradaki katılımcılar haricinde sonradan kimse dâhil edilmeyecektir.

2. Grubumuz her hafta perşembe günleri 19.30-21.00 saatleri arasında toplanacak, ara vermeden yaklaşık 90 dakika sürecektir ve toplam 9 oturumdan oluşacaktır.

3. Grupla psikolojik danışma süreci boyunca grup üyelerinin paylaştığı bilgiler, grup içinde kalır ve kimseyle paylaşılmaz. Ancak grup üyelerinden herhangi birinin kendisine veya bir başkasına zarar verme durumu söz konusu olduğunda bu kural geçerliliğini yitirir. Bu gibi durumlarda grup lideri, risk teşkil eden durumu gerekli kişiler ve mercilere bildirmekle yükümlüdür.

4. Grupla psikolojik danışma süreci boyunca kişisel bir takım konuları içeren konuşmalar, gönüllük çerçevesinde paylaşılabilecektir; hiçbir grup üyesi, kendiyle ilgili konuları paylaşmaya zorunlu tutulmayacaktır.

5. Grupla psikolojik danışma süreci boyunca grup üyelerinin gruptaki yaptıkları her türlü paylaşımlarının saygıyla dinlenilmesi, sözünün kesilmemesi, paylaştıklarından dolayı eleştirilmemesi ve yargılanmaması beklenir. Eğer grup lideri, bir grup üyesinin bunları bir başka üyeye yaptığını

fark ederse o grup üyesini sözlü olarak uyarmakla yükümlüdür. Eğer uyarıya rağmen bu tür davranışları ısrarla tekrar eden bir üye olursa, grup liderinin o üyeyi grup dışı bırakma hakkı ve sorumluluğu bulunmaktadır.

6. Grup üyelerinin, grupla psikolojik danışma sürecinden faydalanabilmesi için her türlü konuyla ilgili doğru bilgi beyanında bulunmaları ve mümkün olduğunca şeffaf olmaları önem arz eder.

7. Grup üyelerinin belirlenen görüşme günlerine ve saatlerine uyum göstermesi ve oturumlara zamanında gelmesi beklenir.

8. Kaza, kayıp, ani hastalık vb. acil olaylar olmadığı sürece grup üyelerinin, oturumlarının her birine katılması beklenir.

Grupla psikolojik danışma kurallarımız bu maddelerden oluşmaktadır. Bu kurallarla ilgili net olmayan bir şeyler ya da herhangi bir itirazınız varsa şimdi belirtmenizi istiyorum...

Sanırım yok, o zaman bu kuralları içeren şu kâğıda, adınızı soyadınızı yazdıktan sonra kâğıdı imzalayıp bana vermenizi rica ediyorum. İsteyenler maddeleri tekrar okuyabilir.

Evet, şimdi kısaca dokuz seans boyunca neler yapacağımızdan bahsetmek istiyorum. İlk dört seans boyunca size bir olgudan tüm detaylarıyla bahsedeceğim. Olgumuzun adı “kahramanın yolculuğu”. Ben bu olguyu anlatırken istediğiniz yerde sorular sorup yorumlar yapabilir ya da katkılarda bulunabilirsiniz hatta bunu ne kadar çok yaparsanız grubumuzun dinamiği açısından o kadar iyi olur. Sonraki beş seansımızda ise daha çok sizlerin dış dünyada yaşadığınız olayları ve durumları gruba getireceğiz ve onların her birini -ilk dört oturumda iyice kavrayıp içselleştirmeyi planladığımız- “kahramanın yolculuğu” perspektifinden yorumlayacağız. Bura kadar anlattıklarımın anlaşılmayan bir husus var mı?

Yılmaz: Yok Hocam.

Ekrem: Zaten süreç içerisinde bu söylediklerim daha da netlik kazanacak, bunun teminatını veriyorum size. Sizden ricam ilk dört oturum boyunca anlatacağım olguyu mümkün olduğunca kavramaya çalışmanız ve netleşmeyen yerleri de mutlaka sormanız olacaktır.

Evet, konumuzun adı “Kahramanın Yolculuğu”ydu. Kahramanın yolculuğu, aslında hepimizi ilgilendiren oldukça kadim bir olgudur. Daha önce bunu hiç duyan var mı?

Şule: Hayır, Hocam ben duymadım.

Yılmaz: Ben de duymadım.

Ekrem: Peki, sizlere ne çağrıştırıyor bu, aklınıza gelenler nedir?

Yılmaz: Hocam, kahraman deyince benim aklıma ilk masallar falan geldi.

Kağan: Benim de askerler geldi, şehit olmuş askerler.

Ekrem: Evet, aslında her ikinizin de aklına gelenler konumuzla alakalı ama ben masallar üzerinden gitmek istiyorum. Masallar ya da mitolojik hikâyeleri mutlaka duymuşsunuzdur. Mitolojik bir hikâye olmasa bile illa ki çocukluktan aklınızda kalan masallar vardır. Mesela masal deyince ilk aklınıza hangisi geldi, paylaşır mısınız?

Şule: Bana anneannem çok masal anlatırdı, ilk aklıma gelen de Kırmızı Başlıklı Kız masalı oldu.

Kağan: Benim de ilk aklıma Pinokyo geldi, çocukken bir tane kitabı vardı bende, okuma yazma bilmediğim zamanlarda defalarca onu anneme okutmuştum.

Ekrem: Güzel, başka?

Canan: Benim aklıma da Alaaddin’in Sihirli Lambası geldi, bir de Keloğlan masalları.

Yılmaz: Benim de ilk aklıma gelen Kurşun Asker oldu.

Ekrem: Peki, aranızda mitolojik bir hikâye ya da efsane bilen var mı?

Şule: Yok Hocam, benim pek ilgim yok mitolojiye.

Canan: Ben Sümer Mitolojisinde geçen Gılgamış'ın hikâyesini okumuştum, onu biliyorum.

Yılmaz: Ben de efsane mi yoksa mitoloji mi bilmiyorum ama çocukken Zümrüdüanka Kuşu'nun hikâyesini dinlemiştim.

Ekrem: Evet, her ikisi de “kahramanın yolculuğu” olgusu ile alakalı güzel örnekler. İsteseniz ben biraz “kahramanın yolculuğu”ndan detaylı bahsedeyim. Konunun zihninizde netleşebilmesi için sizlere ilk önce “ortak bilinçdışı” ve “arketip” kavramlarından bahsetmem gerekiyor. Daha önce duydunuz mu bu kavramları?

Yılmaz: Hayır Hocam, ben duymadım.

Ekrem: Her iki kavramda İsviçreli Psikanalist Carl Gustav Jung'a aittir. Jung'a göre, bireyler yaşadıkları deneyimleri nasıl kendi kişisel bilinçdışında biriktiriyorlarsa; insanlık da insanoğlunun var olduğu andan itibaren edindiği deneyimleri ortak bilinçdışında biriktirir. Diğer bir deyişle kişisel bilinçdışımız, bizim yaşamımızdan kaynaklanan, unutulmuş, bastırılmış, yadsınmış unsurları kapsar. Ortak bilinçdışımız ise insanoğlunun tarih çağlarına, toplumlara, ırklara bakmaksızın, ta dünyanın kuruluşundan beri evrensel durumlara karşı gösterdiği kalıpsal tepkileri içermektedir. Bugün içgüdü olarak da kabul gören yılan, karanlık ya da yükseklik korkuları bunlara örnek gösterilebilir ancak ortak bilinçdışı alanının içeriği bu basit içgüdülerin çok daha ötesindedir ve evrensel bütünlük büyük oranda bilinçdışının derinliklerinde bir giz olarak varlığını sürdürmektedir. Bu bağlamda insanlığın geçmiş ruhsal deneyimleri, yeni bireyleri de kapsayacak şekilde “ortak” bir bellek oluşturur. Arketipler ise bizi bu ortak bilinçdışına bağlayan bir nevi araçlardır. Türkçede ‘ilk örnek’

anlamına da gelen arketipler, zamansız ve mekânsızdır; tüm insanlığın düşleri efsaneleri ve de mitlerinin izlerini taşırlar.

Şule: Pek oturmadı bu kavramlar Hocam bende, özellikle arketip.

Ekrem: Gayet doğal, ben yaklaşık son beş senedir bu kavramlarla ilgiliyim hâlâ oturttuğum söylenemez ama kahramanın yolculuğunu anlamak için bu kavramları en azından tanımaya ihtiyacımız var.

Şule: Peki, Hocam.

Ekrem: Sanırım arketipleri biraz daha anlaşılır kılmak için Platon'un mağara benzetmesini bilmek ve anlamak önemli. Antik Yunan filozoflarından olan Platon, bundan yüzyıllar önce "Devlet" isimli kitabında "Mağara Alegorisi"ne yer vermiştir. Platon'un bu benzetmesine göre toplumdaki insanlar, bir mağarada kollarından birbirine zincirlerle bağlanmış ve sırtları mağaranın kapısına dönük oturan esirler gibidir. Bu insanlar sadece arkalarındaki ışık kaynağının yaydığı ışıkla karşılarındaki duvarda oluşan "gölge"leri görebilir, bu "gölge"leri gerçek sınırlar ve hayatlarını böyle geçirirler. Filozoflar ise kendilerini bu zincirlerden kurtararak -her ne kadar zor ve acı verici olsa da- yüzlerini cesaretle ışığa -hakikate- dönerek hayatın gerçek anlamını ve doğruyu görebilen kimselerdir. Ancak bu kimselerin mağaraya döndükten sonra gördüklerini diğer insanlara anlatması ve onları inandırması da bir o kadar zor olacaktır. Zira esaret ve karanlık rahattır, oysa gerçekleri görmek ve ışığa bakmak cesaret ister. Bu bağlamda Platon, mağaranın dışında kalan aydınlık kısmı, asıl hakikatlerin barındığı "idealar âlemi" olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla idealar âlemi, arketiplerin var olduğu alan olarak düşünülebilir. Nitekim Jung da arketipleri Platon'un bu görüşlerinden esinlenerek ortaya çıkarmıştır.

Bu konuda Jung'un esinlendiği bir diğer kişi ise bir başka filozof ve tanrıbilimci olan Aziz Augustinus'dur. Augustinus

da arketipler için “*idea principales*” tanımını kullanmıştır. Ona göre esas düşünceler, belli bazı biçimlerdir ya da şeylerin sabit ve değişmez nedenleridir. Bunlar oluşturulmazlar, sonsuza dek aynı şekilde devam ederler ve ilahi anlayış içinde kapsanmaktadırlar; kendileri yok olmamalarına rağmen, var olabilen ve yok olabilen her şey bunların biçimlerine göre oluşur. Benzer şekilde arketipler, İslam Mutasavvı Muhyiddin İbn Arabî’de “*ayan-ı sabite*” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu da eşyanın, ezelden beri Tanrı’nın ilminde sabit olan mahiyetleri anlamına gelmektedir. Günümüze doğru gelirsek arketip kavramı, Din Tarihçesi olan Mircae Eliade tarafından “yeryüzünde taklit edilen göksel ve ilahî modeller” şeklinde tarif edilmiştir. Arketip kavramı, Bektaşilikte “baş gösterme”, “görünme” anlamını da taşıyan “zuhur” kavramına denk gelmektedir.

Paylaştıklarımın anlaşılacağı üzerine arketip, oldukça soyut bir kavram olma özelliği taşır ama umarım bu bilgilerle biraz daha netleşmiştir.

Yılmaz: Evet, Hocam sanki bu örneklerle biraz daha netleşti.

Ekrem: Çok değerli Psikiyatrist Engin Geçtan Hocamız, arketipleri daha anlaşılır kırmak için şöyle bir metafor kullanmıştır. Kendisi, arketipleri banyo edilmemiş negatif filmlere benzetmiştir. Hatırlasınız eski fotoğraf makinelerinde çekilen görüntüler rulo şeklinde filmlere kaydedilirdi sonra onlar banyo edilerek negatif film ortaya çıkartılırdı. Negatifler bizde olduğu sürece ondan istediğimiz formatta, sayıda, boyutta ve renkte baskı çıkartma şansımız olurdu. İşte Engin Geçtan açısından da arketipler, tıpkı negatif filmler gibi dünyada yer alan herhangi bir olgunun ilk örneğini temsil etmektedir. Örneğin dünyanın neresinde olursa olsun bir insanın yavrusu “bebek” arketipiyle doğar ve doğduğunda aynı zamanda “anne” arketipinin bilgisi onda mevcuttur, bu

yüzden de ilk olarak annesinin kucağında olma ve onun memesinden beslenme davranışını sergiler. Bebek bu şekilde, annesiyle etkileşimde bulundukça kafasındaki anne arketipi adeta banyo edilir ve gözlenebilir ortamda anne kavramına sahip hale gelir. Bu bağlamda insana ve diğer her varlığa dair olay, olgu, düşünce, davranış ve duygu; kaynağını kendisiyle alakalı bir arketipten almaktadır. Bu yüzden arketipler; zamandan, coğrafyadan ya da kültürden bağımsız olarak etki ederler ve sayısızdırlar. Örneğin Jung'un kuramında tanımladığı bazı arketipler şunlardır: Doğum, ölüm, güçlülük, sihir, kurban, kahraman, çocuk, üçkâğıtçı, akıllı ihtiyar, toprak ana, ağaç, güneş, ay, rüzgâr, ırmak.

Kağan: Hissettiğimiz duygular da birer arketip mi o zaman hocam?

Ekrem: Evet, kesinlikle. Örneğin öfke duygusu. İnsanlık var olduğundan beri öfke duygusu insanda vardır ve belli bir amaca hizmet eder ama öfke her kişide farklı davranışlar olarak kendini belli eder. Ayrıca bu, kültürden de bağımsızdır; örneğin öfke duygusunun yer almadığı hiçbir topluluk, ırk ya da insan yoktur. Bir insanda öfke yok gibi görünse de bu durum ya o insanın bu duyguyu dönüştürmüş olmasından kaynaklanmaktadır ya da öfkesini hiç belli etmeyecek bir şekilde bastırıyor olması buna neden olur. Bu manada aslında her birimiz arketiplerin bizde farklı şekilde birer yansımalarını deneyimliyoruz da diyebiliriz ancak hissettiğimiz bu tarz duygular, bizim evrensel bir takım davranış kalıpları ile hareket etmemize neden olur. Bundan dolayı bütün masallar, mitoslar, efsaneler; insanların evrensel davranış kalıplarını imgelerle dile getiren içerikler barındırırlar. Dolayısıyla bireyler çoğunlukla günlük hayatlarında arketiplerin varlığından doğrudan haberdar olmazlar. Arketipler, rüyalarda, masal, mitos gibi anonim edebiyat eserlerinde ve sanatçıların ürünlerinde ortaya çıkarlar. Tarih boyunca

ynetelenen bu motifler, türlü şekillere bürünerek ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden de hangi kültürü incellerseniz inceleyin hepsinin de kendine ait mitolojileri, masalları, hikâyeleri bulunmaktadır. Uzak Doğu masalları, Hint mitolojisi, Türk mitolojisi ve masalları, Afrika mitolojisi, Kelt, Güney Amerika; Antik çağlarda Yunan, Roma, Mısır mitolojileri... Neticede doğudan batıya, kuzeyden güneye dünyanın neresine giderseniz gidin birbirinden farklı masallar ve mitolojiler anlatılmaktadır.

Peki, size bir soru: Neden masallar ve mitolojiler her çağda ve kültürde var olmuş ve kuşaktan kuşağa aktarılmışlar, onların insanlar için işlevleri neler olabilir?

Yılmaz: Sanırım bir takım fantastik unsurlar taşıdıkları için insanların da hayal dünyalarına hitap ediyor ve hoşlarına gidiyordur.

Ekrem: Evet bu doğru, masalların ve mitlerin böyle bir yanı var. Ancak bunun daha da ötesinde anlamları da bulunmakta.

Yılmaz: Nelerdir o anlamlar Hocam?

Ekrem: Derler ki; *“masallar çocukları uyutmak, büyükleri uyandırmak içindir.”* Yani aslında masallar ve mitoloji, bizlere nasıl yaşamamız gerektiği ve yaşamda nelerle karşılaşacağımız hakkında sembolik bir takım mesajlar vermeye çalışmaktadır. Bu yüzden de bir masal ya da hikâye duyduğumuzda hemen kulak kabartırız çünkü arketipsel unsurlar barındırırlar ve içeriğinde yer alan karakterler bizim için birer rol model işlevi görürler. Onların kaderi, benzer bir durumla karşılaştığımızda aynı şekilde davranırsak başımıza neler geleceğinin bir nevi bir ön gösterimidir. Ortak bilinçdışının ürünleri olan tüm bu arketipsel unsurlar, aslında insanın bilinmeyenlerini kavramasına, iç dünyasında ne tür güçlerinin savaşının ve uzlaşısının olup bittiğini anlamasına ve nihai anlamda bireyselliğini kazanmasına yardımcı olan

rehber güçlerdir. Nitekim uygun şartlarda arketipler; dil, din, ırk, sınıf farkı, coğrafi konum ya da tarihsel dönem gözetmeksizin benzer düşüncelere, imgelere, duygulara sebep olmaktadırlar. Bu yüzden de arketipler zamana, mekâna göre değişmezler ve tüm insanlığa yöneliklerdir. Bu bağlamda masalların, mitolojik öykülerin ve hikâyelerin içeriğindeki arketipsel unsurlar, nasıl yaşamamız gerektiği konusunda bizler için bir yol haritası gibidirler. Onları tanımak ve hayatımıza aktarmak bizim günlük yaşamımızda dengeye erişmemize de yardımcı olur.

Canan: Biraz da arketiplerin ya da mitolojinin, ilahi ya da dini bir boyutu olduğu da söylenebilir mi Hocam?

Ekrem: Evet, söylenebilir. Nitekim Jung da arketip kavramının, insan ruhunun gizil kalmış potansiyellerinin toplamını; Tanrı, insanoğlu ve kozmos arasındaki derin ilişki hakkında atalardan kalmaengin bilgi hazinesini temsil ettiğini söylemiştir. Yani aslında birçok dinde ve kutsal kitaplarda anlatılan öyküler ya da menkıbeler de arketipsel unsurlar barındırmaktadır. Jung demişken şimdi size konumuzla alakalı başka bir araştırmacıdan daha bahsetmek istiyorum, Jung'un arketip ve ortak bilinçdışı kavramlarından oldukça etkilenmiş ve yaptığı incelemeler neticesinde "Kahramanın Sonsuz Yolculuğu" olgusunu literatüre kazandırmış birinden, Joseph Campbell'dan. Aranızda bu ismi daha önce duyan var mı?

Yılmaz: Hayır Hocam.

Ekrem: Joseph Campbell, Amerikalı bir yazar ve mitoloji araştırmacısıdır. Dediğim gibi kendisi Jung'un görüşlerine temel alarak dünyanın farklı bölgelerindeki masalları, mitolojik öyküleri ve efsaneleri karşılaştırmalı olarak incelemiş ve hepsinde birbirlerine oldukça benzer ortak arketipsel unsurlara rastlamıştır. Campbell, hemen hepsinin içeriğinde "kahraman" arketipini barındırdıklarını ve bunun aslında insanın yaşamdaki kendini tanımasını ve ruhsal dönüşümü

temsil ettiğini fark etmiştir. Campbell yapmış olduğu incelemede, binlerce yıldır birçok kültürün masallarında ve mitolojilerinde yer verilmiş bu söylencelerin aslında ortak bir örüntü barındırdığını da keşfetmiş ve buna “monomit” adını vermiştir. Yani bütün mitoslar, efsaneler, masallar; insanların evrensel davranış kalıplarını çeşitli imgelerle dile getirmektedirler. Tarih boyunca yinelenen bu motifler, farklı kültürlerde türlü şekillere bürünerek ortaya çıkmışlar ve temas ettikleri insanları her çağda derinden etkilemişlerdir. Dikkat ederseniz Hollywood film endüstrisi de bunu fark etmiş olmalı ki, birçok filmde aynı örüntü kalıbı kullanarak gişe rekorları kıran sinema filmleri üretmektedir. Yüzüklerin Efendisi, Yıldız Savaşları, Matrix gibi filmler, kahramanın yolculuğu kalıbının kullanıldığı eserlere örnek olarak gösterilebilir. Dolayısıyla bu filmlerinin tüm dünyada bu kadar ilgiyle izlenilmesinin nedeni de içeriğinde her birimizi etkileyen arketipsel unsurlar barındırmalarıdır.

Campbell, “kahramanın yolculuğu” olarak da tanımladığı bu evrensel olgudaki “yolculuğu”, insanoğlunun varoluşundan beri kat ettiği yaşam süreci olarak tanımlamıştır. Bu yol, çeşitli şekillerde de ifade bulmaktadır: ‘bireyselleşme’, ‘dönüşüm’, ‘olgunlaşma’, ‘erginlenme’. Hangi kavram kullanılırsa kullanılsın aslında bu olgu, psikolojide geçen insanın kendini tanıma ve gerçekleştirme sürecine vurgu yapmaktadır. Diğer bir deyişle Campbell’ın söylediği şekliyle: “*Kahraman, hepimizin içinde saklı duran, yalnızca bilinmeyi ve yaşama katılmayı bekleyen tanrısal yaratıcı ve kurtarıcı imgenin simgesidir.*”

Yılmaz: Kendini gerçekleştirme tam olarak nedir Hocam?

Ekrem: Kendini gerçekleştirme, Amerikalı Psikolog Abraham Maslow’la özdeşleşmiş bir kavram olup aslında birçok

1 Campbell, J. (2010). *Kahramanın Sonsuz Yolculuğu*. (Çev. Gürses, S.). İstanbul: Kabalıcı Yayınları. s. 5.

psikoloji araştırmacısının kuramlarında yer verdiği bir olgudur. Maslow ve diğer insancıl (hümanist) kuramcılara göre insan doğası; temelde iyi, akılcı, sosyal, yaratıcı ve ileri doğru gelişmeye meyillidir. Tüm bu kuramcılar, her insanın özel ve biricik olduğunu da kabul etmekle beraber; insanın derinlerinde keşfedilmeyi bekleyen bir potansiyelle var olduğuna inanırlar. Bu potansiyeller kişiyi göre değişmektedir ve her insanın dünyadaki amacı farklı olabilmektedir. Bu amacı, icra edilen bir meslek ya da emek verilen bir uğraş olarak da düşünebiliriz. Bu, işini aşkla yapan bir sporcu, müzisyen, doktor, yazar, öğretmen, ev hanımı, aşçı, tamirci, asker, aktivist, sivil toplum örgütü üyesi olabilir hiç fark etmez. Ortak nokta, kişinin potansiyelinin hangi yönde olduğunu keşfetmesi neticesinde içinde bir tohum olarak taşıdığını fark ettiği bu potansiyelini beslemesi, sulaması, büyütmesi neticesinde o tohumun zamanla yeşermesi ve sonrasında çiçek açmasıdır. Böyle bir durum da insanın kendisini bilen, potansiyelinin farkında olan, kendisiyle ve dünyayla barışık, üreten, özgün ve yaratıcı işler ortaya koyan, yaptığı işten keyif alırken başkalarına da katkı sağlayan, hayata kaynaklık ederek yaşamda kalıcı bir iz bırakan birine dönüşmesi anlamına gelmektedir. Dolayısıyla kendini gerçekleştirme, insanın tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanabilmesidir. Maslow açısından bu durum, doğuştan getirilen ve her insanda var olabilen en yüksek düzeydeki insan ihtiyacıdır.

Yılmaz: Yani kendini gerçekleştirme her insanın yaşamının bir amacı gibi bir şey o zaman?

Ekrem: Doğru, bir meşe palamudunun nihai olarak bir meşe ağacına ya da bir tırtılın bir kelebeğe dönüşmesi gibi insanın yaşamdaki yegâne amacı da aslında kendi özüne ulaşmak ve kendini gerçekleştirmektir. Bu, her ne kadar günümüz psikologları tarafından dile getirilen bir kavram olsa da oldukça kadim bir olgudur aslında.

Şule: Nasıl yani Hocam?

Ekrem: Şöyle ki, kendini gerçekleştirme olgusu, çağlar boyu hüküm sürerek bugüne kadar ulaşmış birçok kadim öğretinin, dinin ve felsefenin de temel unsurları arasındadır. İnsan yaşamını bir olgunlaşma ve tekâmül etme yolculuğu olarak kabul eden bu doktrinler, insanın varlık sebebine idealist bir bakış açısıyla yaklaşmakta ve onun yaşamda bir gaye için bulunduğunu ve yegâne ödevinin derinlerinde saklı kalmış cevheri açığa çıkartmak ve evrenle bütünleşmek olduğunu kabul etmektedirler. Örneğin İslam Tasavvufundaki “insan-ı kâmil” mertebesi, tekâmül yolculuğundaki bir insanın ulaşabileceği son aşama olarak kabul görülmektedir ve bu mertebeye ulaşabilmiş kişiler; “arif”, “veli” ya da ‘kâmil insan” olarak tanımlanmaktadır. Bu kişiler, sahip oldukları bilgelik ve olumlu bir takım insani özelliklerinden dolayı toplumun diğer kesimlerinden daha farklı bir bilinç seviyesinde olmakta ve farklı bir yaşam sürmektedirler. Hoşgörülülük, alçak gönüllülük, üretkenlik, cömertlik, yaratıcılık, dürüstlük, dengede olma hali, toplumsal duyarlılık, kapsayıcılık ve etkin iletişim becerileri; bu insanların ortak özellikleri arasında yer almaktadır. Kültürümüzde önemli bir yere sahip, bulundukları dönemde yaşam tarzları ve ürettikleri eserlerle yaşadıkları toplumu derinden etkilemiş Yunus Emre, Hacı Bektaş Veli, Mevlana, Pir Sultan Abdal gibi düşünürler; döneminin kendini gerçekleştirmiş insanlarına örnek gösterilebilir. Öyle ki, öğretileri bugün bile kitleleri etkilemeye devam etmektedir.

Budizm, Taoizm ve Hinduizm gibi inanışların var olduğu Uzak Doğu öğretilerine baktığımızda da benzer olgunun bu inançlarda da hüküm sürdüğünü görebiliriz. Uzak Doğu’daki birçok din ve öğreti, insanın yaşamdaki yegâne ödevinin “aydınlanma” ya da diğer adıyla “nirvana”ya ulaşmak olduğunu kabul etmektedir. Buradaki temel amaç, güçlü bir benlik ve

kimlik edindikten sonra benlik sınırlarının da ötesine geçerek tüm evrenle bütünleşmek olmaktadır. “Aydınlanmış insan” ya da nirvanaya ulaşmış kişi, dünyevi arzu ve isteklerini kontrol altına almayı başarabilmiş, tüm yaşamın bir illüzyondan ibaret olduğu idrak ederek aşkın -transpersonel- bir kişiliği deneyimleyen birisi haline dönüşür. Tüm bu bilgiler ışığında kendini gerçekleştirmenin, modern psikolojinin yaklaşık yetmiş yıldır üzerinde durduğu bir konu olmasının yanı sıra farklı felsefe ve öğretilerde bin yılı aşkın bir süredir önemli bir yere sahip bir olgu olduğunu söyleyebiliriz.

Yılmaz: Hocam, ama sanırım az sayıda kişi kendini gerçekleştirmeyi başarıyor.

Ekrem: Evet öyle, özellikle bizi kendimizden uzaklaştıracak çok farklı uyaranların bulunduğu, yalnızca tüketmeye yönelik haz odaklı bir sistemin var olduğu çağımızda bunu başarmak gerçekten güç. Bu yüzden de milyonlarca insan aslında istemediği işlerde, istemediği ilişkilerle, kendi olamarak, potansiyellerini keşfedip hayatlarına aktarmayarak, mutsuzluk içinde bir yaşam sürmekteler. Mevcut potansiyelini yaşamına aktaramayan insanlar da kalan ömürlerini bunun ıstırabından uzak kalmaya ya da dini inançları doğrultusunda inandıkları “öteki âleme” yönelik bir yaşam kurularak geçirmek zorunda kalmaktalar. Bu yüzden bugün de bir yığın insan, hissettikleri boşluk ve anlamsızlık duygularından dolayı yaşamlarında psikolojik destek alma ihtiyacı duymaktadır. Zira kendini gerçekleştiremeyen, potansiyellerini varoluşa çıkartamayan insan, İbn Arabî’nin benzetmesiyle nefesini tutarak veremeyen insan gibidir ve bunun bedeli psikolojik bir takım sorunlar, diğer bir deyişle nevrozlar olmaktadır. Ruhumuzun çoğunlukla yaşadığı sıkıntı da genellikle kapasitemizi kullanamayıp ilerleyememekten, enerjimizin sabit bir noktaya sıkışıp kalmasından kaynaklanır. Bu aynı zamanda fiziksel ve zihinsel hastalık anlamına da

gelmektedir. İyileşme ise kapasitemizi kullanmak, içimizde gizil olarak bulunan güçleri uyandırmak ve özümüzle buluşmak ile ilgilidir.

Tüm bu bilgilerin ışığında şu hususu da belirtmekte fayda var diye düşünüyorum; kendini gerçekleştirmeyi, elde edilecek kesin bir sonuçtan ziyade hiç bitmeyen bir kendini tam etme süreci olarak ele almak daha doğru olacaktır. Yani kimse *“ben kendimi gerçekleştirdim”* ya da *“oldum”* diyemez. Bunu diyen kişi zaten kendi gerçekleştirmeyi hiç anlamamıştır ve onun çok uzağındadır. Dolayısıyla bu durumu kendi gerçekleştirme yoluna girme, ona yaklaşma ya da kendi gerçekleştirmek yolundan çıkma ve ondan uzaklaşma olarak düşünmek sanırım daha anlamlı olur.

Yılmaz: Kendini gerçekleştirmenin belli bir zamanı ya da dönemi var mı Hocam?

Ekrem: Kendini gerçekleştirme konusunda oldukça kafa yoran Jung’a göre -ki kendisi bu durumu kuramında “bireyselleşme” olarak tanımlamıştır- bu olgu çoğunlukla yaşamın ikinci yarısında ortaya çıkmaktadır. Yaşamın ilk yarısı kişinin kendini tanıma, ihtiyaç duyduğu sevgiyi ve saygınlığı elde ederek kendini gerçekleştirme için bir ön hazırlık yaptığı bir süreç olmaktadır. Aslında insan yaşamının doğal sonu bunaklık değil bilgeliktir, bu bağlamda yaşlılıkta kişiliğin bozulması, üretici bir şekilde yaşama ve kendini gerçekleştirmede bir başarısızlığın kanıtı olabilmektedir.

Şule: Peki, Hocam kendini gerçekleştirmeye yaklaşabilmek için ne yapmak lazım?

Ekrem: Güzel bir soru. Öncelikle, *“Nirvanaya ulaşmadaki en büyük engel, nirvanaya ulaşma arzusudur.”* diye bir söz vardır. Yani biz, ne kadar kendimizi gerçekleştirmek için çabalarsak ya da hırs yaparsak, kendimizi gerçekleştirmenin o kadar uzağına düşme ihtimali açığa çıkabilir. Aslında mutluluk ve başarı için de benzer kural geçerlidir. Ne kadar

çok ya da başarılı olmak için çaba sarf edersek, o kadar tüm bunların uzağında kalırız. Bu bağlamda kendini gerçekleştirme, doğal ve kendiliğinden işleyen bir süreçtir ve her insanın ulaşmaya çalıştığı nihai nokta, kendini gerçekleştirebilmektir ve bu uzun, güç ve karmaşık bir yolun aşılmasını gerektirmektedir. İşin özü bu amaca ulaşabilmek için bireyin, önce kendini tanıması gerekir dolayısıyla bu konudaki kilit kavram aslında “kendini tanımak”tır.

Yılmaz: “Kendini tanımak”tan kasıt nedir Hocam?

Ekrem: “Kendini tanımak” oldukça kadim bir kavramdır ve tıpkı kendini gerçekleştirme gibi binlerce yıldır tüm dinlerin, felsefelerin ve öğretilerin ana teması halini almıştır. Dolayısıyla bu sorunun cevabı oldukça geniş, zaten sizlerle yaptığımız tüm bu sohbetlerin ve çalışmaların yanı sıra bugün değindiğim kahramanın yolculuğu olgusunun temelinde de kendini tanımak ve kendin olmak yatmakta. İster-seniz şöyle yapalım; ben sizlere kahramanın yolculuğunu anlatmaya devam edeyim, süreç içerisinde konu defalarca “kendini tanıma”ya gelecek zaten. Ama bir ön bilgi olarak şunu söyleyebilirim. Kendini tanımak bilgeliğin başlangıcıdır ve yaşamın sırrı kendini tanımadadır. Bir kez kendini bilen bir kişi, tüm bağımlılıklarında benliğini ayırtmış bir duruma gelir. Bu kişi bütün insanları anlar bir konuma da ulaşmıştır; zira önce kendi içindeki insanı anlamıştır. Nitekim Antik Yunan’daki Delphi kentinde yer alan meşhur Apollon Tapınağı’nın giriş kapısında altın harflerle “kendini bil” anlamına gelen “*Gnothi Seauton*” yazmaktaydı.

Yılmaz: Peki Hocam.

Ekrem: En son “kahramanın yolculuğu” ile ilgili ne demiştik; yolculuktaki nihai hedef, kendini tanıma neticesinde kendini gerçekleştirebilmektir. Kendini gerçekleştirmeyi yeterince açıkladığımı düşünüyorum, bununla ilgili eksik kalan ya da zihninize oturmayan bir şey var mı?

Yılmaz: Yok Hocam, her şey çok net.

Ekrem: Diğer arkadaşlar da aynı fikirde mi? İtiraz gelmediğine göre kahramanın yolculuğunu anlatmaya kaldığımız yerden devam edelim. Joseph Campbell'ın incelediği mitoslar, masallar ve efsanelerde temel örüntü şu şekildedir: Masalda ya da mitosta yer alan bir “kahraman” vardır ve bu kahraman sıradan, genellikle sorunsuz bir yaşam sürmektedir. Ancak bir gün gelir kahraman, bir yolculuğa çıkmak zorunda kalır ya da yaşamda beklenmedik bir güçlkle karşılaşır. Örneğin Alâeddin kuyuya düşer, Kırmızı Başlıklı Kız kurtla karşılaşır, Pinokyo kaçırılır, Hansel ve Gratel yollarını kaybederek ormanda kaybolurlar, Hz. Yusuf kuyuya hapsolür, Yunus peygamber balinanın (balığın) karnına girer, Yüzüklerin Efendisi'ndeki başkarakter Frodo'ya yüzüğü muhafaza etme görevi verilir vb. İşte sıradanlığı bozan tüm bu hadiseler, kahramanın yolculuğunda bir “maceraya çağrı” olarak geçmektedir. Yani masaldaki kahramanı bekleyen bir macera bulunmaktadır.

“Çağrı”ya yanıt veren kahraman, kendini bir anda farklı bir ortam içerisinde çok değişik unsurlarla mücadele verirken bulur. Campbell'ın kahramanın yolculuğunda “balinanın karnı” olarak geçen bu aşama, kahramanın bir takım zorluklar yaşayıp erginleştiiği ve olgunlaştığı bir alan olarak geçmektedir. Bu alan, masallarda ve mitoslarda karşımıza karanlık bir orman, kuyu, mağara, oyuk, çöl, bataklık, labirent, uzak bir ülke vb. gibi ürkütücü, kaotik ve bilinmeyen ortamlar şeklinde çıkabilir. Aynı durum psikanalizde sembolik olarak “ölmek” ve “yeniden doğmak” için girilen alan anlamı taşıyan “rahim” imgesi ile temsil edilir. Dolayısıyla kahraman, bu alanda bir takım unsurlarla karşılaşmakta ve onlarla mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Bunlar genellikle bir canavar, ejderha, vahşi bir hayvan, dev, cin, cadı, kötü kral ya da kötü kraliçe olabilmektedir. Kahraman, bu

karşılaştığı unsurlarla mücadelesinde kimi zaman umutsuzluğa kapılmakta, kendini güçlü ya da güçsüz hissetmekte, acı çekmekte ve bazen de başkalarının desteğini alabilmektedir. Hikâyenin sonunda kahraman, zorlu bir süreç geçirdikten sonra bir zafer kazanmaktadır. Kahramanın kazandığı bu zafer sonucunda genellikle bir ödülle mükâfatlandırılmaktadır. İşte bu; sevdiği kızla/erkekle evlenmek, ölümsüzlüğü elde etmek, ülkesine kral olmak ya da ailesine kavuşmak şeklinde olmaktadır. Örneğin hikâyenin sonunda Külkedisi, prensle evlenir; Pinokyo, insana dönüşür; Sümer Mitolojindeki Gılgamış, gençlik otunu elde eder; Yunan Mitolojisindeki Theseus, sevgilisi Ariadne'ye kavuşur; Keloğlan, padişahın kızıyla evlenir; Dede Korkut hikâyelerinde geçen Boğaçhan, ülkesine hükümdar olur...

Tüm bu bilgiler ışığında Ünlü Psikanalist Erich Fromm da kahraman mitinin bir özlemin sembolü olduğunu ifade etmiştir. Fromm'a göre kahraman, sahip olduğu şeyleri, evini, ailesini, yurdunu ve malını mülkünü terk ederek bilinmeyene yönelen, yabancı yere gitme cesareti gösteren insandır. Bu girişiminde kahramanın tümünden korkusuz olduğu ileri sürülemez. Ama korkuya yenik düşmeden cesaretle onun üzerine gidebilmesi o kişiyi kahraman kılar.² Bu bağlamda Joseph Campbell'ın tanımladığı "kahramanın yolculuğu" olgusu, en temelde bu eksen dâhilinde işlemektedir. Buradaki püf nokta ise şudur; yolculuğun sonundaki kahramanla, yolculuğun başındaki kahraman arasında büyük bir fark oluşmuştur. Zira kahraman, yolculuğunun sonunda -tecrübe ettiklerine bağlı olarak- ruhsal anlamda değişmiş ve dönüşmüş bir hale gelmiştir.

Buraya kadar anlaşılmayan bir şey var mı?

Yılmaz: Yok Hocam.

2 Fromm, E. (2015). *Sahip Olmak ya da Olmak*. (Çev. Arıtan, A.). İstanbul: Say Yayınları.

Ekrem: Peki, şimdi bu anlattığım kahramanın yolculuğu bizim hayatımızda nasıl işe yarayacak, bir fikriniz var mı?

Şule: Sanki bize bazı mesajlar vermeye çalışıyor.

Ekrem: Doğru, kahramanın yolculuğu arketipsel bir içerik taşıdığı için bizim hayatta nelerle karşılaşacağımız ve onlar karşısında nasıl reaksiyon göstermemiz gerektiği hakkında sembolik birtakım bilgiler aktarıyor. Dolayısıyla kahramanın yolculuğunda geçen ortak öğelerin hemen hepsi gerçek hayatta bizimle ilgili bir takım unsurları temsil etmektedir.

Kağan: Bunu biraz daha açar mısınız Hocam?

Ekrem: O zaman kahramanın yolculuğundaki unsurların sembolojisi üzerinden gidelim. Mesela hemen her masalda ve mitolojik öyküde geçen orman, kuyu, mağara, oyuk, çöl, bataklık, labirent, uzak bir ülke sizce neyi temsil ediyor olabilir?

Kağan: Bilmiyorum Hocam nedir?

Yılmaz: Karanlık ve kaotik alan olabilir mi?

Ekrem: Doğru, peki bizimle nasıl bir bağlantısı olabilir?

Yılmaz: Orasını bilemedim.

Ekrem: Bizim kişiliğimizin bilmediğimiz karanlık ve ürkütücü yanlarımızı, yani bilinçdışı alanımızı temsil ederler.

Şule: Çok ilginç.

Ekrem: Peki, masalarda ve mitlerde sıklıkla karşılaşılan; canavar, ejderha, vahşi bir hayvan, dev, cin, cadı, kötü kral ya da kötü kraliçe neyi temsil ediyor olabilir?

Kağan: Bunlar da sanırım bilinçdışımızdaki olaylarla ilgili.

Ekrem: Çok doğru. Tüm bu figürler aslında bilinçdışımıza bastırmak zorunda kaldığımız ve yüzleşmekten korktuğumuz unsurları temsil etmektedir. Bu durum herkese göre değişiklik gösterebilir. Travmalarımız, korkularımız, egomuzun arzuları, tamamlamayıp bilinçdışına bastırdığımız bitirilmemiş işlerimiz, zamanında annemizle ya da babamızla

kurduğumuz sağlıklı ilişki modelleri, kendimize bile itiraf edemediğimiz huylarımız ya da başımızdan geçen olaylarımız, aslında masalarda ve mitoslarda bu şekilde temsil edilmektedir. Bu gibi karanlık unsurlar, Jung'ın kuramında "gölge" arketipi olarak tanımlanmıştır. Şimdilik bunu bilmeniz yeterli; zira ilerleyen zamanlarda bu "gölge" arketipi konusuna tekrar tekrar değineceğiz.

Kağan: Anladım Hocam.

Ekrem: Peki, son olarak girdiği maceranın sonunda kahramanlar mutlaka bir ödül elde etmekteydiler. Bunlar; kahramanın sevdiği kızla/erkekle evlenmesi, gençlik otunun verilmesi, insana dönüşmesi, ülkesine kral olması ya da ailesine kavuşması şeklinde olmaktaydı. Sizce bunlar gerçek yaşamda neyi temsil ediyor olabilir?

Canan: Kendini bulmayı mı?

Ekrem: Harikası. Evet, kahramanın kendi "Öz"üyle kavuşması aslında. Modern psikolojinin tabiriyle içindeki potansiyeli yaşama aktarması, kendin olması ve kendini gerçekleştirmesini temsil ediyor. Aslında bu hususu nihai anlamda insanını kendini gerçekleştirmesi olarak düşünebileceğiniz gibi daha kısa vadede yaşadığımız bir tecrübe sonrası bakış açımızın ve bilincimizin genişlemesi, yeni bir şeyler öğrenmemiz ve öğrendiklerimizi faydalanmaları için insanlara aktarmamız olarak da düşünebilirsiniz.

Sanırım bu bilgilerle kahramanın yolcuğunu sizlere ana hatlarıyla anlatabildim. Eksik kalan ya da aklınıza takılan bir nokta oldu mu?

Sule: "Kendin olmak" dediniz Hocam, çokça duydum bunu ama nasıl bir şey olduğu konusunda çok bir fikrim yok.

Ekrem: Kendin olmak, en genel anlamıyla bizim bağımsız ve bütünleşmiş bir birey olabilmemiz anlamına gelmektedir. Buradaki bütünleşmedeki kasıt, kişiliğimizin farklı

parçalarını birleştirme, eksik yanlarımızı tamam etme anlamına gelmektedir; zira eğer kendi kendimizin eksiğiyle, o zaman yaşamımızda her şey eksik olmaktadır ve aslında insan bu yaşamda en çok da “kendine” sürgün bir durumdadır. Ancak kendin olmak hiç de kolay ulaşılabilen bir durum olmamaktadır ve öncelikle bizim kendimizi iyi tanımamızı, sınırlarımızı, güçlü ve zayıf yanlarımızı bilmemizi, duygularımızı fark edip yönetebilmemizi gerektirir. Hatta bunu daha da açarsak; bize çocukluğumuzdan itibaren öğretilen ya da yüklenmiş her türlü kuralı ve davranış kalıbını cesurca sorguladıktan sonra dışlanma, cezalandırma ya da aşağılanma kaygısı gütmeyen, aklımızı ve vicdanımızın sesini referans alarak kendi değerlerimizi oluşturup onlara uygun bir şekilde yaşamayı gerektirir. Dolayısıyla kendimiz olabilmeyi başardığımızda; kendimizle barışık, komplekslerimizi çözümlemiş, içgörümüz gelişmiş, özgüvene sahip ve hiçbir zaman için başkaları için şekil almayan; bu yüzden de kararlarımızda iç referansımızla hareket eder bir konuma ulaşmış oluruz. Bu şekilde davranıyor olmamız başımıza buyruk birisi olduğumuz anlamına da gelmez, gerektiğinde başkalarının görüşlerine de başvururuz ama onları akıl süzgecimizden geçirdikten sonra nihai olarak kendi kararlarımızı yine kendimiz veririz. Doğru kabul ettiklerimiz -toplumun tepkisini çekse de- ifade etmekten çekinmeyiz, kimseye kendimize beğendirme ve ispat etme çabasına girmeyiz, olduğumuz gibi davranır ve bundan bir rahatsızlık duymayız. Kendimiz olabilmeyi başardığımızda; başkalarıyla derin bir empati kurabiliriz, olaylara oldukça insancıl yanımızla yaklaşabiliriz, mümkün olduğunca kalp kırmamaya dikkat ederiz ancak başkalarının incineceğini bilsek de gerektiğinde adil ve dürüst davranmaktan da imtina etmeyiz. “Başkalarını ne der” diye düşünmek yerine daha çok “ben ne derim” şeklinde düşünerek davranış sergileriz. Kendin olmak, gerektiğinde acı çekmeyi de gerektirir ve kendi olmayı başarmış bir insan,

acı çekerken bunun bilincinde olarak hareket eder, yaşadığı huzursuzluğun nedenlerini tanıyarak bundan gereken dersleri çıkarıp bu duruma bir çözüm üretmek için irade ve cesaret sergiler. Bu bağlamda kendimiz olabilmeyi başardığımız vakit, kendimizi gerçekleştirme imkânı da buluruz ve bu yolda emin adımlarla ilerleriz. Neticede potansiyelini keşfedip yaşama aktarabilen, yaşadığımız toplum için her daim faydalı olmaya çalışan, üretken, yaratıcı, özerk ve olgun bir kişiliğe dönüşürüz.

Şule: Anladım Hocam.

Ekrem: Peki, başka sorunuz yoksa isterseniz bu haftaki görüşmemizi burada sonlandıralım. Haftaya yine kahramanın yolculuğuna kaldığımız yerden devam ederiz; zira bu konuyu iyi idrak etmiş olmamız, değişimimiz ve dönüşümümüz açısından oldukça önemli. Haftaya görüşmek üzere.

2. OTURUM

“Psikolojik bozukluk olarak adlandıran her durum, daha beteriyle yüzleştirmemek adına egonun bize sunduğu en optimal çözümdür; bir nevi ölümü görüp sıtmaya razı etme çabasıdır. Ancak egonun bilmediği bir hakikat vardır: “Yeniden doğabilmek” için “ölmek” gerekir.

Ümit Akçakaya

Ekrem: Merhaba, hepiniz ikinci oturumumuza hoş geldiniz. Geçtiğimiz hafta kahramanın yolculuğuna bir giriş yapmıştık, sonrasında üzerinde düşünme fırsatınız oldu mu?

Yılmaz: Vallahi Hocam açıkçası geçen hafta burada siz anlatırken çok ilgimi çekmişti ama sonra normal hayata dönmünce, iş-güç derken unuttum gitti.

Canan: Ben biraz düşündüm Hocam ve kendimde şunları fark ettim: Ben çok fazla öykü okur, dizi film izlerim ve oradaki karakterle çok çabuk özdeşim kurarım. Bunun nedeninin de yine arketiplerle ilgili olduğunu fark ettim.

Ekrem: Günlük yaşamında pek yolculukları tercih etmediğin için olabilir mi bu acaba?

Canan: Nasıl yani Hocam?

Ekrem: Diğer insanlarla etkileşime girmek, çeşitli duygulanımlar yaşamak, onlarla farklı durumları tecrübe etmek, kriz yaşayıp onları çözmeye çalışmak temel insani ihtiyaçlarımız arasında ama bunu sınırlandırdığımızda aynı ihtiyacımızı kendimizce daha güvenli bulduğumuz farklı kanallar üzerinden tatmin etmeye çalışırız. Günümüzde TV dizilerini,

entrika dolu filmlerin ya da bilgisayar oyunlarının bu kadar popüler olmasının nedenlerinden biri de bu; özellikle bu çağda birçoğumuz kendi yolculuğumuzu sınırlandırmış bir durumdayız -bunda bizden maksimum işgücü ve verimlilik bekleyen sistemin de bir etkisi olduğunu düşünüyorum- bu yüzden de okuduğumuz ya da izlediğimiz sanal karakterlerle özdeşim kurarak ve onların hikâyeleri üzerinden çeşitli duygulanımlar hissederek bu ihtiyacımızı tatmin etmeye çalışabiliyoruz. O karakterler üzerinden sanal bir şekilde aşkımızı yaşıyor, nefretimizi dile getiriyor ya da problemlerimizi çözmeye çalışıyoruz. Film, dizi ya da kitap her neyse bittiğinde de hiçbir şey olmamış gibi günlük sıradan yaşamlarımıza kaldığımız yerden devam edebiliyoruz.

Canan: Hiç bu açıdan düşünmemiştim, benim için geçerli olabilir bu dediğiniz. İnsanlarla ilişkim sınırlı, daha çok ev ve iş ekseninde yalnız geçen bir yaşamım var, bu yüzden etkileşimlerini genellikle roman ya da film karakterleri üzerinden gerçekleştiriyorum.

Yılmaz: Peki Hocam böyle yapmanın ne sakıncası var?

Ekrem: Sakıncası şu; eğer benliğimizi gerçekte yeri olmayan ancak zihnimizde tasarladığımız unsurlara fazlaca kaptırdığımızda, bir süre sonra gerçekliğe ve kendimize yabancılaşma gibi durumlar yaşayabiliriz. Böyle bir durumda, bizim ruhsal gelişimimizi duraksatma hatta geriletme riski taşır. “İnsan insanın aynasıdır.” derler; sosyal bir varlık olarak bizler, kendimizi tanımamız ve geliştirmemiz için bir ötekine ihtiyaç duyarız. Dolayısıyla bunu bize yapacak olan sanal değil gerçek ilişkilerdir. Tabii bunları söylerken çok katı bir şekilde hiçbir şekilde TV, film, dizi izlemeyelim ya da kitap okumayalım da demiyorum. Gerçeklikle bağımızı koparmadan bunlara dozajında başvurduğumuzda her birinin bize kattığı illaki olumlu bir şeyler olacaktır, zaten bunu kabul

etmemek kurgusal ve mitolojik bir içerik taşıyan kahramanın yolcuğu bakış açısına ters bir durum arz eder.

Yılmaz: Anladım Hocam.

Ekrem: Peki, öyleyse ben geçen hafta kaldığımız yerden devam etmek istiyorum. Geçen hafta kahramanın yolculuğuna bir giriş yapmıştık hatırlarsanız, hangi konuları konuşmuştuk, aklınızda hangileri kaldı?

Yılmaz: Carl Gustav Jung'dan ve onun arketipler ve kolektif bilinçdışı kavramlarından bahsetmiştik. Mitlerin, masalların efsanelerin ortak noktalarına değindik, bu konuda hatta bir araştırmacı vardı adı neydi...

Ekrem: Joseph Campell.

Yılmaz: Evet O. Ondan başka “kendini gerçekleştirme” ve “kendin olma” konularına açıklık getirmiştiniz.

Ekrem: Başka?

Şule: Bir de bu masallarda, mitolojilerde falan geçen ortak unsurların günlük yaşamımızda neleri temsil ettiğini açıklamıştınız.

Ekrem: Peki, gayet iyi hatırlıyorsunuz konuları bravo! Bugün sizlere kahramanın yolculuğu ile ilgili ilk önce dualiteden bahsetmek istiyorum. Daha önce duydunuz mu bu kavramı, dualiteyi?

Kağan: Hayır, ama çift anlamına gelebilir mi? Benim cep telefonum iki sim kartlı da, o da dual sim kartlı olarak geçiyor da oradan bir çağrışım yaptı.

Ekrem: Evet, doğru kelime kökeni olarak “çift”, “iki” anlamına gelmekte. Ancak dualitenin bir cep telefonun sim kartının ötesinde oldukça derin ve felsefik bir anlamı söz konusu. Dualite, “ikilik” ya da “ikili denge” anlamlarına gelmektedir ve bizim yaşamı anlama ve anlamlandırmamızda oldukça önemli bir işlevi bulunmaktadır. Şöyle ki; zihnimiz hayatı zıtlıklar -ikilikler- sayesinde anlamlandırır. Örneğin

“siyah” kavramı, “beyaz” kavramı olmadan algılanmaz ya da “sıcak”, “soğuk” olmadan, aynı şekilde “gece”, “gündüz” olmadan tek başına bir anlam ifade etmez. Dolayısıyla Mevlana da der ki; *“Her şey zıddıyla kaimdir (var olur).”*, yani dualite yaşadığımız hayatı bize anlamlandıran yegâne unsurdur. Örneğin mutsuz olmadan mutluluğu anlayamayız, hastalığı bilmeden sağlığımızın kıymetini bilemeyiz, ölümü bilmeden yaşamın değerini bilemeyiz, ayrılığı tatmadan sevdiklerimizin değerini anlayamayız, varlık yoklukla anlam bulur... Bu olgu, Uzak Doğu Felsefesinde “yin ve yang” olarak da geçer ve karşıtlıkların, evrenin ve doğanın işleyiş düzenekleri olduğunu düşünen bir öğretilerdir. Aynı şekilde Jung’a göre yaşadığımız hayat bir savaş arenasına gibidir. Hep öyle olmuştur ve her zaman öyle olacaktır. Eğer öyle olmasaydı, var oluşun sonu gelmiş olurdu. Mutlu bir hayat bile belli bir ölçüde karanlık olmadan varlık sürdüremez ve mutluluk kelimesi mutsuzluk ile dengelenmediğinde anlamını kaybeder. Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud’a göre de insan yaşamını yönlendiren iki temel içgüdü bulunmaktadır. Bunlar; sevmek (Eros) ve yok etmek (Tanatos) içgüdüleridir. Her biri günlük hayata yaşamak/yaşatmak ve ölmek/yok etmek içgüdüleri olarak yansır. Bu iki temel içgüdüün amacı birbirine taban tabana karşıttır: Sevmek içgüdüünün amacı yeni bağlantılar kurup bunları artırarak yaşamı sürdürmek iken, yok etmek içgüdüü bu bağlantıları çözüp nesneleri yok etmeyi amaçlamaktadır. Aslında bu iki kutup arasındaki devrim yaşamı oluşturmaktadır. Bu durumu bir elektrik devresinin artı ve eksi uçları gibi iki karşıt kutup arasındaki enerji akışına benzetebiliriz. Bu karşıt kutuplar arasındaki gerilimin artması enerji artışına neden olur, doğal olarak gerilim yoksa enerji de olmaz. Aslında bu anlayış, kökenini Efesli Heraklitos’un düşüncelerinden almaktadır. Heraklitos, bizim topraklarımızda İzmir Efes’de yaşamış bir filozoftur. Ona göre karşıtların savaşı varoluşun zorunlu ve tek şartıdır.

Eğer karşıtlıklar arasındaki savaş olmasaydı hiçbir şey olmazdı. Kozmos karşıtlıkların savaşının meydana getirdiği bir uyum ve harmonidir. Karşıt olan şeyler bir araya gelir ve uzlaşmaz olanlardan en güzel uyum doğar. Her şey çatışma sonucunda meydana gelir. Yine bu konuda Âşık Veyssel'imizin de çok güzel bir dizesi bulunur: “*Kim okurdu kim yazardı, Bu düğümü kim çözerdi, koyun kurt ile gezerdi, fikir başka başka olmasa.*” derken aslında dualitenin, hayatın akmasını sağlayan ve yaşamı anlamlandıran yegâne unsur olduğundan bahsetmektedir. Sonuç olarak şeytanı tanımadan Tanrı'yı bilemeyeceğimiz gibi, içimizdeki kötülüğü görmeden de ruhsal bir bütünlüğe de ulaşamayız. Her varlık, kendini aşma ve yeni bir aşamaya ulaşma olanağını, kendi içinde barındırdığı karşıtlık ve çelişkiler sayesinde bulur. Bu bağlamda Lübnanlı Yazar Halil Cibran'ın “Ermış” adlı kitabında vurguladığı şu gerçeği de göz ardı etmeden hareket etmemiz en sağlıklısı: “*En kutsal ve erdemli olan, bizim içimizdeki yücelikten daha yukarıda değildir. En aşağılık ve aciz olan, yine bizim içimizdeki en aşağı olandan daha aşağıda değildir. Hepimizin en korkunç günahı işleyebilme ve birbirimize en güzel şefkati gösterebilme kapasitemiz bulunmakta.*”³ Tüm bu bilgilerden de anlaşılabilirceği gibi bizim insan olarak yaşamdaki amacımız mümkün olduğunca içimizdeki bu zıt kutuplarımızı bütünleştirebilmek olmalı; bunun içinde iç ve dış dünyadaki karşıtlığı deneyimlememiz gerekiyor ancak bu sayede bakış açımızı genişletebiliyoruz. Nitekim Jung'a göre de ömrün bütünlüğü ve tatmininin yolu, ıstırap ve mutluluk arasında bir denge kurmaktan geçmekte.³

Biraz fazla teorik bilgiye yer vermiş olabilirim ama anlaşılmayan bir şey var mı anlattıklarımın, dualiteyi anlamak önemli çünkü?

3 Cibran, H. (2016). *Ermış*. (Çev. Oran, M.). İstanbul: Zeplin Kitap.

Yılmaz: Yok Hocam, gayet açık.

Ekrem: Mesela şimdi sizlerle dualitenin yaşamımızda nasıl işlediğini gösteren çok kısa ve basit bir uygulama yapalım isterseniz. Şu an oturduğunuz o koltukta olabilecek en rahat pozisyona geçmenizi istiyorum, öyle rahat ki hiç kıpırdamak istemediğiniz bir pozisyon olsun.

Yılmaz: Tamam Hocam.

Ekrem: Geçemeyen var mı? Sanırım herkes geçti. Evet, şimdi bu rahat pozisyonunuzu hiç bozmadan, nefes alıp vermenizin dışından hiç kıpırdamadan öylece kalmanızı istiyorum. Bakalım bu rahatlığınız ve konforunuz ne kadar sürecek, bekleyeceğim ben.

(3 dk. Sonra) Kıpırdamayın desem de bazılarınız hafif hafif kıpırdadınız. Ne durumdasınız?

Yılmaz: Ben, aynı pozisyonundan biraz rahatsız olmaya başladım Hocam.

Şule: Sanırım ben de aynı şekilde sıkılmaya başladım.

Ekrem: Bu rahatsızlığınız giderek artacak herkes dikkat etsin.

Yılmaz: Evet Hocam artıyor giderek, pozisyonumu değiştirmek istiyorum.

Ekrem: Pozisyonundan rahatsız olmayan var mı? Sanırım yok. Gördünüz mü 5 dakika önce size en rahat gelen pozisyonunuz, şimdi sizi nasıl rahatsız etmeye başladı ve giderek de bu rahatsızlığınız arttı... Yani bedeniniz “parasempatik” bir konumda dengede, deyim yerindeyse “cennet”teydi; sonra sempatik sistem aktive olmaya başladı, denge yavaş yavaş bozuldu ve “cennet”ten gitgide uzaklaşmaya başladınız. Çok değil yarın saat daha kendinizi bu pozisyonda tutmaya zorlasaydınız, öncesinde size en rahat gelen pozisyon belki de sizin için en rahatsız pozisyona -cehenneme- dönüşecekti.

İşte dualite, zıtlık böyle bir şey ve yaşamımızın her alanında bir akış halinde ve bizim bedenimiz, duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız bu zıtlıkların akışından etkilenmekte. En basitinden her birimiz acıkıyor sonra yemek yiyor ve doyuyoruz sonra tekrar acıkıyoruz; uyuyoruz sonra uyanma ihtiyacı duyuyoruz sonra tekrar uyuma ihtiyacı hissediyoruz ve bunlara benzer hayatımızda bir sürü örnek... Farkındaysanız hayatımız bu şekilde dualitenin etkisinde akıp gidiyor. Âşık Veysel'in bir türküsünde de değindiği gibi iki kapılı bir handa, gidiyoruz gündüz gece...

Bugün modern fizik bu olguyu “entropi” olarak tanımlamakta, yani her sistem bozulma ya da düzensizleşme yönünde bir akış gösterir ve sonrasında yeni bir düzen kurulur. Bu yasayı, psikolojiye uyarlarsak önümüze şöyle bir gerçek çıkıyor; biz, ruhsal olarak ne kadar kendimizi dengede, konfor alanında ya da düzende tutmaya çalışsak da, entropi gereği kaçınılmaz olarak -iç ya da dış sebeplere bağlı- düzensizliğe geçiş yaparız. Sonra biz kendi irademiz ya da otonom sinir sistemimiz sayesinde yeniden bir düzen oluştururuz.

Yılmaz: Doğru Hocam.

Ekrem: Şimdi ben size neden bu kadar dualiteden bahsettım ve kahramanın yolculuğuyla nasıl bir bağlantısı var, bunu açıklayayım. Öncelikle hatırlayacağınız gibi kahramanın yolculuğu masalarda ya da mitlerde yaşamın olağan akışını bozan bir krizle başlamaktaydı ve Joseph Campbell bunu “maceraya çağrı” olarak nitelendirmişti. İşte bilirsiniz Alâeddin hiç beklenmedik bir anda kuyuya düşer, Keloğlan köyünü ve anasını terk etmek zorunda kalır, Theseus, Girit Labirenti'ndeki canavar Minotauros'u öldürmekle görevlendirilir... Tolstoy'un dediği gibi; “Tüm muhteşem hikâyeler iki şekilde başlar. Ya bir insan bir yolculuğa çıkar ya da şehre bir yabancı gelir.” Dolayısıyla tüm masal ve mitoloji kahramanlarının yaşamları beklenmedik bir krizle bir anda alt üst

olur, sıradan ya da konforlu hayatları bozulur ve onları bekleyen bir görev ya da yolculuk açığa çıkar. İşte kahramanın yolculuğundaki tüm bu beklenmedik olaylar, bizim yaşamımızda her an her durumda karşımıza çıkabilen krizleri temsil etmektedir; zira yaşam, dualiteden ötürü hiçbir zaman tek-düze gitmez. Biz ne kadar kendimizi korumaya, kollamaya, risk almamaya, krizle karşılaşmamaya dikkat etsek de sorunsuz ya da konfor içinde yaşamak konusunda ısrarcı olsak da bu durum uzun süre devam edemez. Hatta bir süre sonra sorunsuzluk bir sorun olarak karşımıza çıkmaya başlar.

Bana yaklaşık bir yıl önce bir karı-koca, çift terapisi için gelmişlerdi. Kadına neden terapiye geldiklerini sorduğumda evliliklerin “iyi” gittiğini, dışarıdan bakıldığında hiçbir sorunun olmadığını söylemişti. *“Peki, sorun ne o zaman?”* diye sorduğumda kadın bana şunları söylemişti: *“Eşim; hiç bir şeye karışmaz, bana hiçbir zaman itiraz etmez, hiçbir konuda onunla ters düşmeyiz. Bu durum evliliğimizin ilk zamanlarda oldukça iyiydi, hatta kendimi çok şanslı hissediyordum ama zaman içinde bu durum beni rahatsız etmeye başladı ve sorunsuzluk sorun olmaya başladı... Belki rahat batıyor diyeceksiniz ama ben ara sıra eşimle ters düşmeyi, onunla bir konu hakkında tartışmayı istiyorum, evliliğimiz bu şekilde o kadar sıkıcı ki size anlatamam.”*

Bu konuda Budizm’in manevi lideri Gautama Buddha’nın yaşam öyküsü de oldukça anlamlıdır. Buddha, aslında Sudhodana isimli bir kralın oğludur. Kral Sudhodana, oğlunun kehanetlerdeki gibi fakir ve bilge biri olmasını istemiştir ve onu krallığının el verdiği şekilde bolluğa boğmuştur. Ona, sarayın sınırları içerisinde dünyanın sefaletinden, ölüm, hastalık ve yaşlılık gibi kavramlardan uzak tutmaya çalışmıştır. Buddha, babasının krallığının sınırları içerisinde -deyim yerindeyse- yediği önünde yemediği arkasında, bir eli yağda bir eli balda, cennette gibi bir yaşam sürmüştür. Ancak 29

yaşına geldiğinde içinde bulunduğu ortamdan, rahatlıktan, zevk ve sefadan oldukça sıkılmış ve mutsuz olmaya başlamıştır. Hal böyle olunca sarayın sınırları dışındaki yaşamı merak etmiş ve bir gün kimseye görünmeden dışarı çıkmayı başarmıştır. Efsaneye göre Buddha, dışarı çıktığında yaşlı bir adam, ateşli hastalığı olan bir keşiş ve çürümekte olan bir ceset görmüş. Böylelikle Buddha daha önce hiç bilmediği “yaşlılık”, “hastalık” ve “ölüm” gibi kavramları tanımış dolayısıyla yaşamda acının da kaçınılmaz olarak var olduğunu çarpıcı bir şekilde idrak etmiştir. Bunun üzerine Buddha, tüm bu acılara çıkış yolu bulmaya karar vermiştir. Buddha’nın uzun yıllar süren bu arayışı, onun kendi felsefesinin ve Budizm’in ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Kağan: Hatırladım Hocam bu hikâyeyi, filmini izlemiştim bunun, adı sanırım “Küçük Buddha”ydı, Keanu Reeves oynamıştı Buddha’yı.

Ekrem: Evet ben de izlemiştim o filmi. Neticede Buddha’nın belirttiği gibi -dualitenin bir sonucu olarak- yaşamda acı kaçınılmaz olarak bulunmaktadır. Kahramanın yolculuğuna geri dönersek aslında masal ve mitlerde geçen maceraya çağrı niteliğinde beklenmedik olaylar, bizim yaşamımızda karşılaştığımız krizleri temsil etmekte. Bu krizler mikro boyutta olduğu gibi makro boyutta da olabilmektedir. Örneğin buradan çıktığımızda arabamızın lastiklerinin indiğini görmemiz ya da trafiğe takılmamız mikro boyutta krizlerse, yaşamımızda derin bir etki bırakacak şekilde bir yakınımızı kaybetmemiz, ağır bir hastalıkla karşı karşıya kalmamız, yaşamda bir boşluğa ve anlamsızlığa düşmemiz, bir ayrılık ya da boşanma durumu yaşamamız, terk edilmemiz, ekonomik iflas ya da iş kaybı gibi durumlar yaşadığımız makro boyuttaki krizler olabilmektedir. Dolayısıyla kahramanın yolculuğu perspektifinden ele aldığımızda krizler -makro da olsalar mikro da- aslında bizi bir “macera”ya, “yolculuğa” davet

etmektedirler. Bu bağlamda mikro boyutta krizler daha küçük ve kolay, makro boyuttaki krizler ise daha uzun ve meşakkatli bir “maceraya çağrı” niteliğindedir. Diğer bir deyişle bu tarz çağrılar, her zaman için bir dönüşüm vaktinin, bir eşiği aşma zamanının geldiğine işaret olmaktadır.

Peki, bakalım ne kadar ilgilisin, bu “macera” nerededir ve neyi temsil etmektedir?

Canan: İç dünyamıza, kendi bilinmeyen taraflarımızı bilinir kılmaya.

Ekrem: Harika, peki neden buna ihtiyaç duyarız?

Canan: Kendimizi tanımak, dönüştürmek ve kendimizi gerçekleştirmek için.

Ekrem: Bunun için illa krize mi ihtiyacımız vardır?

Canan: Bilmem, kriz olmadan olmaz mı bu?

Ekrem: Teoride olur bence ama çok az kişi durup dururken kendi rahatını bozarak, kendi bilinmeyenlerini keşfe çıkar; zira bunu yapmak çoğu zaman ürkütücü ve oldukça nahoş taraflarımızla yüzleşmeyi gerektirebilir. Daha doğrusu adına ego dediğimiz benlik parçamız birçoğumuzda gelişmemiş bir haldedir bu yüzden de daimi olarak konfor ister, rahatlık ister ve hazza yönelir. Dolayısıyla olgunlaşmış bir birey, kendini tanımak için krizlere ihtiyaç duymaz ancak şöyle de bir gerçek var ki, egosunu o denli geliştirmiş ve olgunlaşmış bir kişi yaşamda birçok kriz yaşamış ve bu sayede benliğini dönüştürmeyi başarmış birisidir. Bu bağlamda Jung’un şu sözü oldukça açıklayıcıdır: “Kişi kusursuzluk peşinde koşabilir ama kendisini bütünleyebilmesi için beklentilerinin tam zıddı ile karşılaşp acı çekmek zorundadır. Hiçbir şey bilinç düzeyine acısız ulaşamaz.”⁴ Dolayısıyla kriz olmadan ve bu krizin bizde yarattığı acıyı tatmadan bizim kendi iç

4 Jung, C. G. (2006). *Analitik Psikoloji (2. Baskı)*. (Çev. Gürol, E.). İstanbul: Payel yayınları.

dünyamıza bakmamız çoğunlukla mümkün olamaz. İnsanı değişime zorlayan bir sebep olduğu zaman kendini arayışa koyulur.

Örneğin sizler, buraya geliş nedenlerinizi bir düşünün, kim bilir kaç kere kriz yaşadınız yaşamınızda ve en sonunda bir destek alma ihtiyacı duyup buraya başvurduunuz. Yaşamınızda her şey güllük gülistanlık gitseydi kendinizi tanımak için destek alma ihtiyacı duyar mıydınız?

Yılmaz: Bilmiyorum, ben kendi adıma konuşayım, duymazdım büyük bir ihtimalle. Sorun yoksa hayatımda niye buraya geleyim?

Kağan: Benim yaşadığım özgüven sorununun bana yaşamda çok şey kaybettirdiğini fark edince bir destek alma kararı aldım.

Süle: Ben, erkek arkadaşım beni terk etmekle tehdit ettiğinde yaşadığım o kötü duyguları çözümlemek için buraya geldim.

Canan: Ben de, insanlardan uzaklaşıp iyice yalnızlaşmaya başladığımı fark edince gelme ihtiyacı duydum.

Ekrem: Farkındaysanız her biriniz yaşamınızda psikolojik destek alma ihtiyacı doğuran farklı krizler sayesinde bugün buradasınız. Mesela ben de kendimden örnek vereyim, durduk yere kahramanın yolculuyla bu kadar ilgilenmeye kalkışmadım. Hatta daha önce kahramanın yolculuğunu birkaç yerde okuduğumu da hatırlıyorum, ilk etapta ilginç gelmişti ama sonra unutup gitmiştim. Ta ki yaşamımda derin bir kriz yaşanana dek. Yaklaşık on yıl önce kızıma lösemi teşhisi koyuldu, tedavi amaçlı kemoterapi ve radyoterapi aldı ve uzun süre hastanelerde yattı. Bir yılı aşkın bu şekilde devam eden bu süreç, beni oldukça yıprattı, zaman zaman içimde bir isyan hissetmeme bile yol açtı. Kendimi olgun bir insan sanıyordum ama hiç de olgun olmadığımı, birçok kusurumun ve zaafımın olduğunu fark ettim bu süreçte. Dini inançları çok

da kuvvetli biri değildim. İşte o dönemlerde yaşamda karşı-
mıza çıkan bu tarz krizlerin ve acının anlamını sorgulamaya
başladım. Okuduğum bir makale sayesinde kahramanın yol-
culuğuna denk geldim, oldukça ilginç geldi konu ve üzerine
daha da derinleştirdim. Sonra yavaş yavaş fark etmeye başla-
dım ki, tüm mesele ego'mun, dualitenin işleyişine bir nevi
başkaldırıp her daim mutlu olma ve konfor alanında kalma
çabasıymış ve bu konudaki ısrarın beni ne kadar geriye çek-
tiğini kavradım. Çarpıcı bir şekilde fark ettiğim bir diğer şey
ise şu oldu: Başımıza gelecek olayları kontrol etme konu-
sunda özgür değilim ama ona vereceğim tepkide ya da yük-
lediğim anlamda özgür olabilirim ve eğer salt ego'mun yön-
lendirmesiyle hareket edersem olay, başlangıcından daha
kaotik bir hal alıyor ve adeta içinden çıkamayacak içi balçıklı
dolu bir kuyuya kapılıyor ve çırpındıkça batıyorsun. Olaya
bu şekilde yaklaşmanın hiçbir çözüm getirmediğini aksine
beni daha da geriletmediğini tabiri caizse benim için işkenceyi
uzatmaktan öte bir faydasının olmadığını fark ettim. Dola-
yısıyla kendimi ego'mun kararlarına teslim etmeyip; aklımı,
irademi ve cesaretimi devreye sokarak yaşadığım olaydan çı-
karmam gereken dersleri çıkarıp önüme bakmanın en ma-
kul ve benden beklenen en etkili çözüm olduğu kanaatine
vardım. Duruma bu şekilde baktıkça olayların benim lehime
doğru olumlu bir hal aldığını kendimde çarpıcı bir şekilde
gözlemledim ve en sonunda yaşadığımız bu makro kriz, kı-
zımın sağlığına kavuşması ile bir son buldu. Şimdi de ken-
dimi bu konuyu birçok insana anlatır halde buluyorum. İşin
özü aslında her şey bir krizle başladı, kızımın hastalığıyla.
Nietzsche'nin dediği gibi, beni öldürmeyen acı güçlendirdi.

Yılmaz: Geçmiş olsun Hocam, bu arada kızınız şimdi
nasıl?

Ekrem: Şu an gayet iyi. Sağlıklı bir şekilde okula gi-
diyor, büyüyor ve büyürken bize de hâlâ çok şey öğretiyor.

Canan: Böyle konularda insanın dini inançları da çok yardımcı oluyor, bu tür şeyleri Tanrı'nın bir imtihanı olarak düşünmek ve ona göre tevekkül etmek de işe yarayabiliyor.

Ekrem: Çok haklısın, zaten kahramanın yolculuğuna biraz derinlemesine incelendiğinde onun, hemen hemen tüm dinlerin ve inançların temel felsefeleri ile oldukça uyuşan bir model olduğunu fark ediyorsun. Hepsi aynı şeylerden bahsediyor aslında. Bir hata sonucu “cennet”ten kovulmak, dünyada bir imtihana tabi tutulmak, “şeytan”la ve onun tuzaklarıyla mücadele etmek, irade göstermek, kendini tanımak ve olgunlaştırmak ve nihai ödül olarak “cennet”e gitmek ya da ceza olarak “cehennem”de kalmak gibi konular. Nitekim kahramanın yolculuğunda da tüm bunların bir takım sembolik anlamları bulunmakta.

Canan: Nasıl anlamlar Hocam?

Ekrem: Mesela “cennetten kovulma”, bir kriz ortaya çıkması sonucunda konforlu alanımızın bozulması ve bir bunaltı ve sıkıntı ile baş başa kalmamız. Yani sembolik anlamda “cennet”ten, “cehennem”e geçme durumumuz. Birçok inançta geçen “imtihan” zaten kahramanın yolculuğunda “sınavlar yolu” olarak geçmektedir. “Şeytan” ise bilinçdışında karşılaşmak istemediğimiz her şeyi, nahoş taraflarımızı, ilkel, bencil ve yalnızca hazza yönelmek isteyen duygularımızı temsil etmektedir. İrade ise yolcuğumuzda bir kahraman gibi davranmak, nefsimizi dize getirmek ya da onu yenmek anlamına geliyor. “Ölüm”, eski benliğimizin yok olması, “doğum” ise yaşadıklarımızda tecrübeler edinmemiz neticesinde yeni bir benlikle doğmamızla ilişkilendirilir. Nihai ödül olarak cennete girmeyi ise kendi “öz”ümüzle bir bütün olma, kendin olabilme ya da kendini gerçekleştirme olarak düşünebilirsiniz. Bunun yolu da kendimizi tanımaktan, diğer bir deyişle bir süreliğine kendi “cehennem”imizden geçmekten geçiyor. Bu bağlamda “cehennem”; kendimize

yabancılaşmamız, amaçsızlık, her türlü bağımlılıklarımız, yaşamdaki umudumuzu yitirmemiz ya da “kahraman” rolünü terk edip bir “kurban” gibi kurtarıcı beklediğimiz acizlik durumlarımız olarak da ele alınabilir.

Canan: Anladım Hocam.

Ekrem: Krizlerin ve acıların yaşamımızdaki anlamına geri dönersek, tüm bunlar insanların gelişimi için gereklidir. Yine “Ermiş” isimli kitabından Halil Cibran der ki “*Acınız, içinizdeki hekimin hasta benliğinizi tedavi ederken kullandığı acı iksirdir. O halde hekime güvenin ve size sunduğu ilacı sessizce ve sakinlikle için.*”⁵ Acı ve üzüntüden kendimizi sürekli olarak korumaya çalışırsak zaten gelişemeyiz, gelişememek ise bizde başka huzursuzlukları açığa çıkartır; zira her birimiz gelişmeye yönelik programlanmış varlıklarız, fitratımızda bu var. Bu bağlamda insanları acılarını yaşamaktan alıkoymak sonuçta aşırı korumaya dayanan bir ilişki yaratabilir. Bu da kişinin kendi içsel doğasının bütünlüğüne olan saygısının azalması ve gelişiminin engellenmesi anlamına gelir. Bunu bazı aileler çocuklarına yapar mesela, çocukları hiçbir sıkıntı yaşamamasın diye işte onun ödevlerini yaparlar, arkadaşlıklarına müdahale ederler, üzülmesin ya da ağlamasın diye her dediğini yaparlar. Böyle davranarak “iyi” bir ebeveyn olduklarını düşünürler ama hiçbir zaman adil bir ebeveyn olamamışlardır. Sonuçta gerçek yaşam karşısında; pısrık, aciz, korkak, başkalarına bağımlı ya da kendine aşırı “güvenen” bir “yetişkin” karşımıza çıkar ve bu insan hayata uyumlanamadığı gibi bir gelişim de gösteremez, üstüne üstlük kendi kişiliğinin bu karanlık taraflarını farkında olmadan çocuklarına da aktarır.

Kaçınılmaz olan acıya direnç göstermeme meselesi kelebekler için de geçerlidir, şöyle ki; bir kelebek, larvasından çıkmak için zahmet harcamasın diye onun yerine larvasını

5 Cibran, H. (2016). *Ermiş*. (Çev. Oran, M.). İstanbul: Zepelin Kitap.

delerseniz o kelebeğin kanatları güçlenmez ve neticede larvadan çıksa bile özgür olamaz çünkü uçamaz. Aynı şey akvaryumdaki balıklar için de geçerlidir mesela, suları temiz olsun diye sürekli değiştirirseniz ya da steril hale getirirseniz yaşamını devam ettiremezler ve bir süre sonra ölürler. Dolayısıyla gelişmek ve dönüşmek için acıya da ihtiyacımız bulunmaktadır. Bu bağlamda acıları, evrenin bizim yüreğimizi takip etmemiz için verdiği ikaz sinyalleri olarak ele alabiliriz. Ruhsal gelişimimizde diğer deyişle tekâmül yolculuğumuzda, kendimize çizmemiz gereken yolun dışına çıktığımızda; bu durum yaşamımızda hastalıklar, kazalar, içine düşen boşluklar olarak kendini gösterir ve bize bir bilinç gerilemesini yaşatır. Ancak Jung'un da altını çizdiği gibi: "Bilinç, acı olmadan doğmaz." ⁶

Acının ya da krizin insan gelişiminde ne kadar önemli olduğunu kavramak için sizlere bir başka örnek vermek istiyorum. Erik Erikson, dünyaca ünlü gelişim psikologlarından ve bebeklik çağından yaşlılık dönemine kadar insan kişiliğinin gelişimini yakından izlemiştir. Erikson'a göre kişi, çevresiyle sürekli bir etkileşim içerisinde bu durum yaşam boyunca sürer. Bunun için Erikson'un kuramı "psiko-sosyal gelişim" olarak da adlandırılmıştır. Erikson, elde ettiği bilgiler neticesinde doğumdan ölüme kadar insan gelişimini sekiz evreye ayırmıştır. Bu sekiz dönemden her birinin kendisine özgü gereksinimleri, yerine getirilecek görevleri, çözülecek sorunları, duyarlı yönleri, dönüm noktaları ve özgül bunalımları -krizleri- vardır. Normal kişilik gelişmesi; bu gereksinimlerin karşılanması, sorunların çözülmesi, görevlerin uygun zamanda yerine getirilmesi, bunalımların atlatılması ile gerçekleşir. Bakın mesela psikoterapi süreci için de bu kural geçerlidir. Biz, gelen danışanları seans boyunca

6 Jung, C.G. (2015). *Kişiliğin Gelişimi (2. Baskı)*. (Çev. Olgaç, D.). İstanbul: Pinhan Yayınları.

mutlu etmek, onları üzmemek için çabalamayız; eğer bunu yapıyorsak mesleğimize ihanet etmiş oluruz. Tam tersi, psikolojik danışma sürecinde olumsuz duyguların, düşüncelerin ya da geçmişte yaşanmış nahoş olayların gündeme gelmesini bekleriz ki, onları ele alalım, işleyelim ve danışan tarafından yönetilmelerini sağlayalım. Bu bağlamda eğer danışan seanstan az da olsa sarsılmış, ona acı verse de bir şeylerle yüzleşmiş bir durumda çıkarsa, o seans oldukça verimli geçmiş demektir. Tabii burada acının ya da stresin optimal seviyede, yani o danışanın kaldırabileceği düzeyde olması da önemli, zaten danışanını iyi tanıyan profesyonel bir terapist bunun dengesini kurmayı da gayet iyi bilir. Danışan yüzleştiklerine bağlı olarak üzülsün ya da kırgınlık hissetse de aslında bu sayede yaşadıklarından dersler çıkarmış olur ve olaylara yüklediği anlam da zamanla değişir. Bu konuyla ilgili Japonların Kintsugi sanatları vardır, daha önce duyunuz mu bunu?

Yılmaz: Hayır Hocam.

Ekrem: Kintsugi, bir eşyanın ya da nesnenin kırılmasının aslında bir bozulma ve yokluğa gidiş değil, yeni bir varoluş biçimi olduğuna işaret ederek umut dolu yaşam metaforları üreten bir sanattır. Japonlara göre kırılan bir nesne bir miktar acı da çekmiştir ama o aynı zamanda yaşamda yeni bir şeyleri de tecrübe etmiştir; bundan dolayı da kırılan parçaları -en değerli metalle- altınla onarılarak güzelleştirilmeyi hak etmiştir.

Şule: Tüm bu anlattıklarınızdan anladığım, stres ve acı olmadan hiçbir zaman gelişim olmuyor Hocam.

Ekrem: Kesinlikle. Jung'un da altını çizdiği gibi bilinç, acı olmadan oluşmuyor. Aslında doğayı gözlemlersek bu konuda çok özel işaret ve bilgiler elde edebiliriz. Örneğin ıstakozların gelişimi; ıstakozlar aslında yumuşak ve pelte kıvamında bir vücuda sahiptirler. Bu halleri ile ıstakozlar,

kırılması son derece zor olan ve hiç genişlemeyen kabuklarının içinde yaşarlar ve büyümeye devam ettikleri zaman içinde yaşadıkları kabukları dar gelmeye ve onları sıkmaya başlar. Bu aşamada kendini yoğun baskı ve stres altında hisseden bir ıstakoz, bir kaya dibine çekilerek kabuğunu kırmak için amansız bir mücadele verir. Uzun çabalar sonrası kabuğunu kırar ve bir süre sonra yeni büyük kabuğu oluşur. Doğal olarak büyümeye ve gelişmeye devam eden ıstakozun yeni kabuğu da bir süre sonra ona dar gelmeye ve onu tekrar strese sokmaya başlar. İstakoz, yine bir kaya dibi bularak zor da olsa kabuğunu kırarak içinden çıkarır ve yeni bir kabuk daha oluşturur. İstakozun hayatta kaldığı süre boyunca bu durum defalarca yaşanır. İşin ilginç yanı şu ki, ıstakozun yenilenmesi ve gelişimi kendini rahatsız ve stres altında hissetmesiyle başlar ve değişimi ile devam eder. Tüm bu paylaşılanlardan da anlaşılacağı gibi ıstakozun gelişmesi için gereken uyaran, kabuğun daralması ile gelen rahatsızlık hissi olur.

Kağan: Ama hocam, gelişebilmek için kendimize zorla ya da bilerek bir acı hissettirmemiz de gerekmiyor sanırım değil mi?

Ekrem: Çok önemli bir konuya değindin. Bu soruyu Joanne Greenberg'in "Sana Bir Gül Bahçesi Vadetmedim" isimli kitabında geçen bir bölümden yola çıkarak cevaplamayı uygun buluyorum. Bu kitaptaki psikiyatrist, kendine korkunç işkenceler yapan bir hastasından bahsediyordu. Ona neden böyle şeyler yaptığını sorduğu zaman hastası; "*Bunları bana dünya yapmasın diye.*" cevabını vermişti. Hastasının bu sözü üzerine psikiyatrist ona; "*Dünyanın neler yapacağını görmek için biraz beklesen nasıl olur?*" demişti. O da "*Anlamıyor musun, eninde sonunda oluyor bunlar; bu şekilde hiç olmazsa kendi yıkımımı kendim yönetiyorum.*"

7 Greenberg, J. (2010). *Sana Bir Gül Bahçesi Vadetmedim*. (Çev. Kasap, N.). İstanbul: Metis Yayınları.

şeklinde cevaplamıştı. Peki, bu adam gerçekten haklı mıydı yoksa mazoşist özellikle sergileyen patolojik bir vaka mıydı? Bu soruyu Avusturyalı Psikiyatrist Viktor Emil Frankl'ın görüşleri üzerinden cevaplamak istiyorum ancak öncelikle onun yaşamı hakkında kısa bir bilgi aktarmak gerekiyor.

Viktor Emil Frankl'ın "yeniden doğuş"unu hazırlayan; kişisel hayatını olduğu kadar akademik hayatını da derinden etkileyen en önemli tecrübesi, 2. Dünya Savaşı yıllarındaki toplama kampı deneyimidir. 1943 yılında diğer pek çok Viyanalı Yahudi gibi Frankl; karısı, babası, annesi ve kardeşi ile birlikte Nazi Subaylarınca tutuklanarak ölüm kampları olarak anılan Auschwitz ve Dachau toplama kamplarına nakledilmişlerdir. Her an gaz odalarına gönderilme korkusuyla yaşayan Frankl, ancak 1946'da hürriyetine kavuşabilmiştir. Fakat diğer aile bireyleri onun kadar şanslı değildir. Kız kardeşi dışında hepsi gaz odalarında can vermiştir. Bu acı gerçeği üç yıl boyunca ailesine kavuşabilme umuduyla yaşayan Frankl, 1946'da, Viyana'ya döndüğünde öğrenmiştir. Frankl, yaşadığı bu acı tecrübeler sayesinde kendi kuramı olan Logoterapi'yi geliştirmiş ve hayatta karşılaşılan acıların insanın yaşamda bir anlam bulması ve ruhsal olarak olgunlaşabilmesi için gerekli olduğunu düşünmüştür. Frankl, bunu iddia ederken anlam bulmak için acı çekmenin kesinlikle gerekli olmadığını, acının kaçınılabılır olduğu durumlarda yapılacak en anlamlı şeyin -ister ruhsal veya fiziksel, ister politik olsun- acıya yol açan nedeni ortadan kaldırmak olduğunu vurgulamıştır. Dolayısıyla gereksiz yere acı çekmek, kahramanca değil mazoşistçe bir tutumdur; bu da psikolojik bir takım rahatsızlıkların yol açtığı bir durum arz eder. Frankl, kaçınılmaz acı hakkında ise bir insanın acı çekmesinin kaderi olduğunu gördüğü zaman, acısını kendi görevi olarak kabul etmek zorunda kalacağını, bunun onun tek ve eşsiz ödevi olduğunu da belirtmiştir. Dolayısıyla insan, acı

çekerken bile evrende eşsiz ve yalnız olduğu gerçeğini kabullenmek zorunda kalacaktır. Hiç kimse onu, kaçınılmaz olan acıdan kurtaramaz ya da onun yerine acı çekemez.⁸

Sule: Ama Hocam, bazen acılarımızı başkalarıyla paylaşıyoruz ve rahatlarız.

Ekrem: Bu doğru, bu yüzden Jung da; paylaşılmış sıkıntının en azından yarı sıkıntı olduğu fikrine varmıştır ancak şu da bir gerçek ki, kimse o derdi ya da acıyı bizim yerimize üstlenemez, belki bizim biraz yükümüzü alabilirler ancak eğer bizi bekleyen kaçınılmaz bir acı varsa, o en temelde bizim kendi sorumluluğumuz ve yolculuğumuzdur. Onun çilesini çekecek, ondan bir anlam çıkartacak ya da ondan nasıplanarak bir şeyler öğrenecek yegâne kişi yine kendimizdir. Dolayısıyla bu hediye kişiseldir ve başkasına devredilemez. Şu da bence oldukça önemli bir nokta: Eğer yaşamamız beklenen acıdan kaçmayı tercih edersek, başlangıçta kurtulmuş gibi görünebiliriz ama o sonrasında misliyle bize geri dönecektir; ta ki biz ondan öğreneceğimizi tecrübe edene dek. Diğer bir deyişle, yaşamda karşımıza çıkan ve deneyimlememiz beklenen bir sorundan kaçınmamız, er ya da geç daha beter bir sorunu ve ödenmesi gereken mutlak bir bedeli doğuracaktır. Bu bağlamda kişinin sorun yaşaması gerekiyor-ken yaşamıyor olması bir bozukluk belirtisi olabilir. Velhasıl Buda'nın da vurguladığı gibi; bizi kendimizden başka kimse kurtaramaz. Hepimiz kendi yolumuzu kendimiz yürüme zorundayız. Acıyı yaşarken umutsuzluğa teslim olmamamız da önemli; zira umutsuzluğa kapılmamız, içimizdeki bilgeliğin sesini duymamızın önüne geçer. Dolayısıyla bir Hint atasözünde vurgulandığı gibi: Tepemizde karabulutlar olsa bile gökyüzünün maviliğinden kuşku duymamalı insan.

8 Frankl, E. (2019). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev. Budak, S.). İstanbul: Okuyan Us. Yayınları.

Şule: Ama Hocam Nietzsche de bir sözünde “*Umut en büyük kötülüktür çünkü işkenceyi uzatır.*”⁹ demiştir.

Ekrem: Bu, birçok görüşüne saygı duyduğum Nietzsche’nin muhtemelen derin bunalımlar içinde olduğu bir dönemde sarf ettiği bir söz olmalı. İllaki böyle düşünmesine neden olan bir tecrübe geçirmiştir ama ben Nietzsche’nin bu sözünü naçizane şu şekilde yorumluyorum: Hep bahsettiğimiz gibi kimi acıların yaşanması gerekir, yani üzerimizde bir süreliğine kara bulutların olabileceğini ve onların bize bir şeyler öğretmek için ya da bizi sınamak için var olduğunu kabullenmek gerekir. Dolayısıyla bunu kabullenen insanı bekleyen yegâne görev; umutsuzluğa kapılmadan bir süreliğine acısını yaşamak, çilesini doldurmak ve öğrenmesi gerekeni öğrenip yolculuğuna kaldığı yerden devam etmek olmaktadır. Ancak insan, bu gerçeği kabullenmeden her şeyin bir an önce düzeleceğine dair boş bir umut beklentisi içine girerse, işte o zaman Nietzsche’nin de dediği gibi bu tarz bir “umut”, işkenceyi uzatmaktan öteye geçemez. Zira bu şekilde davranılmasının altında yatan yegâne neden, acı çekmekten kaçınma savunma mekanizmasıdır.

Şule: Anladım Hocam.

Ekrem: Bu konuya değinmişken size ilginç geleceğini düşündüğüm bir şeyden bahsetmek istiyorum. Aslında tüm psikolojik sorunların ve nevrozların kaynağında acı çekmekten kaçınmak yattığına dair bir görüş bulunmakta. Carl Gustav Jung bu konuda “*Tüm akıl hastalıklarının temelinde, meşru acıları yaşamayı reddetmek yatar.*”¹⁰ demiştir.

Yılmaz: Nasıl yani Hocam?

-
- 9 Nietzsche, F. (2010). *Aforizmalar*. (Çev. Düz, O.). İstanbul: İlgı Kültür Sanat Yayınları.
- 10 Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*. (Çev. Ener, C.). İstanbul: Barış İlhan-Yayınları.

Ekrem: Yani yaşamda karşımıza kaçınılmaz olarak çıkan acılar, bize bir şeyler öğretmek, bizi “doğru yol”a sevk etmek, bizde bozuk olan bir şeyi onarmak ya da eksik olanı tamamlamak, bizi bize tanıtmak için çıkarlar ama biz kendimize bu tecrübeyi yaşatmayı reddedersek bunun bedeli psikolojik hatta fizyolojik bir takım sorunlar olarak karşımıza çıkar. Bu oldukça kadim bir bilgidir ve mitolojide bu durumla ilgili çokça öykü bulunmaktadır. Daphne, Tanrı Apollon’un çağrısına kulak tıkar ve babasının güvenli alanına çekilerek bir ağaç kütüğüne dönüşür. Lut Peygamber’in karısı, Yehova’nın çağrısına önce kulak vermiş ama dönüp arkasına baktığı için tuz direğine dönüşmüştür. Yani çağrıya cevap vermeyip kendi ruhsal süreçlerinde boğulanlar da vardır. Bir türkümüzde de çok güzel özetlenmiştir bu durum: *“Bu dert beni iflah etmez, del(i) eyler, benim dert çekmeye dermanım mı var!”* Yani derdin bizi iflah edici, olgunlaştırıcı bir işlevi vardır ama biz bundan kaçınırsak bunun bedeli psikolojik bir takım sorunlar yaşamak olabilir. Bu yüzden Şair Niyazi Mısri bir şiirinde, *“Derman aradım derdime, derdim bana derman imiş.”*¹¹ demiştir.

Kağan: Peki Hocam, madem öyle, sonunda güzel şeylerle karşılaşma ihtimalimiz varsa neden acı çekmeyi reddeder insan ve psikolojik sorunlar yaşar?

Ekrem: Bu da güzel bir soru. Psikolojik bozukluk olarak adlandıran her durum, daha beteriyle yüzleştirmemek adına egonun bize sunduğu en optimal çözümdür; bir nevi egonun, ölümü görüp sıtmaya razı etme çabasıdır. Bu, egonun “cennet ideali”ni bu dünyada kurma çabasıdır. Ancak egonun bilmediği bir hakikat vardır: “Yeniden doğabilmek” için “ölmek” gerekir. Dolayısıyla bu durumu anlayabilmek için egomuzun bizi dengede tutabilmek amacıyla bilinçdışı bir zeminde nasıl savunma mekanizmaları devreye soktuğunu da bilmemiz

11 Cündioğlu, D. (2017). *Düşünce Düşlenir*. İstanbul: Kapı Yayınları.

önemli diye düşünüyorum. Şöyle ki; aslında insanda görülen ve “bozuk”, “anormal” ya da “sorunlu” olarak nitelendirilen birçok duygu, düşünce ve davranış, savunma mekanizmaları sonucu ortaya çıkmıştır ve bu şekilde olmasının ruhsal dengenin kurulmasında ve yaşama adapte olmada son derece önemli bir işlevi bulunmaktadır. Öyle ki; eğer kişi hazır olmadan o savunma mekanizması elinden alınırsa onun açısından son derece ağır sonuçlar doğurabilmektedir. Bu durumu bir örnekle açıklamak istiyorum. Birçok kişi, günlük hayatta yaşadıkları özgüven sorunları ile psikoterapiye başvurur ve bir an önce bu sorunundan kurtulmak ister. Oysa bu hemen mümkün olamaz; çünkü “özgüven sorunu” olarak adlandırılan bu durum, aslında o kişi için oldukça önemli bir “kaçınma” savunma mekanizması işlevi görmektedir. Kişi, bu savunmasının devre dışı bırakmaya zorlanırsa -örneğin ısrarla topluluk önünde konuşmaya itilirse- bunun sonuçları onun açısından hiç hoş olmayabilir, büyük bir travma yaşayabilir. Buradan anlaşılacağı üzere, bir sorun olarak görülen “özgüven problemi” -her ne kadar hayatını birçok alanında kişiyi kısıtlasa da- o kişinin benliğini ayakta tutan ve gelebilecek herhangi bir eleştiri ya da aşağılanma karşısında kırılma ve incinme yaşamasının önüne geçen önemli bir savunma mekanizması işlevi görmektedir. Kişi, bu savunmaya başvurarak insan ilişkilerinde risk almamakta, geçmiş travmalarını hatırlatacak, onu değersiz ve yetersiz hissettirecek olaylardan ve kişilerden benliğini bir nevi korumaktadır. İşin ilginç tarafı birçok insan, savunma mekanizmalarının bu işlevlerinin genelde farkında değildir. Onlar sadece buz dağının görünen kısmı olan bilinç seviyesindeki özgüven sorunlarından şikâyet etmektedir. Oysa bilinçdışı “ego”, onların ihtiyaç duyacağını düşündüğü savunmayı -son derece hassas olan benliklerini bir travma yaşamaktan koruyabilmek amacıyla- en ideal şekilde sisteme yerleştirmiştir. Bu bağlamda, birer semptom olarak nitelendirilen; takıntı zorlanti

bozukluğu (OKB), fobiler, panik atak, öfke kontrol sorunları, kaygı bozuklukları, kişilik bozuklukları gibi birçok psikolojik bozukluk, aslında kişinin benliğinin daha kötüsünü hissetmesinden ya da dağılmasından korumak amacıyla geliştirdiği savunma mekanizmalarıdır.

Yılmaz: Bu bir yandan da iyi bir şey o zaman Hocam?

Ekrem: Doğru, zira egomuz bizi ruhsal olarak dengede tutabilmek, gerektiğinde benlik bütünlüğümüzü, yaşamımızı ya da aklımızı korumak için -inti har etmemek ya da delirmek için- bilinçdışı katmanda bir takım savunma mekanizmaları devreye sokuyor. Bu bağlamda denge ve uyumluluk, hissedilebileceğimiz bir acıyı azalttığı için iyi olabilir; ancak daha yüce bir ideale doğru ilerlememizin önüne geçen bir duruma da dönüşebilir. Nitekim dengeyi korumak adına başvurduğumuz savunma mekanizmalarımız, bizim benlik bütünlüğümüzü sağlamasına sağlıyor ama bizim kimi zaman başkalarına bağımlı, tutarsız, korku dolu, duygusuz, kaygılı, öfkeli, bencil, kibirli, çekingen, yalnız, özgüvensiz ya da küstah davranışlar sergilememize ve bunları devam ettirmemize neden olabiliyor. Diğer bir deyişle organizmamız, ruhsal olarak kırılmalara, incinmelere ya da dağılmalara karşı bir nevi kendi önlemini alıyor. Ancak sorun şu ki; egomuzun devreye soktuğu ilkel ve nevrotik nitelikteki bu savunmalarımız, bizim kendi bilinmeyenlerimizle yüzleşip benliğimizi geliştirmemizin de önüne geçiyor.

Albert Einstein der ki; *“Hiçbir sorun, onun yaratan aynı bilinç seviyesinde çözülemez.”*¹² Yani bizim mevcut yaşadığımız sorunları çözebilmek için bilincimizi genişletmek, bir adım öteye taşımaya ihtiyacımız bulunmakta, bunun yolu da kendimizi tanımamızdan, kendimizle yüzleşmekten ve gerekirse bir miktar da acı çekmekten geçmektedir. Aksi takdirde

12 Finley, G. (2019). *Sevebilmek*. İstanbul: Destek Yayınları. s. 102.

yaşamımızda tekrar eden sorun her neyse, o bir kısır döngü olarak devam eder.

Kağan: Bu durumu bir örnekle netleştirmeniz mümkün mü Hocam?

Ekrem: Yine özgüven sorunu üzerinden örneklendireyim. Özgüven sorunu yaşadığımızda diğer bir deyişle kaçınma savunmamızı devreye soktuğumuzda, içe kapanır, risk almamak için görünmez olmayı tercih eder ve çevremizle iletişime geçmeyiz. Bu, iyi bir yöntemmiş gibi görünür ancak gitgide yalnızlaşır ve kendi var olan potansiyelimizi sınırlandırırız. Simyacı kitabının yazarı Paulo Coelho'nun dediği gibi; *“Gemi limanda güvendedir ama gemiler limanda beklemeleri için yapılmazlar.”*¹³ Dolayısıyla kaçınma savunma mekanizmamızı kaldırıp, bu konuyla alakalı korkularımızla yüzleşmeyi -topluluk önünde konuşmak ya da rezil olmak gibi- başardığımızda çok daha sağlıklı bir alana geçmiş oluruz. Tabii bunu sağlamak için bir miktar acı çekmemiz, bastırdığımız olumsuz duygularımızla yüzleşmemiz de gerekebilir. Bunu gerçekleştirdiğimizde ise yaşam enerjimizi, duygularımızı bastırmak, yansıtmak ya da kendimizi gizlemek için -savunma mekanizmaları için- kullanmak yerine kendimizi geliştirmek ve potansiyelimizi yaşama aktarmak için kullanırız. Yaşam da zaten bizden bunu bekler. Yani kahramanın yolculuğu açısından konuyu ele aldığımızda yaşam, bizden bir “kahraman” gibi hareket etmemizi beklemektedir; diğer türlü savunma mekanizmalarımızla hareket ettiğimizde bir “kurban” rolünü seçmiş oluruz, bu sayede kendimizle yüzleşmekten ve acı çekmekten uzaklaşırız belki ama bunun bize yönelik olan bedeli de ruhsal anlamda gelişmemek ya da dönüşmemek olur. Dolayısıyla Jung'un da dediği gibi, *“Kişi, aydınlık figürleri imgeleyerek değil, karanlığın bilincine vararak*

13 Coelho, P.(2006). *Hac*. İstanbul: Can Yayınları.

aydınlanabilir. Ancak bahsi geçen ikinci yöntem tatsızdır ve bu nedenle pek tercih edilmez.”¹⁴

Kağan: Hocam, kahramanı anladım da “kurban”a neden kurban demişler?

Ekrem: Çünkü her değişim ve dönüşüm eski kişiliğimizi yok etmeyi, diğer bir deyişle onu sembolik anlamda “kurban” etmeyi gerektirir; daha değerli bir üst aşamaya geçiş için bu ödenmesi gereken sembolik bir bedeldir aslında. Hiçbir insan, kişiliğinin bir parçasını yok etmeden daha yüksek bir doğa elde edemez derler. Bu yüzden “adak adamak” ya da “kurban etme” ritüeli hemen hemen her kültürde bulunmaktadır. Bu bağlamda ‘kurban’ olan kişi, bu değişime direnmek ve bu bedeli ödememek için çabalamaktadır ama farkına varmadığı bir gerçek vardır, o da böyle yaparak aslında kendi ruhsal gelişiminin önünü tıkayacak bir şekilde bir nevi kendiliğini, “kurban etme” yolunu seçmiştir.

Kağan: Anladım Hocam.

Ekrem: Peki, isterseniz bugün burada sonlandıralım. Önümüzdeki hafta, egomuzun başvurduğu savunma mekanizmaları nelerdir ve yaşadığımız krizler karşısında “kahraman” nasıl olunur, ‘kurban’a nasıl dönüşülür bunlar üzerinden devam edelim. Haftaya görüşmek üzere.

14 Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*. (Çev. Ener, C.). İstanbul: Barış İlhan-Yayınları.

3. OTURUM

“İyi hissettirmenin karşılığında öz benliğimizi tutsak kılan savunma mekanizmalarımız yerine, hakikate kapı aralayacak nahoş duyguları deneyimlemek bizi değiştirir ve dönüştürür.”

Ümit Akçakaya

Ekrem: Merhaba herkese, bu hafta üçüncü oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Geçtiğimiz hafta dualiteden, acı çekmekten, karşılaştığımız krizlerin yaşamımızdaki anlamlarından bahsetmiştik ve “kahraman” olmak ne demek, “kurban” olmak ne demek bunlara bir giriş yapmıştık hatırlarsanız. Bu hafta bu kavramları daha da ayrıntılı anlatmanın yanı sıra savunma mekanizmaları ve baş etme becerileri gibi konulara da yer vermek istiyorum.

Öncelikle insanı ve kendimizi yakından tanımak, bugün için “sıkıntılı” ya da “sorunlu” olarak kabul edilen bazı davranışlarımızın kaynağını görebilmek, ilişkilerimizde hep tekrarlayan sorunlarımızın nedenselliği hakkında bir bilgi sahibi olabilmek için savunma mekanizmalarının işlevini ve mantığını kavrayabilmek oldukça önemlidir.

Bilinçdışının önemli işlevlerinden biri de maruz kaldığımız çeşitli engellenmeler ve çatışmalar karşısında sergilediğimiz savunma mekanizmalarıdır. Davranış sorunları olarak ele alınan; özgüven sorunları, öfke davranışları, sıkıntılar karşısında başkalarını suçlama, fiziksel bir takım hastalıkla geliştirme gibi birçok tutum aslında birer savunma

mekanizmaları olarak ele alınabilmektedir. Hatta size ilginç gelebilecek belki ama bugün birçok insanın muzdarip olduğu OKB (takıntı zorlantı bozukluğu), panik atak, kaygı bozuklukları, fobiler gibi bir takım semptom niteliğindeki bozukluklar da birer savunma mekanizmaları olarak ele alınabilir. Peki, savunulan şey nedir ve bilinçdışı gelişen bu savunma mekanizmalarını kim ve nasıl üretmektedir?

Canan: Savunma mekanizmalarının egomuz tarafından üretildiğini söylemişsiniz Hocam.

Ekrem: Doğru. Egomuz bizim benliğimizin bir parçasıdır ve aslında oldukça ilginç ve hayret verici şekilde bir işleyiş gösterir. Şöyle ki, benliğimizin bu parçası, bizim neye maruz kalırsak psikolojik anlamda olumsuz etkileneceğimizi, acı çekeceğimizi, ruhsal olarak dengemizin bozulacağını bizden daha iyi kestirebilmekte ve bizi korumak amacıyla bizim adımıza çeşitli zihinsel önlemler almaktadır. Bu duruma en bariz örnek olarak, geçmişte başımızdan geçmiş olumsuz ya da bize nahoş duygular hissettiren bir olayı unutmamızı gösterilebiliriz. Ancak işin ilginç yanı şu ki, bu durum, bizim irademiz dışı gelişen bir süreç olmaktadır. Bu yüzden de çoğu zaman unutma sürecimizi ve unuttuğumuzun farkına bile varamayız. İşte, biz farkına varmadan bu şekilde bizim adımıza çeşitli düzenlemeler yapan benlik parçamızın adına “ego” denilmektedir.

Kağan: Hocam, günlük hayatta bazen “egosu yüksek” tabirini kullanırız, buradaki ego ile aynı mı?

Ekrem: Aslında buradaki “ego”, bahsettiğim anlamdaki o popüler tanımlamalardaki “ego”dan farklı bir anlama sahiptir. “Egosu yüksek”teki “ego”, bir benlik parçası olmaktan ziyade daha çok kişinin kendini beğenmesi ya da “özsevi” anlamında kullanılan bir cümledir. Oysaki burada kastedilen “ego”, bilinçdışından gelecek ve kişinin ruhsal dengesini bozacak bir takım duygu, düşünce, istek ve arzuların önüne

geçmeye çalışan bir filtre işlevine sahiptir. Bunu da çok çeşitli savunma mekanizmaları üreterek sağlamaya çalışmaktadır.

Kağan: Anladım Hocam.

Ekrem: Geçen hafta da bahsettiğim gibi her ne kadar “ego”muz bizim ruhsal dengemizi korumak amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları geliştirse de, bazen bizi farklı alanlarda kısıtlamaya yol açabilmektedir. Bu durumu yine bilince çıkarttığımızda bizi olumsuz bir takım duygulara sevk edecek herhangi bir olayı unutmamız örneğinden yola çıkarak açıklamaya çalışayım. Bu olgu, “bastırma” savunma mekanizmamızın bir sonucudur ve “ego”muz bizim adımıza bunu yaparak bir yere kadar bizim ruhsal olarak dengede olmamızı sağlamaktadır. Ancak bu durumun bizim açımızdan bir bedeli de olabilmektedir. Şöyle ki, aynı olayı hatırlatıcı ya da tetikleyici benzer durumlarla karşılaştığımızda duygusal olarak gereğinden fazla etkilenebilir, sarsılabilir ya da bu gibi durumlarla karşılaşmamak adına hayatımızı fazlasıyla kısıtlayabiliriz. Nitekim Jung’a göre de bastırma, bilinçli zihni endişeden uzak tutabilir ama buna karşılık kişinin, gerçek olmayan bir şeyden, bir nevrozdan acı çekmesine sebep olabilir.¹⁵ Aynı zamanda bu tutum, bu olay kaynaklı bilinçdışında varlığını devam ettiren problemin ya da çatışmanın çözümsüz kalmasına ya da çözümünün ertelenmesine neden olabilmektedir. İşte bu tür kısıtlanmaların etkisi, başvuru savunma mekanizmasının ıllıllık ve olgunluk düzeyine göre farklılık göstermektedir. Bu bağlamda, her birimizin ruhsal gelişmişlik düzeyimize bağlı olarak kullandığı savunma mekanizmaları birbirinden farklı olabilmektedir. Buraya kadar netse şimdi de savunma mekanizmalarına ayrıntılı olarak değinmek istiyorum. “Ego”ya dair anlaşılmayan bir husus var mı?

15 Jung, C. G. (2016). *Kişiliğin Gelişimi*. (Olgaç, D.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık s. 92.

Yılmaz: Yok Hocam.

Ekrem: Savunma mekanizmalarına isimleri ve ayrıntılarıyla değinmeden önce konuyu anlaşılır kılmak adına bu bölümde adı geçen “ilkellik” ve “olgunluk” kavramlarına açıklık getirmek gerekir diye düşünüyorum. Burada ilkellikten ve olgunluktan kast edilen durum, “ego”nun gelişmişlik seviyesidir. Şöyle ki, her insanın ego kapasitesi birbirinden farklıdır. Örneğin yakın birisinin kaybı, olgun bir egoya sahip bir kişi için belli bir yas sürecinden sonra baş etmesi kolay bir durum arz edebilir iken; daha az olgun ya da ilkel bir egoya sahip birisi için katlanılması çok zor bir durum ya da travma niteliğinde bir olay olabilmektedir; öyle ki, kişi yıllar boyunca bu kaybın etkisinde bir ömür sürebilir. Ya da aynı durum, daha da ilkel -gelişmemiş- bir egoya sahip bir kişi için kabul etmesi bile mümkün görünmeyen ve sürekli inkâr edilen bir olay niteliği taşıyabilmektedir. Bu bağlamda savunma mekanizmaları, “ilkel savunma mekanizmaları”, “nevrotik düzeydeki savunma mekanizmaları” ve “olgun savunma mekanizmaları” şeklinde üç başlıkta toplanmıştır. Bu kısımda adı geçen ve nevrotik düzeyi de, “ilkellik” ve “olgunluk” arasındaki bir ruhsal gelişmişlik seviyesi olarak değerlendirebilirsiniz.

Şule: Nevrotik ne demek Hocam?

Ekrem: Nevrotik, “nevroz” kelimesinden türemiştir. Nevroz da Sigmund Freud’un psikoloji alanında yaptığı çalışmalar sonucu, “hastanın farkında olduğu fakat bir türlü aşamadığı psikolojik durum” anlamını taşıyan bir psikolojik terimdir. Nevrotiklerin yaşadıkları sıkıntıların nedeni “gerçek benlikleri” ve “ideal benlikleri” arasındaki çatışmalardır. Zihinlerinde oluşturdıkları bu ideal benliklerinin, toplumun ya da ebeveynlerin ondan beklentileri veyahut da erken çocukluk dönemlerinde maruz kaldıkları ebeveyn baskısı sonucunda açığa çıktığı söylenebilir. Tutarsız, kaygılı, duygularını

yönetmekte zorlanan ve tüm bunların farkına vararak değiştirmekte zorlanan insanlar nevrotikolarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, aslında toplumun büyük bir bölümünün az ya da çok boyutta nevrotik kişilik özellikleri sergilediğini söylemek mümkündür. Genelde orta yaş dönemine kadar yoğun bir hal alan nevrotik özellikteki davranışlar, yaşın ilerlemesi ve ego-nun olgunlaşmasına paralel olarak azalmaya başlamaktadır.

Şule: Anladım Hocam.

Ekrem: İlkel savunma mekanizmalarıyla başlayalım o zaman. Bunlardan biri “inkâr”dır. İnkâr, benlik için tehlike oluşturabilecek ve kabul edildiği takdirde yoğun bir duygusal acı hissetmeye ya da zihinsel karmaşaya yol açacak bir gerçeğin yok sayılması ya da görmezden gelinmesidir. Ego kapasitesi gelişmemiş kişilerde, önemli bir değer atfedilen bir kişinin, nesnenin ya da konumun kaybedilmesi ya da zarar görmesi durumlarında verilen ilk tepki genel de inkâr olmaktadır. Bu, bir yakının beklenmedik kaybı ya da sağlığın yitirilmesi olduğu gibi değer atfedilen bir nesnenin kaybı, bir ayrılma ya da ekonomik bir kayıp da olabilmektedir. Oğlunu trafik kazasında kaybeden bir annenin, oğlunun ölümünü kabullenemeyip “*Biliyorum o yaşıyor, bir gün gelecek!*” diyerek her akşam yemek masasına bir tabak da onun için koyması inkâr savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Aslında bu durum, bilinçdışının bir nevi önlem alması olarak değerlendirilebilir; zira bu gerçeği ham haliyle kabul etmek, kişiye kaldıramayacağı kadar ağır bir yük getirecektir. Bir başka örnekte ise eşcinsel bir kimliğe sahip olan erkek danışanının babası, oğlunun bu durumunu başkalarından duyduğunda verdiği ilk tepki: “*Benim oğlum öyle bir şey yapmaz !*” olmuştu ve bu inkârı uzun bir süre devam ettirmişti.

Bir diğer ilkel savunma mekanizması ise “yansıtma”dır. Yansıtma, bilinçdışındaki kabul edilemeyen dürtü ve isteklerin kendinde değil de başkalarında var olduğu şeklinde

yorumlanmasıdır. Yansıtma, oldukça sık rastlanılan bir savunma mekanizmasıdır. Bilinçdışında eşcinsel dürtüleri olan ve bunlarla yüzleşemeyen bir kişinin, gördüğü transeksüellere ya da kadınsı davranışları olan erkeklere aşırı tepkili davranması yansıtma savunma mekanizmasına örnek olarak gösterilebilir. Aynı şekilde sıklıkla yalan söyleyen birinin, başkalarına da güvenmemesi yansıtma savunma mekanizmasının sonucu açığa çıkar. Kişinin bilinçdışındaki bu tarz dürtülerle yüzleşmesiyle beraber, yansıtma savunma mekanizması genellikle ortadan kalkmaktadır. Bu bağlamda yansıtma, kendisine yabancı, egosu gelişmemiş insanların çok sık başvurduğu bir savunma mekanizmasıdır. Başkalarına öfkelenip sözlü ya da fiziksel olarak saldırıda bulunmak, tepkisel davranmak aslında yansıtma olarak ele alınabilir.

İlkel savunma mekanizmalarından bir başkası ise “eyleme vurma”dır. Eyleme vurma, bilinçdışında var olan bir takım olumsuz duygu ve dürtülerle yüzleşmemek adına çeşitli uyaranlara ve eylemlere başvurmak ya da çeşitli zihinsel meşguliyetler bulmaktır. Bu savunma mekanizmasının dozu arttığında kişinin hayatında ve ilişkilerinde büyük tahribatlara yol açabilmektedir. Yoğun alkol ve uyuşturucu kullanımı, adrenalin ve heyecan hissettiren aktivitelere sıklıkla başvurma, sapkın cinsellik davranışları, kumar ya da oyun bağımlılıkları, işkolik olma, şuursuzca alışveriş yapmak, tıkanırcasına yemek, aşırıya kaçacak bir şekilde “ibadet etme” gibi davranışlar eyleme vurmaya örnek gösterilebilir. Aslında kişilerin bu şekilde davranarak vermek istedikleri alt mesaj şu olmaktadır: “Bilinçdışından açığa çıkacak olumsuz duygularla yüzleşecek gücü ve cesareti kendimde bulamıyorum, eğer bunu yaparsam ruhsal olarak dağılmaktan korkuyorum. Bu yüzden de zihnimi başka şeylerle oyalamak gibi geçici çözüm yollarına başvurmak zorunda kalıyorum.”

Bir başka ilkel savunma mekanizması olan “gerileme” ise benliğin kaldırabilecek düzeyde olamadığı bir durum ya da bilinçdışı çatışma karşısında, kişinin kendisini daha rahat ve güvende hissedebileceği önceki gelişim dönemlerine gerilemesi halidir. Yoğun bir kaygı ya da korku yaşayan bir yetişkinin, bu durumla baş edemeyip annesine sarılıp uyuması, başkalarına bağımlı bir kişiye dönüşmesi ya da bir kurtarıcı beklemesi gerileme savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Aynı şekilde aşırı bir tehlike ya da tehdit altındayken yetişkin birinin, bir çocuk gibi hareket etmesi ya da korkulu bir halde ağlaması, “gerileme” olarak adlandırılabilir. Aslında kişinin “gerileme” savunmasına başvurarak vermek istediği bilinçdışı alt mesaj şu şekilde olmaktadır: “Benliğim bu stres ve korkuya daha fazla dayanamıyor, bu yüzden kendimi biraz olsun güvende hissedebilmek adına çocukluk dönemime dönüp oradan bulabileceğim bir çözümle kendimi rahatlatmak istiyorum.”

“Somatizasyon” savunma mekanizması, kabul edilemez ya da baş etmekte zorlanılacak nitelikteki bilinçdışı dürtü ve duyguların bedende bir hastalık ya da semptom şeklinde kendini göstermesidir. Yoğun baş ağrısı, mide bulantıları, kronik bir hal almış kas ve eklem ağrıları ya da çeşitli cilt rahatsızlıkları yaşamak somatizasyon savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Bu savunma mekanizması, özellikle kendini ifade etmekte zorlanan ve duygularını bastıran kişilerde sıklıkla gözlenmektedir. Somatizasyon aslında bilinçdışına bastırılan çatışmaların bedenin çeşitli bölgelerinde kendini ifade etmesi, bir nevi “Ben buradayım.” demesidir. Psikolojik danışma sürecinin başlarında kronik bir takım ağrılardan yana şikâyet edenler, süreç içerisinde bastırdıkları duygularını fark etmeye ve bunları ifade etmeye başladıklarında, ağrıları da bu paylaşımlarına bağlı olarak enteresan bir şekilde yok olmaktadır.

“Hipokondriazis” -hastalık hastalığı- ise bilinçdışında var olan olumsuz bir takım duygulardan uzaklaşmak amacıyla tüm dikkatin vücut fonksiyonlarında ortaya çıkabilecek herhangi bir “hastalığa” verilmesi durumudur. Kişinin, ciddi bir hastalığa yakalandığı korkusu ile yapılan yeterli tıbbi değerlendirmelerin sonuçlarına güvenmeyip hastalık düşüncelerini devam ettirmesi, bu konuda doktorları yetersiz bulup başka bir doktor arayışına girmesi hipokondriazis savunma mekanizması kaynaklı bir davranışa örnek gösterilebilir. Aslında kişinin bu şekilde davranmasının temel sebebi, bilinçdışında var olan ve bilince çıktığı vakit baş edemeyeceği türden çatışmasını, bedenine yansıtarak çatışmayı bilinçdışı kontrol etme çabası olmaktadır. Kişi, bilinçdışına bastırıldığı duygularla yüzleştiği vakit bu savunma da genelde devre dışı kalmaktadır.

İlkel savunma mekanizması son örnek olarak “pasif-agresyon”u vermek istiyorum. Pasif-agresif tutum, bilinçdışında birilerine karşı hissedilen öfke ve saldırganlığın, başka durumlar üzerinden pasif bir halde onlara ifade edilmesi durumudur. Bana getirilen bir ergen danışanım, anne ve babasının üzerinde kurdukları baskı ve kısıtlamalardan oldukça bunalmıştı, bundan dolayı onlara yönelik bilinçdışı bir öfke beslemekteydi. Bu öfkesini doğrudan ifade etmenin onun açısından ağır bedelleri olabileceği için pasif-agresif savunma mekanizması ile tepkisini göstermekteydi. Anne ve babasının istemediği davranışları inadına yapıyor, okulda sorunlar çıkartarak okul idaresinin anne ve babasını okula çağırılıp uyarılmalarını bekliyordu. Bu bağlamda pasif-agresyon savunma mekanizması, ego kapasitesi düşük kişiler tarafından çoğunlukla bilinçdışı bir düzlemde sergilenemediği gibi bazen de bilinçli bir şekilde yapılabilmektedir.

Bunlar sizlere anlatmak istediğim ilkel savunma mekanizmalarıydı. Bunların arasından sizlere tanıdık gelen, zaman zaman başvurduklarınız var mı?

Şule: Bende eyleme vurma ve yansıtma var sanırım Hocam. Kendimi kötü hissedince birileriyle kavga edip rahatlıyorum resmen, bazen de şuursuzca alışveriş yaptığım oluyor.

Yılmaz: Bende de bazıları oluyor Hocam, mesela çok çabuk öfkeleniyor ve bunu başkalarına yansıtıyorum. Zaman zaman da pasif-agresif tutum sergilediğimi fark ettim siz söyleyince. Kişi bunları sergilerken farkına varmıyordu değil mi?

Ekrem: İlkel savunma mekanizmaları çoğunlukla bilinçdışı işler ve kişi bu davranışları niçin yaptığını fark edemez. Eğer kişinin egosu biraz daha gelişmiş bir durumdaysa bunları sergilerken kendini fark edebilir ama yine de sergilemekten kendini alıkoyamaz. Farkındaysanız hepsinin ortak noktasında, kişinin kendi iç dünyasına bakıp yüzleşmekten diğer bir deyişle bilinçdışındaki korku, utanç, değersizlik, yetersizlik gibi acı verici duygulardan kaçınması yatıyor.

Şule: Evet Hocam, bunları uygulayanlar, kahramanının yolculuğuna girmeyi reddediyorlar diyebilir miyiz?

Ekrem: Harikasin! Çok iyi bağlantı kurdun. Bunların hepsi zaman zaman her birimizin başvurduğu savunma mekanizmaları. Şimdi de isterseniz nevrotik düzeydeki savunma mekanizmalarıyla devam edelim. Bunlar da egonun ilkel savunmalara göre biraz daha olgunlaşmış savunmalarıdır. Bunlardan en sık başvurulanı “bastırma”dır. Bastırma, benliğin kabul edemeyeceği, kaldıramayacağı türden bilinçdışı duygu ve düşüncelerin bilince çıkmasının önüne geçilmesi ve bilinçdışında muhafaza edilmesi durumudur. Bastırma savunma mekanizması genelde başka savunma mekanizmaları ile bir arada kullanılmaktadır. Geçmişte ya da çocuklukta yaşanan travma niteliğindeki birçok olayın hatırlanmıyor oluşu bastırma savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Aynı

şekilde yetişkinlikte başa gelen bir tacizin, kazanın, utanılacak bir durumun ya da bir şiddet olayının hatırlanmaması yine bastırma savunma mekanizması sonucunda olmaktadır. Bastırma savunma mekanizması kişinin hayata bir derece uyum sağlamasını sağlayabilir ancak bastırmanın oranı ya da bastırılan malzemenin şiddeti ne kadar fazla ise kişi, kendi benliğine o denli yabancılaşacak ve bilinçdışında olan biteni dışarı yansıtmak zorunda kalacaktır. Örneğin evli bir kadın danışanım, annesinin babası karşısında güçsüz kalmasından ve kendini ifade edemeyişinden çok rahatsız olmaktaydı. Bu gibi durumlara şahit olmamak için anne ve babasıyla bir araya gelmek istemiyordu. Aslında annesinde gördüğü durum, kocası karşısında hep hissettiği ancak yüzleşmekten korktuğu için bastırmak zorunda kaldığı kendi güçsüzlüğü ve çaresizliği idi. Bastırdığı bu duyguları ise annesine yansıtıyordu. Dolayısıyla aynı anda iki savunma mekanizmasını -bastırma ve yansıtma- bir arada kullanmaktaydı.

“Yalıtma” -bir diğer adıyla izolasyon- bir başka nevrotik savunma mekanizmalarındandır ve geçmişte yaşanmış ama benlik bütünlüğünü tehdit eder nitelikteki bir olayın duygudan yalıtılmış bir şekilde hatırlanması ya da bir başkasına aktarılması durumudur. Yalıtımda normal davranıştan farklı bir durum söz konusudur. Örneğin kişinin, babasının ölümüne şahit olması ve bunu salt bilgi içerikli ve sanki hiçbir duygu hissetmiyormuş gibi aktarması yalıtma savunma mekanizması sonucunda gerçekleşmektedir. Aynı şekilde bilinçdışına bastırdığı olumsuz duyguların bilince çıkartmamak için kişinin günlük hayatında duygusuz bir insan gibi davranması da bir kişilik savunması halini almış yalıtıma örnek gösterilebilir. Bir kadın danışanım, psikolojik danışma sürecimizin ortalarında çocukluğu boyunca dayısından gördüğü taciz olayını son derece duygudan yalıtılmış bir şekilde -sanki hiç bir şey hissetmiyormuş gibi- itiraf etmişti. Aslında

bunu yaparken vermek istediği bilinçdışı alt mesaj şu şekildedir: “Bu konuyu irdelemeye henüz hazır değilim çünkü benim için kabullenmesi çok zor bir gerçek. Bu yüzden de bu gerçek hakkında konuşurken duygularımı yalıtınak zorunda kalıyorum; aksi takdirde ruhsal olarak tüm dengemi kaybedip dağılma riskim bulunmakta.”

“Aklileştirme” diğer adıyla “mantığa bürüme” ise benlik bütünlüğüne yönelik bir tehdit içeren ya da kabul edildiği takdirde kişiye acı verebilecek ya da kişiyi olumsuz birtakım duygulara sevk edecek herhangi bir gerçeğin, saptırılarak kabul edilebilir ve akla uygun bir hale getirilmesidir. Diğer bir deyişle “aklileştirme” yaparak, kabul edilemez şeyleri, kabul edilebilir hale getiririz. Egomuzun bir nevi bize yaptığı hiledir bu. Hoşlandığı kız tarafından reddedilen bir erkeğin “*Zaten o kadarda güzel değildi.*” diye düşünmesi aklileştirme savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Bu bağlamda kültürümüzde geçen “*Kedi, uzanamadığı ciğere mundarder.*” atasözü ya da eşekten düşen Nasrettin Hoca’nın “*Düşmesem de inecektim.*” demesi aklileştirme savunma mekanizmasını tam karşılayan örneklerdir. Aklileştirme, bir yere kadar kişiyi rahatlatır ancak bu savunma mekanizmasına ne kadar sık başvurulursa kişi, gerçeklikten o denli de uzaklaşır.

“Yap-boz” savunma mekanizması ise bilinçdışındaki bir takım çatışmaların, dış nesnelere aktarılmasıdır. Bilinçdışındaki olumsuz ya da kirli olduğunu düşündüğü duygu ve düşüncelerle baş edemeyen bir kişinin, bu kirliliği herhangi bir dış nesne üzerinden sembolleştirmesi neticesinde sürekli olarak o nesnenin kirlendiğini düşünüp onu temizlemeye çalışması yap-boz savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Bu bağlamda, aşırı titiz takıntı ve zorlantı (OKB) içeren davranışların yap-boz savunma mekanizmasının bir ürünü olarak ortaya çıktıkları söylenebilir. Bir kadın danışanım bana geldiğinde yaz kış demeden her gün birkaç kez

evinin arka balkonu yıkadığından bahsetmişti. Bu eylemi, her ne kadar onu çok yorsa da balkonu tertemiz yıkadıktan sonra geçici bir rahatlık hissine kapılıyordu. Bu durum yıllarca böyle devam etmişti. Gerçekleştirdiğimiz psikolojik danışma sürecinde danışanımın, çocukluğunda bir arkadaşıyla cinsel olarak yakınlaşma deneyimi yaşamış olmasının kendisini kirli ve günahkâr olduğu düşüncesini neden olduğu ortaya çıktı. Bastırdığı bu duygularını fark edip -bilince çıkartıp- bunları yönetebilmesiyle beraber balkon yıkama ritüeli de son buldu.

“Yön değiştirme” diğer bir adıyla başkasına yöneltme savunma mekanizması, ifade edildiği takdirde benlik için tehlike arz edilebilecek bir duygu ya da dürtünün, muhatabı dışında bir kişi ya da nesneye yöneltilmesidir. Eşine aşırı öfkelenen bir kişinin, elindeki telefonu duvara fırlatması ya da çocuğuna bağırması yön değiştirme savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Bazen de bilinçdışındaki bir takım kaygılar, dış dünyadaki bazı nesnelere aktarılır ve kişi ondan tiksindir ya da korkar bir hale gelebilir. Bu bağlamda birçok insanın yaşamında etkin rol oynayan fobiler -böcek, örümcek, fare vb.- yön değiştirme savunma mekanizmasının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Anlaşılabileceği gibi yön değiştirme, yansıtma savunma mekanizmasını da içermektedir.

Son bahsedeceğim nevrotik düzey savunma mekanizması ise “karşıt tepki geliştirme” olacak; benlik bütünlüğü için tehdit arz edebilecek herhangi bir dürtü ya da duygunun tam tersine çevrilmesi durumudur. Bilinçdışındaki eşcinsel nitelikteki bir takım dürtülerle yüzleşemeyen bir erkeğin, aşırı erkeksi görüntü ve tutum sergilemesi, karşıt tepki geliştirme savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Aynı şekilde bilinçdışında kendini aslında çok yetersiz ve değersiz hisseden birinin, bunun tam tersiymiş gibi çevreye izlenim

vermesi ya da her fırsatta kendi değerliliğini ve yeterliliğini başkalarına gösterme çabasında olması da karşıt tepki geliştirme savunma mekanizması sonucunda olmaktadır.

Nevrotik savunma mekanizmalarından önemli gördüklerim bunlardı. Bunlarla ilgili bir soru var mı?

Yılmaz: Yok Hocam.

Ekrem: İçlerinden sizlere tanıdık gelen var mı?

Yılmaz: Sanırım birçok insan gibi ben de bastırmayı zaman zaman kullanıyorum. Aynı şekilde aklıleştirme veya dönüştürme savunma mekanizmalarına da başvurduğum oluyor.

Canan: Bana “izolasyon” yani duyguları yalıtma çok tanıdık geldi. Sanırım hayatımın birçok alanında bu savunmayı kullanıyor olmalıyım ki, duygularımı pek hissedemiyorum.

Ekrem: Peki, son olarak olgun savunma mekanizmalarına değinmek istiyorum. Bunlardan en bilineni “yüceltme”dir. Yüceltme, bilinçdışında var olan bir takım olumsuz duygu ve dürtülerin toplumsal bir fayda sağlayan ve toplumca kabul gören bir niteliğe dönüştürülmesidir. Birçok sanatçının bilinçdışı dürtü ve duyguları herhangi bir sanatsal imgeye -roman, şiir, resim, müzik vs. gibi- aktararak topluma faydalı bir hale dönüştürmesi yüceltme savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Aynı şekilde, çocuğu olmayan birinin kreş açması ya da bilinçdışında yoğun bir öfke ve şiddet duyguları barındıran bir kişinin -centilmenliği elden bırakmadan- milli bir boksör olması ve ülkesine madalyalar kazandırması yüceltme savunma mekanizması örnekleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bir diğer olgun savunma mekanizması “olgun bastırma”dır. Olgun bastırma, fark edildiğinde kişiyi bir takım olumsuz duygu ya da düşüncelere sevk ettirecek herhangi bir dürtü, duygu ya da düşüncenin bilinçli bir şekilde unutulması ya da ertelenmesidir. Bir işe konsantre olmuşken zihnine gelen

herhangi olumsuz bir durumu sonrasında düşünmek ya da çözmek amacıyla unutup kişinin işine tekrar yoğunlaşması olgun bastırma savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Olgun bastırmanın, bir önceki kısımda yer alan nevrotik olandan farkı ise bastırmanın; kişinin kendi iradesi ve kontrolüyle işlevsel bir şekilde yapılmış olması nedeniyle aslında bir savunma mekanizmasından daha çok bir baş etme becerisi niteliği taşımasıdır.

“Hazır olma” savunma mekanizması ise gelecekte karşılaşılabilecek olumsuz olay ve durumları mantıklı ve sağduyulu bir zeminde hesaba katarak bu konuda benlik bütünlüğünü koruyucu önlemler alınmasıdır. Kaybolan çocuğundan uzun süre haber alamayan bir kişinin, oğlunun başına gelebilecek tüm olumsuzlukları dikkate alarak bunların doğrultusunda kendisini hazırlaması, hazır olma savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Hazır olmada, hesaba katılan olasılıklar, bir abartma ya da zihinsel bir çarpıtmadan ziyade gerçekleşmesi ihtimal dâhilinde olan içerikler barındırmaktadır.

“Diğerkâmlık” diğer bir isimle “özgecilik” savunma mekanizması ise bilinçdışı istek ve arzuları fark edip onları yöneterek bu konuda herhangi bir bencilce ya da açgözlüce bir davranış sergilemek yerine, başkalarını düşünür şekilde davranılması ve bu şekilde davranmaktan dolayı da mutlu hissedilmesidir. Bir esnafın, kendisine gelen müşterisini aynı ürünü satan ancak o gün hiç siftah yapmamış olan esnaf arkadaşına yönlendirmesi diğerkâmlığa örnek gösterilebilir. Diğerkâmlığın olmazsa olmazı, kişinin sergilediği fedakârlıktan dolayı karşılık beklememesidir. Aksi takdirde yapılan davranış diğerkâmlık değil daha ilkel nitelikte başka bir savunma mekanizmasının ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Şöyle ki; başkalarından takdir, ilgi ve sevgi gibi karşılıklar görmek amacıyla “fedakârlık” yapma ya da “verici olma”

davranışları diğerkâmlıktan ziyade ego'nun bir nevi kendine yatırım yapması olarak ele alınabilir.

Son olgun savunma mekanizması olarak da “mizah” a yer vermek istiyorum. Mizah, katlanılması zor bir durumun mizah yoluyla katlanılabilir bir hale getirilmesi ve yaşanılanla ilgili duygu ve düşüncelerin esprili bir şekilde ifade edilmesi- dir. Yazdığı kitap beklenenin çok altında satış yapan bir yazarın soranlara, “En çok satanlar listesine girme yolunda ilerliyor.” diyerek esprili bir şekilde yanıt vermesi ve kendisinin de bu espriye içten bir şekilde gülmesi, mizah savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Yeri geldiğinde kişinin kendi zaaflarını fark edip bunları esprili bir şekilde başkalarına söylemesi, hatta kendisiyle -kendisini küçük düşürmeden- dalga geçmesi de mizah savunma mekanizmasının ürünleridir. Bu savunma mekanizmasının sergilenmesi kişinin birçok kompleksini çözümlediğinin ve kendisiyle büyük oranda barışık bir konuma geldiğinin de göstergesidir. Burada şunu da hatırlamakta fayda var diye düşünüyorum: Bazen kişi herhangi bir olay hakkında kendi gerçek duygularını gizlemek amacıyla da mizah ya da komiklik içeren bir takım davranışlar sergileyebilir. Örneğin kişinin, güçsüz görünmemek adına kendisine rahatsızlık vermiş bir olayı, sanki ondan hiç etkilenmemiş gibi esprili bir şekilde anlatması, mizahtan ziyade karşıt tepki geliştirme savunma mekanizmasının bir ürünü olabilir.

Olgun savunma mekanizmaları da bu şekildeydi, bunlarla ilgili zihnimize takılan bir şey var mı?

Yılmaz: Aslında bu olgun savunma mekanizmaları çok da bilinçdışı çalışmıyor gibi değil mi Hocam?

Ekrem: Doğru bir tespit, aslında bunlar her ne kadar literatürde savunma mekanizması olarak geçseler de, savunma mekanizmasından ziyade kişinin farkında olup duygusunu yönetmek amacıyla çeşitli baş etme kanallarına başvurması

olarak düşünebiliriz. Ancak egosu gelişmiş düzeydeki kişiler bunu yapabilir, ilkel ve nevrotik savunmalara başvuranlar için bunu söylemek biraz güç.

Yılmaz: Anladım Hocam. Hepimiz bu yaşamda bu savunma mekanizmalarına az ya da çok seviyede başvuruyoruz galiba?

Ekrem: Doğru, bütün insanlar günlük yaşamlarında etkin işlev gösterebilmek için çeşitli savunma mekanizmaları kullanmaktadır. Ancak ego kapasitesi düşük kişiler, genellikle ilkel ve nevrotik savunmalara başvurmak zorunda kaldıkları için bu tür savunmalar dışarıdan bakıldığında bir psikolojik bozukluk ya da davranış bozukluğu olarak görülebilmektedir. Şunu da hatırlatmamda fayda var sanırım, savunma mekanizmalarının aşırı kullanılması uyumsuzluğa ya da çevreyle iletişim sorunlarına yol açar ve böyle bir durum genelde bilinçdışında çözümlenmeyi bekleyen bir takım çatışmalar olduğunun göstergesidir.

Sule: Peki Hocam, savunma mekanizmaları olmadan kişi nasıl rahatlatacak kendini?

Ekrem: Bu soruna kahramanın yolculuğu açısından yorumlayarak cevap vermek istiyorum. Öncelikli şöyle bir soru sorayım, kişi kendini her zaman için rahatlatmak zorunda mı?

Sule: Öyledir herhalde neden sıkıntı yaşasın ki?

Ekrem: Doğru ancak bu bakış açısı, konfor alanı hiçbir zaman bozulmasın isteyen egomuza ait diyebiliriz. Yanlış anlaşılacak istemem burada, seni yargılamıyorum, ego hepimizde var; dolayısıyla her birimizin bir parçası elemenden uzaklaşıp hep hazda ya da konforda kalmayı arzuluyor. Ancak sorun şu ki; biz, belli bir düzeyde acı çekmeden kendimizle yüzleşip kendimizi değiştirme ve dönüştürme ihtiyacı duymuyoruz. Oysa biz bu hayatta her canlı gibi tekâmül etmek için bulunmaktayız, dolayısıyla karşımıza çıkan durumlarda her defasında başvurduğumuz ilkel ya da nevrotik

savunma mekanizmalarımız, bizi değiştirmek ve dönüştürmek yerine bizim yalnızca anı kurtarmamıza sebep oluyor. Bu durum da hayatımızda bir kısır döngü olarak sürekli tekrarlanıyor. Dolayısıyla iyi hissettirmenin karşılığında öz benliğimizi tutsak kılan savunma mekanizmalarımız yerine, hakikate kapı aralayacak nahoş duyguları deneyimlemek bizi değiştirecek ve dönüştürecek olan olacaktır. Bu bağlamda yaşadığımız her kriz anında önümüzde iki seçenek bulunur: ya gelişime doğru bir adım atarız ya da kendimizi güvende hissetmek için bir adım geride kalırız. Dolayısıyla insan olarak ruhsal anlamda gelişmek ve dönüşmek istiyorsak, karşılaştığımız makro ve mikro krizlerde savunma mekanizmalarına başvurmak yerine; acı çekmemiz gerekiyorsa bunun bilincinde olarak acımızı yaşamalı, huzursuzluğumuzun nedenlerini bilmeli ve tanımalı, sonrasında kendi irademizle bu bunalımını atlatacak bir yol ya da imkân bulmalıyız. İşte ancak bu şekilde hareket ettiğimizde başımıza gelen bir kriz karşısında bir kahraman gibi davranmış ve “maceraya çağrı”ya yanıt verip kendi iç dünyamıza yaptığımız cesur yolculuklar sonucunda bu krizi bir fırsata dönüştürmüş oluruz. Diğer türlü sürekli savunma mekanizmalarımıza başvurarak “kurban” rolünü benimsemiş, değişime ve dönüşüme kendimizi kapamış oluruz. Konuyu netleştirmek adına şu şekilde bir benzetme de yapmak istiyorum. Denizin ortasında alttaki bir delikten sürekli su alan bir kayık düşünün, kurban rolüne geçmiş bir kişi panikle kayıktaki suyu boşaltmak için çabalar; oysa kahraman, suyun hangi delikten geldiğini keşfedip orayı onarmaya çalışan kişidir. Şimdi biraz daha netleştirdi mi kahramanın yolculuğunda kahraman ya da kurban rolü nasıl olur?

Yılmaz: Evet Hocam ama bahsettiğiniz yüzleşmeyi ve değişimi, kişinin bazen tek başına yapması çok güç ve riskli olabilir.

Ekrem: Çok haklısın bu konuda, bu yüzden de insan olarak birbirimizden destek olmamız, birilerinin bize “ayna” tutması ve bizi anlaması çok önemli ve değerlidir. O yüzden toplumsal bir varlık olan insan, ihtiyaç duyduğunda desteği dışarıdan almıştır hatta her toplum onu destekleyecek unsurları oluşturmuştur. Örneğin tarih boyunca şamanlar, rahipler, din adamları ya da toplumdaki bilge kişiler, ailedeki olgun insanlar; toplumda desteğe ihtiyaç duyan bireylere bu konuda destek olmuşlardır. Modern yaşamdaki insan da bu konudaki desteği psikoterapistlerden almaya başlamıştır. Dolayısıyla her zaman için “yolu bilenler” olmuştur ve bu kişiler yolculukta ihtiyaç duyanlara gereken “yol yardımı”nı sağlamışlardır. Bu bağlamda farkındaysa bu gerçekleştirdiğimiz grupla psikolojik danışma sürecinin de buna hizmet ettiğini söylememiz mümkün.

Yılmaz: Anladım Hocam, insan bir nevi bu yolculuğunda bilen bir ötekinin desteğine de ihtiyaç duymakta?

Ekrem: Evet ama her zaman için değil. Mesele Joseph Campbell’ın monomit kuramında kahramana, yolculuğunun başlangıcında bir takım yardımcı rehber figürler eşlik eder ve bu sayede kahraman mesafe kateder. Ancak kahraman yolculuğun ilerleyen aşamalarında yalnız devam etmek zorunda kalır. Bu bağlamda henüz ruhsal olarak tam olgunlaşmadığımız dönemlerde başkalarının desteği bizim için önem arz eder ama gelişimimizin ilerleyen aşamalarında bizden beklenen, desteğimizi kendimizden alacak olgunluğa erişmemizdir. Bunun da genelde yaşamımızın ikinci yarısında -orta yaş sonrası dönemlerde- git gide bu şekilde olması beklenir. Bilmem anlatabildim mi?

Yılmaz: Anladım Hocam, teşekkürler.

Ekrem: Şimdi de savunma mekanizmalarının daha da netleşmesi için sizlere önemli bir konudan bahsedeceğim. “Yas süreci” nedir bilir misin?

Şule: Biri öldüğünde yas tutulur, o mu?

Ekrem: Evet, doğru ama yas süreci yaşamda karşılaştığımız tüm kayıplarda ortaya çıkar. Yani bu; sevdiğimiz birinin ölümü olabileceği gibi sağlığımızın kaybı, işimizin kaybı, bir ilişkimizin bozulması ya da sonlanması sonucunda huzurumuzun kaybı, ekonomik bir darboğaza girmemizle paramızın kaybı gibi durumların hepsi bizde bir yas sürecini açığa çıkartır. Yas sürecinde ise her birey farklı tepkiler vermekle birlikte, bu tepkilerin niteliği ve şiddeti; kişilik yapılanması, yaş, sosyo-kültürel seviye, dini inanç ve kültüre göre farklılıklar gösterir.

Amerikalı Psikiyatrist Kübler-Ross, herhangi bir kayıp yaşayan kişilerin yas süreçlerinde hangi duyguları deneyimlediklerini araştırmış ve bu sürecin beş farklı evrede gerçekleştiğini tespit etmiştir. “Kübler-Ross Modeli” olarak da geçen bu beş evre sırasıyla; “inkâr”, “öfke”, “pazarlık”, “depresyon” ve “kabullenme”dir. Sevilen birisini kaybetmek örneğinden yola çıkarsak, ilk evre olan “inkâr” evresinde kişinin bu kaybı kabul etmediği, “*Bir hata olmalı, benim başıma gelmiş olamaz!*” gibi tepkiler verdiği dönemdir. Bu aşamada kişi, “*Hayır, o ölmedi.*”, “*Bu durum gerçek olamaz!*” gibi cümleler kurabilir. Aslında bu ilk aşamanın, şok edici duruma alışabilmek için organizmanın verdiği koruyucu bir tepki olarak bireye zaman kazandırması açısından yararlı olduğu düşünülse de geçici bir süreç olması gerekir. Yasın ikinci evresi olan “öfke”de ise kişi, kayıpla yüzleşir ama ardından, bu durumun sorumlusunu ya da suçlusunu bulmaya girişir. Bu bağlamda yaşanan kayıpla ilgili kişi; kendini, ölen kişiyi, doktorları, kaderi ya da Tanrı’yı suçlayabilmektedir. Bu aşamada kişi, “*Neden ben?*”, “*Neden bırakıp gitti?*” ya da “*Bunu hak etmedim.*” şeklinde soruların ve isyanın eşlik ettiği bir hali yaşayabilir. Üçüncü evre ise “pazarlık” evresidir. Bu evre de kişinin, çaresizlik, üzüntü ve yalnızlık içinde durumu kurtarmaya

yönelik çeşitli kararlar aldığı; mucizevî iyileşmeler, değişimler ya da bir kurtarıcı beklentisine içine girdiği bir evredir. Bu aşamada kişi, *“Allah’ım bana sabır ver, bu acı geçmezse canımı al!”* ya da *“O geri gelsin bir daha asla böyle davranmayacağım.”*, *“Biri gelip içimde bulunduğum bu durumdan beni kurtarmalı.”* şeklinde pazarlık içeren cümleler kurabilir. Dördüncü evre olan “depresyon”da ise kişi, acı gerçeği tamamen idrak etmesiyle çaresizliğini kabullenir ve acısını -yasını- gerçek anlamda yaşamaya başlar. İçeride kapanma, ağlama, üzüntüyü, kederi ve elemi derinden hissetme, yalnızlaşma bu dönemdeki kişilerde gözlenen duygusal tepkiler arasındadır. Kübler-Ross Modeli’nin son evresi olan “kabullenme” ise başa geleni tüm gerçekliğiyle kabullenmesiyle birlikte kişinin kendisine; *“Bundan sonra ne yapabilirim?”* sorusunu sorduğu, kendisinde bir takım değişikliklere gittiği, yeni şartlara uyum sağlanarak hayatın yeniden organize ettiği bir evredir. Bu aşamayla beraber kişi, yaşama eskisinden farklı bir bakış açısı geliştirerek devam eder.

Yılmaz: Bu evreleri herkes her yas sürecinde yaşar mı Hocam?

Ekrem: Herkes değil, yine egonun olgunluk düzeyine bağlı olarak bu evreleri yaşama kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Örneğin ego kapasitesi düşük bir kişi, yaşadığı ağır bir kayıp karşısında ilk tepki olarak bu durumu -birinci evrede olan şekliyle- inkâr edebilir ve süreç içerisinde sırasıyla diğer evrelere geçer. Bazen de ilk evreye -inkâra- takılı kalıp bir ömür inkâr eden kişiler de karşımıza çıkabilir. Bu bağlamda eğer kişinin ego kapasitesi gelişmiş ve olgun bir yapıdaysa; “inkâr”, “öfke” ya da “pazarlık” aşamalarının hiçbiri yaşamadan direkt “depresyon” a girebilir veyahut da bu gerçeği “kabullenme”ye geçebilir.

Peki, şimdi sizlere bir soru sormak istiyorum. Yaşadığımız bir kayıp neticesinde deneyimlediğimiz bu yas süreci

evrelerinden hangileri “kahraman”, hangileri “kurban” tepkileridir?

Kağan: Sanırım gerçeklerle ve içimizde olan bitenlerle yüzleşmeyi reddettiğimiz ilk üç evre, yani: “inkâr”, “öfke” ya da “pazarlık” evrelerinde daha çok “kurban” gibi davranıyoruz. Son iki evre olan “depresyon” ve “kabullenme”de ise “kahraman” gibi davranıyoruz.

Ekrem: Bu doğru. Ancak şöyle de bir ekleme yapma ihtiyacı duydum; depresyonda gereğinden fazla kalmak da kişinin kurtarılması gereken bir “kurban”a dönüşme riski taşır. Dolayısıyla yaşanması gereken acı ya da hüznün yaşandıktan sonra o alanda çok kalmayıp kabullenme evresine geçmek çok daha kahramanca bir davranış olur. Bu arada şuna da dikkat etmek lazım, bazen de “kabullenme”, “inkâr”la karıştırılabilir. Yani kişi, mevcut gerçekliği kabul etmiş gibi davranıp normal hayatına devam edebilir. Ancak bu durum onun gerçeği yok saydığı ve bastırdığı anlamına gelmektedir; bu durum da eninde sonunda bir şekilde patlak verir. Örneğin kişi, bir süre sonra akıl sağlığını yitirebilir, oldukça anormal tepkiler geliştirebilir ya da durup dururken duygusal bir takım krizlere girebilir, panik atak ya da OKB gibi çeşitli bozukluklar geliştirebilir.

Kağan: Anladım Hocam.

Ekrem: Dolayısıyla yaşanan her türlü kayıp -krizler- karşısında yas, yaşanılması gereken bir süreçtir ve gerekli acıyı deneyimleyerek bu süreci sağlıklı bir şekilde tamamlayan kişiler, olumlu manada değişir ve dönüşür. Diğer bir deyişle kabullenme aşaması sonrasında acı veren mesele, bu kişiler için kapanmış olur ve yaşamlarına bilinç alanlarını daha da genişletmiş bir şekilde devam ederler.

Yılmaz: Bu şekilde bir tutum sergileyenler, yaşadıkları kriz karşısında bir “kahraman” gibi davranan kişiler mi oluyor?

Ekrem: Evet, tam manasıyla öyle. Oturumumuzu sonlandırmadan yaşamda “kahraman” ya da “kurban” rollerine nasıl geçiyoruz kısa bir toparlama yapmak istiyorum. Kurban rolündeyken aslında bizi bekleyen bir “yolculuk” için gelen “çağrı”ya yanıt vermiyoruz. İsyan, inkâr, öfke, pazarlık, başkalarını suçlama -yansıtmı- gibi tepkiler veriyoruz. Hiçbir şekilde acıyla ya da kendi iç dünyamızla yüzleşmek konusunda cesur davranmıyoruz, konfor alanımızın bozulmasını istemiyoruz, kaygılarımız belirgin bir hal alıyor ve bunun sonucunda da krizi bir fırsata çeviremeyip yerimizde sayıyoruz. Çoğunlukla da böyle bir tutumun bedeli psikolojik ya da fizyolojik bir takım rahatsızlıklar olarak karşımıza çıkıyor.

“Kahraman”a geçtiğimizde ise durum tam tersi işliyor: Öncelikle başımıza gelen olay her neyse bunu inkâr etmeyip, kabul ediyor ve bizi bekleyen sorumluluk her neyse onu almaya hazır oluyoruz. Kendimizi ve başkalarını suçlamadığımız gibi bir kurtarıcı bekler bir hal de almıyoruz. Bu olayın bizim yaşamımızdaki anlamını bulmaya çalışıyoruz; neleri değiştirmemiz ya da çözümlememiz gerektiği, neyle olan bağımızın artık kopartılmaya ihtiyaç duyulduğu konularında iç dünyamıza bakma ve bunları keşfetme yönünde bir cesaret ve irade ortaya koyuyoruz, bunu yaparken acı çekmekten de korkmuyoruz.

Tecrübelerime dayanarak şunu da söyleyebilirim; karşılaştığımız olaylarda kahramanca ve asil bir tutum sergilediğimizde, evrenin işleyişi de bizim lehimize bir hal alıyor; belki de yardımcı gizil bir takım güçler, bu yolculuğumuzda bize destek oluyorlar, bunu bilemiyorum. Neticede kahramanca bir tutum ortaya koyduğumuzda yaşadığımız krizden nasipleniyor ve yenilenmiş, tazelenmiş, kabuk değiştirmiş, ruhsal olarak dönüşmüş bir şekilde yaşamamızı kaldığımız yerden devam ettiriyoruz. Ta ki bizi yine bir yolculuğa davet edecek bir başka mikro ya da makro kriz kapımızı çalana dek.

Yılmaz: Başımıza gelen olaylarda her zaman için “kahraman” gibi davranmalıyız o zaman?

Ekrem: İdeal olanı bu tabii ama bunu her zaman için hâkim kılmak oldukça güç olabilmekte. Zira “kurban” rolüne geçmemizin de yaşamımızda bir fonksiyonu bulunmakta bunu yaparak aslında ruhsal dengemizi koruyarak ayakta kalmaya çalışıyoruz, netice hepsi birer savunma mekanizması aslında. Bu bağlamda karşılaştığımız bazı durumlarda bazen “kurban” bazen de “kahraman” rolüne geçebiliyoruz hatta bazen bir salınım halinde gün içerisinde ya da dönemsel olarak “kurban” ya da “kahraman” rollerine geçişler de yapabiliriz. Ancak sorun şu ki, ne kadar “kurban” rolündeyssek o kadar kendimize yabancı, gelişime kapalı ve yaşadığımızı hissedemez bir durumda oluyoruz. Ne kadar “kahraman” rolündeyssek o kadar kendimize hâkim, gelişime açık ve yaşamı hisseder bir hale geçiyoruz.

Şule: Peki Hocam, yas sürecinde bir kişiden ya da bir şeyden destek alsak “kahraman” gibi davranmamış mı oluruz?

Ekrem: Bu, konuda kritik husus inkâr, öfke, pazarlık, yansıtma, bastırma gibi savunma mekanizmalarına mümkün olduğunca başvurmamak ve başımıza gelen her neyse cesaretle onu kabullenmek. Ancak yas sürecinde bize destek olabilecek çok çeşitli baş etme kanalları kullanmamız da son derece normal ve insanidir. Örneğin acımızı yaşarken duygularımızı paylaşmak, düşüncelerimizi birine anlatmak, resim yapmak, sosyalleşmek, spor yapmak, hayal kurmak gibi yöntemler destekleyici nitelikte bir takım baş etme becerileridir.

Şule: Bu bahsettiğiniz baş etme becerileri ile savunma mekanizmalarını nasıl ayırt edebiliriz Hocam?

Ekrem: Baş etme becerileri destekleyicidir ve onlara bilinçli olarak başvururuz, bunu yaparken bizi bekleyen sorumlulukları ya da yüzleşmeleri göz ardı etmeyiz. Ancak savunma mekanizmalarımız, yaşamamız gereken acıyı savuşturmaya

yönelik olarak çoğu zaman bilinçdışı işler ve bizim kendimizle, alttaki duygularımızla yüzleşmemize ve yasımızı tutmamıza engel teşkil edebilir. Bu savunma mekanizmalarının her zaman için zararlı olduğu anlamına gelmez ama sıklıkla ve uzun süreli olarak başvurulması ruhsal gelişimin önünü tıkayabilir.

Şule: Anladım Hocam.

Ekrem: Bunları ilerleyen zamanlarda günlük hayatınızda da gözlemlemenizi ve incelemek üzere buraya getirmenizi isteyeceğim, o zaman daha net anlayacaksınız. Burada özellikle anlaşılmasını istediğim husus, “kurban” ve “kahraman” davranışının nasıl olduğuydu. Burada anlaşılmayan bir durum var mı?

Yılmaz: Yok Hocam, kendi adıma anladığımı söyleyebilirim.

Ekrem: Peki, kahramanca bir tutumun kişisel yaşamımızda ne kadar değerli olduğunu vurgulamak için etkileyici bir paylaşımla bugünkü oturumumuza son vermek istiyorum: Japonca öğrenmeye başlayanların ilk öğrendiği kelimelerden biri “ganburu”dur. Yani “sonuna kadar direnmek” ya da “kişinin elinden gelenin en iyisini yaparak dik durması” anlamına gelir.

Evet, katılımınız ve katkılarınız için teşekkürler, haftaya kahramanın yolculuğundaki bir başka konuyla devam edeceğiz. Görüşmek dileğiyle.

4. OTURUM

*“Başkasında görüp de kızıp, kınadığımız her kusur;
kaynağını henüz bilince varamadığımız karanlık
 taraflarımızdan alır.”*

Ümit Akçakaya

Ekrem: Merhaba herkese, bu hafta dördüncü oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Geçtiğimiz hafta üzerinde durduğumuz konuları kim hatırlatmak ister?

Canan: Geçen hafta savunma mekanizmalarında bahsetmiştiniz ve onları ilkel, nevrotik ve olgun savunma mekanizmaları diye üç gruba ayırmıştık. Sonra yaşadığımız kayıplarda ya da krizlerde insanlar ne tür yas tepkileri veriyor sırasıyla ona değinmiştiniz ve tüm bunlardan yola çıkarak kahramanın yolcuğu modelini göz önünde bulundurduğumuzda nasıl “kahraman”, nasıl “kurban” olunur onu konuşmuştuk.

Ekrem: Bravo, çok güzel özet geçtin. Bu hafta da kahramanın yolculuğunda “kahraman”ın karşısına çıkan “gölge” arketipinden bahsedeceğiz. Aslında önceki görüşmelerimizde “gölge” arketipine çok kısa değinmiştik hatırlarsanız, aklınızda kaldı mı?

Yılmaz: Bu masallarda ve mitolojide karşımıza canavar, ejderha, dev falan şeklinde ürkütücü figürler olarak çıkıyordu.

Ekrem: Evet, çok güzel. Bunlar neyi temsil ediyorlardı?

Yılmaz: Bilinçdışını mı?

Ekrem: Sayılır ama aslında bilinçdışında sakladığımız, yüzleşmekten korktuğumuz her unsur Jung tarafından “gölge” olarak adlandırılmıştır.

Sule: Neden “gölge” kelimesini seçmiş Jung?

Ekrem: Jung, insanın bilincini ve farkındalığını ışıklı alan yani aydınlık olarak düşünmüş. Işık -bilincin- olmadığı karanlık tarafı ise bilinçdışı ile eşleştirmiş ve bu karanlık alana gizlenmiş ama oradaki varlığıyla bizi sürekli meşgul eden unsurlara “gölge” demeyi uygun bulmuş.

Sule: Anladım Hocam. Herkeste var mıdır bir “gölge” taraf?

Ekrem: Tabii ki, “gölge” bir arketip olarak tanımlandığına göre zamana, kültüre, yaşa, cinsiyete bakmadan herkeste bulunmaktadır. Kimse bilinçdışının tam hâkimi olmaz. Yani bir Aziz’in de “gölge”si vardır, bir sapığın da... Tabii herkesin “gölge”si birbirinden farklıdır. Benzer olabilir ama kesinlikle farklıdır. “Gölge”yi zihnimizde tam oturtabilmek için yine Jung’un tarif ettiği bir başka kişilik arketipini de tanımanızı istiyorum. “Persona” yani maske arketipini. Daha önce duydunuz mu “persona”yı?

Yılmaz: Hayır, Hocam.

Ekrem: Ashında bir arketip olduğu için biraz açıklayınca size çok tanıdık gelecek çünkü Jung, yine hepimizde var olan bir şeyi tanımlamış. “Gölge”, bilinçdışımıza bastırdığımız karanlık tarafımız iken, “persona”ımız ise dış dünyaya açılan vitrinimiz, bir nevi başkalarının üzerinde belirli bir izlenim uyandırmak için tasarladığımız bir çeşit maskemizdir. Diğer bir deyişle “persona”, bizim toplumsal beklentiler doğrultusunda takındığımız, toplumun bizi buna göre değerlendirdiği koruyucu bir yüzümüzdür. Aynı zamanda “persona”, başkalarınca nasıl görülmek istediğimizi de ifade eder. Yani siz şu anda beni dinlerken kendinize has bir “persona” takınarak dinliyorsunuz, ister istemez tek başınıza olduğunuzdan

farklı davranıyorsunuz; oturuşunuza, kalkışınıza, ağzınızdan çıkacak cümlelere dikkat ediyorsunuz ve bana kendinizle ilgili ister istemez olumlu bir izlenim vermeye çalışıyorsunuz ya da kusurlu bir halde görünmek istemiyorsunuz. Keza ben de bunları size yapıyorum, dolayısıyla hepimiz birbirimizle “persona”larımız aracılığıyla iletişim kuruyoruz.

“Persona”larımız ortama ya da kişilere göre de değişiklik gösterebiliyor. Mesela sizin karşınızda mümkün olduğunca “grup lideri”, “uzman persona”mla bulunuyorum ama arkadaşım ile buluştuğumda “arkadaş persona”mı devreye sokacağım, oğlumun yanında “baba persona”m devreye girecek, bunlar otomatiktir bu arada bir anda o role geçeriz... Yalnız kaldığımızda ise “persona”larımızı bir kenara bırakırız çünkü sergileyecek kimse yoktur.

Kağan: “Persona” kötü bir şey değil anladığım kadıyla, maske falan deyince sanki sahtelik gibi geldi bana?

Ekrem: Hayır, kötü bir şey değil, hatta bizi diğer canlılardan ayıran önemli özelliklerimizden biri de “persona”larımızdır. “Persona” sayesinde toplumsal kurallar, etik ve ahlak şekillenmiş ve medeniyetimiz gelişmiştir. “Persona”ımız olmasaydı, kimseyi umursamayan, başına buyruk bir insan olurduk bu da toplumda kaos ve karmaşayı doğururdu. Ama şu da var ki biz, “persona”dan ibaret varlıklar da değiliz dolayısıyla “persona”yı ne kadar çok önemsersek kendimizi o “persona”dan ibaret sanma yanılgısına düşme ihtimalimiz de bulunmakta. Bir doktorun hastane dışında her yerde kendini doktor olarak tanıtmaması ve ona göre muamele beklemesi, bu yönde bir davranışı bulamayınca buna sinirlenmesi gibi “persona”yla aşırı özdeşleşmeler çeşitli sıkıntı yaratır. Jung da bu durumu “persona şişmesi” olarak tanımlamıştır ve aslında bir kişilik ve bütünleşme sorununa işaret eder; zira bir insan “persona”dan ibaret bir varlık değildir, onun çok daha fazlasıdır.

Peki, bu “persona”mız nasıl şekillenmiştir bilen var mı?

Yılmaz: Toplum tarafından mı?

Ekrem: Doğru. “Persona”mız, çocukluk yıllarımızda ebeveynlerimizin, diğer yetişkinlerin ve akranların arzu ve beklentilerine uygun davranma, toplum tarafından kabul edilme ihtiyacımızdan doğup gelişmiştir. Bu yaparkenki amacımız toplum tarafından kabul edilmek için olumlu bir izlenim yaratma çabamızdır. Bu bağlamda 0-3 yaş aralığındaki çocuklarda “persona” henüz ortaya çıkmamıştır, bu yüzden her ortamda ya da herkes karşısında doğal ve içten davranırlar.

Peki, sizce başka kimlerde “persona” bulunmaz?

Canan: Akıl hastalarında mı?

Ekrem: Evet aynen öyle, meczup dediğimiz ağır derece zihinsel ya da ruhsal bozukluğu olan kişilerde de “persona”ya rastlanmaz.

“Persona”, bilinç alanımızın sınırları dâhilinde ve daha çok bizim kontrolümüzdedir. Bu yüzden kendimizi tanımak aslında “persona”mızı tanımakla başlamaktadır. Mesela sizi buraya getiren sebeplerden biri de insan ilişkilerinizde yaşadığınız sorunlardı. Dolayısıyla siz, dışarıya karşı zaman zaman aslında hiç sergilemek istemediğiniz bir “persona” sergilediğinizi fark ettiniz ve bu durumdan rahatsızlık duydunuz.

Yılmaz: Doğru Hocam, öfkemi kontrol edemiyor, insanlara karşı kırıncı oluyordum. Beni buraya getiren sebeplerden biri de bu evet.

Ekrem: “Persona” net mi, anlaşılmayan bir şey var mı?

Yılmaz: Yok Hocam, anladık.

Ekrem: Devam ediyorum o zaman. Jung’a göre insan, bireyselleşme yolculuğunda “persona”sıyla yüzleşmesinden sonra ikinci olarak “gölge”siyle yüzleşmektedir. Daha önce de belirttiğim gibi “gölge”yle kişiliğimizin olumsuz yanlarını, bilinçdışının yeterince gelişmemiş işlev ve içerikleri ile

birlikte, saklamak istediğimiz, hoş olmayan niteliklerimizin toplamı kast edilmektedir. Bu durum kahramanın yolculuğunda “kahraman”ın, bilinçdışını simgeleyen “orman”, “kuyu”, “mağara”, “labirent” gibi figürlerin içine girerek bu dar, karanlık ve ürkütücü alanlarda “canavar”, “ejderha”, “cin”, “dev” gibi “gölge arketipi”yle karşılaşması ve onunla mücadele etmesi anlamına gelmektedir.

Peki, size bir soru; günlük hayatımızda “gölge”mizle nasıl yüzleşebiliriz?

Şule: Kendimizi tanıyarak

Ekrem: Evet bu doğru, ama kendimizi nasıl tanırız, bunun yolu yöntemi nedir?

Şule: Okumak ve araştırmak.

Ekrem: Evet doğru ama bunlar tek başına yeterli olmayacaktır. Size bu konudaki anahtar cümleyi söylüyorum “*kendimize dışarıdan ve tarafsız bir gözle bakabilmek*”. Bunu yaparak elde edilen bilgiye farkındalık deniliyor ve kişinin farkındalığının gelişmiş olması tüm psikoterapi ekollerinin ve hatta tüm dinlerin temel amacıdır; zira bu, bilinçdışında olanın bilince çıkarılması anlamına gelmektedir. Bazı psikoterapi ekolleri bunu yapan benlik parçasına “gözleyen ben” der. Modern psikolojide bu durum “*metakognisyon*” olarak geçmektedir. Şimdi sizlere bu “gözleyen ben”imizi detaylıca anlatmak istiyorum.

Bir sinema filmi nasıl çekilir bilir misiniz?

Yılmaz: Bir senaryo yazılır, oyuncular vardır, yönetmeni, kameramanı vardır ona göre çekilir.

Ekrem: Doğru, bize yaklaşık olarak doksan dakika olarak sunulan bir filmin arka planında çok büyük bir emek, ekip çalışması ve kimi zaman haftalar hatta aylar süren ve tekrarlanan çekim sahneleri vardır. Tüm bu özveri, filmin seyirciye en iyi ve kusursuz bir şekilde sunulması içindir.

Filmin ortaya çıkmasında oyuncusundan, figüranına; ışıkçısından, makyözüne kadar her birinin katkısı vardır ancak kuşkusuz en önemli görev ve sorumluluk filmin yönetmenidir. Yönetmen, bir film için karar mercidir ve yönetmensiz bir film düşünülemez; zira çekim bir şekilde başlatılsa bile ilerlemez ve mutlaka bir yerde tıkanıp kalır. Bir yönetmenin asli görevi ise kendi bilgi ve tecrübesini kullanarak bir sahnenin iyi ya da kötü olduğunu, eksikliklerini, fazlalıklarını dışarıdan bakan bir gözle değerlendirmek suretiyle o sahneye en son ve uygun şekli vermektir. Bu yüzden yönetmenin, herhangi bir sahnenin en kusursuz halini yakalayabilmek için o sahneyi defalarca tekrarlattığı zamanlar da olabilir. Dikkati gelişmiş, herkesin göremediğini görebilen, bütüne hâkim olabilen, yerinde ve kararında müdahalelerde bulunmasını bilen tecrübeli bir yönetmen; eğer iyi bir kadroya da sahipse, izleyicileri derinden etkileyebilecek harika sanat eserleri ortaya çıkartabilir. Dolayısıyla kişisel hayatlarımızı da aslında uzun metrajlı bir filme benzetebiliriz. Her birimizin başrolü bize ait olan bir senaryosu vardır. Yalnız başımızayken ya da farklı insanların da hayatımıza dâhil olduğu, farklı yaşlarda ve ortamlarda sayısını bilmediğimiz “iyi” ya da “kötü” bir yığın sahnemiz bulunmaktadır. Bu bağlamda yaşam öykümüzün şimdiye kadar olan kısmının nasıl sürdüğü ya da başımızdan neler geçtiği hakkında az çok bir düşüncemiz olsa bile, bundan sonraki süreçte öykümüzün nasıl devam edeceği ve sonlanacağı hakkında -tahminlerimiz dışında- pek bir fikrimiz olamaz.

Peki, başroldeki karakter olarak rol aldığımız ve bizim yaşam öykümüzü konu alan filmimizin bir yönetmeni olsaydı bu kim olurdu?

Şule: Yine biz olurduk herhalde.

Ekrem: Doğru, her insan kendi öyküsünde hem başrol oyuncusu hem de yönetmen olabilir.

Bir diğer soru ise, adına yaşam dediğimiz bu uzun metrajlı filmlerimizde, hem başrol oyuncusu hem de yönetmen konumunda olabiliyorsak, neden her birimizin kusursuz bir öyküsü olamıyor da çoğu kez aynı yanlışları yapıyor ya da savunma mekanizmalarını tekrar ediyoruz? Ya da neden bazılarımız, öykülerinin bir yönetmeni hiç olmamış gibi şursuzca ve rastgele bir yaşam sürmek konusunda ısrarcı olabiliyor? Bu konuda bir fikri olan var mı?

Yılmaz: Sanırım kendilerini yeterince tanımayanlar bunları yapıyor.

Ekrem: Doğru, aslında psikolojide ve psikoterapide sıklıkla adı geçen “gözleyen ben”, tüm bu sorulara bir cevap niteliğindedir. “Gözleyen ben”, en genel anlamıyla nasıl davrandığımızı, neler düşündüğümüzü ve hissettiğimizi kendimize üst düzey bir bakış açısıyla dışarıdan bakarak değerlendirebilen benlik parçamızdır. Bu olgu, içgörü sahibi olmaya ve son zamanların popüler kavramı olan “duygusal zekâ”ya benzer bir anlama gelse de aslında bu iki kavramı da kapsamaktadır. Dolayısıyla “gözleyen ben” için, içgörülü ve duygusal zekâyâ sahip biri olduğumuzun da farkında olan parçamız da diyebiliriz. Başka hiçbir canlıda olmadığı düşünülen “gözleyen ben” yalnızca insana has bir meziyettir. Örneğin, bir kedi düşünür ama düşünürken ne düşündüğünün bilincinde olamaz dolayısıyla düşünme eylemi söz konusu olduğunda bir kedi, etken olmaktan ziyade edilgen bir haldedir. İnsan ise düşünme eylemi konusunda edilgen olduğu gibi etken bir role de girebilir. Diğer bir deyişle insan, pasif bir şekilde düşündüğü gibi aktif bir konuma geçerek ne düşündüğü konusu üzerinde de düşünebilir ya da düşüncesini yönetebilir. Bu yönüyle insan için, kendinin bir parçasını nesneleştirerek bu parçasına öznel bir boyuttan bakabilmeyi becerebilen tek canlıdır diyebiliriz. İnsanı diğer canlılardan ayıran bu tefekkür etme becerisi, kültürün ve medeniyetin

gelişimi için son derece önemli bir yetidir. Nitekim insan da geliştirdiği medeniyet, teknoloji, kültür vs. açısından diğer canlılardan belirgin bir şekilde ayrılmaktadır.

Olaylara “gözleyen ben”le yaklaşmak hissettiğimiz bir takım olumsuz duyguları farkındalıkla düzenlenmemiz ve yönetmemiz açısından da son derece etkili bir yöntem olmaktadır. Bu bağlamda gözleyen benimiz sayesinde mevcut hislerimizin temelindeki düşüncelere inebilir ve sahip olduğumuz gücü kullanarak değiştirmemiz gerekeni değiştirebilir, değiştiremeyeceğimizi de kabullenme yolunu seçebiliriz. Bu tutumun bizi kontrolümüz dışındaki olaylar karşısında bizi güçlendiren de bir yanı bulunmaktadır.

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak, “gözleyen ben”in her insanda bir potansiyel olarak bulunan ama kişinin ruhsal olgunluk seviyesine bağlı olarak farklı düzeylerde gelişmişlik gösterebilen bir benlik parçası olduğunu söyleyebiliriz. Buraya kadar aktardıklarım arasından net olmayan bir husus var mı?

Yılmaz: Hayır Hocam.

Ekrem: Şimdi sizlerle “gözleyen ben”in nasıl bir şey olduğunu gösterecek basit bir uygulama yapmak istiyorum.

Öncelikle oturduğunuz koltukta rahat bir konuma geçmenizi istiyorum. Bedeninizin rahatladığını fark edince size üzerinde düşünmeniz için birtakım sorular soracağım ve bazı yönergelerde bulunacağım. Sizden bu sorduğum soruların cevaplarını bana söylemenizi beklemeyeceğim, yalnızca üzerlerinde düşünmenizi istiyorum. Anlaşılmayan bir şey varsa lütfen sorun...

Yok anlaşılan. O zaman başlıyorum:

Şimdi oturduğun o koltukta rahatlatıcı nefes alıp vermeni ve tüm dikkatini bu nefes alış ve verişlerine vermeni istiyorum... Bunu yaparken gözlerini de yavaş yavaş kapat.

Diyaframından nefesler alıp vererek bedenini mümkün olduğunca gevşet. Bedeninin oturduğu koltuğa yaptığı etkiyi hissetmeye çalış... Rahatladığını hissettiğin anda mevcut pozisyonunu hiç bozmadan sanki içinden bir parçanın tam tepedeki tavandan seni izlediğini hayal etmeye çalış... Eğer bunu başarabildiyse, yukarıdan sana bakan parçanın gözünden, aşağıdaki kendini mümkün olduğunca gözlemle... Yukarıdan nasıl görünüyorsun? Bedenin ne konumda, yüzün nasıl gözüküyor, ayakların, ellerin... Tavanda seni gözleyen parçanın, farklı konumlara geçmesini sağlayarak aşağıdaki kendine farklı bakış açılarından bakmaya çalış. Sağ ve sol profillerden, karşıdan ve arkadan nasıl gözüküyor olabilirsin? Görüntün karşısında ne düşünüyor ya da hissediyorsun bunu fark etmeye çalış...

Bu gözlemi bitirdikten sonra şimdide bir parçanın, zihninden geçen düşünceleri -onlara hiçbir müdahalede bulunmadan- gözlemlemesi için çabala... Zihnini akan bir nehir, düşüncelerini de o nehirde akıp giden ağaç dalları gibi hayal etmeye çalış ve hiçbir düşünceye takılmadan ve hiçbirinin akışına müdahale etmeden her birinin zihninden birer birer akıp gitmesine izin ver... Zihninden hangi düşünceler geçiyor? Düşüncelerin bir birleriyle bağlantılı mı yoksa birbirinden bağımsız mı? Düşüncelerin daha çok bugüne mi, geçmişe mi yoksa geleceğe mi ait düşünceler? Zihninden geçen düşüncelerin sende başka bir düşünceyi doğurduğu oluyor mu? Gözleyen bir parçanla bu soruların cevaplarını mümkün olduğunca bulmaya çalış. Herhangi bir düşünceye kapılarak gözlemci konumunu farkında olmadan terk ettiğini fark ettiğin anda tekrar "gözleyen" konumuna geri dönmeye çalış...

Düşüncelerden sonra şimdi de gözleyen parçanla, ne hissettiğine yani duygularına dışarıdan bakmaya çalış. Az önce zihninden geçen düşünceler sende herhangi bir duygu

oluşturdu mu? Şu an sana tek bir duygu mu hâkim yoksa birden fazla duygu mu? Hissettiğin bu duygular olumlu mu yoksa olumsuz mu? Bu duyguları ne düzeyde hissediyorsun; şiddetli mi, orta mı yoksa hafif düzeyde mi? Hissettiğin bu duyguların ya da duygunun -kızgınlık, sevinç, kaygı, mutsuzluk gibi- bir adı var mı, yok mu? Eğer hiçbir duygu hissetmiyorsan, hiçbir şey hissetmemek sende nasıl bir duygu uyandırıyor?

Son olarak, aynı gözleyen parçan, hissedilen bu duyguların arasından en yoğun düzeyde hissettiğin duygunun -ya da hali hazırda hissettiğin tek bir duygunun- bedeninde yarattığı etkiyi gözlemlemeye çalış. Bedenini baştan ayağa kontrol ettiğinde, şu anda hissettiğin duyguların ya da duygunun, bedeninin neresinde bir etki ve hareketlilik yarattığını fark ediyorsun? Hangi bölgede ya da bölgelelerinde bir uyarılma ya da hissiyat oluştu? Bedeninde duygunun etki ettiği bölgeyi keşfettiğinde, elini o bölgeye koyup bir süre o duyguyu ve bedensel hissi, yoğunlaşmış bir biçimde gözlemlemeye çalış... Tüm bu hissettiklerin sana neyi ya da kimi hatırlatıyor? Bu soruların cevaplarını iç dünyanda bulmaya çalış.

Bitirdiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.

Nasıl bir deneyimdi sizin için?

Yılmaz: Başta biraz odaklanmakta zorlandım ama sonra çabuk adapte oldum. İlginç bir deneyimdi benim için, kendimi hiç bu denli geriden gözlemlememiştim.

Şule: Benim için de ilginçti.

Kağan: Ben de başta zorlandım ama sonra odaklandım.

Canan: Ben odaklanamadım Hocam, tedirgin oldum nedense, belki burada yalnız olmadığım için olabilir, akışa bırakamadım kendimi.

Ekrem: Anlıyorum. Kendi kontrolünüzde ve gerçeklik zeminini bozmadan bu egzersizi az da olsa yapabiliyor olmanız, normal hayatınızda da içinizden bir parçanızın kendinizi tarafsız bir şekilde gözlemleyebildiğinin bir göstergesi olabilir. “Gözleyen ben”in devrede olması, kişinin kendisine dışarıdan bakabilen bir konumda olduğunun, diğer bir deyişle filmin yönetmenin de aktif bir şekilde var olduğunun işaretidir. Bu durum, kişinin gelişime ve dönüşüme açık bir konumda olduğunun da göstergesidir. Buraya kadar anlaşılmayan bir şey var mı?

Yılmaz: “Gözleyen ben”in insan gelişimine nasıl katkı sağladığı konusuna somut bir örnek verebilir misiniz?

Ekrem: Bu sorunu bir danışanımın örneği üzerinden cevaplamak istiyorum. Otuz beş yaşındaki bir kadın danışanım, seyahat etmeyi çok sevdiği halde seyahate çıkmadan önce çok yoğun huzursuzluklar yaşıyordu. Çünkü seyahat bavulunu hazırlamak onun için tam bir işkenceye dönüşüyordu. Bavulunda hiçbir eksikliğinin olmamasına dikkat ederken, yolculuk esnasında çıkabilecek tüm aksilikleri hesap edip ona göre önlem alma çabası içerisine giriyordu. Hal böyle olunca, işe yarayacak ya da yaramayacak her ne varsa bavuluna -her ihtimale karşı- koyma telaşına düşüyordu. Bir süre sonra bavulu taşınamayacak kadar dolu bir hal alıyordu. Danışanımla, gerekli olabilecek herhangi bir eşyasını almayı unuttuğunda nelerle karşılaşabileceğini beraberce irdeledik. Unutabileceği bu eşyanın şemsiye olduğunu var saydık. Danışanım için şemsiyesiz bir yolculuğa çıkmak, yolculuk esnasından yağabilecek sağanak bir yağmurda sırlıslıkla ıslanma riskini barındırıyordu. Onun, çok daha derinde “sırlıslıkla ıslanmaya” yüklediği anlam ise her şeyin mahvolması, çaresiz ve yetersiz bir şekilde kalakalmasıydı. Islanma olayına bilinçdışında bu denli olumsuz anlam yüklemesinin kökeni ise annesiyle kurduğu bağlanma ilişkisine kadar

dayanıyordu. Bu tarz durumlar ona, çocuklukta sıklıkla yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik durumlarını çağrıştırıyordu. Kahramanın yolculuğu açısından baktığımızda danışanımın yüzleşmekten kaçındığı bu duygular, onun “gölge” taraflarını temsil etmekteydi. Dolayısıyla bu örnekten anlaşılacağı üzere danışanımın, önemsiz gibi görünen bir şemsiyeyi alıp almamaya yüklediği anlam, bilinçdışı düzleminde çok derin bağlantılar barındırmaktaydı. Şemsiyeyi yanında bulundurmamak onun için çaresiz kalmamasının, kendini yeterli hissedebilmesinin bir temsili niteliğindeydi. Bu olay geçmişte yaşanmış olumsuz olayların duygusal yükünü şimdiki herhangi bir olaya ya da nesneye nasıl aktarabildiğinin çarpıcı bir örneğidir. Danışanım, bu gibi kriz durumlarına aşırı duygusal tepkiler geliştirdiğini fark ettiğinde “gözleyen ben”i ile bunun ayırımını yapmaya çalıştı ve ortaya çıkan olumsuz durum her neyse onun, geçmişte yaşatılan duygularla bir bağlantısının olamayacağını kendine her defasında hatırlattı. Seanslarımız boyunca “gözleyen ben”ini kullanarak, şemsiyenin sadece bir şemsiye olması gerektiğini, buna benzer farklı nesne ve olaylara geçmişiyile bağlantılı tepkiler geliştirerek kendisini gereksiz bir şekilde yorduğunu fark ederek bu yeni bakış açısını içselleştirme fırsatı buldu. Bu sayede, olumsuz olaylara yüklediği anlamlar zamanla değişti ve herhangi bir savunma mekanizmasına -aşırı derece tedbirli olmak gibi- ihtiyaç duymayacak bir ruhsal düzeye erişti.

Bu vaka örneğim soruna cevap oldu mu?

Yılmaz: Evet, Hocam gayet net oturdu gözleyen ben. Danışanınızın bilinçdışında kalmış kaygılarını “gölge” arketipiyle ilişkilendirmeniz de gayet iyi oldu bence.

Ekrem: Aslında paylaştığım bu örnekle tüm psikoterapilerin danışanlara yaptığı etkiyi özetledim diyebilirim. Olayın özü, içimizde olaylara tarafsız bakabilen, sağduyulu ve akılselim tarafımızı aktive etmek. Bu sayede kendimizi bilinçdışı

bir zeminde nasıl kaskaca aldığımızı, bir kısır döngü içine soktuğumuzu fark edip bunu devam ettirerek kendimize daha fazla zarar vermeyi bir kenara bırakma yönünde bir irade ve kararlılık göstermek. İşte kişide değişim zaman içerisinde bu sayede mümkün olabilmektedir.

Kağan: Peki, Hocam, “gözleyen ben”in gelişebilen bir şey olduğunu söylediniz. Onu nasıl geliştirebiliriz?

Ekrem: “Gözleyen ben”in gelişebilmesi için temel koşul; kişinin kendi ruhsal sistemi üzerinde gözetimi ve yönetimi sağlamasıdır. Örneğin etkili bir psikoterapi süreci kişide “gözleyen ben”i geliştirici bir etki yaratır. Ancak psikoterapi bunu geliştiren tek yöntem de değildir. Kişinin günlük hayatta kendi iradesini devreye sokarak düzenli uygulayabileceği bir takım tekniklerle de pekâlâ “gözleyen ben”i gelişebilir. Bunu sağlayan ve gündelik hayatta uygulanabilecek birçok teknik bulunmaktadır. Bunlardan bazılarını paylaşmak istiyorum. Bir gelişim günlüğü tutmak “gözleyen ben”i geliştirir. Düzenli olarak o gün yaşanan olayları, hissedilen duyguları ve zihinden geçen düşünceleri yazmak... Aynı şekilde her gece uykuya dalmadan önce o gün yaşanmış önemli olayları -örneğin beş olayı- zihninden geçirerek, olay anındaki kendinize dışarıdan bakabilirsiniz. Nitekim önemli bir Antik Çağ filozofu olan Pisagor böyle yaparmış ve öğrencilerine de bunu yapmalarını öğütlemiş. Bunların dışında gün içerisinde hissettiğiniz herhangi bir duyguya neden olan düşünceyi, duygunun öncesindeki zihinsel süreci gözleyerek bulabilirsiniz. Örneğin; *“şu an içimde bir sıkıntı hissettim, acaba bu duygunun öncesinde zihnimden neler geçti? Buldum! Biraz önce yolda yürürken ödemeyeceğim miktarda kredi borcum olduğu bankanın reklam panosunu gördüm, sıkıntı hissetmeme neden olan gördüğüm bu reklam panosuydu.”* gibi.

Son olarak zihne gelen herhangi bir düşüncenin ilk çıkış noktasını, zihni adım adım geri sararak bulmak da güzel bir pratik olabilir. Örneğin, *"Şu an zihnime Antalya tatilinde yaşadığım bir anım geldi. Bana bu anımı durduk yere hatırlatan şey neydi? Bu anımı hatırlatan Antalya'da o yıl yaptığım tatilin aklıma gelmesi oldu. Onun öncesinde ise aklımda portakal ağacı vardı ve bana Antalya tatilimi hatırlattı. Portakal ağacını düşünmeme neden olan şey de arkadaşımın giydiği turuncu tişörttü. Dolayısıyla, arkadaşımın gördüğüm turuncu tişört beni aşama aşama Antalya tatilinde yaşadığım anıya götürdü."*

Bu örneklerden de anlaşılacağı üzere aslında "gözleyen ben"imizin yaptığı şey, bilinçdışımızdaki malzemeleri mümkün olduğunca bilinç alanımıza dâhil etmektir. Bu yöntem, tüm psikoterapilerin yanı sıra aslında birçok öğretinin, felsefi ve dini ekollerin, temel hedeflerinden biridir çünkü hemen her biri bu olmaksızın insanın bir gelişim kaydedemeyeceğini ya da tekâmül edemeyeceğini savunur. Mesela tasavvufta "nefs-i emmare" diye bir kavram vardır. Benliğimizin en alttaki bilinçsiz parçamızdır, hazza eğilimlidir ve tutkularımız tarafından yönetilmektedir. "Nefs-i emmare"den sonraki aşama ise "nefs-i levvame"dir. Bu aşamada kendimize dışarıdan bakma ve kendimizi sorgulama becerisi geliştirmiş oluruz; bu durum bizim kendimizi tanımamızın kapısını aralar ve gelişimimiz için son derece önem arz eder. Bu bağlamda "gözleyen ben"i bilinçdışımızda kalmış karanlık alanları aydınlatan bir fenere benzetebiliriz, bu sayede o alanda gizlenmiş bir şekilde duran ve zaman zaman varlığını bize hatırlatan "gölge" yanlarımızı da aydınlığa çıkarabilmiş oluruz. Şunu da belirtmekte fayda görüyorum; "gölge" deyince hep bastırıp yüzleşmekten kaçındığımız olumsuz özelliklerimizden bahsettik ama bazen de 'gölge'miz o zamana kadar hiç farkına varamadığımız yanlış ya da dar çerçeveli bir bakış

açımız da olabilir; yeni bir bakış açısı geliştirdiğimizde eskisinin bizi ne derecede kısıtladığını ya da bize ne kadar çok zarar verdiğini fark edebiliriz. Dolayısıyla böyle bir durumda da “gölge”mizi aydınlıktan, karanlığa taşımış oluruz. Bunun yanı sıra, bilincine varmadığımız bir yeteneğimiz ya da becerimiz de “gölge” olarak kabul edilir, yani sadece olumsuzlukları düşünmemek lazım.

Kağan: Peki neden o olumlu taraflarımızı bilinçdışımızda tutarız ya da çıkartmayız?

Ekrem: Bu da önemli bir husus. Kendimize olan güven tam gelişmedikçe potansiyelimizi ya da yeteneklerimizi sergilemeye kendimizi hazır hissetmeyiz. Bunu yaptığımızda eleştirilmekten, yargılanmaktan, dışlanmaktan ya da utanılmaktan kaygı duyarız. Bu yüzden de onları bastırma ve “gölge”de tutma yolunu seçeriz. Bu bağlamda öncelikle kendimize güvensizliğe neden olan bilinçdışı sebeplerimizi “gölge”den aydınlığa taşımak lazım. Bunu başardığımızda bir süre sonra da yeteneklerimiz bilince çıkmaya başlar ama bunun için öncelikle “kahraman”ın “büyük canavarı” öldürmesi gerekmektedir.

Kağan: “Büyük canavar” nedir?

Ekrem: O da yine bizim içimizde yer etmiş ve bizi kısıtlayan “toplumsal gölge”miz. Jung’a göre bilinçdışında aydınlığa çıkarılmayı bekleyen iki farklı “gölge” türü bulunmaktadır. Birincisi kendi kişisel “gölge”miz. İkincisi de “toplumsal gölge”. Bireyselleşme yolculuğumuzun başarılı bir şekilde ilerlemesi için kişisel “gölge”mizi önce kabul edip sonra onunla dost olmalıyız. Daha sonra onunla birlikte “büyük canavarı” yani “toplumsal gölge”yi bulup yok etmeliyiz. Bu “toplumsal gölge”, masallarda ya da mitolojilerde, halkı haraca kesmiş, bezdirmiş ve halktan sürekli kendisine bir kurban verilmesini bekleyen “korkunç canavar” figürü olarak geçer. Mesela Sümer mitolojisinde geçen Gılgamış hikâyesi, içeriğinde tüm

bu unsurları barındırır. Hikâyede Gılgamış, gölgesinin iki ayrı yanıyla karşılaşmaktadır. Birincisi, Enkidu'nun canlandırdığı “kişisel gölge”, diğeryse “Humbaba”nın canlandırdığı “toplumsal gölge”dir. Ölümsüzlük arayışına çıkan Gılgamış, yolculuğunun ilk evrelerinde Enkidu ile karşılaşır. Sümerlerin Tanrıçası İştâr, Enkidu'yu Gılgamış'ı öldürmekle görevlendirir. Birgün ormanda Gılgamış ve Enkidu karşılaşır. Başlangıçta ikisi de kavgaya tutuşurlar ama birbirlerinin güçlerini tarttıktan yenişemeyeceklerini anlayıp dost olmaya karar verirler. Sonrasında ölümsüzlüğü, işbirliği içinde birlikte aramaya karar verirler ve yola birlikte koyulurlar. Böylelikle Gılgamış yolculuğunda yeni bir boyut kazanmış olur. Yolda karşılarına canavarımsı bir dev olan “Humbaba” çıkar. “Humbaba”, her ne olursa olsun yenilmesi gereken bir figürdür çünkü o bölgede yaşayan kişileri istekleri ile bezdirmiş bir canavardır. Bu aşamada Gılgamış ve Enkidu birlikte hareket ederek, çetin bir dövüşün sonunda “Humbaba'yı öldürmeyi başarırlar, halk da büyük bir nefes alır. Sonraki aşamada Gılgamış ve Enkidu, ölümsüzlüğü aramaya bir müddet daha birlikte devam ederler. Evet bu hikâyedeki semboloji gerçekten çok kıymetli. Öncelikle Gılgamış'ın aradağı “ölümsüzlük”, bireyselleşme arayışı olarak ele alınabilir. Gılgamış, ormanda yani bilinçdışı alanda ilk olarak Enkidu'ya rastlar. Enkidu da aslında Gılgamış'ın bastırdığı “gölge” tarafıdır. Onu yok etmek ister ama bunun mümkün olamayacağını anlayınca onunla dost olmaya karar verir. İşte bu durum, “gölge”mizin asla yok edilemeyeceğinin ancak onu bilince -aydınlığa- çıkartarak bizim tarafımızdan kabul edilebilir bir unsura dönüştürülebileceğinin göstergesidir. Bu bağlamda bilinçdışına bastırdığımız her türlü olumsuz duygunun, çatışmanın ya da düşüncenin yok sayılmayıp bizim tarafımızda kabul edilmesi ruhsal bir dönüşüm için çok önemlidir. Bunu sağladığımızda “gölge”miz -tıpkı Gılgamış'ın Enkidu ile dost olması ve Enkidu'nun yolculuğunda ona destek olması gibi- bizim

gücümüzü güç katar. Gilgamiş mitolojisindeki Humbaba'da da "toplumsal gölge" olarak bizi sınırlandıran, kısıtlayan, potansiyelimizi ve yeteneklerimiz açığa çıkarmamıza engel teşkil eden "toplum baskısı"nı temsil etmektedir. Bu "toplum baskısı" aslında çok geniş çaplı ele alınabilir. Bu bağlamda çok küçük yaşlarda evebeynlerimizin bize koyduğu kurallar, mensubu olduğumuz dinin yaptırımları, toplumun koyduğu geleneksel sınırlar, kanunlar, yasalar ya da bürokrasinin kuralları hepsi toplum baskısı çatısı altında ele alınabilir. İşte bizden bağımsız olarak bize yüklenen tüm bu kurallar, kaideler, yaptırımlar, otorite figürleri ya da diğer cezai hususlar; bizim bilinçdışında gizlenmiş bir halde duran ve bizim tarafımızdan keşfedilmeyi bekleyen yeteneklerimizin ve potansiyelimizin açığa çıkmasına engel teşkil eder; zira bunu yapmaya kalkıştığımızda cezalandırılacağımızdan, dışlanacağımızdan, aşağılanacağımızdan, komik duruma düşeceğimizden ya da yalnız kalacağımızdan korku duyarız. İşte bu korku, masallarda ve mitolojilerde karşımıza "toplumsal gölge" ya da alt edilmesi gereken büyük bir canavar olarak karşımıza çıkar. Gilgamiş hikâyesinde adı geçen Humbaba da bunu temsil eder.

Kağan: Hocam, "toplumsal gölge" dediğiniz; kurallar, değerler vesaire bir yandan da toplumun bir arada bir düzen içinde yaşayabilmesi için gerekli değil midir? Yani onu yok etmek düzeni bozmaz mı?

Ekrem: Doğru, kurallar ve değerlerin olması gerekir ama sorun şu ki, sorgusuz, sualsiz bir biçimde yüklendiğimiz değerler ve kurallar, bizim kendimiz olmamızın önüne geçer; zira dışlanma, toplum dışına atılma, aşağılanma, yargılanma kaygılarımız bizi kısıtlar. Yaşamda kendi olabilmeyi başarmış insanların da aştığı en önemli unsur bu kaygılardır. Bu insanlar, bu aşamaya geliş süreçlerinde, kendilerine çocukluklarından itibaren yüklenmiş değerleri ve kuralları

cesurca sorgulamayı başarmış kişilerdir ve sorgulamaları neticesinde bazı değerleri kabul etmiş bazılarını reddetmiş bir duruma ulaşırlar. Dolayısıyla bu kişiler, kendi akıl ve vicdanlarını referans alarak hareket etme özgürlüğü elde etmişlerdir ve bu yüzden de evrensel ahlak ilkeleri doğrultusunda karar alabilirler. Diğer bir deyişle onlar, bireyselleşme yolculuklarında “toplumsal gölge” üzerinde hakimiyet kurmayı başarmışlardır.

Kağan: Yani Humbaba’yı alt etmişlerdir.

Ekrem: Evet, kendi “Humbaba”ımızı alt edebilmemiz, kendimiz olma ve “kendiliği”mizi bulma yolunda aşmamız gereken en önemli aşamadır diyebilirim; zira bizim bütünlüğümüzün önüne geçen her türlü içsel durumun kaynağında “toplumsal gölge”nin bizde yarattığı etki çok fazladır.

Şule: Peki Hocam, “gözleyen ben”imizle tüm “gölge”lerimizi aydınlatmaktan, bilince çıkartmaktan bahsettiniz. Bunu yapabildik diyelim, yani bilince çıkarttık sonra ne olacak?

Ekrem: Gayet güzel ve yerinde bir soru. Öncelikle yüzleşmekten kaçındığımız için bilinçdışına bastırdığımız durum bizim için ne kadar acı verici ya da yoğunsa, muhtemelen o oranda bir sarsılma yaşayacağız. Hatta bu durumu kabullenmemiz bizim bir süreliğine dengemizi bozabilecek. Bunu şuna benzetebiliriz, vücudumuzda bir yerde apseleşmiş bir yaramız var ve biz onu herkesten hatta kendimizden bile saklayarak yaşamımızı devam ettiriyoruz ama o apsemiz bizim, “biz” olmamızın önüne geçiyor ve biz onu korumak kollamak için bilinçdışı çeşitli savunma mekanizmaları geliştiriyoruz. Ama günün birinde orada bir apsemizin olduğunu çarpıcı bir şekilde fark ediyoruz. Muhtemelen ilk tepkimiz şaşkınlık olur hatta o apseye yol açan acı aklımıza gelir ve dengemiz bozulur ama bir yandan da bu iyi bir şeydir çünkü artık kurtulmamız ya da içini boşaltmamız gereken, bize gereksiz yük olan ve enerjimizi tüketen bir apsemiz

olduğunu fark etmişizdir. Bu saatten sonra istesek de onu görmezden gelemeyiz. Bundan sonra yapmamız gereken, o apsenin içini boşaltmamız ve bir süreliğine iyileşmesini beklememizdir ve tabii ki bunu da belli bir miktar acı çekerek yapmak zorunda kalabiliriz.

Şule: Apsenin içini boşaltmayı, günlük yaşama uyarlasak nasıl olur bu Hocam?

Ekrem: Bir örnek üzerinden anlatayım bu hususu daha net olsun. Farz edelim ki çocukluk çağında bir yetişkinin cinsel tacizine uğradık. Bu olay bizi oldukça derinden sarstı çünkü bunu kaldırmayacak kadar küçüktük, utandığımız ve korktuğumuzdan dolayı da kimseye söyleyemedik ve kimse-den yardım alamadık. Bu konuyla ilgili tüm duygularımızı zamanla bastırdık ve unuttuk. Bu durumu vücudumuza aldığımız bir darbenin iyileşmemesi neticesinde apseleşmesi, sonra o apsenin kimse görmesin, fark etmesin diye bizim tarafımızdan sarılıp saklanması olarak düşünebiliriz; öyle ki, biz bile orada bir apsemiz olduğunu unutmuş bir hale gelmiş-sizdir ama orada bir apsemiz vardır, napacağız bu gerçeği? O apse, iyileşmeden rahat durur mu? O da içini boşaltmak isteyecektir. Dolayısıyla bu olayla ilgili bastırdığımız düşüncelerimiz ve duygularımız -"gölge"miz- günlük yaşamda her fırsatta kendini bize hatırlatmaya çalışacaktır. Nasıl olacak bu; işte bir yerde çocuk tacizi olayı duyduğumuzda aşırı öfkeleneyeceğiz ya da midemiz bulanacak veyahut da cinselliğe soğuk bakacağız, tacizcimize benzeyen ya da onun gibi davranan insanlar gördüğümüzde korkarak uzaklaşacağız veya onlara aşırı kin ve nefret besleyeceğiz. Hatta ve hatta, içimizde belki bir çocuk tacizcisi olma dürtüsü belirecek ve geçmişimizdeki tacizcimizle özdeşim kurup kendimiz gibi çocuk kurbanlar bularak zamanında bize yapılanın aynısını onlara yapma yönünde yoğun bir dürtü de hissedeceğiz. İşte bütün bu semptomlar, bilinçdışında çözülmemiş bir travmamızın

olduğuna işaret edecek. Eğer biz, bir gün gelirde böyle bir olay yaşadığımızı duygusuyla beraber hatırlarsak; işte o zaman bilinçdışında saklanmış olan “gölge”miz açığa çıkmış olacak. Böyle bir tablo tabii ki bizim tarafımızdan hoş karşılanmayacak. Belki ilk etapta “hayır böyle bir şey olmadı” diyerek olayı inkâr edeceğiz, sonra inkârımız belki isyana dönüşecek ve “Neden ben?” diyeceğiz, sonra belki pazarlığa tutuşacağız “şöyle yapsaydım böyle olmazdı.” ya da “Ailem bana sevgi gösterseydi bu olay başıma gelmezdi.” diyeceğiz ve bir süreliğine olayın sebebi olarak gördüğümüz kişilere öfke duyacağız... Farkındaysanız size geçen hafta anlattığım yas süreci aşamalarından bahsediyorum.

Şule: Evet Hocam, hatırladım.

Ekrem: Devam edeyim o zaman. Pazarlık aşamasında bir süre depresyonu yaşayacağız, yaşadığımız bu olay bize acı verecek, belki de böğüre böğüre ağlayacağız, belki güvendiğimiz birine bu konuyla ilgili tüm duygularımızı açacağız, belki her şeyi günlüğümüze yazacağız. Yani aslında tüm bu tür davranışlarla apsenin içindeki iltihabı boşaltma işlemi yapmış olacağız. Neticede böylelikle kabullenme evresine geçeceğiz, yani böyle bir şey yaşadığımızı kabullenmiş olup bundan sonraki yaşamımızın nasıl olacağını planlayacağız.

Şule: Ama Hocam böyle de yaşamak zor değil mi?

Ekrem: Evet, kim dedi yaşamın herkes için kolay olduğunu. Ama emin ol, böyle bir olayı bastırmış bir şekilde yok sayarak ya da hiç olmamış gibi yaşamak daha da zor. Farkındalık başlangıçta acı verebilir ama uzun vadede sıkıntıyı hafifletir, insanın sıkıntıda olduğunu bilmemesi daha derin bir sıkıntı şeklidir hatta “*Zaman zaman acı verse de görmek, kör olmaktan her zaman için daha iyidir.*” denir. Belki bunu hallettikten sonra bu olaydan çıkardığımız derslerle çocuklarımıza çok iyi bir anne-baba olacağız ya da bizim gibi tacize uğramış çocuklara yardımımız dokunacak, belki de bizim

yaşamımızdaki misyonumuzun bu olduğunu keşfedeceğiz ve diğer insanlara yardımcı olarak kendimize ve onlara güzel ve başarılı bir gelecek inşa edeceğiz. Hep öyle değil midir? Bu tür zor işlerde gönüllü olan insanlar aslında bir nevi “yaralı şifacı”lardır. İşte o zaman yaşadığımız olayın “kurban”ı olmaktan çıkıp tam bir “kahraman”ı gibi davranmış oluruz.

Size bu konuya güzel bir örnek teşkil edecek olan Marie Balter’in yaşanmış öyküsünü anlatmak istiyorum: *Marie Balter, kendisine bile bakmaktan aciz, alkolik bir annenin evlilik dışı dünyaya gelen çocuğuydu. Beş yaşına geldiğinde çocuk bakım yurduna yerleştirildi. Daha sonra bir çift tarafından evlat edinildi. Sadist çift, küçük kızı evin mahzenine kapayıp ona sistematik bir biçimde işkence etti. Çiftin toplum içindeki “saygın” konumu, küçük kızın yaşadıklarını çevreden kolaylıkla gizliyordu. Marie, on yedi yaşına geldiğinde depresyondan felç geçirdi. Kas spazmları ve boğularak ölmesine sebep olabilecek denli yoğun astım krizleri geçiriyordu. Halüsinasyonlar da gördüğü için doktorlar ona yanlışlıkla şizofreni teşhisi koydular. Bundan sonraki on yedi yılı akıl hastanesinde geçti. Umutsuzluk ve çaresizlik içinde kıvranan kız, yemek yiyemiyor, fazla kımıldamıyor ve intihar etmeyi sıkça düşünüyordu...*

Otuz dört yaşına geldiğinde doktorlar Marie’nin durumunu yeniden değerlendirdiler. Onun şizofren olmadığına, ağır bir depresyon geçirdiğine ve panik atak yaşadığına karar verdiler ve farklı bir tedavi uyguladılar. Tedavinin sonunda arkadaşlarının ve kendisini seven birkaç sağlık görevlisinin yardımıyla Marie hastaneden çıktı.

Artık yaşamını nasıl sürdüreceğine kendisinin karar vermesi gerekiyordu. Terk edilmiş, işkence görmüş, tacize uğramış, hayatının otuz dört yıllık ziyan olmuştu. Kızgın, öfkeli, umutsuz olmak onun en doğal hakkıydı. Yaşamının sorumluluğunu üstlenmeden, devlet yardımıyla hayatının sonuna

kadar yaşayabilirdi. Ama o, bu yolu seçmedi. Marie, üniversiteye girdi ve mezun oldu. Evlendi, Harvard Üniversitesi'nde mastır yaptı, psikiyatrik hastalarla çalıştı, konferanslar verdi, kendi biyografisini yazdı.

Elli sekiz yaşındayken, vini haber yaparken o, zaferinin açıklamasını şöyle yaptı: 'Eğer affetmeyi öğrenmeseydim, bir adım bile gelişemezdim. Yaşamım ziyan edilmiş bir yaşam olurdu. Ve bugün bu hastaneye yönetici olarak dönemezdim.'"¹⁶

Yılmaz: Etkileyici bir hikâyeymiş gerçekten de. Peki, Hocam aklıma bir husus takıldı; yine verdiğiniz taciz örneğinde çıkarsak, böyle bir taciz olayını yaşadık diyelim. Onu hiç gün yüzüne çıkartmadan da yaşamamıza devam edemez miyiz?

Ekrem: Edebiliriz tabii, böyle bir durumun mümkün olabilmesindeki olasılıkları sayayım sana. Birincisi, böyle bir olaydan derin bir şekilde etkilenmemiş olabiliriz zaten bu da olayın biz de apseleşecek kadar derin bir yara açmadığını gösterir. İkincisi, böyle bir olaydan oldukça etkilenmiş olabiliriz ancak o günün koşullarında kendi çabamızla, duygularımızı ifade ederek ya da ailemizin yardımıyla olayı halletmiş, apseleşmesine izin vermeden bu rahatsız edici, nahoş durumu anılar rafına kaldırmış olabiliriz. Bu yüzden de yaşadığımız bu taciz, her ne kadar kötü bir olay olsa da bizi gelecekte rahatsız etmez. Üçüncü seçenek ise, bu olaydan evet çok etkilenmiş olabiliriz ama öyle güçlü ve etkili bir savunma mekanizması devreye sokmuşuzdur ki, bu olayı hiç yaşanmamış gibi onu derinlere gömmüş, adeta bir kapsül içine hapsetmiş olabiliriz. Böyle bir durumda uzun bir süre hiçbir sorun yaşamadan hayatımıza devam edebiliriz, yani günlük hayatımızda cinsellikle ilgili olaylar falan bizi rahatsız etmeden hayatımız bir şekilde devam eder ama o

16 <https://onedio.com/haber/bir-aci-eziyet-affetme-ve-basari-oykusu-marie-balter-in-ibretlik-yasami-521491>

kapsül derinlerde bir yerlerde duruyordur ve bizim bir “bütün insan” olmamızın önüne geçmektedir. Yani bizim kendimizi gerçekleştirme potansiyelimizi açığa çıkarmamız için var olan yaşam enerjimizin büyük bir kısmı o kapsülü derinlerde tutabilmek için harcanıyordur. Hal böyle olunca, bir gün ansızın hiç beklemediğimiz bir yaşta, hiç beklenmediğimiz bir olay karşısında -örneğin evlenince ya da çocuk sahibi olunca- derinlere gömdüğümüz bu olay patlak verebilir ve bizim bir anda tüm ruhsal sistemimizi çökertecek bir etki yaratarak bizim ruhsal anlamda dağılmamıza sebep olabilir. İşte böyle bir durumda ciddi bir psikolojik müdahale gerekebilir. Tüm bu anlatılanlardan anlaşılacağı üzere “gölge”yi bastırmak bir çare değildir. Jung’a göre “gölge”mizi bastırmak baş ağrısı için kafamızı kesmeye benzer ve bir çare olmaz. Bizim kendimizi tanımamız ve kendimizle objektif olarak yüzleşmemiz ancak kendi “gölge”mizi var sayıp onu da kişiliğimizin bir parçası olarak kabul etmemizle mümkün olabilir. Dolayısıyla kabullenmesi çok acı ve sancılı olsa da, olumsuz bir takım unsurların biz de var olduğunu kabul etmek çok önemli; sonraki aşamada da zıtlıklarımız ile bütünleşerek onun bizde yarattığı etkiyi zamanla kontrol altına alabiliriz.

Yılmaz: Anladım Hocam. Yani zamanında halledemediğimiz, sindiremediğimiz travmatik olaylarımız bizdeki “gölge”yi oluşturuyor. Böyle olunca da eninde sonunda bizim tarafımızdan halledilmek için gündeme gelmek istiyorlar.

Ekrem: Buna psikolojide “bitirilmemiş işler” de denmektedir, yani yası tutulmamış, sindirilememiş, duygusuyla birlikte hala bilinçdışımızda varlığını devam ettiren çözümlenmemiş olaylarımız. İşte tüm bunlar kahramanın yolculuğunda “gölge” olarak karşımıza çıkar. Bunu sadece özel bir olay ya da belirgin bir travma olarak da düşünmemek lazım. Bilinç düzeyinde kabul etmekte zorlanacağımız her türlü gerçeğimizi “gölge” olarak ele alabiliriz. Bu bazen kin, kibir, nefret,

kıskançlık, açgözlülük gibi toplumun reddettiği ve bu yüzden bizim de kabul etmekte zorlanacağımız duygularımız da olabilir. Bu bağlamda başkalarına zarar verme dürtülerimiz, ebeveynlerimizi olan patolojik bağımlılıklarımız, kimseye anlatamadığımız korkularımız ve komplekslerimiz, düşününce bile utanç duyduğumuz ama bastırdığımız cinsel dürtülerimiz ya da yine utanç ve suçluluk hissettiren çeşitli fantezilerimiz, hepsi “gölge” olarak ele alınabilir.

Yılmaz: Yani tüm bu “gölge”lerimizi bulup aydınlığa çıkarttıktan sonra onları iyileştireceğiz ya da olgunlaştıracacağız.

Ekrem: Doğru, ideal olanı bu. Kendi “öz”ümüzü bulmamız ve bireyselleşmemiz için bunu yapmak, karanlık parçamızla yüzleşmek zorundayız. Bu yüzden Jung der ki; *“Kökleri cehenneme dek ulaşmayan hiçbir ağaç, cennete ulaşamaz.”*

Kağan: Peki Hocam, nelerin bizde “gölge” olarak gizlendiğini fark etmenin bir yolu var mı?

Ekrem: “Gölge”miz bizden o kadar ustaca saklanır ki, çoğu zaman onu bulmakta zorluk yaşarız. Ancak olaya kahramanın yolculuğunu açısından bakarsak, yaşadığımız her kriz bunu fark etmemiz için bize fırsatlar sunar. “Gölge”mizin ne olduğunu fark etmemiz içinse özellikle başvurduğumuz savunma mekanizmalarımızı ve onların gizlediği duygularımızı iyi gözlemlemeliyiz, yani nerede bir savunma mekanizması devreye soktuysak onun arkasında bir “gölge” taraf gizlenmiş demektir. Bu da günlük hayata en çok “yansıtma” savunma mekanizmasında kendini gösterir. Bu yüzden Jung, *“Bашkalarında bizi rahatsız eden her şey, kendimizi tanıamızı sağlar.”* demiştir. Bence kendinizi tanımanız açısından hiç unutmamanız gereken, vücudunuza dövme yaptıracak kadar değerli bir söz bu. Yani birine ya da bir olaya yönelik öfkemiz, nefretimiz, kinimiz, korkumuz, suçlamalarımız, kırılmamız; yansıtma savunma mekanizmasını devreye soktığımız içindir. Bunun anlamı şudur: *“Beni rahatsız eden bu*

durum ya da kişi, bana kendimle ilgili ama yüzleşmek istemediğim bir yanımı, parçamı hatırlatıyor.” Eğer böyle bir kriz anında “gözleyen ben”imizi devreye sokup olayı tarafsız değerlendirebilirsek, “gölge”mizi fark etmemiz olasıdır. Tabii böyle bir yüzleşme de eğer biz buna hazırsak gerçekleşebilir.

Size şimdi vereceğim şu örnek, sanırım anlattığım şeyi daha da netleştirecek. Bir danışanım onun tabiriyle söylüyorum “ezik” insanlardan nefret ettiğini söylemişti, hakkını arayamayan, kendini ifade etmekte zorlanan kişileri kast etmişti. Danışanım, bu tarz insanlarla hiçbir zaman bir arada bulunmak istemiyor, onları hep küçümsüyordu. Danışanımın kendisinin “ezik” bir tarafı yoktu, hatta tam tersi özgüveni oldukça iyi durumdaydı fakat bu kadar duygusal tepki geliştirdiğine göre “ezik” insanların hayatında bir anlamı olmalıydı. İlk sorduğumda ruhsal sistemi henüz böyle bir yüzleşmeye hazır değildi ve *“Ne gibi bir anlamı olabilir ki, sevmiyorum bu insanları işte.”* diyerek olayı geçiştirdi. Zaman içerisinde egosu bununla yüzleşebilecek olgunluğa eriştiğinde ve bununla ilgili ahlaki bir çaba sarf ettiğinde onunla bunun anlamını çözümledik. “Ezik” insanlar ona annesini çağırıyordu, çocukluğu boyunca annesinin özgüvensiz ve “ezik” davranışlarından rahatsız olmuştu; ihtiyaç duyduğu hiçbir ortamda annesi, kendisinin hakkını arayamamıştı. Kendisi de tam tersi haksızlığa karşı aşırı tahammülsüzdü ve gördüğü haksızlıklar karşısında hemen saldırgan bir kişiliğe bürünüyordu. Sonuç olarak danışanım, annesinin “ezik” yanına karşı bilinçdışında biriktirdiği bu öfkesini, etrafında gördüğü “ezik” insanlara yansıtıyordu. Bu durumu fark etmesiyle beraber zamanla “ezik” insanlara bakış açısı değişti ve duyguları yatıştı.

Kağan: Anladım Hocam.

Ekrem: Verdiğim bu örnekten yola çıkarak şunu da düşünmenizi istiyorum: Yaşamda nefret ettiğiniz ya da sinir

olduğunuz bir kişiyi hayal edin. Onun hangi özelliği ya da davranışları size kime, neyi hatırlatıyor? Bu daha önce hayatınızda yer almış bir kişinin davranışları olabileceği gibi kendinizde olan ama kabul etmek istemediğiniz ya da öyle olmaktan, görünmekten korku duyduğunuz bir yanınız da olabilir. Ya da tam tersi yaşamınızda durumuna oldukça üzüldüğünüz ya da acıdığınız bir kişiyi hayal edin. Onda gördüğünüz o acziyetin ya da mağduriyetin, sizin bilinçdışınızda çeşitli izdüşümlerinin olma olasılığı çok yüksektir. Yalnızca “gözleyen ben”inizle kendinize tarafsız bakabildiğinizde bunları fark edebilirsiniz.

Yılmaz: Mesela siz böyle deyince benim aklıma bir siyasetçi geldi. Onun konuşmasını duymaya, ekranda görüntüsünü görmeye bile tahammülüm yok. Ama onunla benim aramda hiçbir ortak nokta bulamıyorum.

Ekrem: Emin misin? Yeteri kadar egondan sıyrılıp olaya nesnel bakabildiğinde bunu görebilirsin ama şu an sistemin bununla yüzleşmeye hazır değilse savunma geliştirecek ve ne olduğunu fark edemeyeceksindir.

Yılmaz: Bu kesinlikle öyle midir Hocam?

Ekrem: Evet öyledir, bu arketipsel bir gerçekliktir ve her zaman için geçerliliğini korur. Aynı durumu Şems-i Tebrizi şu şekilde dile getirmiştir: *“Eğer hala kırılıyorsan, gönül evinin tuğlaları pekişmemiş demektir; Eğer hala kazıyorsan, kendinle olan kavgan bitmemiş demektir.”* İlerleyen oturumlarda bu konuya tekrar tekrar değineceğiz zaten. Belki o zamana kadar sen de bunu fark etme fırsatı elde edebilirsin.

Yılmaz: Peki Hocam, merakla bekliyorum bunu keşfetmeyi.

Ekrem: Peki, yavaş yavaş oturumumuzun sonlarına geliyoruz. Konumuz “gölge” olduğu için son olarak şunu da hatırlatmak istiyorum, “gölge”nin hep olumsuz yanlarından bahsettik, oysa Jung’a göre tüm arketiplerin olumsuz ve olumlu yanları bulunmaktadır. Dolayısıyla “gölge”nin olumlu

tarafları da bulunmaktadır. Sizce nedir bu konuda bir tahmini olan var mı?

Yılmaz: Hayır, Hocam.

Şule: Benim de bir fikrim yok Hocam.

Ekrem: Gılgamış ve Enkidu örneğinde değindiğimiz gibi “gölge”, insanın karanlık yanını temsil ederken, onunla yüzleşip onu aydınlığa çıkaran kahramana bireyselleşme yolculuğunda destek de olur. Bu durumu rüzgârı iyi tanıyan ve ona hükmedebilen bir denizciye benzetebiliriz. Böylelikle denizci, rüzgârın gücünden faydalanır ama rüzgârın gücünün farkında değil ve ona hükmedemez bir haldeyse o zaman onun oyuncağı olacaktır. Aynı durum bizim yaşamımıza dâhil edilmeyen “gölge” taraflarımız için de geçerlidir. “Gölge”mizi yok edemeyiz çünkü o, ruhsal bütünlüğümüzün bir parçasıdır; ancak onu eğitip olgunlaştırabiliriz. Böylelikle onun ilkel gücünden güç kazanırız.

Yılmaz: Olgunlaştırmak nasıl olur Hocam?

Ekrem: Evimizi altındaki depomuzdaki karanlıkta vahşi, hiç eğitilmemiş oldukça güçlü bir kişinin zincire vurulmuş olduğunu düşünelim. Ancak bu kişi o kadar rahatsız edici ki, sürekli etrafı yıkıp dökabiliyor, rahatsız edici bir şekilde sesler çıkartabiliyor. Bizim bu kişiyi görmezden gelme ya da onu yok etme gibi bir şansımız yok, çünkü o bizim kişiliğimizin bir parçasıdır. Jung’un tabiriyle o, “karanlıktaki kardeşimiz”dir. Dolayısıyla yapmamız gereken şey -onu mücadele edilecek ya da yok edilecek bir unsur olarak kabul etmek yerine- onun varlığını ve bizim bir parçamız olduğunu kabul edip cesaretle, sabırla ve sebatla onu eğitmek olmalıdır. İşte bunu yapabildiğimizde o, bireyselleşme yolculuğumuzda bizim gücümüze güç katar hale gelecektir. Bu durumu şunu da benzetebiliriz, bazen bahçede çiçeklerin gelişimine engel olan zararlı bitkiler bulunur ve onları koparmak gerekir. Ancak bu zararlı bitkiler, koparıldıktan sonra bulundukları toprağa

bırakıldıklarında, zamanla gübre olarak toprağa karışırlar ve çiçeklerin sağlıklı bir şekilde büyümesine yardımcı olurlar.

Canan: Aslında onu açığa çıkartıp yüzleştığımızda, onu saklamak ya da bastırmak için harcadığımız enerji boşa çıkacak, bu enerji de bizim kendimizi gerçekleştirmemize destek olacaktır.

Ekrem: Tam da böyle bir şey. Dediğin gibi boşa çıkan bu enerji, “gölge”yi bilinçdışında tutmaya yönelik savunma mekanizmaları üretmeye harcanmak yerine bizim kendimizi gerçekleştirmemize, bireyselleşmemize hizmet eder bir hal alacaktır. Daha önce de değindiğim gibi bu sayede yine “gölge”de kalmış yeteneklerimiz ve becerilerimiz gün yüzüne çıkmaya başlayacaktır.

Evet, isterseniz bugün burada bitirelim. Haftaya sizin getirdikleriniz üzerinden konuşacağız.

Yılmaz: Nasıl yani Hocam?

Ekrem: Kahramanın yolculuğunu, bu yolculukta nasıl “kurban” ya da “kahraman” rolüne geçeriz, “gölge” arketipi nedir ve onu nasıl fark ederiz. Sanırım bütün bu konuları yeterince anlatabildim?

Yılmaz: Evet Hocam.

Ekrem: Bir sonraki görüşmemize kadar öğrendiklerinizi günlük yaşamınızda gözlemlemenizi bekliyorum. Yani kiminle ya da hangi durumda bir kriz yaşadınız? Bu kriz karşısında bir “kahraman” gibi mi davrandınız yoksa bir “kurban”a mı dönüştünüz? “Gölge” tarafınızı bilince çıkarabildiniz mi? Tüm bu sorular perspektifinden kendinizi gözlemlemenizi ve fark ettiğiniz şeyleri -gerekirse not alıp- konuşmak üzere buraya getirmenizi bekliyorum.

“Kurban” mı yoksa “kahraman” mı olduğunuzu ayırt edemeseniz bile yaşadığınız olayı ve o olayla ilgili verdiğiniz tepkileri buraya getirin ve burada birlikte analiz edelim. Her şey net mi?

Yılmaz: Net Hocam.

Ekrem: Peki, o zaman haftaya görüşmek üzere.

5. OTURUM

*“Nefret ettiğimiz her şey de,
yok etmek istediğimiz bir parçamız saklıdır.”*

Ümit Akçakaya

Ekrem: Herkese merhabalar. Bu hafta 5. oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Geçen hafta “gözleyen ben” ve “gölge” arketipini ayrıntılarıyla konuşmuştuk. Bugünkü oturumumuza ise kendi hayatınızdan kesitler getirip beraber inceleyecektik. Evet, bu hafta herhangi bir kriz yaşayan ya da bir “yolculuk çağrısı” alan oldu mu? Kim başlamak ister?

Yılmaz: Ben başlayayım isterseniz Hocam. Hafta sonu arkadaşlarla halı saha maçımız vardı. Her şey iyi başladı, gayet keyifliydim, futbol oynamayı severim ve iyi bir hücum oyuncusuyumdur. Maçın ilk devresi iki şık gol attım, seyirciler tarafından alkışlandım, bu çok hoşuma gitti. İkinci devrede de kendimi göstermek istedim ve gol atmak için epey hırs yaptım. Ama beklediğim gibi olmadı, golleri kaçırdım ve arkadaşlarımla da bana pas vermedikleri için tartıştık. Onlar da bana “*Sen de hep pas bekliyorsun, biraz da sen paslı oynasan.*” şeklinde bir serzenişte bulundular. Buna çok sinirlendim tabii.

Ekrem: O sırada aklından ne geçti?

Yılmaz: Küçümseme, “*Siz kimsiniz de ben size pas vereyim, hem versem de ne yapabilirsiniz?*” diye düşündüm. Tabii bunları söylemedim.

Ekrem: Sonra ne oldu?

Yılmaz: Ne olacak, olayın tadı kaçtı, maç bitince o tartışma yaşadığım arkadaşlarımla hiç konuşmadık. Daha doğrusu ben konuşmadım onlarla, üzerimi değiştirip arabama binip eve gittim.

Ekrem: Onlarla konuşmamanın altındaki sebep neydi?

Yılmaz: Bilmiyorum Hocam, o an öyle bir şey oluyor ki sanki onları defterden siliyorum, bir daha yüzlerini bile görmek istemeyen bir duygu kaplıyor ve bu duygu bana bu şekilde davrandırıyor. Bugün olaya dışarıdan baktığımda tepkiyi fazla abarttığımı görebiliyorum ama o an her şey, herkes bana karşıymış gibi bir öfke hissediyorum ve onlara hadlelerini bildirme isteği duyuyorum.

Ekrem: Onların hadsizlik yaptıklarını düşünüyorsun anladığım kadarıyla?

Yılmaz: Evet. Bunu kabul etmesi çok zor ve böyle düşünmek çok komik belki ama öyle oluyor, sanki ben çok özel biriymişim de onlar bunu fark etmiyorlarmış gibi bir düşünce de oluşuyor. Anlık olarak bunu hissediyorum galiba, itaat ve saygı bekliyorum o an. Zihnimden “Siz kimsiniz ki?” cümlesi geçiyor ve kendimi içimden onları aşağılarken buluyorum, bazen de onlara içimden küfrettiğim de oluyor.

Ekrem: Evet, bunları gizlemeden ve sansürsüz burada paylaşma cesaretini takdir ettim.

Yılmaz: Böyle olmam gerektiğini düşünüyorum Hocam, buraya hayatımı çekilmez kılan bu tür davranışlarımı çözebilmek için geldim.

Ekrem: Bunları paylaştığından ötürü şu an ne hissediyorsun?

Yılmaz: Sanırım mahcubiyet duygusu, biraz da yanlış anlaşılma ya da dışlanma kaygısı da var.

Ekrem: Nereden dışlanma kaygısı?

Yılmaz: Bu gruptan ya da sizin tarafınızdan dışlanmak.

Ekrem: Peki, seni burada dışlasak buna tepkin ne olurdu?

Yılmaz: Hiç bir şey, üzülürdüm sadece.

Ekrem: Bundan emin misin?

Yılmaz: Sanırım size sinirlenirdim, hatta buradaki herkese sinirlenirdim.

Ekrem: Mesela "*Siz kim oluyorsunuz da beni dışlıyorsunuz?*" der miydin?

Yılmaz: Sanırım derdim ama içimden.

Ekrem: Bir daha bizimle görüşmek ister miydin?

Yılmaz: Asla, sizi defterden silerdim. Hatta eskiden olsa bana fazla yüklenmişseniz sizi silmekle kalmaz bunun intikamını sizden almak için planlar yapardım.

Ekrem: Ne yaparak mesela?

Yılmaz: Ne bileyim sizi korkutmak, burayı şikâyet etmek ya da gelip bu grubu sabote etmek gibi bir süre şey... Asla unutamazdım bana yapılanları. Şimdi daha iyiyim ki bunları sizle açık açık konuşabiliyorum.

Ekrem: Bu, geçmişe göre epey olgunlaştığının göstergesi, bunu nasıl sağladığını düşünüyorsun?

Yılmaz: Bilmiyorum Hocam, yaşla alakalı sanırım ve de yaşadığım tecrübelerle... Çok sorun yaşadım bu huyumdan dolayı, başım dertten kurtulmadı ve artık çekilmeyen ve de çevremde istenmeyen bir adam halini almıştım. Bunlar da törpüledi sanırım beni ama gördüğünüz gibi eskisi gibi olmasa da hâlâ bu konuyu tam çözümlemiş değilim. Basit bir halı saha maçında bana verilmeyen paslar için bile gemileri yakabiliyorum.

Ekrem: Peki, istersen bu hafta halı saha maçında yaşananları beraber irdeleyelim ne dersin?

Yılmaz: Olur Hocam.

Ekrem: Öncelikle senin için “maceraya çağrı” niteliğinde olay nasıl başladı, yani krizin ortaya çıkış sebebi neydi?

Yılmaz: İkinci yarı golleri kaçırmamla başladı, ruh halim birden değişti.

Ekrem: Böyle olunca hangi duygular hissetmeye başladın?

Yılmaz: Öfke ve hırs.

Ekrem: Yani savunma mekanizmaların devreye girmeye başladı.

Yılmaz: Evet.

Ekrem: Peki, bu şekilde davranarak bilinçdışında neyi gizlemeye çalışmış olabilirsin, hangi alt duygularını?

Yılmaz: Bilemedim Hocam.

Ekrem: Arkadaşlara sormama izin verir misin, onlar da yorum yapsınlar mı?

Yılmaz: Tabii Hocam, sorun yok.

Ekrem: Evet arkadaşlar, sizce Yılmaz hangi duygularını gizlemiş olabilir?

Şule: Başarısız olma olabilir mi?

Kağan: Rezil olma ya da küçük düşme de olabilir.

Ekrem: Kime karşı rezil olma ya da küçük düşme?

Kağan: Seyircilere ya da arkadaşlarına karşı

Ekrem: Olabilir mi sence Yılmaz? Bu konuda sen birincil kaynağımızsın.

Ekrem: Doğru olabilir Hocam, hepsi doğru aslında başarısız olmaktan ve küçük düşmekten çok korkuyorum ben.

Ekrem: Birçok insan bu duyguları yaşamaktan çekinir ama senin için bunları yaşamak ekstra bir korku verici sanırım. Bunun nedeni ne olabilir?

Yılmaz: Bilmiyorum Hocam, hiçbir fikrim yok.

Ekrem: Peki, bunu keşfetmemiz için acelemiz yok ama farkındaysan sen bu tür davranışlara neden olan şey bu “gölge” tarafın. Onun ne olduğunu keşfettiğinde yani “gölge”ni aydınlığa çıkardığında büyük bir gelişme kaydedeceksin.

Yılmaz: İnşallah Hocam.

Ekrem: Peki maça geri dönersek, arkadaşlarınla sana pas vermedikleri için bir tartışma yaşadın. Burada bir savunma mekanizması kullandığını düşünüyor musun?

Yılmaz: Evet Hocam, yansıtma yaptım.

Ekrem: Neyi onlara yansıtmış olabilirsin?

Yılmaz: Hissettiğim yetersizlik duygusunu sanırım?

Ekrem: Çok güzel bir tespit. Yetersizlik duygusunun sana çağrıştırdığı bir olay ya da bir kişi var mı?

Yılmaz: Şu an aklıma gelmiyor Hocam.

Ekrem: Şu an ne hissediyorsun?

Yılmaz: “Çok güzel bir tespit.” dediniz ya az önce, itiraf etmem gerekirse bu çok hoşuma gitti, bunu sizden duymak için nasıl başka tespitler yapabilirim diye düşündüm.

Ekrem: Başkaları tarafından takdir edilme ihtiyacından bahsediyorsun. Bu herkesin hoşuna gitmez mi?

Yılmaz: Evet Hocam ama bende bu biraz fazla var sanırım. Bunu elde edebilmek için bazen gözlerim kimseyi görmüyor. Halı saha maçında olduğu gibi sahanın yıldızı yalnızca ben olmak istiyorum, herkes tarafından alkışlanmak, hayranlık beslenen bir kişi olmak çok hoşuma gidiyor. Hatta bunu sağlamak için bazen kendimden ödün verebiliyorum da.

Ekrem: Nasıl mesela?

Yılmaz: Ne bileyim işte bunu itiraf etmek güç ama arabamın lüks olmasını istiyorum ya da cep telefonumun son model olmasını. Gelirimın büyük bir kısmını bunlara harcıyorum, hatta bunları alabilmek için borçlanıyorum diyebilirim.

Ekrem: Ve böyle davranmanın nedeni de çevren tarafından beğenilmek, takdir görmek ve onlarda hayranlık uyandırmak öyle mi?

Yılmaz: Aynen öyle Hocam. Böyle olmaktan hiç hoşlanmıyorum, defalarca olmamak yönünde kararlar alıyorum ama yine kendimi bu basit şeylerle prim yapmak isterken buluyorum.

Ekrem: Bu, senin bir başka savunma mekanizman, farkındaysan. Senin bu konudaki çok olgun duruşuna güvenerek, izin verirsen yorumlamak isterim bu durumunu?

Yılmaz: Tabii Hocam memnun olurum bundan.

Ekrem: Öncelikle diğer arkadaşlara sorayım istersen. Nedir bilen var mı buradaki savunma mekanizmasının adını?

Kağan: Yansıtma mı?

Ekrem: Hayır tam değil.

Yılmaz: Eyleme vurma mı?

Ekrem: Hayır o da değil. Bunun adı “karşıt tepki geliştirme”. Yani bir insanın bilinçdışı düzeyde ne kadar fark edilmediğini ya da beğenilmediğini hissederse, dış dünyada o derece de fark edilmek ve beğenilmek için çaba sarf eder ve farklı yöntemlere başvurur. Yılmaz, bunu bu şekilde yorumladım belki senin için biraz ağır gelebilir ama ne hissediyorsun şu an?

Yılmaz: Sorun yok Hocam, bunları duymak ve kabul etmek beni biraz rahatsız ediyor ama sorun yok, bunları değiştirmek için buradayız neticede.

Ekrem: İçinde bir parça bunları söylediğim için bana kızgın olabilir mi?

Yılmaz: Olabilir Hocam, sizden de bir şey kaçmıyor vallahi.

Ekrem: Peki, bu gayet anlaşılabilir bir reaksiyon ama seni genel olarak olgun durabildiğin için kutluyorum. Zaten duramayacağını bilsem bu kadar açık yorumlar da yapmazdım ama hakikatlerin bize acı vermesi de beklediğimiz bir şey; ne demişler “no pain, no gain” yani “acı yoksa kazanç da yok”. Ama şunu da söylemek isterim, bu olgun duruşun bu konuda birçok şeyi hallettiğinin de işareti; zaten tanımladığım parçan da seni top yekûn temsil etmiyor, hepimizin içinde fark edilmeyi, değer görmeyi bekleyen, duygusal ihtiyaçları fark edilmemiş bir “yaralı çocuk” var. Bu kimimizde daha fazla kimimizde ise daha az. İşte içimizdeki bu “yaralı çocuk” bu tür savunma mekanizmaları üretmemize neden oluyor. Onun neler yaşadığını anlayıp, onu gizlendiği yerden aydınlığa çıkartabilirsek ruhsal sistemimiz de rahatlar. Tabii bu hemen olacak bir şey değil, krizleri fırsata çevirerek, krizler karşısında “gözleyen ben”imizi devreye sokup “kurban” yerine “kahraman” olmaya çalışarak, bu konuda yeni tecrübeler yaşayarak değiştirebilecek bir durum. Değişim, bilincimize içeriden ya da dışarıdan akan duyguları ve düşünceleri anlamlı bir düzene sokmamızla mümkün olabiliyor. Şu an seninle de bunu yapmaya çalışıyoruz farkındaysan.

Yılmaz: Anladım Hocam.

Ekrem: Evet, istersen bir başka arkadaşın paylaşımıyla devam edelim?

Yılmaz: Olur Hocam.

Ekrem: Peki, sırada kim paylaşımda bulunacak?

Şule: Ben de iki gün önce ailemle tartıştım Hocam.

Ekrem: Bir kriz, “yolculuk” daveti vardı yani. Olay nasıl gelişti paylaşmak ister misin?

Şule: Aslında çok gereksiz ve saçma bir olaydan tartışma çıktı. Kız kardeşim benim kıyafetimi izinsiz giymiş sonra hiç kullanmamış gibi dolabıma koymuş, ütüsünün bozuk

olduğunu görünce anladım. Sonra kıyafeti alıp salona geldim, bizimkiler dizi izliyorlardı. Kız kardeşime neden kıyafetimi izinsiz giydiğini sordum, o da *“Ne olmuş giydiysen, sen de benimkileri giyiyorsun.”* şeklinde umursamaz bir cevap verdi. Annem de bunu mesele etmemem gerektiğini söyleyince sinirimden adeta çıldırdım. *“Bir daha kimse benim kıyafetlerime dokunmasın!”* diyerek bağırdım ve gözlerinin önünde kıyafetimi yere attım ve üzerine çıkıp onu çiğnedim.

Ekrem: O sırada ne hissettin?

Şule: Çok yoğun bir öfke.

Ekrem: Sonra ne oldu?

Şule: Sonra neden bu kadar yoğun tepki verdiğim konusunda babam olaya müdahil oldu. Ona da karışmamasını söyledim, onu kız kardeşime yüz vermekle, hep onu haklı bulmakla suçladım. Beni böyle görünce tabii herkesin tadı kaçtı, sus pus oldular. Kız kardeşim ağlamaya başladı, ben de *“Sadece ağlamayı bilirsin zaten, bir daha benim kıyafetlerim giyilmeyecek!”* deyip odama geçtim. Gerçekten bir an herkese saldıran, herkesin bir açığını arayan birine dönüştüm şimdi anlatınca daha çarpıcı bir şekilde fark ediyorum durumu.

Ekrem: Odaya geçtiğinde sana hangi duygular hâkimdi?

Şule: Öfkem biraz yatışmıştı, bağırınca rahatlamıştım ama bir süre sonra pişmanlık duymaya başladım. Kendi kendime düşündüm; *“Değer miydi bir kıyafet yüzünden bu kadar olay çıkarmaya, insanların kalbini kırmaya.”* diye.

Ekrem: Sanırım bu tarz olaylar sık sık tekrarlanıyor hayatında. Önce ufak şeyler seni sinirlendiriyor sonra başkalarıyla tartışmaya giriyorsun, tartıştıktan sonra rahathyosun ama bir süre sonra da sergilediğin davranışlardan dolayı üzüntü ve pişmanlık hissediyorsun.

Şule: Evet Hocam, bu hayatımda çoğu zaman tekrarlanıyor, bazen içimden sanki bir canavar çıkıyor ve başkalarına saldırıyor.

Ekrem: Anlıyorum, farkındaysan yine bir maceraya çağrı niteliğinde bir kriz yaşamışsın ama öfkeni kontrol edemeyerek “kurban” rolüne geçmişsin.

Şule: Evet Hocam, öyle oldu maalesef.

Ekrem: Peki, bu yaşadığın olayı beraberce dışarıdan bakan bir göz geliştirerek analiz etmeye çalışalım istersen. Normalde kız kardeşinin kıyafetlerini izinsiz giymesine bu kadar tepki gösterir misin?

Şule: Aslında hayır, daha önce de bunu yaptı ama umursamadığım zamanlar da oldu.

Ekrem: Son yaşadığın olay da bu kadar çok tepkiyi doğuran şey neydi sence?

Şule: Kıyafetimin giyildiğini fark etmeden önce zaten oldukça gergin ve sinirliydim. Erkek arkadaşım bir iş seyahatine gitmişti, defalarca aramama rağmen telefonlarıma cevap vermemişti.

Ekrem: Ne hissetmiştin?

Şule: Öfke.

Ekrem: Duyguları bir buzdağına benzetirsek öfke, bu buzdağının suyun üzerindeki kısmında gerçekleşir. Suyun altındaki devasa kısımda fark etmediğimiz başka alt duygular vardır, öfkeyi aslında o duygu ya da duygular tetikler. Bu bağlamda senin bu yaşadığın olayla ilgili alt duyguların ne olabilir, yani erkek arkadaşına telefonda ulaşamadığında hissettiklerini merak ediyorum?

Şule: Aslında zihnimden geçen şeyi söyleyeyim, onun bir başka kızla kaçamak yaptığı, beni aldattığı ihtimalini düşündüm.

Ekrem: Zihninden bu şekilde bir düşünce geçmiş olması sende nasıl bir duygu oluşturmuş olabilir?

Şule: Kaygı sanırım.

Ekrem: Evet, gayet güzel yakalıyorsun buzdağının altındaki duyguları. Konu açılmışken burada herkese şöyle bir bilgi vermek istiyorum. Farkındaysanız Şule, önce zihninden geçen düşüncesini sonra da duygusunu fark etti. Dolayısıyla zihnimizden geçen olumsuz düşünceler biz de her zaman için olumsuz bir duyguyu tetikler ya da tam tersi olumlu bir düşünce olumlu bir duyguyu beraberinde getirir. Bu bağlamda bir duygumuzu fark edebilmemiz için o duyguyu açığa çıkaran düşünceyi de fark etmemiz önemlidir. Çoğu zaman bu düşünce, bilinçdışı olarak zihnimizden o kadar hızlı geçer ki, biz hiç fark etmeyiz ama duygusu bizde kalır. Dolayısıyla “gözleyen ben”imizle zihnimizden geçen düşünceleri yakalamak, onun yarattığı duyguları fark edip yönetebilmemiz açısından oldukça önemlidir.

Bir şey merak ettim Şule, bu kaygı duygusunu ve arkasındaki aldatılma ihtimalini, şimdi sana burada sorunca mı fark ettin?

Şule: Evet Hocam, bu olayı ilk anlatırken aklımda öfkem ve ailemle yaşadığım tartışma vardı ama siz bu konu hakkında sorular sorunca öncesinde yaşadıklarım aklıma geldi.

Ekrem: Çok güzel. Bak farkındaysan buradayken bir “kahraman” gibi davrandın aslında, bilinçdışına gizlenmiş olan düşünceni ve duygunu -yani “gölge”ni- bilince çıkarttın, karanlıktan aydınlığa taşıdın. Bence bu önemli bir tecrübeydi senin için, senden bunu günlük hayatında daha sık yapmanı bekliyorum.

Şule: Tamam Hocam deneyeceğim.

Ekrem: Biraz daha devam edelim mi bu yaşadığın olayı irdelemeye?

Şule: Olur Hocam.

Ekrem: En son zihninden aldatılmaya dair düşünceler geçmişti, bunlar sende kaygı duygusunu doğurmuştu ama sen kaygıdan ziyade erkek arkadaşına yönelik olan bir öfke hissetmiştin doğru mu?

Şule: Evet, Hocam.

Ekrem: Şimdi dönüp baktığında, erkek arkadaşını arayıp da ulaşmadığında ve onun bir başkasıyla birlikte olduğunu düşündüğünde, sence kaygına eşlik eden başka bir duygun var mıydı? Biraz düşünebilirsin bunu cevaplamak için acele etme.

Şule: Değersizlik olabilir.

Ekrem: Evet gayet güzel, bence bu da oldukça önemli bir duygun. Farkındaysan bunu hissetmen sen de otomatik bazı savunma mekanizmalarını devreye sokmana neden oluyor.

Peki, bu duyguları hissettikten sonra öfkelenmen ve sonrasında ailenle tartışmaya girmen hangi savunma mekanizmalarını devreye soktuğun anlamına gelir?

Şule: Yansıtma mı Hocam?

Ekrem: Evet, hatta buna “yansıtma özdeşim” de diyebiliriz. Daha önce bu savunmayı duyanınız var mı aranızda?

Yılmaz: Hayır Hocam, bize sadece yansıtmadan bahsetmiştiniz.

Ekrem: Peki, o zaman konu açılmışken kısaca “yansıtma özdeşim” savunma mekanizmasının ne olduğundan da bahsedeyim: Bilinç dışında zaman zaman hissettiğimiz değersizlik, yetersizlik gibi duygularla yüzleşmekten kaçınırsınız. Bu duyguları açığa çıkartacak herhangi bir olay yaşadığımızda egomuz, “yansıtma özdeşim” savunma mekanizmamızı devreye sokar ve hissettiğimiz ama yüzleşemediğimiz bu duyguları hemen etrafımızda birilerine yükleme çabası

içerisine gireriz çünkü o duyguları uzun süre maruz kalmak bizim canımızı yakacaktır.

Bu olumsuz duyguları, közden yeni çıkartılmış sıcak patateslere benzetebiliriz; onları elimizde soğutacak bir kapasitemiz gelişmemişse elimizi daha fazla yakmaması için hemen karşımızdaki birinin kucağına atma davranışı sergileriz. Bu sefer karşı taraf o közden yeni çıkmış patateslerin yakıcı ateşi ile baş başa kalır, bizse rahatlamış oluruz. İşte bu sebepten dolayı, bizi yakacak olumsuz duyguları fark ettiğimizde onları başkalarına aktaracak kurbanlar ararız ve bulduğumuzda ise bu olumsuz duygulardan kurtulmak için hemen bir bahane bulup kurbanımızla bir tartışma yaratırız. Hal böyle olunca, hararetli bir tartışmanın sonucunda kurbanımız, kendisine yüklenen olumsuz duyguların ağır yüküyle baş başa kalır, bizse o duyguların yakıcı etkisinden kurtulduğumuz için bir nebze de olsun rahatlarız. Ancak kendisine yüklenen duygular sonucunda bu sefer karşı tarafın ruhsal dengesi ve iyilik hali bozulmuştur. Aslında tartışma sonunda “kurban”ımız konumundaki kişinin hissettiği olumsuz duygular, bizim yüzleşmemek için başkasına yüklemek zorunda kaldığımız duyguların ta kendisidir. İşin ilginç yanı, bu savunma mekanizması kişiler arasında çoğunlukla bilinçdışı bir frekansta olur biter. Sudan sebeplerle kavga çıkaran ya da stres durumlarıyla baş edemeyip başkalarına bir bahaneyle duygusal olarak saldırma eğilimi olan yanımızın çoğunlukla “yansıtılmalı özdeşim” savunma mekanizması sonucu oluştuğu söylenebilir. Hatta bu tarz davranışlar sergileyen kişiler için halk arasında “geldi, zehrini boşalttı ve gitti.” şeklinde ifadeler de kullanılır.

Peki, Şule, bu anlattıklarım senin ailenle tartışmada devreye soktuğun savunmana benziyor mu?

Şule: Evet Hocam, tıpatıp benim davranışlarımı tarif ettiniz.

Ekrem: Umarım, bunları bu şekilde yorumlamam seni rahatsız etmemiştir?

Şule: Hayır Hocam, tam tersi çok memnun oldum. İnsanın ne yaşadığının ve başkalarına neler yaşattığının bir adının olması ve bunu bilmesi çok iyi geldi bana.

Ekrem: Peki, bunu duyduğuma sevindim, kahramanca bir yaklaşım bu. Bu durumunun böyle olduğunu bildiğin halde, bunu kabullenmeyip bana öfke de duyabilirdin. İşte o zaman yine “kurban” rolüne geçmiş olacaktın.

Şule: Anladım Hocam.

Ekrem: Şule'nin bu cesur paylaşımından sonra başka bir kişiyle devam edelim. Kağan ve Canan, hanginiz söz almak istersiniz?

Kağan: Hocam, ben başlayayım isterseniz. Biliyorsunuz ben özel bir okulda öğretmenim. Bu hafta şube öğretmenler kurulumuz vardı. ŞÖK dediğimiz bu kurullarda tüm öğretmen arkadaşlar bir araya geliriz ve öğrencilerin durumlarını değerlendiririz; işte kim başarılı, kim ders çalışmıyor, kimin velisini okula çağıralım bunları tartışırız. Toplantı gayet iyi başlamıştı, sırası gelen çocukla ilgili her öğretmen yorumlarını yapıyordu, tabii ben de kendi dersimle ilgili yorumlar yapıyordun ve her şey normaldi. Sonra birden toplantı odasına Müdür Bey geldi ve bir sandalyeye oturup toplantıyı dinlemeye başladı. Müdür Bey, okulun kurucularından aynı zamanda ortaklarından da birisi. O, içeri girer girmez bende bir tedirginlik baş gösterdi ve huzursuz olmaya başladım. Bir öğrenci ile ilgili konuşma sırası bana geldiğinde, iki lafı bir araya getirip de konuşamadım, zihnim dağıldı bir garip oldum.

Ekrem: Seni bu derecede tedirgin eden şey neydi?

Kağan: Müdür Bey'in toplantıya katılması ve bizim yorumlarımızı dinlemesi.

Ekrem: Müdür Bey'in oradaki varlığı senin için ne anlam ifade etmiş olabilir?

Kağan: Bizim müdür oldukça sert ve otoriter bir kişi ve birisinin hatasını gördüğünde ya da hata bulmasına da gerek yok o gün kötü bir günündeyse, karşısındaki kırılır mı incinir mi diye hiç düşünmeden onu herkesin içinde eleştirebiliyor. Bana hiç olmadı bu durum ama bunu başkalarına yaptığına defalarca şahit oldum. Hal böyle olunca bırakın onunla aynı ortamda olmaktan, okuldaki varlığından bile rahatsız olur bir hal aldım. Sanki her an benim bir kusurumu bulacak da beni cezalandıracak diye tedirgin oluyorum, inanın onun odasının bulunduğu kattan bile geçmek istemiyorum.

Ekrem: Peki, istersen devam edelim. Toplantıda sonrasında neler oldu?

Kağan: İşte bazı yerlerde Müdür Bey de tanıdığı öğrencilerle ilgili yorum yaptı. Benim dersimde oldukça başarılı olan bir öğrencinin genel durumunu değerlendirirken, o çocuğa verdiğim notları duyunca şaşırdı ve bana neden böyle olduğunu sordu. Ben de tedirgin ve suçlanmış bir şekilde, öğrencinin yeterince çalışmadığını söyledim. Hâlbuki söylediklerim doğrudu ve o çocuğun hak ettiği not en fazla benim verdiklerimdi. Ancak şöyle bir durum var ki, o çocuğun velisi Müdür Bey'in samimi arkadaşıydı, aynı zamanda okul aile birliği üyesiydi. Hal böyle olunca Müdür Bey, beni biraz daha notunu yüksek tutmam konusunda uyardı. Rica falan etmedi yani direkt uyardı saygısızca.

Ekrem: Peki, onun bu uyarısı karşısında sen ne dedin?

Kağan: Ne diyeceğim; "Tamam Hocam" dedim ama bir taraftan bunu kabul etmemem gerektiğini de biliyorum. Eğer böyle davransam diğer öğrencilere haksızlık edeceğim ancak o sırada bu duruma itiraz etmek ya da "bunu yapamam" demek aklımın ucundan bile geçmedi; sonrasında böyle olması gerektiğini düşünüyorum, olay anında değil.

Ekrem: Peki, Müdür Bey senden böyle bir istekte bulunduğunda hissettiğin duyguları hatırlıyor musun?

Kağan: Tabii ki, müthiş bir kaygı.

Ekrem: Neyin kaygısı?

Kağan: Bunu nasıl tarif etsem ki, bir suçluluk hissi geliyor bana o an.

Ekrem: Suçluluk duygusu cezalandırma kaygısı olduğunda genellikle açığa çıkar.

Kağan: Evet, cezalandırma kaygısı diyebiliriz, tam da bu.

Ekrem: Nasıl bir cezalandırma olurdu bu senin için, yani o kişi sana ne yapabilirdi?

Kağan: Bunu pek düşünmedim ama herhalde orada beni herkesin içinde rezil edebilirdi, ona itiraz ettiğim için bunu unutmaz, sene sonuna kadar bana takabilirdi, bana okulda her konuda zorluk yaşatabilirdi ya da sene sonunda bir sonraki yıl için benimle sözleşme imzalamayabilirdi.

Ekrem: Bunların hepsini yapabilecek kapasitede biri anladığım kadarıyla, senin abarttığın şeyler değil bunlar?

Kağan: Evet Hocam öyle, bu şekilde başkalarına davrandığına çok şahit olduk. Sırf kendi isteklerini geri çevirdiler diye yaptı bunları, öyle bir arıza kişilik kendisi. Hatta size okulun genel kurulunda geçen bir olay anlatayım, ne demek istediğimi daha iyi anlarsınız. Okulun genel kurul toplantısı olduğu bir gün, bu zat kürsüde okulda görev yapan öğretmenlerin genelini azarlayıcı bir dille eleştirdi. Bundan oldukça rahatsız olan emekli bir öğretmenimiz söz istedi ve bizi birer çocuk gibi azarlamasına itiraz eden sözler söyledi. O sırada bir grup öğretmen arkadaş da bunları söyleme cesareti gösteren bu hocamızı alkışladılar. Sonra ne oldu biliyor musunuz, o itirazı yapan hocamız sene sonunda gönderildi hatta onu alkışlayanlar ise kameradan tek tek tespit

edildi ve onların birçoğu da gönderilmeye çalışıldı. İşte bunu yapabilen birisinden bahsediyorum size.

Ekrem: Gerçekten zor durumdaymış müdürün.

Kağan: Hocam ne zor durumu, adam krallığını ilan etti okulda; her şey ondan soruluyor ve herkes korkuyor ondan.

Ekrem: Peki, madem konusu açılmışken önce bunu yorumlayalım. Neden sizce bu müdürün zor durumda olduğunu söyledim, tahmininiz var mı?

Yılmaz: Etrafı tarafından sevilmediği için mi?

Ekrem: Kısmen doğru bir cevap ama etrafı tarafından sevilmemesi zaten kaçınılmaz bir durum; zira herkesi sindiren, herkese korku saçan bir yönetim anlayışı var. Hal böyle olunca insanlar onun otoritesini kabul ediyor ve onu el üstünde tutuyorlar ama bu durum hiçbir zaman için ona yönelik olan sevgiden ya da saygıdan falan değil, ondan korktukları için oluyor. Dolayısıyla etrafı tarafından sevilmemesi onun davranışları sonucu yarattığı bir etki ama sevilmemesi aynı zamanda onun için bir neden de. Bundan ne anlıyorsunuz?

Kağan: Çocukken ailesi tarafından sevilmediğinden mi böyle oldu?

Ekrem: Güzel bir tespit ve kuvvetle muhtemel böyle davranmasının altında yatan önemli nedenlerden biri bu. Bir Afrika atasözü şöyle der; “Köyü tarafından sevilmeyen bir çocuk, gün gelir sevgiyi elde etmek için o köyü yakar.” Bu bağlamda bu kişi de, kuvvetle muhtemel ailesinde sevgi ve ilgiyi yeterince alamadığından dolayı kırılmamak ve incinmemek adına bir savunma sistemi geliştirmiş farkındaysanız. Nedir bu savunma mekanizmasının adı?

Şule: Yine “karşıt tepki geliştirme” mi Hocam?

Ekrem: Doğru. Şöyle bir örnek vereyim de ne demek istediğim daha da anlaşılsın: Askerlik yapanlar bilir, tehlike anında en iyi savunma hangisidir?

Yılmaz: Saldırıdır Hocam.

Ekrem: Çok doğru. Şimdi bu insan da zaten bilinçdışında yoğun bir değersizlik ve yetersizlik hissediyor ama bunlarla yüzleşebilecek bir ego gücü yok. O zaman nasıl bir çıkış yolu buluyor ego? Etrafına güçlü ve korkusuz bir kişi imajı vererek. Bu yüzden bir insan, hal ve hareketleri ya da sözleri ile ne kadar çok etrafında korku salıyorsa, bilin ki bilinçdışında o denli çok kırılmaktan ve incinmekten korkan bir tarafı bulunuyordur. En çok yaralayan en çok yara almış yaralı kişidir. Bu güneşin doğudan doğup, batıdan battığı kadar gerçek bir bilgidir. Ama Kağan'ın müdürüyle ilgili yine bu konuda açık bir kapı bırakıyorum çünkü kendisini birebir tanıma şansım olmadı, sadece anlatılanlardan yola çıkarak onun kişiliği hakkında teori niteliğinde bir yorum yapmak istedim.

Yılmaz: Hocam izninizle ben de bir şey paylaşabilir miyim?

Ekrem: Tabi ki nedir?

Yılmaz: Şimdi Kağan arkadaşımız bu Müdürünü tarif etti ya, insanlara yaptıklarını, tutumlarını. Ona karşı bir öfke ve nefret duydum. Bunun nedeni ne olabilir?

Ekrem: Evet, hemen Jung'un "*Başkalarında bizi rahatsız eden kendimizden izler taşır.*" sözünü hatırlayalım. Bu müdürün kişilik özelliklerinin seninle bağlantısı ne olabilir?

Yılmaz: Bir şey bulamadım Hocam, ben öyle bir insan değilim ki ama.

Ekrem: "*Nefret ettiğimiz her şeyde yok etmek istediğimiz bir parçamız saklıdır.*" Bu da benden özlü bir söz olsun. Diğer bir deyişle bir insandan nefret ediyorsak, onda olan ve bizim içimizde de olan bir parçadan nefret ediyoruz demektir; zira kendimizde olmayan bir şey bizi rahatsız etmez. Şimdi bu bilgileri temel alarak tekrar kendi içine bakmanı istiyorum.

Yılmaz: Hocam, galiba buldum. İçimden bir parça insanlara bu müdür gibi davranmak istiyor, kırılıp incinmek için güçlü görünmek isteyen bir parçam bu. Hatta itiraf edeyim, bazen kendimi böyle davranırken bile yakalıyorum ama bir yanımla böyle davranırsam etrafımdaki kişiler tarafından seilmeyeceğimi de bildiğim için bunu yapmaktan vazgeçiyorum. Sanırım benim yok etmek istediğim parçam bu. Hatta bu durum geçen hafta size paylaştığım bir siyasetçiye görmek istemeyişimin nedenini de açıklıyor. Onda da kendimde kabul etmek istemediğim parçamı görüyorum.

Ekrem: Harika, bak ufak çaplı bir kriz yaşadın, bir nefret hissettin ve kendine dışarıdan bakarak onun senle ilgili bir bağlantısını çözümledin. Bu senin için tam kahramanca bir davranış oldu. “Gölge”ni karanlıktan aydınlığa çıkardın. Tebrikler!

Peki, galiba bu müdürün fazla dedikodusunu yaptık ama itiraf etmek gerekir ki kendisi çok işimize yaradı. Kağan, ne hissediyorsun paylaştığın konularla ilgili?

Kağan: Açıkçası bir korku var içimde Hocam, bunları sizle paylaştığım için bir şekilde kulağına gider mi diye.

Ekrem: Gittiği zaman ne olacağını düşünüyorsun?

Kağan: Yine onun tarafından cezalandırılmak.

Ekrem: Bu gerçekten mantıklı bir korku mu senin için yoksa zihninin ürettiği abartı bir kaygı mı? Yani bu grup çalışmasında paylaşılanları onun duyup gelip seni cezalandırma ihtimali var mı?

Kağan: Aslında yok ama zihnim istemsiz olarak korku üretiyor bu tarz durumlarda.

Ekrem: Bu da bu olaydaki korkunun işlevsiz olduğunun daha derinlerinde çözümleyemediğinin bir takım çatışmalarla bağlantılı olabileceğinin göstergesi. İlerleyen zamanlarda seninle bunu daha da derinlemesine irdeleyebiliriz istersen.

Kağan: Tamam Hocam, isterim.

Ekrem: Korku demişken şunu da vurgulamak istiyorum: normalde korku gayet insani bir duygudur ve optimal bir düzeydeki bir korku bizi tehlikelerden korur. Hatta korku duygusu olmasaydı, bugün insanlık da var olmazdı; evrimsel süreçte doğal seleksiyonla elenenler hep korkmayanlar olmuştur.

Yılmaz: Ben uzun bir süre Allah'tan başka hiçbir şeyden korkmadığım düşüncesiyle yaşadım Hocam, hatta etrafına da böyle bir izlenim verdim.

Ekrem: Etrafına böyle bir izlenimi vermedeki amaç neydi?

Yılmaz: Şimdi dönüp baktığımda, güçlü görünmek olduğunu fark ediyorum. Hâlbuki başkaları tarafından kırılmaktan ve incinmekten ne çok korkuyormuşum.

Ekrem: Yine “karşıt tepki verme” savunma mekanizmanmış bu farkındaysan.

Yılmaz: Öyle Hocam kesinlikle.

Ekrem: Peki, Kağan senin konuyu çok dağıttık farkındaysan; sen de hiç itiraz etmiyorsun, benim konum yarım kaldı falan diye. Neden?

Kağan: Hocam, boş konuşmadık ki çok önemli şeyler öğrendik.

Ekrem: Boş konuşsaydık buna müdahale eder miydin?

Kağan: Sanırım edemezdim Hocam.

Ekrem: Bunun nedenlerine bakalım istersen, müdahale etsen ne olacağını düşünürdün?

Kağan: Hocam, siz bu grubun yöneticisiniz, yani liderisiniz; müdahale etsem size karşı ayıp olurdu.

Ekrem: Sırf nezaketinden mi yani?

Kağan: Aslında sırf o değil, açıkçası sizin gözünüzde olumsuz bir imaj bırakmak da istemem.

Ekrem: Nasıl bir olumsuz imaj?

Kağan: İşte benim hadsiz ya da ukala birisi olduğumu düşünebilirsiniz?

Ekrem: Farz edelim ki seninle ilgili böyle bir düşünce geliştirdim. Sana davranışım nasıl olurdu?

Kağan: Bilmem. Sanırım yine cezalandırılma kaygım devreye giriyor burada da.

Ekrem: Bunu nasıl yaparım sana?

Kağan: Beni dikkate almayarak, dışlayarak ya da bana iyileşmem için yardımcı olmayarak.

Ekrem: Peki, buraya bir bakalım. Farkındaysan hem okuldaki müdürle yaşadığın olayda hem de burada benimle yaşadığın olayda birbirine çok benzer unsurlar var. Onların neler olduğu konusunda bir tahminin var mı?

Kağan: Her iki olayda da korktuğum çekindiğim birisi var.

Ekrem: Buna otorite figürü diyebilir miyiz?

Kağan: Diyebiliriz Hocam.

Ekrem: Güzel, başka ne var?

Kağan: Cezalandırma kaygım var.

Ekrem: Çok doğru, bu kaygı sende nasıl bir savunmanın devreye girmesine neden oluyor?

Kağan: Kendimi kapatıyorum.

Ekrem: Yani, “kaçınma” ya da “geri çekilme” savunmalarını devreye sokuyorsun. Bence bu unsurların senin hayatında bir anlamı olmalı, günlük hayatta yaşadığın krizlere dikkat edersen bunun tekrar eden bir döngü olduğunu fark edebilirsin.

Kağan: Doğru Hocam, Peki ne yapacağız bunu çözmek için?

Ekrem: Duygularının daha da görünür olması ve bu dönün sende ortaya çıkmasına neden olan geçmiş bağlantılarının açığa çıkması için bir süre bekleyeceğiz. Ortaya çıkacak olan şey, sende bu döngüyü doğuran gizlenmiş “gölge” tarafın olacak. Tabii bu süreçte kendimizi gözlemlemeyi de ihmal etmeyeceğiz. Unutma, gerçek bir kahraman, duygusunu düşüncesinin denetimi altında tutar.

Kağan: Peki, Hocam.

Ekrem: Evet, bir sen kaldın Canan. Bu hafta bir kriz ya da yolculuk çağrısı yaşamadın mı?

Canan: Yaşadım Hocam. Bu hafta, işyerinden arkadaşlar birinin evinde toplanıp akşam yemeği yiyeceklerdi. Beni de davet ettiler. İlk olarak böyle bir davet için sevindim ama hemen olumlu bir cevap veremedim, “*Bakayım, ayarlayabilirsem haber veririm.*” dedim.

Ekrem: Daveti hemen kabul etmemenin nedeni neydi?

Canan: Orada onlarlayken ne konuşacağımı ya da nasıl davranacağımı bilmiyorum. Onlar kendi aralarında çok samimiler, gülüyorlar, eğleniyorlar; bense öyle olamam ki?

Ekrem: Seni olduğun gibi davranmaktan alıkoyan nedir?

Canan: Orada suskunluğumla garip karşılanırım, doğal olamam ki; bu da beni rahatsız eder.

Ekrem: Peki, senin orada diğer insanlar gibi doğal ve samimi olmanın önüne geçen şey ne? İstersen bunun üzerine düşünelim.

Canan: Doğal ve samimi olursam duygularımı da belli etmiş olurum?

Ekrem: Duygularını belli etmen senin için ne anlama gelir?

Canan: Ne bileyim, beni yanlış tanıyabilirler, onlara karşı bir açık verebilirim.

Ekrem: Açıktan neyi kast ediyorsun?

Canan: Gücsüz ve zayıf görünmek.

Ekrem: Güçlü görünmek senin için neden bu kadar önemli?

Canan: Gücsüz görünürsem, beni sözleriyle ya da davranışlarıyla incitebilirler?

Ekrem: Sana bu şekilde davranma gibi bir niyetleri olduğunu mu düşünüyorsun?

Canan: Aslında hayır, onlardan böyle bir şey gelmez bunu biliyorum ama ben ne zaman duygularımı belli etsem karşımdakiler beni işgal edecek ya da sözleriyle davranışlarıyla beni inciteceklermiş gibi düşünüyorum. Bu yüzden de kendimi saklama ihtiyacı duyuyorum, insanların hakkımda çok fazla bilgi edinirlerse bana zarar vermelerinden kaygı duyuyorum. Bir tarafla bu kaygım bana çok gereksiz geliyor ama yine de insanlarla arama bir mesafe koymaktan kendimi alıkoyamıyorum.

Ekrem: Anlıyorum. İstersen buraya kadar paylaştıklarını bir analiz edelim grupta, buna izin verir misin? Sen de kendinle ilgili yorumunu istediğin yerde yapabilirsin, istediğine müdahale edebilirsin, istediğin zaman da bunu sonlandırabiliriz.

Canan: Olur.

Ekrem: Arkadaşlar, Canan'ın anlattıklarını duyduunuz. Olayı kahramanın yolculuğu açısından ele alırsak, nasıl davrandı; "kurban" rolüne mi geçti, "kahraman" gibi mi davrandı?

Şule: Yaşadığı kriz karşısında "kurban"a geçti.

Ekrem: Peki onun için, "maceraya çağrı" niteliğindeki bu krizi neydi?

Şule: İş arkadaşları tarafından yemeğe davet edilmesi.

Ekrem: Güzel, pekâlâ, verdiği reaksiyon nasıldı?

Yılmaz: Kararsız kalıp geçiştirmek istedi ve diğerleriyle arasındaki mesafeyi korumaya çalıştı.

Ekrem: Sizce onu böyle davranmaya sevk eden sebep neydi?

Yılmaz: Diğerleri tarafından kırılma ve incitilme kaygısı diyebilir miyiz?

Ekrem: Bilmem kendisine soralım, sence de öyle mi Canan?

Canan: Evet, öyle de diyebiliriz.

Ekrem: Benim merak ettiğim bir şey var? Bu olayı yaşarken kendini dışarıdan bakan bir taraf var mıydı, yani “gözleyen ben”in devrede miydi?

Canan: Hayır Hocam, şimdi üzerinde düşününce aklıma geldi söylediklerim. Olay anında pek bir şey düşünemedim.

Ekrem: Bu gayet doğal, yoğun duygular hissettiğimiz zamanlarda, “gözleyen ben”imizi genelde devreye sokmakta zorlanırsınız. Peki, senin şu sorum üzerinde düşünmeni istiyorum; kurduğunuz birçok ilişkide senin insanlardan kaçınma ya da onlarla arana mesafe koyma gibi savunma mekanizmanı devreye sokma ihtiyacın bizi nereye, hangi döneme ya da kimlere götürür?

Canan: Hocam, aklıma bir şey gelmiyor; inanın şu an bunları konuşuyor olmak bile benim için çok güç. Ateş bastı.

Ekrem: Başka bir krizin gündeme geldi şu an farkındaysan ama nedense seni bu konuda daha fazla zorlamamam gerektiği konusunda bir his var içimde. O yüzden bugün bu konuyu daha fazla irdelemeyeceğim.

Canan: İyi olur Hocam.

Ekrem: Peki Canan, farkındaysan sanki sorularımızla bilinçdışında olup bitene bir nevi sondaj vurmaya başladık. Amacımız sende geri çekilme, insanlarla arana mesafe koyma gibi savunma mekanizmalarını istemsiz olarak devreye sokan,

karanlıkta kalmış “gölge” tarafını aydınlığa -bilince- çıkarmak, anlatabildim mi?

Canan: Evet Hocam.

Ekrem: Şu an ruhsal sistemin bununla karşılaşmaya hazır olmayabilir, bu da gayet doğal. Sen istediğin takdirde ilerleyen zamanlarda bu konuyu daha da irdeleyeceğiz ama sadece şunu söylemek istiyorum, girmeye korktuğun “mağara” aradığın “hazine”yi saklıyor olabilir. O yüzden bu şekilde kendinle yüzleşmelere devam et. Bence çok iyi gidiyor-sun. Teşekkür ediyorum paylaşımların için.

Canan: Tamam Hocam.

Ekrem: Evet arkadaşlar, şimdi bu oturumumuzu da sonlandırıyorum. Haftaya aynı formatta devam edeceğiz. Yani siz yaşadığınız mikro ya da makro krizlerinizi gözlemleyeceksiniz ve buraya taşıyacaksınız; biz de beraber burada analiz etmeye çalışacağız. Haftaya görüşmek üzere diyorum.

6. OTURUM

*“Özgür irademizden izler taşımayan her tutum,
benliğimizin gelişimine yönelik değil
savunmasına yöneliktir.”*

Ümit Akçakaya

Ekrem: Herkese merhabalar. Yeni bir oturumla yine beraberiz. Evet, bu hafta analiz etmek için hangi malzemeleri getirdiniz, kim başlamak ister?

Şule: Ben başlayabilirim Hocam. Bu hafta yine erkek arkadaşım ile tartıştım.

Ekrem: Olay nasıl gelişti?

Şule: Hafta sonu doğa yürüyüşü vardı, ona beraber katılmaya karar verdik. Yine her şey yolunda başladı. Gayet iyi, temiz havayı içimize çekerek, güzel manzaralı yerleri görek beraber yürüdük. Buraya kadar sorun yoktu. Öğle yemeği yemek için bir yerde mola verdik, yürüyüşe katılan tüm grup olarak uygun bir yerde oturup yanımızda getirdiklerimizi yemeğe başladık. O sırada yakınlarımıza daha önce tanışmadığımız gruptan iki kız oturdu, onlarla tanıştık. Ben akşamdan kek yapmıştım, keki herkes yesin diye ortaya koydum ama ben onu beğenir umuduyla özellikle erkek arkadaşım a yapmıştım. Erkek arkadaşım kekten yedi ama ne bir “eline sağlık”, ne bir “güzel olmuş” dedi, hiçbir yorum yapmadı. Buna bozuldum ama belli etmemeye çalıştım. Dahası bize dâhil olan kızlardan biri de kurabiye yapıp getirmişti, erkek arkadaşım onu yer yemez demesin mi “Çok güzel olmuş eline sağlık.” Bu lafı duyunca büsbütün bozuldum. Hem

benim akşamdan özenip yaptığım kekimle ilgili bir yorumu yok, hem de el âlemin kızının yaptığı kurabiyeye çok güzel olmuş diyor. İyice yüzüm düştü benim, sinir oldum erkek arkadaşına da o kurabiye getiren kıza da.

Ekrem: Nur topu gibi bir kriz ortaya çıktı diyorsun.

Sule: Öyle oldu. Bir de işin rahatsız edici tarafı, kurabiye yapan kız, genç ve güzel birisiydi. Erkek arkadaşım da sağ olsun nerede güzel kız görsün böyle dibi düşer, benim yanımda bile ilgilendiğini belli eder o kızla, kaç defa kavga ettik bu yüzden. Neyse benim yüzüm düştü tabii, yemeğe yedik tekrar yola koyulduk ama benim sabahki neşemden eser kalmadı. Bir de o kızlar bizim yanımda yürümeye başladı mı, erkek arkadaşım la samimiyeti geliştirdiler mi, Allah'ım çıldırdım; saçlarını başlarını yolmamak için zor tuttum kendimi. Erkek arkadaşına daha da kızgındım, o yüz verdi bunlara diye. Neyse, mola vermek için bir yere oturduğumuzda erkek arkadaşım sordu; *"Ne oldu yine yüzün düştü?"* dedi. *"Sence niye olabilir?"* diye sordum ben de. *"Bilmiyorum."* dedi. Aslında domuz gibi farkında olan bitenin ama bana bilmiyorum dedi. Bunun üzerine çok sinirlendim ben de, açtım ağzımı yumdum gözümü, demediğimi bırakmadım.

Ekrem: Neler söyledin?

Sule: Hocam şimdi burada hepsini söyleyemem bazıları argo kaçır ama canını yakacak kelimeler seçtim özellikle.

Ekrem: Amacın canını acıtmaktı o zaman?

Sule: Evet Hocam. O öyle benim canımı acıttı ki, ben de onun canı acısın istedim. Hep böyle oluyor zaten; aramız iyi iken hiçbir sorun yok adeta tapar derecesinde seviyorum onu, kötü olduğunda ise öldüresiye nefret ediyorum ondan. Sonrasında ona saldırmalar, hakaretler başlıyor.

Ekrem: Anlıyorum. Sonra neler oldu?

Sule: Sonra o da bana bazı hakaretler etti ama o biraz daha temkinlidir, etrafına rezil olmaktan korkar, susmayı

tercih eder. Öyle de oldu, dönüş yolu boyunca otobüste konuşmadık. Sonra ben evime yaklaşıncı hiçbir şey demeden araçtan indim ve eve geldim.

Ekrem: Eve geldiğinde kendini nasıl hissettin?

Şule: Berbat. Kimseyle konuşmak istemedim, odama geçtim. Sinirim biraz geçmişti ama bu sefer de hafif hafif pişmanlık hissetmeye başladım.

Ekrem: Neyin pişmanlığı?

Şule: Erkek arkadaşına niye bu kadar sert çıktım diye düşünüp pişmanlık duydum.

Ekrem: Pişmanlığının altındaki duygu ne olabilir sence?

Şule: Bilemiyorum.

Ekrem: Biraz düşünelim istersen. Pişmanlığın açığa çıktıysa, buna neden olacak başka bir duygunun ya da düşünce-
nin etkisi altına girmiş olabilirsin.

Şule: Kaygı olabilir.

Ekrem: Neyin kaygısı?

Şule: Erkek arkadaşım tarafından terk edilme kaygısı, bunu sizle yaptığımız bireysel seanslarda da sıklıkla konuşmuştuk hatırlasanız, değersizlik benim için inanılmaz yıpratıcı bir duygu. Ne zaman bu duyguyu hissetsem resmen ruhsal bir felç geçiriyor gibi oluyorum. Özellikle tartışma sonrası sakinleşince *“Ya bir daha benimle birlikte olmak istemezse?”*, *“Ya beni terk ederse?”* diye kaygılarım oluyor.

Ekrem: Bu kaygı sende nasıl bir davranış sergilemene neden oluyor?

Şule: Erkek arkadaşımın mesaj göndermesini ya da beni aramasını bekliyorum. Gözüm, kulağım telefonda oluyor. O da aramıyor genelde zaten, bu sefer boğulacak gibi hissediyorum kendimi yapayalnız kalmış, terk edilmiş gibi bir duygu, anlatamam size o kadar kötü bir anki benim için baş etmesi çok güç, içimde yangınlar oluyor, havai fişekler patlıyor... En sonunda daha fazla dayanamayıp ben arıyorum

erkek arkadaşımı, ondan özür diliyorum; haklı olsam bile onun haklı olduğunu söylüyorum, kişiliğimden ödün verip sanki onun boyunduruğuna giriyorum. Böyle olmaktan o kadar çok nefret ediyorum ki, ama yine de her defasında böyle davranıyorum, kararlı ve net olamıyorum. Erkek arkadaşım-dan da çok nefret ediyorum hatta onun ölmesini isteyecek kadar ama bir yandan da ona “*Ne olur beni terk etme.*” diye yalvarmak geliyor içimden.

Ekrem: Buradan da anlıyoruz ki, senin için en hassas konu terk edilmek ya da yalnız kalmak.

Şule: Evet.

Ekrem: Sonra neler oldu?

Şule: Tabii ki yine arayan ben oldum, onu kırdığım için özür diledim. O da artık benim bu tarz çıkışlarımdan çok sıkıldığını, böyle devam ederse ilişkinin yürümeyeceğini söyledi. Ben bunu duyunca çok kötü hissettim kendimi, hemen evden çıkıp yanına gittim ve bir kez daha özür diledim ve o gece birlikte olduk.

Ekrem: Peki, yaşadığın bu krizi analiz edelim istersen. Öncelikle sence bir “kurban” mı yoksa “kahraman” gibi mi davrandın bu krizde?

Şule: Ne “kahraman”ı Hocam, gördüğünüz gibi tam bir “kurban” oldum. İşin ilginç yanı bu şekilde davranmanın da ne kadar yanlış olduğunun farkındayım ama kriz yaşandığında ben, ben olmaktan çıkıyorum sanki başka bir kişiliğe bürünüyorum ve duygularımı yönetemiyorum hiçbir şekilde.

Ekrem: Nasıl bir kişiliğe bürünüyorsun, biraz tarif eder misin?

Şule: Yani Hocam sanki bir çocuk gibi, yalnız kalmaktan, terk edilmekten çok korkan bir çocuk oluyorum.

Ekrem: Güzel bir tespit, o “çocuk” da sana başkalarına bağımlı kalma, haklı olsan bile özür dileme, kendin olmaktan

vazgeçme gibi bazı savunma mekanizmaları sergilemene neden oluyor. O çocuğun derdi ne sence?

Şule: Sevilmek Hocam, kendini değerli hissetmek, güvende hissetmek. Bu yüzden bu duyguları bana hissettirecek erkek arkadaşım gibi güçlü birini bulduğumda adeta onun bir uydusu gibi oluyorum ve ona tabi oluyorum. Ara sıra öfkeyle kendi düşüncelerimi ifade etmeye kalkışsam da, onun tarafından terk edilme ihtimalini düşünerek hemen yelkenleri suya indiriyorum. Şimdiye kadar yaşadığım tüm ilişkilerde bu böyle oldu.

Ekrem: Terk edildiğinde ne ile karşılaşacağını düşünüyorsun?

Şule: Cehenneme düşmüş gibi bir his, sanki o kadar bir başıma, yapayalnız, o kadar çaresiz kalmışım ki dünyam karmış gibi.

Ekrem: Bu duyguların kaynağı hakkında bir fikrin var mı?

Şule: Pek yok.

Ekrem: Peki, duygularını bu denli fark edip ifade edebiliyor olman çok değerli. Farkındaysan özellikle erkek arkadaşınla kurduğun ilişkide benzer bir örüntü tekrarlanıyor. Hissettiğin kıskançlık ya da terk edilme duyguları, senin erkek arkadaşına karşı öfkeli davranmana yani yansıtma yapmana neden oluyor. Erkek arkadaşın ise senden bu yönde bir davranış gördüğünde uzaklaşma eğilimi sergiliyor, sen de bunu fark edince terk edileceğini düşünüp kendi istek ve arzularını bir kenara bırakıp onun istediği bir kişiye dönüşüyorsun. Bir nevi ölümü görüp sıtmaya razı oluyorsun.

Şule: Aynen Hocam, böyle oluyor.

Ekrem: Peki, bugün dile getirdiğin terk edilme ve yalnız kalma gibi duyguların bence oldukça anlamlıydı. Bence bugünlük bu kadar irdeleme yeterli. Bu tarz durumlarını analiz etmeye devam edeceğiz, kendini dışarıdan gözlemlemeye devam et.

Evet, şimdi kim paylaşımda bulunmak ister?

Yılmaz: Ben paylaşabilirim Hocam? Bu hafta şöyle bir kriz yaşadım. İşyerinde dil tazminatı alabilmek için dil sınavına girmiştım, onun da sonuçları bu hafta açıklandı. Tazminat alabilmem için almam gereken minimum puan yüz üzerinden yetmişti. Ben de elli üç puan almışım, oldukça düşük bir puan benim için ve bu puanı aldığımı kimseye söylemedim. Her neyse, öğle arasında arkadaşlarla yemek yerken, laf dönüp dolaşıp dil puanına geldi. İşgüzar bir arkadaşım var, adı Selim. O, herkesin içinde sormaz mı *“Sen dil sınavına girmiştin, kaç aldın?”* diye. Tabii hiç bozuntuya vermedim, *“Açıklanmış mı? Bakmadım, puanıma bakayım.”* diye geçiştirdim. O an Selim’e karşı müthiş bir öfke yükseldi içimden, ulu orta bunu sordu diye, resmen kinlendim ona.

Ekrem: Peki, puanını orada söyleseydin ne olacağını düşünmüş olabilirsin?

Yılmaz: Rezil olurdum Hocam, *“Bir dil sınavını geçememiş.”* diyeceklerdi, beni başarısız biri olarak görecektlerdi.

Ekrem: Peki, sen kendini başarısız biri olarak görüyor musun?

Yılmaz: Yok Hocam, hayır aslında ben gayet başarılıyım işyerinde.

Ekrem: O zaman neden başarısız görünme gibi bir kaygı duydu ki?

Yılmaz: Hocam, insanların beni öyle bilmesini istemeyen bir yanımdır. Sanki her konuda kusursuz olmalıymışım gibi, başarısızlığa tahammülüm yok.

Ekrem: Bu derinlerinde bir yerlerde kendini başarısız hisseden bir yanının olmasıyla ilgili olabilir mi?

Yılmaz: Hayır Hocam, hiç alakası yok.

Ekrem: Farkındaysan çok çabuk *“hayır”* dedin ve *“alakası yok”* diyerek biraz da tepki gösterdin?

Yılmaz: Olabilir Hocam, şimdi siz söyleyince savunmaya geçtiğimi fark ediyorum.

Ekrem: Peki, güzel bunu fark etmen. Bu konuyla ilgili Sigmund Freud şöyle der: “*Bir insan bir yere bakıyorsa, orada ilgilendiği bir şey vardır. Bir insan bir yere hiç bakmıyorsa orada ilgilendiği bir şey kesinlikle vardır.*” Şöyle bir soru sormak istiyorum. Sana; “*Sen, Türkçe okuma yazma bilmiyorsun.*” desem ve bunu üstelesem bundan rahatsızlık duyar mısın?

Yılmaz: Hayır Hocam.

Ekrem: Neden duymazsın?

Yılmaz: Çünkü Türkçe okuma yazma bildiğimden eminim.

Ekrem: Güzel, dolayısıyla ben ne kadar de seni bu konuda eleştirsem ya da aşağılamaya çalışsam, senin için bir şey ifade etmez, sen de olumsuz bir duygu oluşturmaz hatta gülüp geçersin bana doğru mu?

Yılmaz: Doğru Hocam.

Ekrem: Ama ben sana “*Sen başarısız birisin.*” desem nasıl hissedersin?

Yılmaz: İşte buna bozulabilirim Hocam ve savunmaya geçerim.

Ekrem: Ne tür savunmalar sergilersin?

Yılmaz: Kızarım, “*Ne demek istiyorsun sen!*” diyerek karşımdaki kişiyi tehdit edebilirim ya da ondan bir açık ararım. Karşı tarafa dış geçiremeyeceğimi bilirsem de kendi içime kapanırım.

Ekrem: Peki, “*Sen, okuma yazma bilmiyorsun.*” cümlesi ile “*Sen başarısız birisin.*” cümlesi arasındaki fark ne?

Yılmaz: Anladım Hocam, galiba ikincisinden emin değilim o yüzden savunmaya geçiyorum.

Ekrem: Doğru, demek ki orada sistemde bir sorun ya da o konuyla ilgili bir kompleks var. Dolayısıyla başarısızlığın ya da başarısız görünmenin senin içinde tamamlanmamış

bir anlamı var ki, bu senin savunmaya geçmene neden oluyor. Diğer bir deyişle sistemde bir açık var. Bu bağlamda başkalarıyla girdiğimiz iletişimde; sözleriyle, yorumlarıyla bizi öfkeliendiren ya da farklı savunmalar sergilememize neden olan herkesi bize ayna tutup sistemimizdeki açığı bize göstermeye çalışan kişiler olarak görebiliriz. Böylelikle yaşadığımız bir krizi kendimizi tanımamız anlamında bir fırsata çevirebiliriz ama bunu yapabilmek için egodan sıyrılıp “gözleyen ben”le duruma bakmamız gerekir. Ben, bu durumu şuna benzetiyorum, hani bankalar online internet sistemlerindeki açıkları görebilmek için paralı hackerlar ya da bilgisayar korsanları çalıştırır. Bankalar bunu, kendi göremedikleri sistemsel açıklarını kötü niyetli diğer bilgisayar korsanlarına karşı korumak amacıyla bu paralı hackerlara yaptırırlar. İşte biz de bu şekilde başkalarını bizim bastırduğumuz yanlarımızı ya da komplekslerimizi bize gösterecek hackerlar olarak düşünebiliriz.

Yılmaz: Anladım Hocam, bu hacker örneği çok güzel oldu.

Ekrem: Peki, senin bu paylaştığın olayda hackerın kim oldu?

Yılmaz: Sınavda kaç aldığımı uluorta soran Selim tabi ki.

Ekrem: “*En büyük düşmanın maskesinin arkasında; seni, sana tanıtacak en güçlü müttefikin gizlenmiştir.*” derler. Bu bağlamda Selim, sistemindeki hangi açığı, bastırılmış tarafı ya da kompleksi sana göstermeye çalışmış olabilir?

Yılmaz: Başarısız olma ya da başarısız görünme kaygısı.

Ekrem: Peki, kim başarısız olmaktan ya da görünmekten bu kadar çok kaygı duyar?

Yılmaz: Kendini hali hazırda başarısız gören birisi.

Ekrem: Sen öyle biri misin?

Yılmaz: Öyleymişim demek ki Hocam, bu konuda ben-den reaksiyon çıktığına göre.

Ekrem: Aslında olaya daha sağduyulu ve mantıklı yaklaşırsak, senin topyekûn başarısız olduğunu söyleyemeyiz. Her insan gibi başarılı ve başarısız olduğun yanlar ya da daha az başarılı ve başarısız olduğun yanlar olabilir ancak senin herhangi bir alanda başarısız olmaya ya da görünmeye tahammülün yok farkındaysan. Bu yüzden de kusursuz görünme çabasına giriyorsun. Bu şekilde davranmanın altında da -bir savunma mekanizması olarak- her zaman için kusur örtme çabası ya da kusurla yüzleşmeme isteği yatar.

Yılmaz: Doğru Hocam, kusurlarımı görmeye tahammülüm yok. Peki, ne yapacağım böyle bir durumda?

Ekrem: Gücünü ve sınırlarını iyi bilecek şekilde kendini tanıyacaksın, geliştirilebilecek nitelikte olan zayıf yanlarını eğer geliştirmek istersen geliştireceksen, geliştirilmeyecek zayıf yanların varsa da onları da kabullenip onların seni topyekûn temsil etmediğinin bilincine vararak, onlarla uyumlu bir şekilde yaşama devam edeceksin. Herkes için olması gereken bu.

Yılmaz: İngilizce konusunda çok uğraştım ama aldığım maksimum not bu işte, 53. Daha fazlası için çabalamalıyım mı?

Ekrem: Eğer çabalayarak ya da destek alarak daha da geliştireceğine inanıyorsan mantıklı olanı üzerine düşmen olacaktır ama elinden geleni yaptığını düşünüyorsan da hırs yapıp kendini yıpratmanın bir anlamı yok gibi. Demek ki, İngilizce konusunda senin kapasiten bu. Bu yanınla barışman, bunu da her ortamda çekinmeden dile getiriyor olman, senin bu konuda herhangi bir kompleksinin olmadığını, varsa bile bunu hallettiğinin ya da çözümlediğinin göstergesi olur. Yok, bunu bu şekilde rahatça dile getiremiyorsan, bu konuyla ilgili sistemde hâlâ bir açık olduğuna işaretler, bu da senin ruhsal anlamda bütünleşmenin önüne geçer. Diğer bir deyişle, bu hususu halletmeden sen, “sen” olamazsın ya da “Ben kendimim.” diyemezsin.

Yılmaz: Anladım Hocam. Diğer tüm başarısız ya da eksik hissedilen her şey için aynı mantık işliyor değil mi?

Ekrem: Kesinlikle, temel husus farkındaysan yine kendimizi tanımamız, komplekslerimizi yani “gölge” yanlarımızı fark etmemiz ve onları olgunlaştırmamız neticesinde kendimiz olmamız. Bu, bir insanın hayatta kendine yapabileceği en değerli şey ve yaşam da bizden böyle davranmamızı bekliyor.

Yılmaz: Çok doğru Hocam, yaşadığımız krizlerde zaten bunu yapabilmemiz için çıkıyor ortaya. Peki Hocam, her kriz yaşadığımızda kendimizi bu denli gözlemleyip “gölge” taraflarımızı fark etmemiz mi gerekiyor? Yani bazen yapmasak da olmaz mı?

Ekrem: Neden, zor mu geliyor bunu yapmak?

Yılmaz: Evet Hocam, insanın kendisiyle yüzleşmesi pek kolay değil, sanki öfkelenmek daha kolay.

Ekrem: Bu yüzden öfke rahat ve konfor peşindeki ego-muzun ürettiği bir savunma ya, onun gayesi sıkıntısız bir hayat sürmek ama bunun da bedeli ruhsal olarak yerinde saymak, gelişmemek oluyor. Ancak benliğimizin bir başka parçası da “kendilik”tir. Jung bu parçamıza “self” demiştir, Bizdeki “öz” ya da “öz ben” yerine de geçer. Bunun Tasavvuf-taki adı “can”dır. Hani “Ölürse ten ölür, canlar ölesi değil.” diye bir söz var ya; oradaki “can”, kendiliğimiz yani benliğimizin derinlerinde saklı olan “öz”ümüzdür. İşte “öz”ümüzün amacı da en temelde tekâmül etmek, ruhsal olarak olgunlaşmak, bunun için her türlü yüzleşmelere de, acı çekmelere de hazır. İşte bu “öz”ümüzün günlük yaşamımıza yansıması bizdeki “irade” oluyor. Farkındaysan irademizi kullanarak, kendi iç dünyamızı gözleyip “gölge” yanlarımızı fark ediyoruz. Dolayısıyla “öz”ümüz, bizde irademiz aracılığıyla isteklerini gerçekleştiriyor.

Yılmaz: İrade tam olarak nedir Hocam?

Ekrem: Herhangi bir konuda karar verirken, konforumuzu bozmamak adına yapmayı arzuladığımız tarafımızla, gelişimimiz için yapmak zorunda olduğumuz tarafımız arasında kaldığımızda; ikincisi yönünde bir karar verip bunu uygulamak irademizin işidir. Örneğin yarın seni bekleyen önemli bir sınavın var. İçinden bir parça sana şöyle diyebilir: *“Hiç rahatını bozma, çalışma ve otur TV izle”*, diğer parçan ise şunu söyleyebilir: *“Yarınki sınav senin için çok önemli, o yüzden bu akşam her türlü zevkini bir kenara bırakıp ders çalışmalısın.”* Farkındaysan birinci sesin derdi, konforunu bozmamak; ikincisinin ise hoşuna pek gitmese de gelişimin için yapılması gereken her neyse sana onu yaptırmak. İşte sen iç dünyanda böyle bir çatışma arasında kaldığın vakit, kararını ikincisini yapmaktan yana kullandığında -yani oturup ders çalıştığında- aslında bir irade ortaya koymuş oluyorsun. Bu bağlamda bu tür çatışmalar, hayatımızda birçok alanda mükerrer defa olmakta; yaşamımızda açığa çıkan krizleri de aslında bu tür çatışmalar olarak ele almamız mümkün. Karşı karşıya kaldığımız her türlü krizi bir çatışma olarak ele aldığımızda, krizi savuşturmak ya da krizi fırsata çevirmek bizim o hususta irademizi kullanıp kullanmadığı-mıza göre değişiklik gösterebiliyor. Dolayısıyla iç dünyamızı bakıp -bize zor gelse de- kendimizle yüzleşip krizi fırsata çevirme yönünde bir duruş sergilediğimizde aslında irade ortaya koyuyoruz, diğer türlü egomuzun isteklerine ve arzularına boyun eğmiş oluyoruz. Anlatabildim mi?

Yılmaz: Evet Hocam, yani ne kadar çok irade içeren davranışta bulunursak o denli ruhsal anlamda geliyoruz.

Ekrem: Evet, özgür irademizden izler taşımayan her tutumumuz benliğimizin gelişimine yönelik değil savunmasına yöneliktir. Bu yüzden İranlı Sosyolog Ali Şeriatî; “Herkesin gerçek ömrü, tam iradesi altındaki anlar kadardır.”¹⁷

17 Şeriatî, A. (2012). Kendisi Olmayan İnsan: İnsanın Dört Düşmanı. İstanbul. Fecr Yayınları. s. 197.

demıştır. Farkındaysan tüm dinlerde, inançlarda ya da felsefi okullarda hep iradeyi geliştirmeye yönelik uygulamalar bulunmaktadır. Oruç, namaz, meditasyon vb. gibi. Hepsinin altındaki mantık aynı, ‘öz’ümüzü gürleştirmek ve böylelikle bireyselleşmiş özgür bir birey halini almak.

Yılmaz: Doğru Hocam.

Ekrem: Dolayısıyla soruna tekrar geri dönersem, eğer yerinde kalmayıp kendimizi değiştirmek ‘öz’ümüzü gürleştirmek istiyorsak karşılaştığımız her krizi fırsata çevirmek yönünde bir tutum sergilemeliyiz. Diğer türlü egonun savunma mekanizmaları ile hareket etmek de bizim elimizde, neticede bu bir tercih ama onun bedeli yerinde saymak olur. Hatta şöyle söyleyeyim, Platon’un dediği gibi *“Bilmek sorumluluktur.”*, bu gerçeği bildiğimiz halde gelişmeyip yerinde kalma konusunda ısrar edersek bunun bedeli bizim açımızdan daha ağır olabilir, gözlemlerime göre sistem böyle işliyor.

Yılmaz: O zaman keşke hiç anlatmasaydınız bunları Hocam da hiç uyanmasaydık.

Ekrem: Eninde sonunda uyanacaktın, ben uyandırmasam başka bir olay ya da kişi seni uyandıracaktı.

Tabduk Emre’nin dediği gibi; *“Uyanma vakti gel-diye bir uyandıran olur elbet! Kimine Hızır, kimine uçan kuş, kimine biten ot, kimine açan çiçek, kimine akan su, kimine de dilsiz taş.”*

Yılmaz: Biliyorum Hocam, şaka yapmıştım ben de. İyi ki uyanıyorum, diğer türlü acı çekmekten korktuğun için aslında sürekli bir kısır döngüdesin, o daha zor aslında.

Ekrem: Haklısın, acı çekme korkusu, acının kendisinden daha zor bir durumu açığa çıkartmakta ama birçok insan bunun farkında değil.

Evet, şimdi kiminle devam ediyoruz?

Canan: Ben anlatabilirim Hocam. Geçen hafta bahsettiğim arkadaşlarımdan yemek davetini kabul ettim ve bir arkadaşımızın evindeki akşam yemeğine gittim.

Ekrem: Öncelikle gitmeden önce neler hissettin ya da zihninden neler geçti biraz anlatır mısın?

Canan: Gideyim mi gitmeyim mi diye son ana kadar yine çok kararsız kaldım. Onların bana soracakları soruları düşünüp tedirginlik hissettim.

Ekrem: Hangi sorulardı bunlar?

Canan: İşte beni yakından tanımaya yönelik, duygularımı açığa çıkartacak sorular.

Ekrem: Mesela?

Canan: Neden bu kadar sessiz ve mesafeli olduğuma dair sorular.

Ekrem: Bunları sorsalar cevabın ne olurdu?

Canan: Pek bir cevap veremezdim herhalde, basit cevaplarla geçiştirir ve yine kendimi kapatırdım.

Ekrem: Peki, akşam yemeğinde yaşananlara devam edelim istersen.

Canan: Yemeğe gittim ve böylelikle ilk defa bir arkadaşımın evine gitmiş oldum. Diğer arkadaşlar da gelmişti, herkes yemek öncesi içecekleri aldı sohbete koyuldular.

Ekrem: Sen ne yaptın o sırada?

Canan: Onları izledim, bir yandan ben de sohbete dâhil olmak istedim ama buna cesaret edemedim, onları dinlemekle yetindim. İçimden konuştum hep.

Ekrem: İçimden konuştum derken?

Canan: Böyle ortamlarda ya da yalnız kaldığımda ben hep içimden çok şey konuşurum, dışarıdan sessiz gibi görünürüm ama iç konuşmalarım çok olur.

Ekrem: Ne gibi iç konuşmalar mesela?

Canan: Mesela orada birine sorulan soruya sanki bana sorulmuş gibi cevap veririm ya da konuşan birisi hakkında içimden yorum yaparım.

Ekrem: Anlıyorum, sonra neler oldu. Seninle aralarında hiç diyalog geçmedi mi?

Canan: İşle ilgili birkaç konu konuşuldu, orada ben de konuştum.

Ekrem: İş konusuna epey ilgilisin anlaşılan?

Canan: Öyle, işime hâkimimdir; arkadaşların kafalarına mevzuatla ya da işin işleyişiyle ilgili bir konu takıldığında genellikle bana sorarlar.

Ekrem: Sen bu konuda soru sormalarından rahatsız olmaz mısın?

Canan: Yok olmam, benimle ya da duygularımla ilgili bir konu değil ya, o yüzden rahat cevap veririm.

Ekrem: Peki, devam edelim akşam yemeğinde olanlara.

Canan: Sonra işte yemeğe geçildi, balkona hazırlanmıştı yemek masası. Oraya geçtik. Balkon dar olduğu için sandalyeler çok iç içeydi. Ben bunu beklemiyordum, otururken bile başkalarıyla olan mesafe benim için önemlidir. Çok dip dibe bir ortam oldu ve ben bundan inanılmaz rahatsız oldum, öyle ki başıma ağrı girdi.

Ekrem: Bir krizle karşı karşıya kaldın yani?

Canan: Evet, izin isteyip içeri girsem masaya terk etmiş olacaktım ve garip karşılanacaktı ama orada oturmaktan da iyice rahatsız oldum. İki arada bir derede kaldım yani, ne yediğimden ne de içtiğimden bir şey anladım.

Ekrem: Sonra ne oldu?

Canan: Sonrası daha beter, yemekte alkol de vardı. Bazı arkadaşlar birkaç kadeh içtikten sonra müzik açtılar ve hep birlikte şarkılar söylemeye başladılar.

Ekrem: Sen ne yaptın?

Canan: Ben dinledim yalnızca, utanırım çok, öyle eşlik falan edemem bu tarz şeylere; ama bir yanımda bu ortama dâhil olmak istedi fakat onları dinlemekle yetindim. Allah'tan arkadaşlar anlayışlılar ki, bu soğuk ve donuk halimi mesele yapmadılar. Bazen ben bile bu halime tahammül edemiyorum. Sanki ne varsa, neden bu kadar kendimi kasiyorsam, aslında beni çok yoruyor bu durumum.

Ekrem: Yorulman çok doğal, ruhsal enerjinin büyük bir kısmı savunma mekanizmalarını devrede tutmak için harcıyorsun. Hangi savunmaları kullandığın hakkında bir fikrin var mı?

Canan: Yok Hocam.

Ekrem: Benim söylememi ister misin? Aslında bildiğin şeyler ama ben sadece adlarını belirteceğim.

Canan: Tabii ki Hocam, merak etmeyin burada o kadar çok yok savunmalarım, bu benim için sorun olmaz.

Ekrem: O zaman önce şunu sorayım: Neden burada daha rahatsın?

Canan: Çünkü size ve buradaki kişilere güveniyorum, herkes sorununa çözüm bulmak ve kendin olabilmeyi öğrenebilmek için açık bir şekilde konuşuyor. Burada bana yönelik bir tehlike görmüyorum.

Ekrem: Ne gibi bir tehlike mesela?

Canan: İşgal edilmek, yargılanmak, eleştirilmek, utandırılmak, dalga geçilmek gibi.

Ekrem: Zaten savunma mekanizmalarını da bunları yaşamamak için devreye sokuyorsun farkındaysan. Mesela en çok kullandığın savunma mekanizmalarından biri "izolasyon", yani duygularını yalıtma. Bir diğeri "kaçınma" yani insanlarla arana mesafe koyma. Bir diğer kararsızlık yaşama, buna "dilemma" da denir yani ikilemde, "araf"ta kalma. Başkalarına yaklaşıp yaklaşmamanın, işte yemeğe gidip gitmemenin, sohbete dâhil olup olmamanın ikilemini yaşıyorsun.

Çünkü sohbete dâhil olmak kadar olmamak da seni rahatsız ediyor. Bir tarafın yakınlaşmak istiyor bir tarafın ise mesafeyi korumak adına uzaklaşıyor; fazla uzaklaşınca bundan da rahatsız oluyorsun. Bu yüzden de onlara adeta dokunup sonra ürkerek bir süreliğine kaybolmak, onlardan gelebilecek tehlikelere karşı kendini güvene alma ihtiyacı duyuyorsun, onlara karşı bir yakın bir uzaksın, böyle bir ikilem yaşıyorsun. Bu anlattıklarım seni tanımlıyor mu?

Canan: Evet Hocam, hepsi doğru. Ayrıca bunları bu kadar açık ve net duymak beni şaşırtıyor.

Ekrem: Anlıyorum, bu şekilde “araf”ta kalmak senin için katlanılması zor duyguları açığa çıkarıyor sanırım?

Canan: Evet, bu şekilde kalmak benim hayat enerjimi alıyor resmen, hiç kimseye tam manasıyla güvenemiyorum, çünkü her an herkes gidebilir yanımdan ama onlarla da onlarsız da olamıyorum. Bunlardan dolayı çok bocalıyorum çünkü büyük bir boşluk ve anlamsızlık hisleriyle doluyorum ve bir süre sonra da kendime ve hayata yabancılaşıyorum. Bu duygular da bende herkesi, her şeyi bırakıp gitme düşüncesini oluşturuyor. Bu arada ben bu yaşadıklarımı kimseye belli etmemeye çalışırım hep, ilk defa bu kadar yere çarşaf gibi serildi, her birini bu şekilde tanımlamanız beni biraz ürkütse de memnun kaldım.

Ekrem: Neden ürkütmüş olabilir?

Canan: Sanırım kendimi savunmasız ve çıplak gibi hissettim.

Ekrem: Sana şunu söylemek isterim, bu yaşadıkların yalnızca sana has bir durum değil, savunmalar evrensel ve seninkine benzer duygular yaşayıp aynı savunmaları devreye sokan milyonlarca insan var dünyada.

Canan: Bunu duymak da şaşırttı beni şimdi. Ben kendim gibi kimseyi görmedim etrafımda.

Ekrem: Zaten senin insanların iç dünyalarını görmek ve anlamak için pek fırsatın olmuyor farkındaysan, çoğunlukla benliğini korumaya almış, tetikte bir şekilde insanlarla iletişime geçiyorsun, yani deyim yerindeyse kendi derdine düşmüş oluyorsun.

Canan: Haklısınız Hocam.

Ekrem: Ama böyle davranmanın da sebepleri var tabii ki, durduk yere gelişmedi bu savunmalar.

Canan: Ne olabilir sebepleri Hocam?

Ekrem: Bunu beraber keşfetmeliyiz, o yüzden senin kendinle ilgili daha sık gözlem yapmanı, yaşadığın krizleri fırsata çevirerek, bu şekilde davranmanın bağlantısal nedenlerini fark etmeni istiyorum. Sadece sen bunu fark ettiğinde “gölge” tarafların aydınlığa çıkartılmış olur. Benim söylemem çok bir şey ifade etmez ama acele etme, bence gayet iyi gidiyorsun; bugünkü paylaşımların harikaydı, kendini saklamadan şeffaf bir şekilde anlattın. Bence bu kahramanca bir tutumdur.

Canan: Evet Hocam, sizin anlattığınız gibi ben de çok farklı bir deneyim yaşadım burada. Bir de şu an zihnim allak bullak, dedim ya şimdiye kadar bu konuları hiç bu kadar irdelememiştim, üstelik başkalarının yanında.

Ekrem: Bu gayet doğal, hatta iyi bir şey. Şimdiye kadar bilinç dışında var olan bir durumu bilincine taşıdın ve bu durumda sende bir dengesizlik açığa çıkardı. Ancak “kaos” oluşmadan “kozmos” ortaya çıkmaz, yani ilk önce denge bozulmalı ki bundan yeni bir denge ortaya çıksın. Değişmenin en önemli göstergesi ise kişinin kendi bilinmeyen taraflarını şaşkınlıkla fark etmesidir. Bu arada senin bu şekilde davranmanın illa somut bir nedenini bulmak zorunda da değiliz, zaten seni değiştirecek olan bu olmaz muhtemelen. Seni değiştirecek olan yegâne şey, duygu ve düşüncelerini fark etmen, onlara kabul verip burada olduğu gibi kendine yeni deneyimler yaşatman ve biraz da bunu zamana bırakman. Bu, her türlü davranış sorunlarının değişikliği için böyledir.

Canan: Anlıyorum Hocam, benim paylaşacaklarım bu kadar.

Ekrem: Peki, Kağan istersen seninle devam edelim. Sen bu hafta malzeme olarak neler getirdin?

Kağan: Hocam, bu hafta kriz niteliğinde iki olay yaşadım. Bizim evin hemen altında mahalle bakkalımız var, adı Engin Ağabey. Eve ekmek, yağ, tuz vs. ufak tefek şeyler lazım olduğu zaman ondan alışveriş yaparım ama büyük alışverişlerimi de evin biraz daha ilerisinde bir süpermarket var oradan alırım. Hem daha ucuza gelir hem de ürünler Engin Ağabey'in bakkalına göre daha çeşitli ve taze olur. Ancak şöyle bir şey var; ben böyle büyük alışveriş yaptığım zaman Engin Ağabey'in dükkânının önünde elimden poşetlerle geçemem, hep yolu uzatır ve arka taraftan apartmana girerim. Çünkü Engin Ağabey'in başka yerden alışveriş yaptığımı görüp bana bir laf demesinden ya da kızmasından korkarım. Bu hafta ben de kendi kendime düşündüm, *"Bana bir laf söylemesinden neden bu kadar çekiniyorum ki, istediğim zaman istediğim yerden alışveriş yapma özgürlüğüne sahibim."* dedim ve gittim süpermarketten gerekli alışverişimi yaptım ama ekmek almadım onu özellikle Engin Ağabey'in bakkalından almaya karar verdim. Alışverişim bitince elimde poşetlerle Engin Ağabey'in dükkânına doğru yürüdüm.

Ekrem: Yol boyunca aklında geçenler ve hislerin nelerdi?

Kağan: Bir yanım inanılmaz kararlı ve cesur, diğer yanım ise çok kaygılı ve kararsızdı.

Ekrem: Hangisi ağır basıyordu?

Kağan: Kaygılı yanım daha ağır bastı, hatta dükkâna yaklaştıkça bu giderek arttı. Tam elimde poşetlerle dükkâna girecekken Engin Ağabey'i içerde elinde bir bıçak, peynir keserken gördüm. O beni görmedi ama ve ben hemen dükkânın kapısından dönüp apartmana yöneldim ve eve geçtim. Neticede kaygım ağır bastı ve dükkâna market poşetleriyle

giremedim. Sonra çok kızdım kendime bu kadar korkacak ne var diye.

Ekrem: Bir yandan da korkularının üzerine gitmeye kalkmışsın, bence bu kahramanca bir davranış olmuş senin için.

Kağan: Ama sonu hüsrarla bitti.

Ekrem: Yine otorite figürü olarak gördüğün biri tarafından cezalandırma kaygın, senin savunma mekanizmaları ile davranmana neden olmuş farkındaysan.

Kağan: Buna benzer bir olay da geçen akşam trafikte araç kullanırken yaşadım Hocam. Araçla seyir halindeyken aracını benim şeridime kaydıran bir sürücü vardı. Uyarmak için önce farları uzun kısa yaptım düzeltmedi, daha sonra sinirlenip sert ve uzun bir şekilde kornaya bastım. Benim de bazen bu tarz durumlara ani sinirlenmelerim oluyor ve çok cesur davranabiliyorum. Yani o sırada adam araçtan inip kavgaya gelse, kavga etmeye hazır konuma geliyorum. O gün de öyle oldu, hatta ağzımdan “*şeridine geçsene şerefsiz!*” şeklinde bir cümle bile çıktı. Sonra adam benim bu sert bir şekilde kornaya basmama sinirlendi herhalde, aracıyla arkama geçip selektör yaparak beni taciz etmeye başladı. Ben bunun üzerine hızlandım, o da peşimde kâh arkama kâh yanıma geçerek beni taciz etmeye devam etti. Adamla bir ara göz göze geldik, sinirli bir ifadeyle bana sağa çekmem yönünde bir işaret yaptı. Ben, bunun üzerine iyice korkmaya başladım ve hızlandım. O da yine peşimden aynı şekilde gelmeye başladı. Yaklaşık on dakika bu şekilde resmen bir kovalamaca oynadık ama ben ecel terleri döktüm resmen, öyle bir korktum ki anlatamam size.

Ekrem: Korktuğun şey tam olarak neydi?

Kağan: İşte beni araçtan indirip dövmesi ya da cezalandırması.

Ekrem: Sonra ne oldu?

Kağan: Sonra adamın başka bir yer yöne sapması gerekiyordu sanırım, ben düz yolumda devam ettim o ise daha fazla uzatmadı, takibi bırakarak gitmek istediği yöne saptı.

Ekrem: Peki, yine farklı bir kriz yaşadın?

Kağan: Evet Hocam ama bu olay karşısında bu kadar korkmam normal değil mi? Geçen gün siz söylemiştiniz korkunun çok insani ve koruyucu bir duygu olduğunu.

Ekrem: Doğru, senin de korkman gayet doğal ama bu olayda senin temel döngün de devreye girmiş farkındaysan.

Kağan: Nedir o Hocam?

Ekrem: Otoriteye ya da rekabet halinde olduğun kişiye önce başkaldırman sonra da korkup geri çekilmen. Hem bakkal Engin’le hem de bu sürücüyle yaşadığın olayda bunun izlerini bulmak mümkün.

Kağan: Doğru Hocam, Engin Ağabey’in dükkânına poşetlerle girmek istedim, bu sürücünün de benim şeridime geçmesine önce “atar” yaptım.

Ekrem: Bence bu kısım önemli, okuldaki çekindiğin müdüre de zaman zaman böyle çıkışmak geliyor mu?

Kağan: Geliyor Hocam, birkaç defa “*Sen kimsin de beni bu şekilde baskı altına alıyorsun?*” demek geldi içimden ama korkum ağır bastığı için diyemedim. Bu konuyla alakalı mı bilmem ama bir de bende şöyle oluyor; bana biri önemli bir sorumluluk ya da biraz daha üst düzey pozisyon verdiği zaman, önce sevinçle karşılayıp kabul ediyorum sonra da biraz düşündükten sonra o pozisyonun hakkını veremeyeceğime karar verip bir bahaneyle vazgeçiyorum. Bu da hayatımda çok oldu, mesela bana okulda bölüm başkanlığı teklif ettiler, önce kabul ettim sonra da yapamayacağımı düşünüp tedirgin olup vazgeçtim.

Ekrem: Neydi seni tedirgin eden şey?

Kağan: Başarısız olmak, o yükü kaldıramamak.

Ekrem: Böyle bir durumda neyle karşılaşacağını düşünüyorsun?

Kağan: Rezil olurum etrafıma, kendi kendime kızarım niye rahatımı bozdum, başıma iş açtım diye.

Ekrem: Başka?

Kağan: Başka da bir şey gelmiyor aklıma?

Ekrem: Başarısız olduğunda otorite tarafından cezalandırılma kaygısı?

Kağan: Evet Hocam, o da vardı kesinlikle. Hatta bölüm başkanlığının reddetmemin en önemli sebebi oydu, başarısız olursam Müdür bana kafayı takar ya da beni okuldan atar diye düşünmüştüm. Hayret neden bu ilk aklıma gelmedi de siz söyleyince hatırladım?

Ekrem: Çünkü bu durum muhtemelen yüzleşmek istemediğin “gölge” tarafınla ilgili.

Kağan: Anladım Hocam. Ben niye böyleyim hayatımda, ne yaşadım da böyle oldum, bu kadar çok ürkek ve korkak, sorumluluk almaktan, terfi etmekten çekinen bir haldeyim. Böyle olmak benim kaderim mi yoksa?

Ekrem: Jung; “*Siz bilinçdışını bilince çıkartına dek o sizin hayatınıza yön verecek ve siz buna kader diyeceksiniz.*”¹⁸ demiştir. Dolayısıyla bunu beraber keşfedeceğiz, şimdilik yalnızca kendini gözlemlemeni ve yaşadığın kriz anlarında bir “kahraman” gibi korkularının üzerine gitmeni istiyorum. Tabii trafikte psikopatın biriyle karşılaştığında bunu yapman hiç mantıklı değil, bu tarz durumlarda her sağlıklı düşünen insan için korkup kaçmak en doğrusu. Zaten cesaret dediğimiz şey, bir aptallığa kaymadan sağduyulu bir şekilde korkularımızın üzerine gidebilmektir. Ancak Bakkal Engin Ağabey ile ilgili yaşadığın olayda yaptığın bence gayet iyi, devam et bakalım neler fark edeceksin.

Evet, bu haftaki oturumumuzu da burada sonlandırıyorum. Haftaya görüşmek dileğiyle.

18 Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*. (Çev. Ener, C.). İstanbul: Barış İlhan-Yayıncıları.

7. OTURUM

“Kaynağını çocukluktan alan suçluluk duygumuz ile vicdanımızın gerçek sesini ayırt edene kadar cehenneme giden tüm yolları hep ‘iyi niyet’ taşları ile döşeriz.”

Ümit Akçakaya

Ekrem: Herkese merhabalar. Yeni bir oturumla birlikteyiz. Bu hafta paylaşımlarımıza yine devam edeceğiz. Görüşmediğimiz süre zarfında herhangi bir kriz yaşayan ya da bir yolculuk çağrısı alan oldu mu?

Yılmaz: Ben başlayabilirim Hocam. Bu hafta kriz diyebileceğim olay kız arkadaşım ile ayrılmam oldu. Aslında beni pek etkilemedi bu olay, ben istedim ayrılmayı ama kız arkadaşım epey etkilendi, o ayrılmak istemiyordu.

Ekrem: Peki ayrılma isteğinin altındaki sebepler neydi?

Yılmaz: Hocam çok sıkıldım artık, hep aynı şeyleri yapıyoruz. Sadece bu ilişki için değil yaşadığım tüm ilişkilerde böyle oluyor. Başlangıçta istekli ve hevesli oluyorum, hatta affedersiniz gözüme kestirdiğim kıızı tavlama için her türlü numarayı yapıyorum, en sonunda çıkmaya başlıyoruz; biraz muhabbet, cinsellik falan, bir süre sonra ilişkiden sıkılmaya başlıyorum ve farklı heyecanlar arıyorum.

Ekrem: Farklı heyecanlar derken?

Yılmaz: Farklı kızlar işte, onlarla takılmak, gezmek, cinselliği yaşamak.

Ekrem: Nasıl kızlar oluyor bunlar?

Yılmaz: Benim için en önemli kriter güzellik. Çirkin biriyle hayatta işim olmuyor, ne kadar iyi kalpli olsa da benim için güzellik ön planda. Aslında bunun yanlış olduğunun da farkındayım ve muhtemelen bu düşüncem nedeniyle şimdiye kadar hiçbir kızla ciddi bir ilişkim olmadı ama yine de bunu önemsiyorum.

Ekrem: Birlikte olduğun insanın güzel olması senin için ne anlam ifade ediyor?

Yılmaz: Ona sahip olmanın verdiği bir gurur, böyle ego-nun okşanması gibi bir şey. Ya da onunla beraberken insanların bana *"Vay be adama bak, ne güzel kızı kapmış."* tarzında yorumlar yaptıklarını düşünmem çok hoşuma gidiyor.

Ekrem: Yani yanındaki kızın güzel olması senin popü-lerliğini artırıyor ve insanların sana bu konuda hayranlık duyması ya da imrenmesi hoşuna gidiyor doğru mu?

Yılmaz: Doğru Hocam, aslında siz böyle söyleyince direkt tribünlere oynuyormuşum gibi geldi, sanki bu böyle olmamalı.

Ekrem: Nasıl olmalı sence?

Yılmaz: Bilemiyorum, sadece dış görünüşün ötesinde başka bir iletişim tarzı olmalı, daha samimi ve içten... Ben kız arkadaşlarımla beraberken de hiçbir zaman kendim olamıyorum ki. Sürekli kendimi onlara özel, farklı, güçlü ya da bilgili gösterme çabasındayım. Mesela bazı kız arkadaşlarıma ne kadar bilgili olduğumu göstermek için bir gün önceden işte tarihten ya da psikolojiden bir konuyu detaylarıyla çalışır, ertesi gün sohbette lafı bir şekilde o konuya getirir ve öğrendiklerimi anlatırdım onlara. Tabii onların bu konuya çalışıp geldiğimden haberleri olmazdı ve hayran hayran beni dinlerlerdi. İşte gözlerindeki bana yönelik olan o hayranlığı görmek benim için çok güzel bir duygu olurdu.

Ekrem: Halen yapıyor musun bunu?

Yılmaz: Yok Hocam artık değil. Aslında şimdilerde nitelikli bir ilişki arayışındayım. Fiziksel güzelliğin ön planda olmadığı, ne bileyim hiç kasmadan, kendimin özel olduğunu ispatlama çabasına girmeden, tamamen kendim olabileceğim bir ilişki deneyimlemek nasıl olur diye düşünüyorum ama bir yandan da böyle bir ilişki beni çok ürkütüyor.

Ekrem: Ürkütmesinin nedeni ne olabilir?

Yılmaz: Eğer ilişkide kendim olursam karşı tarafın benim çok güçlü, bilgili, donanımlı biri olmadığını görme ihtimali var ya da kusurlarımı ve güçsüzlükleri fark etme... İşte bu bana çok zor geliyor.

Ekrem: Karşı tarafın bu özelliklerini fark etmesiyle ne değişeceğini düşünüyorsun?

Yılmaz: Bana olan hayranlığının azalması ya da beni sıradan, zayıf, başarısız bir erkek olarak görmesi.

Ekrem: Seni sıradan, zayıf ve başarısız bir erkek olarak görürse ne olur?

Yılmaz: O zaman beni önemsemeyebilir, benimle dalga geçebilir ya da ilişki onun kontrolüne geçebilir. Böyle olmasını hiçbir zaman istemem.

Ekrem: Yani ilişkide kız arkadaşın seni ya kusursuz olarak görüp sana hayran olacak ya da senin bir takım zaafalarını görüp bunları senin aleyhine kullanacak?

Yılmaz: Evet Hocam, böyle düşünüyorum.

Ekrem: Farkında mısın ne kadar “ya hep ya hiç” tarzında bir düşünce kalıbına sahipsin. Bu egonun “bölme” savunma mekanizması aslında. Daha önce bu savunmayı duydun mu?

Yılmaz: Hayır Hocam duymadım.

Ekrem: O zaman bunu biraz anlatayım ve bence herkes dikkatlice dinlesin çünkü “bölme” savunma mekanizması hepimizi etkileyen, hepimizin yaşamımızda az ya da çok oranda başvurduğumuz bir savunma mekanizması. Öncelikle

“bölme”nin neden kaynakladığını anlamak için bebeklik dönemimizdeki algılayış şeklimizi de anlamamız lazım. Dünyaya gözümüzü açtığımızda hayata dair ilk algılarımız “negatif” ya da “pozitif” şeklindedir. Bebekken daha önce hiç deneyimlemediğimiz çeşitli uyaranlara sürekli olarak maruz kalırız. Bu uyaranlar kimi zaman bize hoşnutluk ve haz verir, kimi zaman da tam tersi bizde kızgınlık ve acı gibi duygulara yol açar. Örneğin açken olumsuz bir duygu hissedersiniz, karnınız doyurulduğunda ise tam tersi olumlu bir duyguya geçiş yaparsınız. Henüz tam gelişmemiş bir durumda olan egomuz, sürekli olarak iç ve dış dünyadan gelen bu uyaranlara maruz kaldıkça ister istemez onları ayırt etme çabasına gireriz. Bunu, uyaranların bize ne hissettirdiğini referans alarak yaparsınız; zira egomuzun tüm derdi, mümkün olduğunca hoşnut hissedilen alanda kalarak, dengesini bozacak kötü duyguları kendisinden uzaklaştırmaktır. Bu bağlamda, bu dönemde düşünce ve algı sistemimiz gelişmemiş olduğundan, sürekli olarak maruz kaldığımız tüm bu pozitif ya da negatif uyaranları, iki kategoriye bölerek zihninizde ayırt etmek zorunda kalırız. Bu şekilde yapmamızın nedeni, bebekken ilkel algılama sisteminde oluşumuzdur. Yani “az olumlu duygu”, “çok olumsuz duygu” ya da “olumlu ve olumsuzun bir arada olduğu duygu” gibi kavramsal bir ayırt etme becerimiz henüz gelişmemiş bir durumdadır. Diğer bir deyişle bizim için ya “cennet”i ya da “cehennem”i yaşama gibi bir durum söz konusudur, ortası -araf- henüz şekillenmemiştir. Bu yüzden tokken, açlığı hissedersiniz hissetmez hemen ağlayarak tepki veririz. Sonrasında aynı durum birçok olayda kendini göstermeye başlar. Örneğin annemiz bize meme verdiği zaman onu sever, vermediği ya da memeyi geciktirdiği zaman ona karşı öfke duyarız. Altımız temiz olduğunda keyifli olur, altımızı ıslattığımızı anladığımız anda keyfimiz bir anda kaçır ve ağlamaya başlarız. Bu bağlamda bebekken dış dünyayı tanıdıkça, bu ayırt edici yanımızı daha da geliştirir ve zenginleştiririz.

Aynı zamanda acı hissetmeye yönelik tahammülümüz de ilk zamanlara göre gelişmiş bir hal almaya başlar. Buraya kadar anlaşılmayan bir yer var mı?

Yılmaz: Yok Hocam.

Ekrem: “Bölme”den kaynaklı çeşitli davranışları küçük çocuklarda çok rahat gözlemleyebiliriz. Sevdiği bir oyuncağını kaybeden bir çocuk, bundan dolayı anlık olarak yoğun bir ağlama tepkisi verir ve oyuncağının bulunmasıyla bu tepki yerini ani bir sevince bırakır. İşte bu, tipik bir “bölme”dir. Her birimiz yaklaşık üç yaşına kadar hayatı bu şekilde bölerek algıladığımız bir dönem yaşarız. Üç yaş civarı egomuz belli bir olgunluk seviyesine ulaşır, bu da bir bebek gibi dürtülerimizle hareket edemeyeceğimizi anlamamız anlamına gelmektedir. Bu durumun bir sonucu olarak, hep ayırt etmek için çabaladığımız “iyi”yi ve “kötü”yü bir potada eritmeye başarırız. Örneğin annemizi duruma göre “*iyi anne*” ya da “*kötü anne*” şeklinde bölerek algımlarken, bu sefer annemizin “iyi” ve “kötü” yanlarının bir arada olabileceği düşüncesini geliştirmeye başlarız. Diğer bir deyişle, hayatı yalnızca “ak” ve “kara” olarak bölmekten vazgeçerek hayatta aslında “gri”nin de olabileceğinin, hatta grinin hayatta daha geniş bir yer kapladığının idrakine varırız.

Buraya kadar anlattığım “bölme”nin sağlıklı bir zeminde bizde nasıl ortaya çıktığı ve değişim gösterdiğine dairdi. Bundan sonraki kısımda ise bazılarımızın yetişkin olmasına rağmen bölme savunma mekanizmasını neden hâlâ devam ettirdiğini açıklamaya çalışacağım. Bu durumun açıklaması yine yaşamdaki iki duygusal ihtiyaçla alakalıdır: güven ve sevgi duyguları. Şöyle ki, çocukken bizim “iyi” ve “kötü”nün bir sentezini yapabilmemiz için ihtiyaç duyduğumuz güven ve sevgi duygusunun ebeveynlerimiz tarafından bize verilmiş olması gerekmektedir. Diğer bir deyişle, bu hayatta sevilen bir varlık olduğumuz ve güvende olduğumuz konularında

şüpheye düşmememiz, sürekli olarak bu iki duyguyu tatmin etmek amaçlı bir arayış içerisine olmamamız elzemdir. Aksi takdirde, bu duyguların eksikliğini hissetmemek ve kendi benlik bütünlüğümüzü korumaya yönelik olarak hep “sevilen” ve “güvenli” olan bölgede kalma yönünde bir savunma mekanizmasını devam ettirmek zorunda kalırız. Güvende olmadığımızı ya da sevilmediğimizi hissettiğimiz ortam ve kişiler, bizde hep değersizlik, yetersizlik, güvensizlik gibi duyguları açığa çıkaracağından mümkün olduğunca bu tür ortam ve durumlardan uzak kalmaya çalışırız. Aslında bu şekilde davranmamızdaki temel amaç; kendi zayıf ve kırılgan benliğimizi korumak için “iyi”yi hep içeride tutma, “kötü”yü ise hep dışarıda bırakma ihtiyacımızdır. Ruhsal gelişimimizin doğal seyrinde üç yaşına kadar ortadan kalkması gereken bu bölme savunma mekanizmamız, hissettiğimiz sevgi ve güven eksikliğinden ötürü bazen kalkmayabilir. Zira hâlâ hep “iyi” bölgede kalmaya, benliğimizi tehdit edecek ve de bizi “kötü” bölgeye atma riski oluşturacak unsurları kontrol etmeye şiddetli bir şekilde ihtiyaç duyarız. İşte zamanı geldiğinde olgunlaştırmadığımız ya da kapatamadığımız bu bölme savunma mekanizması, ileride bazı davranış sorunlarımızın zeminini oluşturacaktır. Kendimizi “bölme”nin “iyi” olan tarafından tutmak, “kötü”ye geçirecek ortam ve kişilere karşı önlem almak gibi bilinçdışı bir savunma sistemi geliştirmek zorunda kalırız. “Ya hep ya hiç” anlayışı bu savunmamızın bir ürünü olarak karşımıza çıkar. Bu bağlamda bazılarımızın yaşamında bölme savunma mekanizmasının son derece önemli bir rolü bulunmaktadır. Hatta bazen bu, yaşamda o kadar etkin bir hal alabilir ki, kişileri etkilediği kadar kitleleri hatta ülkeleri de etkileyebilir. Kan davaları, ırkçılık, mezhepçilik aslında bölme savunma mekanizmasının sonuçları olarak karşımıza çıkar ve toplumlar için oldukça zarar verici bir hal alabilir.

Şule: Herkeste var mıdır bu bölme savunma mekanizması?

Ekrem: Bazılarımız ruhsal olarak sağlıklı ebeveynlere sahip olduğumuz için “bölme”yi kapatma konusunda daha şanslıyızdır, bazılarımız ise tam tersidir; ancak az ya da çok oranda bölme birçok insanda görülür. Örneğin aşırı stres altındayken “bölme”miz devreye girebilir, anlık olarak birilerine sinirlenebiliriz ya da birilerinden nefret edebiliriz. Sonra sakinleştikçe bu hislerimiz kaybolur. Bu bağlamda “bölme” ne kadar hayatımızda baskınsa o denli kendisini tehdit altında hisseden, dışarıdan gelebilecek olumsuzluklara karşı sürekli kollayan, başkalarıyla empati kuramayan biri oluruz aynı zamanda çok fazla oranda “yansıtma”lar yapmak zorunda kalırız. Bunun bedeli de genellikle kendimiz olmadan sahte bir kişilikle insan ilişkileri kurmamız olmaktadır. Hatta bir süre sonra bu sahte kişiliğimizin gerçek olduğuna inanır ve hiçbir zaman hayatı tam hissedemeden, içten ve samimi ilişkiler kuramadan, kendimize ve başkalarına tamamiyle yabancılaşmış bir yaşam sürmek zorunda kalırız.

Yılmaz: Ben öyleyim sanırım Hocam.

Ekrem: Bu konuda kendine haksızlık etme, geçmişte öyle biri olmuş olabilirsin ama bugün bütün bunların yanlış olduğunu kabul ediyor ve bir çıkış yolu arıyorsun. Bence bu senin için çok değerli ve önemli bir gelişme. Gerçekten “bölme”yi tarif ettiğim şekliyle yoğun yaşayan kişiler, hiçbir zaman bu söylediklerimle yüzleşmek ve onları kabul etmek istemezler. Onlara göre sorun ya da “kötü” olan hep dışarıdadır.

Şule: Peki Hocam, “bölme” sadece çocuklukta mı kapanır?

Ekrem: Tabii böyle bir kural yok, yaşamın kendisi, diğer insanlarla girdiğimiz ilişkiler, yaşadıklarımızdan çıkardığımız dersler “bölme”yi kapatmamızda etkili olabilir. Yeter ki kendimize dışarıdan bakan bir tarafımız ortaya çıksın. Bu bağlamda bu yaptığımız seansların da “bölme”mizi kapatmaya yönelik olduğunu söyleyebilirim.

Kağan: Yani ruhsal gelişimimiz “bölme”mizi mümkün mertebe kapatmamızla oluyor değil mi Hocam?

Ekrem: Çok doğru bir tespit. Şöyle ki, ruhsal gelişimimiz için belli bir oranda “diyalektik” düşünme sistemine ihtiyaç duyarız. Bu ünlü Filozof Hegel’in ortaya sunduğu bir düşünme biçimidir ve buna en genel anlamıyla; “tez”, “antitez” ve “sentez” bakış açısına sahip olunması durumu da denilebilir. Yaklaşık üç yaşına kadar devam eden bölme mekanizmalarını sağlıklı bir süreçte terk edebilen bireyler için bu sentez yapabilme becerisi kendiliğinden şekillenmektedir. Böylelikle kişi, kendisine sunulan bilgileri zihinsel bir planda işleyebilmekte ve kıyas yaparak içselleştirebilmektedir. Diğer bir deyişle, olayları yalnızca “ak” ve “kara” gibi ilkel bir bakış açısıyla değerlendirmez, “ak”ın içindeki “kara” tarafları ya da “kara” içindeki “ak” tarafları da fark etmeye başlar. İşte bu tür bir sentezi yapabilme becerisi o kadar önemlidir ki, kişiler bunu yapabilmesi sayesinde kendi öz benliklerini yapılandırarak geliştirme ve ruhsal olarak tekâmül etme fırsatı bulabilirler. Bu durumun doğal bir sonucu olarak; sorgulamaktan, gerektiğinde risk almaktan ve hatta acı çekmekten imtina etmezler. Bu sayede bireyselleşme sürecinde yapılması gereken en önemli tutumu, yani kaynağını çocukluktan alan ve bilinçdışında varlığını sürdüren ‘ebeveyn otoritesi’nin ve “toplumsal gölge”nin dışına çıkma cesaretini gösterebilirler. Bu durum, kişinin kendi orijinal kimliğini sürdürmesi anlamına gelir ve bu başarısızlığında dışlanmamak için başkalarını taklit etme, yetenekleri bastırma, kendi aklıyla düşünmeye cesaret edememe, başkalarının çizdiği sınırlar ve değerler çerçevesinde bir yaşam sürdürme gibi ruhsal gelişimin önünü tıkayan olumsuz sonuçlar ortaya çıkar.

Evet, tüm bu anlattıklarımla bölme savunma mekanizması anlaşılır oldu sanırım. Nereden geldik bu konuya?

Yılmaz: Benim kızlara karşı ya çok iyi, güçlü, başarılı görünmem gerektiği ya da çok kötü, başarısız, güçsüz görünmeğim düşüncemden.

Ekrem: Evet, bu “bölme” ile ilgili anlattıklarım senin bu durumunu açıklıyor mu?

Yılmaz: Evet Hocam, olumsuz taraflarımın fark edilmesini istemiyorum, hep “iyi” ve kusursuz görünme çabam var. Bir de başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerine çok önem verir bir haldeyim.

Ekrem: İşte bu savunman da senin başkalarıyla içten ve samimi bir ilişki geliştirmenin önüne geçiyor. Muhtemelen böyle bir savunma içinde olduğun için de partner olarak başka savunmaları olan kişilerle bir araya geliyorsun. Yani onlarla bir şekilde eşleşiyorsunuz.

Yılmaz: Nasıl kişiler Hocam?

Ekrem: Yaşamında güçlü ve kusursuz olan birinin çatısı altında sığınma ihtiyacında olan kişilerden bahsediyorum, hani sana hayranlık duyan kişiler. Dolayısıyla onların sana, senin de onlara ihtiyacın oluyor ve birbirleriniz bu konuda tamamlıyorsunuz. Tencere yuvarlanmış, kapağını bulmuş misali.

Yılmaz: O zaman sorun ne Hocam?

Ekrem: Sorun şu ki; ikiniz de gerçek benliğinizle bir ilişki sergilemiyorsunuz. Yani kişilik savunmalarınız birbirinizi anlamınıza, birbirinizi gerçek manada hissetmenize engel oluyor. Ben bunu balon adamların birbirleriyle olan temaslarına benzetiyorum. Hani bilirsiniz bazen yarışma programlarında falan kişileri bir balonun içinde koyarlar ve orada dış dünya ile temas kurmasını isterler. İşte o balonu bizi koruyan savunma mekanizmalarımız olarak düşünelim. İlişki halinde olduğumuz karşı tarafın da aynı şekilde kendini çepeçevre sarmış bir balonu olduğunu hayal edelim. Bu iki

kişi bir araya geldiğinde hiç gerçek bir teması deneyimleyebilirler mi? Birbirlerinin balonun içerisinde saklı kalmış özellikleriyle hiçbir zaman temas edemezler. Hal böyle olunca bu durum; içtenliğin ve samimiyetin olmadığı, balonların birbirine temas ettiği ve zaman zaman da birbirlerini ittiği yapay ve sahte bir ilişki olur. Böyle bir ilişkide de hiçbir zaman gerçek sevgi ortaya çıkmaz.

Yılmaz: Gerçek sevgi nasıl olur Hocam?

Ekrem: Öncelikle gerçek sevgiyi hayata geçirebilmek için bizim açımızdan bazı şartların olgunlaşmış olması gerekir. Öncelikle kendimizi kimseye bağımlı hissetmemiz gerekir, hatta bu hususta Ünlü Psikanalist Erich Fromm, yalnız kalabilme becerisinin sevebilme kapasitesinin ortaya çıkmasında ön şart olduğunun altını çizmiştir. Bu bağlamda kişi partnerine kendini bağımlı hissederse, onsuz bir yaşamın olamayacağını düşünerek ona bir can simidi gibi sarılırsa bu hiçbir zaman gerçek bir sevgiyi doğurmaz. Burada bağımlı hissedilen partnerin A ya da B kişisi olmasının da hiçbir önemi yoktur, kişi A kişisinden ayrılrsa bile bu duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak bir B kişisine yönelecektir, buna kendini mecbur hissedecektir. Gerçek bir sevginin deneyimlenmesi için ihtiyaç duyulan bir diğer unsur, ilişki için emek sarfetmektir. Biz, karşılık beklemeden emek verdiğimiz şeyi sever, onu tüm kusurlarıyla kabul ederiz ve bu şekilde davranmak için de kendimizi zorlamayız. Bu durum, olgun bir ruhsal seviyede kendiliğinden ortaya çıkan bir meziyettir. Gerçek bir sevginin deneyimlenmesinde olması gereken bir diğer husus ise özgeci bir tutumdur. Yani partnerimiz mutluluğu ve iyilik hali için dışlanmayı ya da yalnız kalabilmeyi göz alabilecek bir şekilde fedakâr olabiliyorsak onu gerçekten seviyoruz demektir. Bu durum, onun bir başkasıyla mutlu olacağını anladığımızda o kişiyle birlikte olabilmesi için gereken

desteği verebilmek, onun mutlu olmasından mutluluk duy-mak anlamını da taşır.

Yılmaz: Diğerlerini az çok anladım da, bu sonuncusunu yapabilmek çok ama çok zor olmalı. Ben birini seveceğim ama onun benimle değil de bir başkasıyla mutlu olabileceğini fark ettiğimde bundan mutluluk duyacağım. Bu çok uç düzey bir şey olsa gerek, ben kendi adıma asla bu seviyeye ulaşama-yacağımı düşünüyorum, hatta açıkçası ulaşmak da istemem.

Ekrem: Seni bu şekilde düşünmeye sevk eden egon. Dolayısıyla bahsettiğin tutum kişi egoyu tamamen kontrol altına bilecek bir olgunluğa eriştiğinde mümkün olabilecek bir durum arz ediyor, tabii bu mazoşist bir şekilde kendin-den vazgeçmek değilse bu böyle. Hatta bu hususu anlatan eski bir Türk filmi vardır, izlediniz mi bilmiyorum, Türkan Şoray'ın oynadığı "Sultan Gelin" adlı film.

Sule: Ben izlemiştim Hocam.

Ekrem: O filmde Türkan Şoray'ın canlandığı Sultan karakteri, kendisinden yaşça büyük hasta bir adamla evlen-dirilir ve düğün gecesi kocası ölür. Bunun üzerine filmdeki kayınpederi, gelini Sultan'ı çok küçük yaştaki oğlu Veli ile nişanlar ve onu bakıp büyütüp kendisine koca olarak yetiştirmesini ister. Sultan, Küçük Veli'nin tüm sorumluluğunu alarak ailenin gelini olmaya devam eder ancak bakımını üst-lendiği Veli, Sultan'ı hep ablası olarak görür ve bir yetişkin olduğunda da başka birine âşık olur ama babası Sultan'a verdiği sözden dolayı onunla evlenmesine razı olmaz. Sultan için bu gerçeği kabul etmesi güç olur çünkü onun hayalinde büyüüp yakışıklı bir delikanlı halini alan Veli ile evlenmek vardır. Bu beklentisinin bir karşılığı olmadığını anlayınca, Veli'nin sevdiği kızı kaçırıp onunla bir yuva kurmasına yar-dım eder. İşte filmdeki bu Sultan karakterinin sergilediği bu eylem, gerçek ve karşılıksız bir sevgi olarak ele alınabilir.

Yılmaz: Peki Hocam, böyle bir sevgiyi deneyimlemek için neye ihtiyacımız var ya da neyi değiştirmeliyiz?

Ekrem: Bunun için insanın kendi narsisizmini yani öz-seviciliğini yenmesine ihtiyaç vardır, gerçek sevgi ancak o zaman ortaya çıkar. Narsisistik yönelişte kişi, salt kendi içinde olanları gerçek sayar, dış dünyadaki olaylarının kendi başlarına gerçek olduklarını kabul etmez, olayları kendi açısından yararlı ya da tehlikeli oluşlarına göre değerlendirir. Narsisizmin karşısında ise nesnellik vardır; bu yetenek, kişileri ve şeyleri oldukları gibi nesnel görme ve bu nesnel görüntüyü kendi istek ve korkularından oluşan görüntüden ayırbilme yeteneğidir.

Yılmaz: O zaman bende narsisizm var bu çok bariz.

Ekrem: Hepimizde az ya da çok narsisizm vardır ama bunun çok olması bizim çoğunlukla savunmalarla yaşamımıza neden olur. İşte kendimizi hep ön plana çıkarma, diğerlerini küçümseme, kendimizin üstün ya da farklı bir varlık olduğumuzu düşünme... bütün bunlar narsisistik savunmalardır ve kişi bunlara yaşamında ne kadar çok başvuruyorsa o denli kendine ve başkalarına yabancı bir hal alır; bir başkasıyla da empati kuramaz çünkü kendi ihtiyaçları bunun önüne geçer. Hal böyle olunca kişi, hiç kimseyle gerçek bir ilişkiyi deneyimleyemez ya da hiç kimseyi gerçek manada sevmeyebilir. Karşı tarafta sevdiğini zannettiği şey ise aslında ona yansıttığı ya da aynada gördüğü kendi “ideal benliği”dir. Bu yüzden narsisistik özellikler taşıyan bir kişi, kendi çocuğuna bile gerçek sevgiyi hissedemez, onu kendisinin bir uzantısı olarak görür ve ona mükemmellik atfederek onu sevdiğini zanneder. Ebeveynlerinin böyle bir tutumuna maruz kalması çocuğun kaldıramayacağı bir yük özelliği taşır ve çocuk, bir süre sonra kendisine yüklenen bu “misyon” çerçevesinde hareket etmek zorunda kalır. Aslında farkındaysanız böyle bir durumda çocuğun gerçek kimliği ve kişiliği de yok

olmaktadır; narsisistik kişinin sevdiğini zannettiği şey ona yüklediği kendi kusursuzluğudur, dolayısıyla böyle bir ilişkide aslında sınırlar da kaybolmuş bir durumdadır. Gerçek sevgide ise insan, kendinin ve ötekinin sınırlarını ayırt eder bir haldedir ve karşısındaki kişiyi artısıyla eksiyle kabul eder ve onun kişiliğine saygı gösterir.

Yılmaz: Hocam siz söyleyince çarpıcı bir şekilde şunu fark ettim: Benim annem ve babam çocukken beni hep kendilerinin biz uzantısı olarak gördüler biliyor musunuz? Bu yüzden hata yapmama hiç izin vermediler ve ben de hep onların kafalarındaki “mükemmel” çocuğa layık olmak için çabaladım. Çok ders çalışarak başarı oldum çünkü annem öyle istedi, mühendis oldum çünkü babam bunu istiyordu. Bunu böyle yapmadığımda onların bana kızacağını ya da beni sevmeyeceklerini düşündüm. Şimdi anlıyorum gerçek isteklerimin, kişiliğimin ve kimliğinin ne kadar çok göz ardı edildiğini ve onların bana attığı kusursuzluk kalıbına uygun davranmak için kendimden neler feda etmek zorunda kaldığımı. Oysa ben onların, kusurlarımla da beni sevmelerini beklemiştim, bunu bulamayınca da kusursuz olmak ya da görünmek adına kendi gerçek kişiliğimi yok saydım sanırım.

Ekrem: Bu çok değerli bir farkındalık bence. Bir çocuk için en ağır yük ebeveynlerin yaşamadıkları hayatlarıdır. Şu an neler hissediyorsun?

Yılmaz: Bilmiyorum, karmaşık duygular. Bir yanımda öfke dolu özellikle aileme, bir yanımda üzüntü, bir yanımda geleceğe yönelik umutlu çünkü burada güzel farkındalıklar elde ediyorum. Bunlar kişiliğimi yeniden düzenlememde ve bundan sonraki yaşamımı kendim olarak devam ettirmemde bana rehberlik edecek.

Ekrem: Bu süreçte ebeveynlerinle barışman ve onlarla olan bozuk ilişkini de onarman çok önemli, bunu yapmak içsel huzurunu arttıracaktır.

Yılmaz: Bunu nasıl yapayım Hocam, şimdi durduk yere eski defterleri, çocukluğumda bana yaptıklarını açmaya kalksam gereksiz yere üzülrler, yaşlı ve hasta insanlar zaten.

Ekrem: Şu anki onlara yapman gerekmiyor zaten, çocukluğunda içine attığın ebeveyn figürlerin, sana o zamanlar hissettirdikleri duygularla birlikte bilinçdışında kayıtlı bir şekilde durmakta. Kast ettiğim şey, içindeki ebeveynlerle barışman. Her ne kadar senin açıdan onlarla yaşadığın geçmişin oldukça acı verici deneyimler içerse de, onların öyküsü bir tarafıyla senin de öykün. Bu bağlamda onlara ve onların çocukluğunda sana yönelik sergilediği davranışlarına yüklediğin anlamı değiştirmen, bu durumu bugünkü aklınla tarafsız bir şekilde yeniden değerlendirmeye tabi tutman, bu konuyla alakalı yaralı parçanı onarman anlamına gelebilir.

Yılmaz: Sanırım son zamanlarda sizin dediğinizi yapmaya çalışıyorum; zira onların da en az benimkiler kadar travmatik çocukluk öyküleri ve oldukça sıkıntılı ebeveynleri olduğunu biliyorum. Dolayısıyla ebeveynlerinden ne gördülerse bana da onu aktardılar, onlar da bir nevi “kurban”ların “kurban”ları aslında.

Ekrem: Çok güzel. Belki de kuşaktan kuşağa aktarılan bu patolojik zinciri kıracak ve senden sonraki nesillere aktarılmasının önüne geçecek kişi sensin, hatta belki de bu senin hayatta başarman gereken en önemli görevlerinden biri. İnsan her ne yaşamış olursa olsun, neye maruz kalmış olursa kalsın sergilediği cesaret, irade ve kararlılıkla kendini olumlu yönde değiştirme kapasitesine sahip bir varlıktır. Dolayısıyla anne babamızı seçmede özgür değiliz ama onların bize sunduğu koşullar karşısında özgür davranabilen bir yanımız var. Bence bu çok büyük bir avantaj bizler için.

Yılmaz: Haklısınız Hocam, o avantajımı kullanmak için şu an buradayım zaten.

Ekrem: Harikası. Eğer ekleyeceğin bir şey yoksa bir başka kişiyle devam edelim istersen?

Yılmaz: Yok Hocam bu kadardı, bugün fark ettiklerimi de sindirmem lazım zaten.

Ekrem: Peki, kiminle devam edelim?

Kağan: Ben başlayayım isterseniz Hocam. Bu hafta Bakkal Engin Ağabey’le yaşadığım sorunun üzerine gittim ve aslında komik şeyler de fark ettim.

Ekrem: Neler oldu?

Kağan: Bu sefer kararlı bir şekilde büyük süpermarketten alacaklarımı aldım ve elimde poşetlerle Engin Ağabey’in bakkalına doğru yola çıktım. Niyetim oradan sadece bir ekmek almaktı ve eğer Engin Ağabey elimdeki poşetleri görürde bir laf söylerse diye ona sözler bile hazırladım.

Ekrem: Ne gibi sözler?

Kağan: İşte *“İstediğim yerden alışveriş yapma özgürlüğüm var benim.”*, *“Seni ne ilgilendirir benim marketten alışveriş yapmam.”* gibi sözler. Ters bir şey söylediğinde kendisine anında bu cevapları verecektim ama bir yandan da ya bunları o anda söyleyemezsem diye tedirgindim, hatta çok sert bir çıkış yaparsa bayılma numarası yapmak bile aklıma geldi. Söyleyebilirim, söyleyemem diye düşünürken dükânâna vardım. Dolaptan bir ekmek aldım, ödemek için elimdeki diğer poşetlerle kasaya yöneldim, baktım Engin Ağabey o sırada bakkalında oturmuş duvarın üst kısmına monte ettirdiği TV’den maç seyrediyor. Beni görünce *“Hoş geldin.”* dedi, parayı aldı ve hiç istifini bozmadan maçını izleme devam etti. Yani benim o kadar telaşım, biriktirdiğim lafların hepsi gereksiz kaldı. Bu durum, düşününce bana oldukça komik geldi. Tavşan dağa küsmüş, dağın haberi olmamış derler ya, aynı o durumu yaşadım aslında.

Ekrem: Farkındaysan zihninde bir çatışma var ve bunu yönetebilmek için yine zihnin bir senaryo oluşturup o senaryoya göre hareket ediyor. Ancak bazen yaşadığın bu bilinçdışı çatışma sonucu yazdığın senaryo, senin gerçeklikten kopmana neden olabiliyor. Bununla ilgili şimdi bir hikâye aklına geldi. Adamın biri gecenin bir vakti ıssız bir yolda tek başına ilerlerken, arabasının lastiği patlaması sonucu yolda kalmış. Araçta yedek lastiği varmış ancak arabayı kaldıracak krikosu yokmuş. Çok uzak bir yerde ışığı görünen bir ev olduğunu fark etmiş ve belki orada ödünç olarak isteyeceği bir kriko vardır ümidiyle o eve doğru yürümeye başlamış... Yol boyunca zihninden ilk önce *“Acaba krikosu var mıdır yok mudur?”* düşüncesini geçirmeye başlamış. Bir süre sonra bu düşünce *“Krikosu varsa ödünç verir mi vermez mi?”* ye dönüşmüş... Bu düşünceyle de bir süre yol kat ettikten sonra düşüncesini *“Krikosunu bana vermez ki, niye versin?”* ne çevirmiş ve zihnindeki bu olumsuz düşüncelerle en sonunda eve ulaşmış ve kapıyı çalmış. Ev sahibi kapıyı açmış. Adam, ev sahibini görür görmez ona: *“Krikonu vermezsen verme!”* şeklinde bir cümle sarf ederek geri dönüp gitmiş. Kapıda öyle kalakalan ev sahibi de doğal olarak bu adamın kim olduğuna ve söylediği sözlere hiçbir anlam verememiş.

İşte zihnimiz bazen olayları bu şekilde kurguluyor ve bizi gerçeklikten uzaklaştırabiliyor. Peki, bu durumla ilgili size bir soru sormak istiyorum. Psikolojide her savunma içeren davranış aslında bir amaca hizmet eder. Hikâyesini anlattığım bu adamın bu şekilde olumsuz bir tabloyu zihninde tasarlayıp ve en sonunda bu yönde bir cevap verip gitmesi onun açısından neye hizmet etmiş olabilir?

Kağan: Pek bir şey hizmet etmemiş gibi görünüyor ilk bakışta ama emin olamadım.

Ekrem: Tabii burada kast ettiğim bunu sergileyen kişinin bilinçdışında bir şeylere hizmet etmesi; zira psikolojik

açımdan değerdendirildiğı dışarıdan saçma ya da gereksiz gibi görünen her tutum bir amaca hizmet ediyordur.

Yılmaz: Kırılmamak, incinmemek için kişinin aldığı bir önlem olabilir mi Hocam?

Ekrem: Çok doğru, peki kim böyle bir şeye ihtiyaç duyar?

Kağan: Daha önce kırılmış ya da incinmiş bir kişi.

Ekrem: Doğru ama biraz eksiğı var. Daha önce kırılmış, incinmiş ya da kendisini değersiz hissetmiş ama bunu kendi içinde halledemeyip bir kompleks olarak ruhunda taşıyan bir kişi. Yoksa hepimiz zaman zaman kendimizi incinmiş, kırılmış, yetersiz ya da değersiz hissedebiliriz, bu son derece insani bir durum. Asıl mesele bunları halledip halledememiş olmamızda.

Kağan: Yani Hocam kendimizi zaman zaman değersiz ve yetersiz hissetmemiz normal mi?

Ekrem: Gayet tabii, hatta bu duygularımız zaman zaman bizim yaşamda daha fonksiyonel olmamızı da sağlamıştır.

Kağan: Nasıl yani Hocam?

Ekrem: Örneğin kendimizi zaman zaman değersiz hissetmemiz, bize yapabileceklerimizin sınırlarını çizip, bizim-deyim yerindeyse- haddimizi bilmemize neden olmuştur ama tüm bu duyguları optimal düzeyde yani kaldırabileceğimiz düzeyde yaşadığımız müddetçe bu böyle olur; aksi takdirde maruz kalınan haddinden fazla bir değersizlik ya da yetersizlik duyguları bizde travma etkisi yaratabilir ve çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmemize neden olur. Bu yüzden ruhsal olarak sağlıklı ebeveynler, çocuklarına karşı hep “iyi” ya da “kötü” olmaktan ziyade adil olurlar. Yani çocuklarına karşı sevgi verirken disiplini de göz ardı etmezler, örneğin onların her istediklerini her zaman almazlar. Böyle bir yaklaşım çocuklarını üzse bile bundan geri adım atmazlar çünkü bilirler ki bu tutum çocuklarının, sınırlarını bilen

ve sağlıklı bir kişilik geliştirmesi için gereklidir. Aslında sorunlarının çoğunun kaynağında gelişim döneminde çocuğa yönelik olan sevginin ya da disiplinin abartılması ya da bunların her ikisinin de ona verilmemesi yani çocuğun ihmal edilmesi yatmaktadır.

Kağan: Sevginin ve disiplinin abartılmasını biraz açar mısınız Hocam?

Ekrem: Mesela ebeveyn vardır çocuğunu çok aşırı “sever” daha doğrusu sevdiğini iddia eder ve ona hiçbir zaman disiplin uygulamaz. Böyle olunca karşımıza bir yetişkin olduğunda sınırlarını bilmeyen, “hayır”dan anlamayan, her isteği her zaman olsun isteyen narsisistik bir kişi çıkar. Bu durum aslında çocuk yetiştirirken çocuğa karşı yapılmış bir adaletsizliğin sonucudur; çocuğunu çok sevdiğini söyleyen bu tür bir ebeveynin tutumu da gerçek sevgiden ziyade bir özsevidir yani altta yatan niyet, daha çok egosunu sevme çabası ve davranışdır. Daha önce de bahsettiğim gibi çocuğuyla kendi sınırlarını ayırt edemediği için onu sevdiğini zannederek aslında kendi narsisizmini ona aktarmaktadır.

Çocuğa yeterli sevgiyi vermeyip aşırı disiplini uygulamak da bir başka sorunu doğurmaktadır. Bu sefer de kişiliği haddinden fazla kırılmalara maruz kalan çocuk, çeşitli savunma mekanizmaları geliştirerek yaşamda var olma çabası göstermek zorunda kalmaktadır. Kimisi aşırı çekingen ve korkan bir hal alabildiği gibi kimisi de -tıpkı ebeveyninin kendisine yaptığı gibi- başkalarına karşı aşırı otoriter ya da saldırgan bir tutum içine girebilmektedir.

Sevgi ve disiplinin her ikisini de alamayıp ihmal edilen çocuklarda ise kişilik gelişimi belirgin bir şekilde sekteye uğramaktadır. Bu çocuklar, genelde duygu hissedemeyen, insan ilişkilerinden kaçan, içedönük bir yapıya dönüşmektedirler.

Yılmaz: Bunu her iki ebeveyn de yaptığında mı böyle olur? Mesela anne sevgi ve disiplini verebilecek sağlıklı bir

kişilik ama baba tam tersi ise, bu durumda çocuk hangisinden daha çok etkilenir?

Ekrem: Genelde ailedeki baskın karakter kimse çocuk ondan etkilenir ama bir yandan da ailede sağlıklı bir birey varsa çocuk ona yönelip kişiliğini onun üzerinden onarmak da ister. Ancak bu hususta birçok parametre rol oynuyor diyebiliriz. Ailenin o zamanki sosyo-ekonomik durumu, aile içi çatışmalar, kardeş sayısı, büyük anne ya da büyükbabanın varlığı, babanın ya da annenin o zamanki ruhsal durumları gibi konuları da göz önünde bulundurmak lazım. Dolayısıyla o zamanki koşullar ya da bağlam ekseninde konuyu yorumlamakta fayda var.

Yılmaz: Anlıyorum yani bugünkü ebeveynlerimizin kişiliklerinden yola çıkarak o günlere yönelik yorumlarda bulunmak bizi yanıltabilir.

Ekrem: Doğru, hatta şunu da söyleyeyim; “dedesi koruk yemiş, torunun dişi kamaşmış.” atasözünde olduğu gibi ebeveynlerin yanı sıra büyük anne ve büyük babalar ve daha uzak atalar tarafından tamamlanmamış ya da cevaplanmamış halde bırakılan bitirilmemiş işlerin ve sorunların da bugün kişilik üzerinde etkisi olduğu da kabul edilmektedir. Dolayısıyla önceki nesillerin yarım bıraktığı, tamamlanması gerekirken tamamlanamamış durumlar da bizim bugünkü hayatımıza, ruh halimize etki edebilmektedir.

Kağan: Hocam siz çocuğa aşırı disiplin uygulamaktan bahsettiniz ya, benim de aklıma babam geldi. Ben çocukken onu hep aşırı disiplinli biri olarak hatırlıyorum, daha doğrusu yanında hiç rahat hareket edemezdim. Birkaç kez hata yaptığımda bana vurduğunu da hatırlarım; annem de bir şey diyemiyordu, o da hep çekinirdi babamdan. Benim bu otorite olarak gördüğüm kişiler tarafından cezalandırma kaygım bu dönemimle ilgili sanırım. O dönem babam karşısında yaşadığım bu çatışmayı çözümlemediğim için bugün

bilinçdışında babama benzettiğim kişilerle aynı sorunu yaşıyorum. Bu doğru bir tespit olabilir mi?

Ekrem: Kulağa mantıklı geliyor, dediğim gibi bu senin “gölge” tarafın ve onun da aydınlığa çıkartacak olan kişi yalnızca sensin.

Kağan: Peki Hocam, ben babamla kurduğum bu sağlıklı ilişki modelini neden hâlâ tekrar edip duruyorum, bunun ne gibi bir açıklaması olabilir?

Ekrem: Ashında bilinçdışın bunu bir döngü şeklinde her seferinde gündemine getiriyor ve senin çözümlemeni bekliyor. Bu durum, bilinçdışında hâlâ tamamlanmış ya da bitirilmemiş bir olayın olduğunu göstergesi. Ancak sen her defasında “kurban” rolüne geçip aynı savunmaları tekrar tekrar devreye soktuğun için bu kısır döngünün dışına çıkamıyordun. Ta ki şu anki farkındalığına dek. Bence bunu fark ettirdikten sonra yaşadığın olaylara daha farklı yaklaşacağını düşünüyorum. Tabii ki bu durumun, farkındalıkla akşamdan sabaha değişecek bir durum olmayacak ama bu döngüden kendini kurtarabilmek amaçlı bir “kahraman” gibi irade gösterip çaba sarf edeceksin.

Kağan: Anlıyorum Hocam. O zaman ben de size bir şey itiraf edeyim; burada olduğum sürece sizi de hep otorite figürü olarak gördüm ve sizden çekindim. O yüzden seanslara geç kalmamaya, size karşı yanlış bir davranışta bulunmama çok gayret ettim. Ancak şimdi fark ediyorum ki, sizden bana bir zarar gelmez, siz beni anlıyorsunuz ve benim gelişimim için bana yardımcı oluyorsunuz.

Ekrem: Dolayısıyla zamanla bana atfettiğin otorite fikrin değişmeye başladı ve benimle yeni bir ilişki modeli deneyimlemeye başladın diyebilir miyiz?

Kağan: Aynen öyle Hocam, öyle olmasa bu itirafı size asla yapamazdım.

Ekrem: Peki, bunu duyduğuma memnun oldum. Ekle-yeceğin başka bir şey yoksa bir başkası ile devam etmek istiyorum?

Kağan: Yok Hocam.

Canan: Ben devam edebilirim. Bu hafta şöyle bir olay yaşandı; hafta sonları genelde dışarı çıkmak yerine evde kitap okumayı, yalnız başıma takılmayı tercih ederim. Evde odamda otururken bahçede bir yavru kedi ağlaması sesi duydum, önce pek umursamadım ama ses gittikçe artmaya başladı. Bunun üzerine balkona çıkıp ses nereden geliyor diye bir bakmak istedim. Balkonda bir şey göremedim sonra bahçeye çıktım ve sesin nereden geldiğini takip ederek kediye bulmak istedim. Sonra fark ettim ki, ses bahçedeki kalasların arkasından geliyor. Çok küçük siyah-beyaz renkte bir yavru kedi, soğuktan oraya büzüşmüş ağlıyordu. Kediye o halde görünce o kadar kötü oldum ki, önce annesi falan gelir mi diye etrafı araştırdım, göremedim. Hava soğuktu, kedi de iyice üşümüş muhtemelen de acıkmış bir durumdaydı, hemen elime aldım onu ve eve çıkardım. Eve getirdiğimde hâlâ ağlaması devam ediyordu. Evdeki termosu sıcak su koydum, termosu da temiz bir havluya sarıp bedenini yakmayacak şekilde kediye havlunun üzerine yatırdım. Hala titreyerek ve içini çeke çeke ağlaması karşısında artık dayanamadım ben de ağlamaya başladım; ama nasıl ağlamak salya sümük ağlıyorum. Kardeşim gördü ve abla dedi “*Sen kolay kolay ağlamazdım, nasıl oldu da böyle ağlıyorsun?*” Ben, biraz kendime çeki düzen veriyim, ağlamayım diyorum ama tutamıyorum kendimi, hüngür hüngür ağladım anlayacağınız. Sonra kediye biraz süt verdik, sıcak yeri de bulunca rahatladı ve uyumaya başladı. Anlayacağınız hafta sonu bu kedi yavrusuyla yaşadığım deneyim beni dağıttı. İlk defa bu kadar duygusal bir reaksiyon çıktı benden, hem de yanımda bir başkası, kız kardeşim varken. Bunu paylaşmak istedim.

Ekrem: Peki, bu olaya birlikte bakalım istersen. O kedi yavrusunda gördüğün ve seni bu denli yoğun duygular hissetmene neden olan şeyler neydi acaba?

Canan: Onun o masumluğu, çaresizliği ve acı çekiyor olması çok etkiledi beni.

Ekrem: Bu durum “sempati” olarak adlandırılır. Empati, “sembiyoz” kelimesinden gelir ve “ortak yaşam” ya da “bir bütün olmak” gibi anlamlar taşır. Bu bağlamda senin o kedi yavrusunda gördüğün ortak noktaların neler olabilir?

Canan: Onun terk edilmişliği ve yalnızlığı olabilir.

Ekrem: Bu duygularını biraz açabilir misin?

Canan: Aslında bu tarz duygularımın olduğunu ben sizinle bireysel görüşmelere başladığım zamanlar fark ettim. Her ne kadar dışarı karşı donuk, mesafeli hatta zaman zaman kendini beğenmiş bir kişi izlenimi versem de aslında insanlardan gizlemeye çalıştığım duygularım bunlarmış; kimsesizlik, derin bir yalnızlık, hiç kimsenin seni anlamayacağı düşüncesi. İşte bu tarz şeyler hissediyor olmam insanlarla ilişkiyi kısıtlıyor, sanki fazla samimi olursam ya da insanlara çok yaklaşırsam bu duygularımın fark edilip beni kullanacaklarını, sömüreceklerini ya da benimle dalga geçeceklerini düşünüyorum. Bu yüzden sürekli savunmadayım.

Ekrem: Hiç böyle bir olay yaşadın mı?

Canan: Nasıl bir olay Hocam?

Ekrem: Yani duygularının fark edilip kullanıldığın, sömürüldüğün ya da dalga geçildiğin.

Canan: Evet oldu. İlk aklıma gelen ergenlik dönemindeki bir olay. O zamanlar yüzü sivilceli, pek de etrafın dikkatini çekmeyen bir kızdım. Hoş şu anda da o dönemden bir farkım yok da, neyse... Bir kız arkadaşım vardı adı Sevda. Bir tek onunla diğerlerine göre daha rahat konuşuyordum, zamanla biraz daha samimi olduk. O, bana okuldaki hoşlandığı

çocuktan falan bahsetmişti, ben de dinlemişim. Sonra ona yeteri kadar güvenebileceğimi anladığımda ben de ona sınıfta hoşlandığım bir erkekten bahsetmişim ama bahsettiğim erkekle benim şimdiye kadar tek bir diyalogum bile olmamıştı, öyle uzaktan bakıp beğeniyordum onu. Neyse bir gün benim okulda olmadığım boş bir derste, sınıftaki arkadaşlar bir araya gelmiş, kim kimden hoşlanıyor onun muhabbetini yapmışlar. O sırada benim hoşlandığım çocuktan bir başka kızın da hoşlandığı muhabbeti yapılmış, bunun üzerine Sevda benim de o çocuktan hoşlandığımı söylemiş. Aslında ona sorarsanız ağzından kaçırılmış ama bana göre düpedüz söylemiş. Neyse, ben ertesi gün okula geldiğimde herkesin bana bakışlarının değişmiş olduğunu fark ettim; işte lüzumsuz birkaç arkadaş, hoşlandığım çocukla ilgili imalı imalı bir şeyler söyledi. Bunları duyunca benim başımdan aşağı kaynar sular döküldü, hemen Sevda'ya onun söyleyip söylemediğini sordum. O da istemeden olduğunu, ağzından kaçırıldığını falan söyledi, bunun üzerine ben orada durur muyum, hemen çantamı toplayıp eve gittim. Öyle berbat bir ruh halim vardı ki, ne hissettiğimi bile bilemeyecek bir şekilde donuklaşmışım. Yoğun duygular hissettiğimde bana hep böyle olur, birden hiçbir şey hissedemez bir hale gelir adeta bu dünyayla olan bağımı koparır, kendim dâhil olmak üzere her şeye karşı bir yabancılaşma yaşarım sanki uzay boşluğunda hiçliğin ortasında salınan birisine dönüşürüm. O gün de öyle oldu, derin bir yalnızlığa ve hiçliğe gömüldüm; sanki bu dünyaya hiç ait olmamış gibi çok garip bir his. Sonra bu halde olmak da beni tedirgin etti, normal yaşama dönmek için çok çabaladım ve döndüm. Döndüğümde okulda yaşadığım acı gerçeğe tekrar yüzleştim ama bu duygu benim için diğer boşluk ve hiçlik halinden kat be kat daha tercih edilebilir bir haldi, öbürü katlanılması çok zor bir ruh hali, anlatmam çok güç. Her neyse işte bu olay sınıfta öğrenildikten sonra okula gitmek benim için bir ıstıraba dönüşmüştü.

Bilirsiniz lisede ergenler çok acımasız olabiliyor, sene sonuna kadar buldukları her fırsatta benim ve hoşlandığım çocuğun dalgasını geçtiler ve ben her defasında yerin dibine girdim, aileme de hiçbir şey söyleyemedim. Tabii o olaydan sonra bir daha asla Sevda ile konuşmadım ve bu tarz özel sırlarımı kimseye paylaşmama kararı aldım.

Ekrem: Anlıyorum, işgal edilmeye ve dalga geçilmeye karşı bazı savunma mekanizmaları geliştirerek insan ilişkileri kurmaya çalışıyorsun. Peki, hiç merak ettin mi yoğun olumsuz duygular hissettiğinde anlık olarak neden boşluk, hiçlik ve dünyayla bağlantını kesme gibi duygular hissediyorsun?

Canan: Evet çok merak ettim, bunu anlamazlar ya da beni garip karşılarlar diye kimseye de anlatamıyorum. İlk defa burada dile getirdim. Neden oluyor böyle?

Ekrem: Aslında bu ruh halini anlamlandırmak için varoluşçu psikologların görüşlerini dikkate almak lazım. Varoluşçular şunu iddia eder: yaşanan tüm psikolojik sıkıntıların kaynağında ve hissedilen tüm duyguların en temelinde insanın varoluşunu anlamlandıramaması yatmaktadır. Alman Filozof Martin Heidegger, bu durumu “varoluş sıkıntısı” olarak tanımlamıştır. Ona göre insan, doğuştan sıkıntılıdır ve hayatı boyunca da sıkıntılı kalacaktır. Bu bağlamda insanın hissettiği tüm acı-tatlı duygular bu sıkıntıyla yüzleşmemek için kurgulanmış unsurlardır; zira “varoluş sıkıntısı”, yoğun bir hiçliğin ve boşluğun olduğu katlanılması güç bir duygudur. Senin yaşadıklarını da göz önünde bulundurduğumuzda bir takım yoğun olumsuz duyguları hissettiğinde ego bunları sana hissettirmemek adına “izolasyon” yani duygulardan yalıtma savunmasını devreye sokuyor, fakat bu savunma bir yerden sonra duyguları o kadar çok yalıtıyor ki, bilinçle bilinçdışı arasında kurduğun bağlantı kopuyor, varoluşçuların bahsettiği en dipte yatan “varoluşsal boşluk” ve hiçlik duyguları gün yüzüne çıkıyor. Bu duygular da seni “kozmik

yalnızlık” olarak tanımlanan koskoca evrende, psikik kaynaktan kopmuş, sanki bir başınaymış gibi katlanılması çok güç bir duygu hissetmene neden oluyor; zira yeryüzünde hiçbir şey hiçlik kadar insanın ruhuna baskı yapamaz. Dolayısıyla bu duyguyu deneyimlemek seni o kadar çok ürkütüyor ki -çünkü boşluğa kapılıp bir hiç olacağını düşünüyorsun- tekrar normal yaşama dönmek için çaba sarf etmeye başlıyorsun. Normal yaşama bir şekilde döndüğünde ise hissettiğin kaygı, değersizlik, güvensizlik gibi duygular bile bu boşluk ve hiçlik hislerinden daha katlanabilir bir hal alıyor. Dolayısıyla hissedilebilecek en kötü duygu, hiçbir duygunun hissedilmediği hiçlik halini deneyimlemektir diyebiliriz. Şimdi anlaşılır oldu mu yaşadığın bu deneyim? Ya da eksik kalan ya da sana uymayan bir taraf var mı?

Canan: Yok Hocam, her şey netleşti şimdi. Bunun bilinen bir duygu olduğunu, bir adının ve bir tarifinin olduğunu duymak bana çok iyi geldi.

Yılmaz: Peki Hocam, benim aklıma bir şey takıldı. Hani insanın varoluşunu anlamlandıramadığını söylediniz ya, bu yüzden de yaşamda psikolojik bir takım sorunlar yaşadığını, yaşamımızı anlamlandırmak için ne yapmamız gerekir sizce?

Ekrem: Bu konudaki şahsi fikrim insanın kendi doğrularını sorgulayarak, kendini tanıyarak, bilgi edinerek ve en sonunda kendi potansiyelini hayata aktararak varoluşunu anlamlı kılabileceği yönünde. Bu da insan için uzun bir kendini tanıma yolculuğu olsa gerek.

Yılmaz: Bazı dinler ya da öğretiler insana hazır bir anlam sunuyor. İşte şöyle yaşayacaksın, amacın şu olacak, bunun sonunda şunlarla ödüllendireceksin ya da şunlarla cezalandırılacaksın diye. Bunlara inanmak yanlış mı?

Ekrem: Bunun yanlış ya da doğru olduğunu tartışmak zor çünkü bu inançla ilgili öznel bir husustur. Yani bu tür şeylerin ispatlanmaları mümkün olamaz. Ancak bir kişiye

sunulan bu anlam ona makul gelebilir ve buna inanıp yaşamını bu minvalde devam ettirebilir, bundan hoşnut da olabilir, bunu bilemem. Diğer taraftan dinlerin sunduğu bu tür anlamlar herkesi tatmin etmeyebilir de, özellikle sorgulayan kişileri. Bu bağlamda bu kişilerin sorgulayarak, araştırarak kendi anlamlarını ortaya çıkarınalari en mantıklısı bana göre çünkü hayattaki anlam mevzuu insanın kaçamadığı ve bir şekilde çözmesi gereken bir problem niteliği taşıy ve anlamsızlık hissini bir süre sonra bir psikolojik sorunu açığa çıkarması ihtimali yüksektir. Bana göre bu konudaki en büyük sorun, bir kişinin bulduğu ya da kabul ettiği anlamı en doğru ya da geçerli sayıp başkalarına da dayatması olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde birçok din ya da öğreti, böyle bir baskıyı diğer insanlara hissettirmektedir ve insanların birçoğu da -eğer kendilerine olan güvenleri gelişmemişse- toplumdan dışlanmamak için kendilerine dayatılanları koşulsuz şartsız kabul etmek zorunda kalmaktalar. Hal böyle olunca hiçbir zaman kendi olabilmeyi başaramamış, başkalarını taklit etmekten öteye geçememiş, az düşünen ama çokça inanan, yönlendirmeye fazlasıyla açık olduğu için zaman zaman tehlikeli olabilecek bir kitle ile karşı karşıya kalmaktayız.

Yılmaz: Tüm bunlar da yine insanlardaki aşağılık kompleksinden kaynaklanıyor sanırım?

Ekrem: Evet, öyle de diyebiliriz. Peki, Şule sen kaldın, bu hafta ne getirdin malzeme olarak?

Şule: Bu hafta erkek arkadaşım la para mevzusu yüzünden biraz tartıştık.

Ekrem: Olay nasıl gelişti?

Şule: Erkek arkadaşımın at yarışı tutkusu var. Her hafta oynar ama ben bundan hiç hoşlanmıyorum, defalarca bu konu hakkında tartıştık. Yüksek bir geliri yok, bu yüzden de at yarışı oynamak için sürekli birilerine borçlanıyor

ve her defasında borçlarını kapatmak için benden para istiyor. Ben başlangıçta birkaç defa ona para verdim, geri vereceğini söylemesine rağmen vermedi. Daha sonraları para istemeye devam etti, ben her defasında vermeyeceğimi söylesem de yine verdim.

Ekrem: Seni her defasında ona para vermeye iten sebep neydi?

Şule: Vermeyeceğimi söyleyince hemen duygu sömürsü yapıyor, *“Senin için hiç değerim yok mu?”*, *“Aşk olsun bana güvenmiyor musun?”*, *“Bu defa son, bak gör ikimiz için her şey çok daha güzel olacak.”* şeklinde sözler söyleyince ben de dayanamıyorum, her defasında veriyorum, vicdan yapıyorum sanırım.

Ekrem: Bunun adı vicdan mı sence?

Şule: Bilmem bana öyle geliyor, onunla herhangi bir konuda tartıştığımızda da aynısını yapıyorum, hemen geri adım atıp özür diliyorum. Ben vicdan olduğunu sanıyordum bunun ama bilemedim şimdi.

Ekrem: Arkadaşlara da soralım, sizce bu vicdanı mı?

Yılmaz: Hayır Hocam, sanırım bir savunma mekanizması bu?

Ekrem: Neye yönelik bir savunma mekanizması?

Yılmaz: İlişkiyi yolunda tutmaya yönelik sanırım.

Ekrem: Sence de öyle mi Şule?

Şule: Evet, öyle sanırım.

Ekrem: Bu şekilde davranmadığın zaman neyle karşılaşacağını düşünüyorsun?

Şule: Yine hep aynı yere çıkıyor; terk edilmekten ve yalnız kalmaktan korkuyorum muhtemelen.

Ekrem: Öyle görünüyor sanki, dolayısıyla bu davranışlarını vicdanın da ziyade suçluluk duyguların sana sergiletiyor olabilir mi?

Şule: Suçluluk duygularım mı? Tam anlamadım Hocam.

Ekrem: Şimdi eğer sen erkek arkadaşına para vermezsen hangi duyguları hissedeceksin?

Şule: Anladım, ona karşı yanlış yapmış gibi hissedeceğim, yani suçlu.

Ekrem: Suçluluk duygun başka hangi duygularınla bağlantılı olabilir?

Şule: Evet yine terk edilme, yalnız kalma duygularım ile bağlantılı sanırım. Hocam, siz şimdi söyleyince aklıma geldi çocukken bu duyguyu annem de bana çok hissettirdi. Ne zaman yaramazlık yapsam ya da onun istediği gibi bir çocuk olmazsam evden çekip gitmekle tehdit ederdi. Hatta o zamanlar “*Analar Dağı’na gideceğim.*” derdi, “*Senin annen olmayacağım.*” derdi, kapıya yönelirdi ve birkaç defa da kapıyı çekip gittiğini sonra geri geldiğini hatırlarım. Tabii gerçekten gitmemişti ama ben o zamanlar çocuk aklımla gittiğini zannediyordum.

Ekrem: O çekip gittiğinde neler hissederdin?

Şule: Hayat adeta dururdu benim için; yoğun bir kaygı, yalnızlık, terk edilmişlik, tek başınalık, çaresizlik gibi duygular hissederdim. Gerçekten gittiğine inanırdım ve ağlayarak annemin dönmesini beklerdim. Öyle yoğun duygulardı ki, anlatamam size. Annem eve gelir gelmez de hemen bacaklarına sarılıp “*Anne ne olur gitme, bir daha yaramazlık yapmayacağım.*” diye ağlardım. Şimdi anlıyorum bu duygularımın kaynağını, aynısını erkek arkadaşına da yapıyorum, ödüm kopuyor beni terk edip gitmesinden. Bu davranışlarım geçmişimde annemle kurduğum ilişkiyle bağlantılı olabilir mi?

Ekrem: Büyük bir ihtimalle öyle, zaten birçok psikoloji kuramı ebeveynlerle kurulan ilk ilişki modelinin hafıza ve duygu kayıtlarında önemli bir yer tuttuğunu ve yetişkin olduğunda da bu modellerin farklı kişiler üzerinden tekrar ettiğini iddia ediyor. Dolayısıyla bağlantısını kurduğün konu, kuramların tezlerini de doğrular nitelikte.

Şule: Anlıyorum Hocam, Peki nasıl kurtulacağım bunlardan, ben böyle davranmak ve bir başkasına bağımlı kalmak istemiyorum artık.

Ekrem: Biraz önce konuştuğumuz konu üzerinden örneklendirsem; kaynağını çocukluğundan alan suçluluk duygularıyla vicdanın gerçek sesini ayırt edebildiğinde, diğer bir deyişle kendine ve başkalarına adil olabildiğinde bunu başarabilirsin. Bu da “gözleyen ben”i devreye sokarak, sağduyulu aklın sayesinde savunma mekanizmalarını fark edip, onları geri çekip kendine bu konuda yeni deneyimler yaşatarak mümkün olabilir.

Canan: Hocam, kaynağını çocukluktan olan suçluluk duygularımızla vicdanımızın gerçek sesini ayırt etmekten bahsettiniz. Bunu biraz daha açar mısınız?

Ekrem: Peki, bence de bu önemli bir konu ve bunu biraz açalım. Bana yıllar önce gelen bir kadın danışanımın yaşadıkları üzerinden bu konuya netleştirmek istiyorum. Bu danışanım genç ve güzel bir kadındı ve kendinden yaşça büyük, zengin ve evli bir erkekle ilişkisi vardı. Bu adam kendisine bir ev açmıştı ve onun tüm ihtiyaçlarını karşılıyordu. Bir gün adamın eşi ve çocukları bu ilişkiden haberdar oldular ve danışanımı bulup adamdan ayrılması istediler, ona yuva yıkan biri olmaması yönünde telkin ve suçlamalarda bulundular. Danışanım, böyle bir davranış karşısında kendini suçlu ve üzgün hissetti çünkü kendisi erken yaşta babasını kaybetmiş ve babasız büyümüştü ancak bu duygularına rağmen adamla olan birlikteliğini devam ettirdi. Danışanımın kaldığı evin hemen yakınlarında bir çocuk esirgeme kurumu vardı, kimsesiz

çocukların olduğu bir yuvaydı. Danışanım, bu olaylar yaşandıktan sonra her pazar günü çeşitli hediyeler alıp çocukları ziyaret etmeyi alışkanlık haline getirdi. Zamanla oradaki çocuklar da ona alışmaya başladı. Oradaki görevliler de hediyeler getirip her pazarını bu çocuklara ayıran bu güzel kadının ne kadar merhametli ve vicdanlı biri olduğunu düşünüyorlardı. Bu uzun bir süre böyle devam etti, ta ki evli ve varlıklı sevgilisi onu terk edene kadar. Danışanım, terk edilmesiyle beraber çocuk yuvasına gitmeyi de bir anda bıraktı. Şimdi burada danışanımı o çocuk yuvasına götürenin hangi duygu olduğunu söyleyebiliriz, vicdanı mı yoksa suçluluk duyguları mı?

Yılmaz: Suçluluk duyguları.

Ekrem: Nasıl bir bağlantı kurdun bu konuda?

Yılmaz: Hocam, sevgilisinin evli ve çocuklarının olması onda bir suçluluk duygusuna yol açıyordu; o da bir savunma mekanizması olarak -bir nevi günah çıkarmak için- kimsesiz çocuklarla ilgilendi.

Ekrem: Peki, bu vicdanlı bir davranış da olamaz mı, nasıl bu kadar emin olabiliyoruz?

Yılmaz: Hocam, eğer gerçekten vicdanı onu yönlendirmiş olsaydı adam onu terk ettiğinde de o yuvaya gitmeyi bırakmazdı.

Ekrem: Doğru bir tespit, o yüzden Viktor Hugo *“İyi olmak kolaydır, zor olan adil olmaktır.”* diye harikulade bir söz etmiştir. Dolayısıyla danışanımın hissettiği suçluluk duygusu, onu kimsesiz çocuklara karşı “iyi” davranmaya sevk etti ama onlara karşı adil olamadı. Çünkü o çocuklar ona alıştı ama bir anda ziyareti kesince muhtemelen terk edilme, öfke ya da üzüntü gibi duygular hissettiler. O yüzden “Cehenneme giden tüm yollar iyi niyet taşları ile döşelidir.” sözü çok derin anlamlar barındırır, bazen iyilik yaptığımızı zannederiz ama karşımızdakini farkında olmadan “cehennem”e atarız.

Şule: Buna benzer bir şeyi ben geçen hafta yaşadım Hocam. Arkadaşımla bir çay bahçesinde oturuyorduk. Yanımıza

mendil satan küçük bir kız çocuğu geldi ve bize mendil alıp almayacağımızı sordu. Ben de bu tarz çocukları hep yardım etmek istemişimdir. Çocuğa para çıkartmak için elimi cüzdanıma attığını sırada arkadaşım; *“Biz de para yok ama eğer açsan sana tost ısmarlayabiliriz.”* dedi. Ben şaşırdım önce, sonra çocuk aç olduğunu söyledi ve arkadaşım çay bahçenin sahibine çocuğa bizim hesaptan bir tost yapılmasını istedi. Sonra bana, bu tarz çocuklara para vererek aslında farkında olmadan onları çalışmamaya teşvik ettiğimizi, bu yüzden para vermememiz gerektiğini söyledi. Ben de *“Ne alaka! Belki biz para vermezsek ihtiyaçları karşılanmayacak belki de babasından dayak yiyecek.”* dedim. Bunun üzerine arkadaşım *“Belki birkaç defaya mahsus öyle olacak ama herkesin bizim gibi düşündüğünü düşünsene, bu çocuk eve para götürmediğinde babası da onu çalıştırmayacak.”* dedi. Sonrasında düşündüm bana da mantıklı geldi. Şimdi siz söyleyince aklıma geldi, arkadaşım orada “iyi” olup çocuğa para vermek yerine adil olmayı seçti sanırım. Belki biz her defasında bu tür çocuklara karşı “iyi” olarak onları “cehennem”e atıyoruz?

Ekrem: Güzel bir örnek, Peki senin o çocuğa para verme isteğine yol açan duygun neydi?

Şule: Sanırım ona acıdım.

Ekrem: Nesine acıdın?

Şule: Onun çaresizliğine, bu yaşta çalışmak zorunda kalmasına acıdım ya da eve para götürmediğinde ne hesap vereceğini de düşünmüş olabilirim.

Ekrem: Bu duyguların seninle bir bağlantısı var mı?

Şule: Bilemedim Hocam, nasıl bir bağlantısı olabilir?

Ekrem: O çocukla sempatiye geçmiş olabilir misin? Yani onda gördüğün çaresizlik ya da muhtaçlık halleri; senin içinde var olan, başkalarına bağımlı, çaresiz ve muhtaç hisseden yannla benzeşmiş olabilir mi?

Şule: Olabilir Hocam, o kızda kendimin bir parçasını görmüş olabilirim.

Ekrem: Aslında ona yardım etmek isterken, bir nevi kendi içindeki “yaralı çocuğa” yardım etmek istedin; zira başkalarına acıma duygumuz genellikle bizim tutamadığımız yaslarımız ya da bitiremediğimiz işlerimizle alakalıdır ve onlara yardım etmeye çalışırken aslında içimizde saklı duran çaresiz hisseden ve şefkate muhtaç parçamızı onarmaya çalışabiliriz. Diğer bir deyişle kendi yaşamımızın “kahraman”ı olamadığımızda, başkalarının hayatlarına bir “kurtarıcı” rolüyle müdahale etme gereksinimi duyarız. Bu son derece hassas konuyla ilgili Carl Gustav Jung’un çok derin bir sözü bulunmakta: “Açı doyurduğumda, hakareti affettiğimde, düşmanımı sevdiğimde... Bunlar güzel erdemler. Fakat ya dilencilerin en fakirinin ve suçluların en gaddarının kendi içimde olduğunu görürsem! Ya şefkatime en muhtaç kişinin ve en azılı düşmanımın kendim olduğunu fark edersem! O zaman ne olacak?”¹⁹

Sonuç olarak farkındaysanız tüm sorun, kendi sınırlarımızla ötekinin sınırlarını ayırt edememekten kaynaklanıyor. Bu yüzden bazen başkalarına iyilik yaparken benliğimizin bastırdığımız bir parçasını kurtarmaya çabalarız. Bunu da bize yaptıran genelde suçluluk duygularımız olur. Ona bu yardımı yapmadığımız zaman hissedeceğimiz suçluluk duygularını yaşamamak için yardım etme gereksinimi hissederiz.

Yılmaz: Peki Hocam, o zaman kimseye yardım etmeyeceğiz mi şimdi?

Ekrem: Tabii ki bu öyle demek değil. Eğer bize başkalarına “iyi” davranmaya sevk eden savunma mekanizmalarımızı ayırt edebilirsek vicdanımız zaten bize doğru ve adil olan eylemi sergiletecektir. Biraz önce Şule’nin verdiği örnekte, arkadaşının çocuğa para vermek yerine karnını doyurmayı önermesi vicdanın sesini dinlemeye güzel bir örnek olabilir bence. Para vermediği için suçluluk hissetmedi, hissetmeyeceğinin de zaten farkındaydı ama çocuk, “açım” demesine rağmen

19 Jung, C. G. (2013). Anılar, Düşler, Düşünceler. İstanbul. Can Yayınları.

onun karnını doyurmasaydı, muhtemelen onu rahatsız edecek şey vicdanı olacaktı. Kişinin bu tarz durumlarda yapabileceği yardım, kendi yapabilecekleri ya da kudreti doğrultusunda farklılık gösterebilir. Örneğin bir başkası da çocuğun zor durumda olduğunu fark edip onun çalıştırılmaması için gereken girişimi sergileyebilir çünkü vicdanı buna kudretinin yeteceğini ve bu şekilde davranması gerektiğini söylemiş olabilir ona. Tabii bu tarz durumlar herkesin kendi deneyimleridir, biz sadece dışarıdan bakarak yorum yapıyoruz ama içimizdeki vicdan, bize adil davranmaya sevk eden yegâne referans noktasıdır ve yalnızca kişiye özel bir durum arz eder. Ben sadece bu durumu bu örnek üzerinden netleştirmek istedim, tabii yanılma payım da olabilir.

Yılmaz: Peki Hocam, bunu her zaman ayırt edemeyebiliriz diye düşünüyorum, yani hangi davranışımızın daha adil olacağını. Belki o mendil satan çocuğa kimse para vermediği zaman çocuk onu çalıştıran kişi tarafından dövülecek ya da sakat kalacaktı. Böyle bir durumda benim ona para vermem onu sakat kalmaktan kurtaracaktı. Bundan nasıl emin olabilir ki?

Ekrem: Doğru, bu da ihtimal dâhilinde, o yüzden bu tarz konuların her zaman için genel geçer doğruları yoktur bence. Belki de ona aldığımız tost onu zehirleyecek ya da ne bileyim boğazını takılıp nefessiz kalmasına neden olacak. Geleceği ve bizim kontrolümüzün dışında kalan alanları bilemeyiz dolayısıyla her insan gibi bizim de hayatta değiştiremeyeceğimiz ya da müdahale edemeyeceğimiz unsurlar bulunmakta. Böyle durumlarda ben Stoacı filozof Seneca'nın şu duasına başvuruyorum: *"Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyler için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyler için metanet, her ikisi arasındaki farkı anlayabilmek için ise bilgelik ver."* Bu dua, bana iyi geliyor. Aynı şeyi danışanlarımla olan seanslarda da başvuruyorum, onlara seanslar boyunca mümkün olduğunca "iyi" olmak yerine adil olmaya çalışıyorum. Yani onlara bazı şeyler acı verse de yüzleştirmekten kaçınmıyorum, bunu yaptığım

için bazen bana tepki gösterebiliyorlar hatta görüşmelere devam etmek istemeyebiliyorlar; zira dışarıda gördükleri hep ilgiyi, şefkati, sürekli pohpohlanmayı benden de görmek isteyebiliyorlar ve bunu benden göremeyince şaşırabiliyorlar. Ben, onlara adil olabilmek için bu şekilde davranmam gerektiğini düşünüyorum.

Canan: Hocam, bu bahsettiğiniz ayırt etme bilgeliğini edinmek oldukça zor ve meşakkatli bir süreç olsa gerek.

Ekrem: Haklısın kesinlikle, bu şekilde davranabilmek hep bilgelikle eşdeğer tutulmuştur ve ulaşılması oldukça güç bir seviye arz eder. Bu bağlamda Antik Mısır'da bir kuğu türü olan "*kalahamsa*" kuşu, olağanüstü bir beceriye sahip olduğu için kutsal kabul edilir; nedeni ise bu kuşun önüne sütün ve suyun karıştırıldığı bir kap sıvı koyulduğunda, gagası ile sütü sudan süzerek içme becerisidir. Yani karışmış sıvının, sadece süt kısmını içine çeker ve süttten ayrılmış bir hal alan suyu kapta bırakır. "*Kalahamsa*" kuşunun bu becerisi, insanın bilgeliğiyle özdeşleştirilmiştir, bu yüzden de Antik dönemdeki Mısırlılar tarafından kutsal kabul edilmiştir.

Şule: Hocam, biraz konumuzun dışında bir soru olabilir ama merak ettiğim için soruyorum. Bu kadar çok farklı sorunları olan insanlarla görüşmeler yapıyorsunuz, onların sorunlarından etkilenmemeyi nasıl başarıyorsunuz?

Ekrem: Etkilendiğim yerde danışanımla sempatiye girmişim demektir, yani benim sınırlarımla danışanımın sınırlarını ayırt edemediğimde bu gerçekleşir. Bu yüzden danışanlarımla sempatiyle değil empatiyle yaklaşmaya çalışıyorum. Yani onun ne hissettiğini anlamaya çalışırken bir tarafın benim ondan ayrı olduğumun bilincinde oluyor, sınırları kaybetmiyorum. Zaten sınırlarımı kaybedip sempatiye geçtiğim zamanları fark ediyorum; mesela danışanıma çokça üzülebiliyorum, öfkelenebiliyorum ya da danışanımın bir yakınının davranışları beni rahatsız ediyor ve danışanımda yana bir tavır alabiliyorum. Bu tarz durumlar yaşamam -ki biz bu duruma "karşıt

aktarım” deriz- danışanımın yaşadıklarıyla benim yaşayıp da halledemediğim hususlarımın eşleşmiş olduğunu gösterir. O zaman ben de bunu bir nevi kendime bakma fırsatı olarak kullanıyorum ve gerekirse başka bir uzman kişiden süpervizyon alıyorum, yani tecrübeli bir hocamla ya da danışman arkadaşım ile ilgili danışanımla yaptığım seanslara dışarıdan bakıyoruz. Onun bana tuttuğu “ayna” sayesinde kendi sistemimdeki açıkları fark ediyorum. Dolayısıyla işin sırrı sempatiye kaymadan empati kurabilmekte, tabii bu da hemen gelişebilen bir şey değil. Bunu sağlamak için bizim kendi açmazlarımızı fark edip çözümlememiz çok önemli. Kendi karanlığını bilmek, diğer insanların karanlıklarıyla başa çıkmak için en iyi yöntemdir. Bu yüzden bu işi yapmadan önce bizim psikolojik danışma ya da psikoterapi sürecinden geçmemiz ve süpervizyonlar almamız gerekiyor.

Bazen de ne kadar psikoterapi süresinden geçmiş olursak olalım ya da ne kadar kendimizi tanırsak tanıyalım bazı insani konular doğal olarak bizleri de etkileyebiliyor ama önemli olan o etkiyi çok fazla devam ettirmemek.

Şule: Anladım.

Ekrem: Şule, bu hafta erkek arkadaşınla yaşadığın para verme krizini analiz etmemiz bazı şeyleri epeyce fark etmemizi sağladı sanırım.

Şule: Evet Hocam, çocukken annemle kurduğum ilişkiyle şimdi erkek arkadaşım ile kurduğum ilişkinin ne kadar çok benzeştiğini fark ettim. Ayrıca vicdan olarak gördüğüm şeyin tamamen suçluluk duyguları yaşamamak adına sergilediğim savunma davranışları olduğunu anladım. Bunlar benim için devrim niteliğindedir.

Ekrem: Harika, böylelikle krizi bir fırsata çevirip burada bir kahraman gibi davrandın. O zaman bugünkü oturumumuzu da burada sonlandırıyorum. Önümüzdeki hafta görüşmek üzere.

8. OTURUM

“Yaşadığımız dünya ve ilişkinde olduğumuz insanlar, bizi bize gösterecek aynalardır; bizim hayattaki yegâne amacımız ise kendimizi bu aynalarda görüp tanıyıp bütünleştirmektir.”

Ümit Akçakaya

Ekrem: Herkese merhabalar. Sekizinci oturumumuzla yine beraberiz ancak bir kişi eksikiz sanırım. Şule nerede, bilen var mı?

Yılmaz: Bilmiyoruz Hocam, aradık ama telefonu kapalıydı.

Ekrem: Peki, biz başlayalım o zaman. Bugün kim, hangi malzemeye geldi?

Kağan: Ben başlayayım isterseniz Hocam. Bu hafta şöyle bir kriz yaşadım. Benim aracımı değiştirmek için satış ilanı vermiştim. Üç gün önce bir müşterisi çıktı ve araca bakmak için yanıma geldi. Ben de araçla ilgili olan olmayan ne varsa bildiklerimi ona söyledim. Fiyatta da anlaştıktan sonra alıcı, aracı en son bir ekspertize gösterdikten sonra alabileceğini söyledi. Ben de tamam dedim ve beraber bir ekspertize gittik. Yapılan ekspertiz muayenesinde aracın sol ön kapısının ve ön kaputunun değişmiş olduğu ortaya çıktı. Bunun üzerine ben şoke oldum çünkü aracı aldığım galerici, aracı bana satarken bundan hiç bahsetmemişti ve tramer kayıtlarında da herhangi bir kaza görünmüyordu. Tabii hal böyle olunca alıcı, aracımı almaktan vazgeçti. Ben de hemen aracı aldığım galerici tanıdığım aradım ve durumu anlattım. Kendisi böyle

bir şeyin mümkün olmayacağını, bir yanlışlık olmuş olabileceğini falan söyledi. Ben de bunun üzerine ekspertiz raporunu ona gönderdim. Bana dönüş yapıp böyle böyle bir hata olmuş, şu şekilde telafi edelim falan demesini bekledim ama adamdan ses seda çıkmadı. Hal böyle olunca ben, bu konulardan anlayan bir arkadaşımın da yönlendirmesiyle galericiye bir mesaj atıp bu koşullarda kendisinin hatalı olduğunu ve bu durumu telafi etmesi gereken kişinin de yine kendisi olduğunu söyledim. Bunun üzerine galerici beni aradı ve kızgın bir şekilde sanki suçlu benmişim gibi beni azarladı. Niye alırken aracı göstermediğimi, ben aldıktan sonra benim bir kaza yapıp aracın parçalarının benim tarafımdan değiştirilip değiştirilmediğini nereden bileceğini falan söyledi. O telefonla konuşurken ben de bir yerde araya girip bu konuda sorumlunun kendisi olduğunu ve onu şikâyet edeceğimi söyleme cesareti buldum. İnanın bir yanımda onun azarlarcasına konuşmasını dinlerken o kadar korkmuş bir haldeydi ki, diğer yanımda ise bunun bana yapılan bir haksızlık olduğunu bilip onu şikâyet edeceğini söyleyebildi; ben de şaşırdım bunu yapabildiğime. Ancak şikâyet edeceğimi söyler söylemez bu iyice çileden çıktı ve *“Hodri meydan, sen beni şikâyet et, bak ben o zaman sana neler yapıyorum.”* şeklinde beni tehdit eden sözler söyledi. Bu cümleleri duyunca içimdeki korkak taraf ağır bastı ve konuşmayı uzatmadan sonlandırdım. Konuşma sonrası ya gelip bana bir şey yaparsa diye çok tedirgin oldum. Ancak tüm bu korkularıma rağmen bir tarafım da bariz bir şekilde haksızlığa uğradığımın ve bir şekilde hakkımı aramam gerektiğinin farkındaydı, çünkü ciddi bir maddi kaybım söz konusuydu. Aklıma kahramanın yolculuğu geldi, dedim ki; *“Başıma gelen bu kriz bana bir şeyler öğretmeye, beni bir şeylerle yüzleştirmeye çalışıyor ama ben bu sefer korkup ‘kurban’a geçip bu olayı sineye çekmeyeceğim. Bir kahraman gibi bu konuda izlenmesi gereken yasal yol her ne ise onu hayata geçireceğim.”* Bu fikir bana öyle

bir cesaret verdi ki, önce adamın beni tehdit eden konuşmaları karşısındaki korkumla yüzleşmem gerektiğini düşündüm. Onunla yaptığım görüşmenin ses kaydını ne olur ne olmaz diye telefonuma kaydetmiştim. Sessiz ve sakin bir odaya geçip o konuşmayı defalarca kendime dinlettim ve “gözleyen ben”imle korkumu gözlemledim. Başlangıçta bunu yapmak bana o kadar zor geldi ki anlatamam, onun o telefondaki bana bağırımlarını ve tehditlerini dinlerken sanki kalbim dışarı fırlayacak gibi attı durdu ama korkumun üzerine gittim, konuşmamızı defalarca dinledim, ta ki korkumu iyice fark edip kontrol altına alana dek. Bir süre sonra korkumun ortadan kalktığını fark ettim, onunla girdiğimiz diyaloga dışarıdan tarafsız bir şekilde baktım ve aslında onun da en az benim kadar tedirgin ve korkmuş olduğunu ve bunu belli etmemek için saldırgan bir tutum sergilediğini fark ettim.

Ekrem: Bu senin açısından son derece ilginç ve tam manasıyla kahramanlık örneği sergilediğin bir kriz olmuş, tebrik ederim. Bir zehrin etkisinden kurtulmak istiyorsan onu son damlasına kadar içeceksin derler, sen de bunu yapmışsın. Ayrıca bu şekilde davranarak korkunun da aslında geçici bir duygu olduğunu fark etmişsin. Bu, çok bilgece bir farkındalık olmuş senin açısından; zira Budist meditasyonda da temel amaç her duygunun geçici olduğunu idrak etmektir. Tüm bunlara ek olarak herkesin öfkesinin ve tepkisinin aslında kendisini yansıttığını da fark etmişsin, bu yüzden de onun öfkesini kişiselleştirmemeyi başarmışsın. Bu harika bir farkındalık.

Kağan: Telefon görüşmelerini dinleyip korkumu kontrol altına aldıktan sonra ilginç bir şekilde şunu da fark ettim; iyi ya da kötü bir şekilde yaşamımıza giren her insanın aslında bir rolü var. O adam bana öfkelenerek ve beni tehdit ederek farkına varmadan aslında beni korkularıyla yüzleştirdi, muhtemelen onun böyle bir rolü vardı hayatımda.

Ekrem: Bu konuyla ilgili Lao Tzu'nun senin dediklerini destekleyen şöyle bir sözü vardır: *"Tanrı size istediğiniz insanları değil, ihtiyacınız olan insanları verir, öyle ki; bu insanlar size yardım edecek, sizi incitecek, size acı verecek, sizi terk edecek, sizi sevecek ve olmanız gereken insan olabilmenizi sağlayacaktır."*

Kağan: Aslında hayatımıza giren tüm insanlara bu bilinçle yaklaşabilirsek, her şey bizim için ne kadar geliştirici ve dönüştürücü olur.

Ekrem: Kesinlikle. Yaşamımızdaki herkes ve de her şey bize ayna tutmak için var. Bizim de muhtemelen başkalarının hayatları için böyle bir rolümüz var. Hayat bir tiyatro sahnesi gibidir, bu sahnede her birimizi kendi "başrolümüzü" oynamaya çalışırken; başkalarına ayna olabilmek için onların yaşamlarına "yardımcı oyuncu" ya da "figüran" rollerinde defalarca girer ve çıkarız, tıpkı bizim onların başrolü oynadıkları sahnelerine girip çıktığımız gibi.

Kağan: Şimdi bunları da düşününce o galericiye yönelik biraz öfkem vardı, o da yok oldu ve onun böyle yapacak bir kişilikte olmasına üzülmeye hatta ona sevgi duymaya başladım diyebilirim. Benim hayatıma girip korkularıyla yüzleştirdiği için ona teşekkür etme ihtiyacı hissettim birden.

Ekrem: Korkumuzu aşmak için onunla yüzleşmek ve onun yerine sevgiyi geçirmek bize iyi gelecek olandır. Sen de bunu yaptın farkındaysan. Peki, bundan sonraki süreçte ne yapmayı planlıyorsun?

Kağan: Tabii Hocam, hissettiklerim doğrultusunda gidip ona teşekkür etme gibi bir niyetim yok. Bunun hem kendime hem de ona karşı yapılan bir adaletsizlik olacağı kanaatindeyim. Bu konuyu avukat olan kuzenimle konuşmuştum. O da gerekli belgeleri toparlamamı, gerekirse tüketici haklarına gidebileceğimi ya da dava açabileceğimi söylemişti. Öyle bir yol izleyeceğim, doğru olanının da bu olduğunu düşünüyorum.

Ekrem: Anladım, sonuçta bu konuda savunma mekanizmalarıyla, vicdanının sesini ayırt ettiğini düşünüyorsun, vicdanın senin en doğru olanı yapmaya yönlendirecektir.

Kağan: Doğru Hocam.

Ekrem: Evet, kiminle devam edelim?

Canan: Bu hafta ben bir kriz yaşamadım, her zamanki gibi rutin geçti hayatım, işten eve evden işe... Ama hafta boyu neden böyle davrandığımı düşündüm, yani duygularını yalıtın, başkaları ile arasına mesafe koymaya çalışan, yalnız biri olmamın sebeplerini sorguladım. Hani geçen haftalarda herkes çocukken ebeveynlerinin yaklaşımları ile bugünkü yaşadıkları sorunlar konusunda bağlantılar kurdular ya, benim durumum neden olmuş olabilir diye düşündüm ve bana en çok uyanın ihmal edilmiş bir çocuk olmam olduğunu fark ettim. Paylaştığınız gibi kimi ebeveyn sevgiyi kimisi de disiplini abartırsa, ben sanırım bu ikisinin de tam manasıyla sergilenmediği, kendi haline bırakılan çocuk oldum çünkü anneme ve babama baktığımda onların da benim gibi duygusuz ve donuk olduklarını fark ediyorum, özellikle annemin şefkatini tam olarak hissedemedim. Hafızamı zorladığımda aklıma sadece doğum günlerimde beni öyle formaliteden kutlama amaçlı öptükleri geldi; onun dışında sevgi, şefkat ya da disiplin namına bir şey gelmedi. Dolayısıyla ihmal edilen, duygusal ihtiyaçları fark edilmeyen, onların istedikleri gibi davranmayınca azarlanarak oturtulan, ailesiyle birlikte ama aslında duygusal olarak yalnız bir çocuk oldum. Zaman zaman onların sonsuza dek yanımda olacaklarını hissetmeye ihtiyaç duydum ancak zaman zaman da her an beni bırakıp gideceklermiş duygusunu yaşadım. Hatta kendimi evlatlık zannettiğim zamanlarım bile oldu. Neticede kimseye tam manasıyla güvenemeyen, her an her türlü olumsuzluğun yaşanmasına hazır ve nazır olmak zorunda kalan bu tarz kişilik savunmaları geliştirdim sanırım.

Ekrem: Bunlar oldukça önemli farkındalıklar bence.

Canan: Evet benim için de öyle oldu. Artık davranışlarımın nedenleri anlam kazanmaya başladı.

Ekrem: Peki bunu fark ettikten sonra ne yapmayı planlıyorsun?

Canan: Sizin de bahsettiğiniz gibi hemen değişebileceğimi sanmıyorum ama duygularımı daha çok fark etmeye ve ifade etmeye başladığımı gözlemliyorum. Bu benim için çok önemli bir gelişme. Bu gruptaki paylaşımlarım ve diğer arkadaşların paylaştıkları da bana çok iyi geldi. İlk defa kendimi bu kadar savunmasız olarak bir ortamda sunma şansı elde ettim, hatta buradaki herkes belki de bu savunmasız olma durumunu ilk defa burada deneyimlediler. Bu çok özel bir şey biliyor musunuz ve size ne kadar teşekkür etsek az diye düşünüyorum. Ayrıca olaylar karşısında “kurban” değil de nasıl “kahraman”ca davranılır, bu bakış açısını kazanmak da harika bir şey. Bunu günlük hayatıma uyguladığımda her daim gelişime açık olacağımı biliyorum. Size şunu sormak istiyorum, kahramanın yolculuğunda krizlerle daha az karşılaşabilmek için yapabileceğimiz bir şey ya da alabileceğimiz bir önlem var mı?

Ekrem: Hangi krizlerden bahsediyorsun?

Canan: Mesela her ne kadar önlemini alsak da bazen hiç beklenmedik olaylar başımıza gelebiliyor. Bir hastalık, bir kaza ya da beklenmedik bir huzursuzluk bizi bulabiliyor. Tamam, kahramanın yolculuğu açısından bu tür olayların bir anlamı var mutlaka ama insanoğlunun aklını kullanarak bu tarz durumlara daha az maruz kalabilmesi mümkün müdür acaba?

Ekrem: Güzel bir soru. Aslında birçok inanç, öğreti ya da felsefi ekol senin bu sorduğun soruya kendilerince cevap aramışlar ve farklı görüşler ortaya sunmuşlar. Takdir edersin ki böyle bir sorunun mutlak bir cevabı olamaz ancak mutlak olan şu ki; bizler insanlar olarak çevremizde olan biten

her şeyi kendi irademizle kontrol edemeyen varlıklarız. Senin de değindiğin gibi en basitinden ne kadar önlemimizi alsak da başımıza gelen kimi olumsuzlukların önüne geçemiyoruz. En basitinden trafikte uyulması gereken tüm kurallara uysak da hiç beklemediğimiz bir anda aracın biri gelip bize çarpabiliyor. Dolayısıyla sanırım ilk önce kontrolümüz dışında olayların olabileceğini baştan kabul etmemiz gerekiyor. Diğer bir deyişle her şeyi kontrol etme çabamızı kontrol altına alamadığımız takdirde kontrolden çıkarız. Ancak şu da var ki; başımıza gelen olaylar konusunda özgür olmasak da onlara vereceğimiz tepkiler karşısında özgürüz, yani “kurban” mı yoksa “kahraman” mı şeklinde tutum sergileyeceğimiz bizim elimizde olan bir durum arz etmekte. Bu durumdan farklı olarak bazen de başımıza gelen olaylar, dolaylı ya da dolaysız olarak bizim hatalarımızın ya da ihmalimizin bir sonucu gerçekleşebiliyor. Örneğin sağlığınıza yeterince dikkat etmediğimizde, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri almayınca ya da kötü alışkanlıklarımızı bırakmamak konusunda ısrarcı olduğumuzda büyük bir ihtimalle sağlık sorunları yaşıyoruz. Dolayısıyla burada etkiye karşı bir tepki gibi bir durum ortaya çıkmakta. İşte aynı etki-tepki meselesini makro boyutta bizim kontrolümüz olmadığını düşündüğümüz olaylar üzerinden de yaşadığımızı iddia eden görüşler bulunmakta. Mesela Doğu felsefesinde “dharma” diye bir kavram vardır. “Dharma”, Sanskritçede “*hayatın amacı*” anlamına gelir ve “*Sana verilen dünya görevini layığı ile yapmak ve bitirmek.*” manaları da taşımaktadır. Diğer bir deyişle “dharma”, kendi doğamıza en uygun olan yolu bulup tekâmül etmektir. Bu bağlamda “dharma”ya göre herkesin eşsiz bir yeteneği ve bunu eşsiz bir biçimde ifade etme şekli vardır; eğer biz “dharma”nın yasalarına uygun bir yaşam sürdürebilsek bu eşsiz yetenek açığa çıkar ve biz kendi benliğimizde saklı duran özümüzle buluşur bu dünyadaki tekâmülümüzü tamamlamış oluruz.

Canan: “Dharma”nın yasaları nedir Hocam?

Ekrem: Bu yasalar; doğaya uygun, dengede ve erdemli bir yaşam sürmek olarak tanımlanabilir. Böyle bir yaşam sürmek kişisel “dharma”ya uygun bir yaşam sürmek anlamına gelir ve bu süreç içerisinde ister istemez kişi; kendini tanır, olgunlaştırır ve nihai olarak kendini gerçekleştirir. Dolayısıyla insan bu şekilde bir yaşam sürdüğü vakit, ruhsal olarak “aydınlanmak” ya da “uyanmak” için dış krizlere daha az ihtiyaç duyar bir hale gelir. “Dharma”dan söz etmişken bu kavramı bütünleyen “karma” kavramına da değinmek gerekir. Doğu öğretilerine göre “dharma”nın yolundan sapıldığında, bu sefer kişiyi doğru yola yeniden sokmak için “karma” devreye girmektedir. Aslında “karma”, “Ne ekersen onu biçersin.” anlamına da gelmektedir. Yani insan “dharma”nın yolundan ayrılmadığı vakit bunun sonucunda mükâfatlandırılır ama ayrılırsa bunun bedelini ödemek zorunda kalır. İşte olaya bu bakış açısıyla baktığımızda, başımıza gelen her kriz, “karma”nın devreye girmesinin sonucudur ve bize kendimizi tanıtmak, kusurlarımızı göstererek “dharma”nın denge yoluna tekrar sokmak için bir uyarıcı niteliği taşımaktadır. Ancak bu olguya neden-sonuç ilişkisine bağlı bir şekilde düz mantıkla bakmanın da çok akıllıca olmayacağı kanaatindeyim; zira insan ruhu ve kozmik düzen, henüz gizemini çözemediğimiz birçok bilinmeyen faktörü ve parametreyi de barındırmaktadır. Ancak şu bir gerçek ki; başımıza gelen krizler karşısında her defasında “kurban” rolüne geçmemiz, krizlerin bir zaman sonra şiddetinin arttırıp tekrar geleceği anlamını taşır; zira o krizin bize öğretmek ya da göstermek istediği bir durum vardır ve biz bunu reddetme yoluna gitmişizdir. Hani bir dönem epey bir kişi tarafından izlenmiş bir TV dizisi vardı: “Yaprak Dökümü”. Reşat Nuri Güntekin’in romanından uyarlanmış olan bu dizi, Ali Rıza Bey ve ailesinin trajik hikâyesini anlatır. O dizideki aile ilk

başlarda kızlarıyla ilgili küçük küçük krizler yaşamaya başlar ama her defasında anneleri duruma müdahale ederek “*Aman ağzımızın tadı bozulmasın Ali Rıza Bey.*” der ve bunu yaparak olayların daha da büyümesinin önüne geçtiğini düşünür ancak farkında varmadan aileyi topluca “kurban” rolüne çeker. Krizler karşısında gereken kahramanca tutumları sergileyemedikleri için aile bir süre sonra çok ciddi makro krizlerle sarsılır ve en sonunda dağılır. Bu bağlamda başımıza gelen krizleri kahramanca ele alabilmek, ileride daha beterlerinin gelmemesi için bir nevi önlem niteliği de taşır; aksi takdirde krizler şiddetini giderecek artıracaktır. Bu durum da erdemlere ve “dharma”ya uygun bir yaşam sürdürmediğimiz anlamına gelir.

Erdemlere ve “dharma”ya çok uygun bir yaşam sürsek de bazen krizler yine gelip bizi bulabilir ve bir şekilde sabrımızı sınayabilir; zira dualite her zaman için bu yaşamda hüküm sürmekte ve her birimiz en temelde tekâmül etmek için bu dünyadayız. Bu yüzden kendimiz olma yolculuğumuzda zaman zaman önümüze engellerin çıkmazı beklenen bir durum olur; aksi pek düşünülemez zira Joseph Campbell’ın da dediği gibi; “*Eğer yürüdüğümüz yol tertemizse, büyük bir ihtimalle başkasının yolundayızdır.*”

Helenistik dönemin önemli felsefe akımlarında biri olan Stoacılık da aslında bu konuda Doğu öğretilerine benzer bir yaşam felsefesi ortaya sunmuştur. Stoacı felsefeye göre hayatın amacı mutlu olmaktır. Bu da erdemlere uygun bir yaşam sürmekten, yani doğaya uygun yaşamaktan geçmektedir. Stoacılar için doğaya uygun yaşam, doğadaki etkin ilkeye, insan ruhunun kendisinden pay aldığı Tanrı’nın iradesine ve aklına uygun yaşam anlamına gelmektedir. Bu bağlamda Stoacılar göre her türlü akıl dışı duygular ve arzular, insan açısından istikrarsızlık ve dengesizlik kaynağıdır ve bunlar insanda nihai olarak mutsuzluğu doğurur. İnsanın

kendi iradesini devreye sokarak bu duyguları üzerinde hâkimiyet kurması ise doğru bir eylem anlamına gelir ve erdemli bir davranış olarak nitelendirilir. Stoacı felsefeye göre bu anlayışı yaşamında hâkim kılan bilge bir kişi; nihai olarak dünyada dinginliğe, huzura ve kalıcı mutluluğa kavuşur. Diğer bir deyişle mutluluğu; para, şan, şöhret, gösteriş, mal, mülk gibi dış faktörlerde aramak son derece gereksiz hatta zararlıdır. Çünkü hiçbirinin kalıcılığının garantisi olmadığı gibi her biri -bizlere geçici bir takım hazlar vermekle beraber- hep daha da fazlasını arzulamamıza neden olabilecek unsurlardır. Bu durum bizleri sonu gelmeyecek bir hırsa, arayışa, daha da fazlasına ve uzun vadede mutsuzluğa sevk eder. Bu bağlamda insanın kendini tanımaya, güçlü ve zayıf yanlarını görmeye, kendini geliştirmeye yönelik yatırımlar yapması oldukça önemlidir. Bunların yanı sıra erdemli ve bilgece bir yaşamı hayatımıza katmaya çalışmamız; mutluluğu dışarıda değil de kendi içimizde aramamız, bizim açımızdan yaşamda kalıcı bir huzuru inşa etmek anlamına gelmektedir. Böyle bir yaklaşım da her zaman için insan ruhuna en uygun olanıdır ve sonunda mutlak bir huzuru ve bilgeliği beraberinde getirir. Bu durum, Sokrates'in ve Aristoteles'in de felsefelerinde yer verdikleri, erdemli bir yaşamı temel alarak yaşamda kalıcı bir huzuru bulabilmek anlamına da gelen "eudaimonia" halidir.

Canan: Hocam, bu anlattığınız "dharma"nın İslam Dininde de bir karşılığı var mı?

Ekrem: "Dharma" olgusu ve Stoacı yaşam felsefesi bana göre İslam'da, özellikle tasavvufta geçen adıyla "sırat-ı müstakim" yani "hakikate erdiren yol" kavramları ile oldukça uyuşmaktadır. "Sırat-ı müstakim"i de insanın erdemlere uygun dengede bir yaşam sürmesi olarak düşünebiliriz. Dolayısıyla her birimizin kavraması gereken bir gerçek var, o da şudur; insana özgü erdemlerden her uzak düşüşümüz, kendi

doğamıza karşı işlediğimiz her suç, bilinçdışımızda bir iz bırakmaktadır. Bunun yanı sıra erdemlere uygun olmayan her davranış ya da tutum, bireyin kendi yaşamını olumsuz manada etkilediği gibi toplumda da olumsuz bir etki yaratmaktadır. Bu yüzden kendini bilen bilge bir insan, her türlü eyleminde ve kararında topluma karşı da bir sorumluluk taşıdığıнын bilincinde olarak hareket etmeye dikkat eder. Aynı insan, insanlığın ve bütünüñ faydasına olan bir ideale ya da amaca bağlanarak bu uğurda hiçbir menfaat beklemeden, aşkla topluma hizmet etme duygusu ile hareket eder.

Canan: “Erdemlere uygun dengede bir yaşam” dediniz. Bu, çok göreceli bir husus değil mi? Hangi erdemlere göre yaşamak ya da bahsettiğiniz dengeñ ölçütü nedir?

Ekrem: Aslında erdemler, dünyanın neresine ya da tarihin hangi dönemine giderseniz gidin aynıdır. Bunlara etik kurallar da denir. Nedir onlar işte; dürüstlük, çalışkanlık, cömertlik, yardımseverlik, cesaret, alçak gönüllülük, sabır vs. Ancak dediğim gibi bu kavramlar oldukça görecelidir. Mesela cömertliğin sınırı nerede başlar, nerede biter? Ya da cömertlik ne zaman savurganlığa dönüşür? Aynı şekilde tutumlu olmak da bir erdemse bu nerede cimriliğe dönüşür? İşte tüm bu tür soruların cevapları her insanın özelinde farklılaşmaktadır. Filozof Aristoteles bu durumu “*altın orta*”yı bulmak olarak tanımlamıştır ve var olan her şey de ölçülü davranarak erdemli olunabileceğini savunmuştur. Konuyu İslam felsefesi açısından ele aldığımızda da benzer bir durum söz konusudur. İslam filozofları bu durumu “ıfrat” ve “tefrit”e geçmemek olarak açıklamıştır. “İfrat”; herhangi bir konuda çok ileri gitme, ölçüyü aşma, aşırı davranma manasına gelir. “Tefrit” ise herhangi bir konuda geri kalma, yeterli ölçüde olmama durumudur. Bu tarz durumlar, “sırat-ı müstakim”den uzaklaşma olarak da yorumlanabilir. Dolaşısıyla her insan doğru eylemini ifrata ve tefrite kaçmadan

belirlemelidir, bu doğru ölçüye “itidal” denilmektedir. Bunun için de yegâne başvuru kaynakları insanın kendi aklı ve vicdanı olmaktadır. Bu bağlamda daha önce de değindiğimiz gibi eğer kaynağını sonsuzluktan alan vicdanımızın sesini, kaynağını toplumun beklentilerine uygun davranmakta alan egonun savunma mekanizmalarından ayırt ederek dinlemeyi başarabildiğimiz zaman; erdemlere uygun bir yaşam da sürebiliriz. Buna her insanın içinde var olan ilahi bir ahlak yasası da denilebilir.

Canan: Hocam, dünyada çokça kötülük yapan insanlar var mesela, bu ahlak yasası ya da vicdan onların içinde de var mı?

Ekrem: Evet, her insanda olduğu kabul edilir, sadece bazı insanlar, o kadar çok ya da sert savunma mekanizmaları ile yaşama tutunmak zorunda kalmıştır ki, içlerindeki ahlak yasasını ya da vicdanının sesini duyamaz bir hal alırlar. Aslında kötülük dediğimiz şey, bir insanın ruhsal gelişiminin engellenmesi ya da sekteye uğratılması sonucunda ortaya çıkar. Mesela bir insanda görülüp kötü olarak nitelendirilen bir özellik söyler misin?

Canan: Kibir geldi aklıma.

Ekrem: Kendini aşırı beğenmenin bir ürünü olan kibir, aslında kişinin kendisini bilinç dışında değersiz görmesinden kaynaklanır. Kibirli insanlar, derinlerindeki değersizlik hislerini gizlemek adına tam tersini hissediyormuş gibi davranırlar ve kendilerini de buna inandırırırlar. Başka bir özellik söyler misin?

Canan: Yalancılık ve cimrilik.

Ekrem: Yalan söyleminin altında çoğunlukla başkaları tarafından suçlanma korkusu vardır. Ayrıca kendi iç dünyaları ile yüzleşemeyen kimi kişiler de yalana başvurur. Cimrilik ise yaşadıkları hayatın güvensiz olduklarını düşünen kişilerin geliştirdiği bir savunma mekanizmasıdır. Bu insanlar

yetersiz ve çaresiz kalmaktan kaygı duydukları için ileride gerçekleşebilecek “zor günlere” karşı hazırlıklı olma çabası içindedir. Bu yüzden de biriktirme ya da istifleme eğilimleri vardır ve altında yatan temel duygu, yokluk korkusudur.

Kağan: Hocam, mesela çocuklara tecavüz edebilecek kadar kötü insanlar var. Onları nasıl ele alacağız?

Ekrem: Evet, bu oldukça rahatsız edici bir davranış, çünkü farkındaysanız konu masum çocuklar olunca hepimizi daha da çok etkileniyoruz ve insan ister istemez böyle bir davranışa anlam veremiyor ve kızıyor. Ancak çocuklara tecavüz etmenin bile bir savunma mekanizması davranışı içerebileceğini söyleyebilirim.

Kağan: Nasıl yani Hocam?

Ekrem: Bu duruma, tacizciyle özdeşim kurup travmasını kontrol altında tutma davranışı diyebiliriz. Biraz karışık olabilir ama şöyle açıklamaya çalışayım: Eğer bir kimse çocukken birinin tacizine ya da tecavüzüne maruz kalmış ve bu olayı çözümleyememişse genelde bu yaşadıklarını adeta bir kapsüle hapseder ve hiç yaşanmamış gibi normal yaşamına devam eder. Ancak o olay orada duruyordur ve zaman zaman kişi travmasının o kapsül içinden taşıp taşmadığını kontrol etme ihtiyacı hisseder. Tıpkı dilimizin, sallanan bir dişimizi düştü mü, düşmedi mi diye kontrol etmesi gibi. Bilinçdışı da bu olayı bazen yoklamak ister. İşte bu tür yoklamaları da kendisi tacizcisi ya da tecavüzcüsünün yerine geçerek ve kendisine kendi gibi çocuk kurbanlar bularak gerçekleştirir. Yani kişi, zamanında kendisine yapılanın aynısını bu sefer bir başkasına yapma tutumu sergiler. Kişinin bu şekilde davranmasındaki temel amaç, aslında kendi travmasını kontrol etmektir. Travmanın yerli yerinde durduğundan emin olduğunda bu davranışına da bir süreliğine bir son verir, ta ki onu tekrar kontrol etme ihtiyacı duyana dek. O yüzden bir çocuğa tacizde ya da tecavüzde bulunan

kişilerin, çocukluk hikâyelerini dinlediğinizde çok büyük bir ihtimalle kendisinin kurbanı olduğu bir taciz ya da tecavüz öyküsü bulursunuz.

Kağan: Hocam, çok ilginç gerçekten de, şimdi siz böyle anlatınca kimseyi suçlayamayacağız o zaman. Kimse durduk yere kötü olmuyor.

Ekrem: Öyle tabii ama bu tür insanların da eylemlerinden dolayı cezalandırılması ve mümkünse bir şekilde rehabilite edilmesi de gerekir. İşte burada kanunları uygulayan devletin, mümkün olduğunca adil olması, kanun koyanların da psikoloji ve felsefe bilip içlerindeki ahlak yasasına göre hüküm veren insanlardan oluşması çok önemli.

Kağan: Ahlak yasası ve vicdan aynı şey mi o zaman?

Ekrem: Evet, aynı şey ve herkeste var; yeter ki kendimizi tanıyıp onun sesini duyabilelim. Bu bağlamda Doğu ve Batı felsefesinin bir sentezini çıkartmayı başardığı söylenen filozof Immanuel Kant'ın mezar taşına yazdırdığı şu sözünü çok anlamlı bulurum: *“İki şey ruhumda hayranlık ve saygı uyandırır. Biri üzerimdeki yıldızlı gökyüzü, diğeri içimdeki ahlâk yasası.”* Dolayısıyla bizden beklenen yegâne davranış, içimizdeki ahlak yasasına referans alarak erdemli ve faziletli bir yaşam sürdürmemiz.

Canan: Bunun yolu da yine kendimizi tanımaktan geçiyor Hocam.

Ekrem: Kesinlikle. Eskiden Uzak Doğu'da yüksek bilinç öğretilerinin verildiği bir tapınakta, öğretiyi tamamlayanlara diploma bağlamında kitap armağan edilirmiş. Bunca yıldır öğrendiği şeyin kendisi olduğunu vurgulamak için kitapta sadece bir ayna bulunurmuş. Bu bağlamda kendini tanımak çok değerli; zira vicdanımızın sesini de ancak kendi iç çatışmalarımızı çözümleyip ilkel ve “gölge” yanlarımızı olgunlaştırdıktan sonra duymaya başlayabiliriz.

Yılmaz: Hocam şu da var ki, bu çağda kendini tanımak için içe dönmek hiç kolay olmuyor; en başta sistem buna izin vermiyor.

Ekrem: Haklısın, bu gerçeği de göz ardı etmemek lazım. Yaşadığımız dönemde, bize o kadar çok sorumluluk, bağlılık ya da dış uyaranlar yükleniyor ki; içimize dönmemiz, kendimizle yüzleşmemiz istenmiyor. Yenilenmek ya da kabuk değiştirmek için adam akıllı depresyona bile girebilmemiz neredeyse bir lüks olarak görülüyor. Özgürlüğümüzün sınırlarını da kendileri belirleyen bu sistem ve anlayış, karşımıza çıkan krizlerde yas süreci yaşayıp bizim bununla daha fazla vakit kaybetmemizi istemiyor; bir an önce sistemin çarklarındaki rolümüze, onların belirlediği üretim alanımıza geri dönmemizi istiyor. Bu yüzden de bugün birçok insan, karşılaştıkları sorunları antidepresanlarla ya da yatıştırıcılarla biran önce “çözümleme” yolunu seçiyor. Bu yöntem, sorunlara kalıcı bir çözüm mü oluyor yoksa bazı unsurlarla yüzleşmemek ya da sorumluluk almamak adına bir öteleme mi yapılıyor tartışılır. Hal böyle olunca kendilerine gitgide yabancılaşmış, robotlaşmış ve yalnızca belirlenmiş düşünceler ve tasarımlarla tepkiler veren insanlar toplumda gitgide artış gösteriyor.

Yılmaz: Yani Hocam depresyona girmek o kadar kötü bir şey değil?

Ekrem: Bu soruna “büyük oranda evet” diyebilirim. Zaten hatırlarsan yas süreci aşamalarından bahsederken depresyonun, kabullenme evresi öncesinde yaşanması gereken geçici bir evre olduğuna değinmiştik. Aslında depresyon, olması gerektiği gibi olmayan hayatlarımız için tutulan bir yas ya da kabuk değiştirme süreci olarak ele alınabilir.

Bu bağlamda depresyon aslında bizi hayata ve kendimize dair belli bir farkındalık seviyesinde ulaştıracak bir deneyim ve on binlerce yıldır insanoğlunun verdiği son derece normal

bir tepki ancak maalesef bugün küresel düzeyde hastalık olarak değerlendiriliyor ve farkındaysan insanlara sürekli neşeli ve konforlu bir yaşam sürmenin normal olduğuna dair bir telkinde bulunuluyor; ama böyle bir bakış açısı, yaşamın yasalarına ters bir durum arz etmekte. Hepimiz kendimizi tanımak, bağımsız bir birey olabilmek, yeni şeyler tecrübe etmek ve aydınlanmak için bu dünyadayız. Bazen bunun için ödediğimiz bedel depresyon ya da mutsuzluk olabiliyor. Bu bağlamda depresyonu bir hastalıktan ziyade hayatımızın belli dönemlerinde karşımıza çıkan ve bir üst aşamaya geçebilmek için aşmamız gereken bir eşik olarak ele almamız daha doğru olur. Depresyona bu bakış açısıyla yaklaştığımız zaman onu değişim için bir fırsat olarak görür ve onun karşısında daha güçlü bir duruma da ulaşırız. Bugün bilim de birçok depresyon nöbetinin kendiliğinden sona ereceğini de kabul ediyor. Sonuçta bedenimizin olduğu gibi ruhumuzun da bizden bağımsız işleyen bir sağaltım mekanizması var. Ancak yanlış anlaşılacak adına şu hususu da vurgulamakta fayda görüyorum; bazen depresyon süreci kimilerinde oldukça uzayabiliyor, başka semptomların da eşlik ettiği insanın kendine zarar verme riski taşıyan bir boyut kazanabiliyor ya da depresyon kronik bir hal alabiliyor. Hal böyle olunca da kişi, kurtarılması gereken bir “kurban”a dönüşebiliyor. İnsanın bu gibi durumlarda bir profesyonel gözetiminde medikal bir destek almasının da gerekli olabileceğini düşünüyorum, tabii bu psikoterapi desteği ile beraber olursa çok daha etkili sonuçlar doğuracaktır.

Canan: Hocam, “Bağımsız bir birey olmak” ne demek ve niçin bu kadar önemli?

Ekrem: Daha önce de belirttiğim gibi her birimiz eşsiz ve özgün varlıklarız ve bu özgünlüğümüzün ortaya çıkıp kendi “öz”ümüzle buluşabilmemizin yolu bağımlılıklarımızdan kurtulmaktan geçmektedir. Zira herhangi bir şeye

bağımlı kalmamız demek, irademizin devre dışı kalması anlamına gelir. Bu, her türlü bağımlılık olabilir; alkole, kumara, paraya, unvana, insana, aileye, sevgiliye, bir partiye ya da bir cemaate olan bağımlılıkların hepsi; kısacası insanın iradesini ve özgürlüğünü geçersiz kılan her şey, bizim kendimiz olmamızın önüne geçer. Hatta gözlemlerime dayanarak şunu da söyleyebilirim; yaşadığımız tüm psikolojik sorunlar da koparmamız gereken bağımlılıklarımız olduğuna dair bize birer uyarıcı niteliği taşımaktadır.

Kağan: Ailemize ve sevdiklerimize bağlılık da mı sorun teşkil eder?

Ekrem: Öncelikle “bağlılık” ile “bağımlılık” kavramlarını birbirinden ayırmamız gerekiyor sanırım. Sevdiklerimize yönelik hissettiğimiz bağlılık gayet normal ve insani bir duygudur. Ancak bu egomuz kaynaklı olarak bağımlılığa dönüştüğünde iş değişir. Bağımlılıkta, biz kendimizi yalnızca onlarla var oluyormuş, onlarsız bir hiçmişiz gibi hissederiz. İşte bu anlayış, insanın özgürleşmesinin ve bireyselleşmesinin önüne geçen bir durumdur; zira bu hayatta her birimiz aslında yalnız bir yaşam yolcusuyuzdur ve hiçbir şeyin ya da hiç kimsenin hayatımızda sonsuza kadar olma garantisi de yoktur. Her an her şeyimizi kaybedebiliriz ve sahip olduğumuz her ne varsa eninde sonunda yine kaybedeceğiz, bu çok net bir gerçek. Bu yüzden başkalarına ya da eşyalarına bağımlı olmak yerine bağlı olmamız en sağlıklı olanıdır. Romalı Stoacı Filozof Kral Marcus Aurelius’un da altını çizdiği gibi: “Gururlanmaksızın elde etmek ve bağlanmaksızın bırakmak” en doğru olanı. Zaten yaşam da bizden böyle bir duruş beklemektedir; bağımlı kalmaktan ziyade bir gün bir sonu olacağını baştan kabul ederek bağlılık hissetmek. Dolayısıyla başkasına bağlı bir kişi onunla birlikte olmaktan mutluluk duyar, onun hayatında olmasını ister ama onsuz bir hayatın zor olsa da var olabileceğinin farkındadır. Bağımlılık da

bu yoktur, “O varsa ben de varım, o yoksa ben de bir hiçim.” anlayışı vardır. Burada bir “kurban” a dönüşme söz konusudur. Bu yüzden de kahramanın yolculuğundaki temel amaç, kahramanın yaşamdaki tüm bağımlılıklarını koparmayı başarabilmesi içindir, hatta ve hatta yaşama olan bağımlılığın da son bulması içindir.

Kağan: Nasıl yani Hocam?

Ekrem: Şöyle ki, varoluşçu psikologlara göre yaşadığımız tüm sorunların kaynağında bilinçdışındaki ölme ve yok olma kaygıları bulunmaktadır. Eğer bu korkularımız ile yüzleşebilir ve yaşamımızı anlamlandırabilirsek özgürleşebiliriz. “Kahraman” da nihai olarak derinlerinde hissettiği ölüm kaygısını çözümlemek için bu yolculuğa revan olur. Zaten “kahraman”, eğer ölüm onu kaygılandırmıyorsa kahraman olmazdı. Dolayısıyla yolculuktaki nihai hedef, Joseph Campbell’ın deyimiyle, mezarla barışık bir hale gelmektir. Bu olgu tasavvufta ve birçok mistik öğretilerde, “ölmeden önce ölmek” olarak tarif edilmektedir. Buradaki “ölüm” kavramı bir nevi eski kişiliğin sembolik olarak ölmesi, “uyku”dan uyanmak, “yeniden doğmak” anlamına da gelmektedir. Diğer bir deyişle bu olgu, kendini bilmek ve egonun ürettiği bağımlılıklardan kurtulmak anlamını taşımaktadır dolayısıyla bir parçamızla var olmayı bırakmadan daha yüksek bir doğa elde edemeyiz. İçimizdeki Tanrısal Öz’ümüzle buluşabilmek, derinlerimizdeki “kendiliğimiz” e kavuşabilmemiz için bu süreçlerden geçmeye ihtiyaç duyarız.

Kağan: O zaman dünyadaki tüm dinlerin, mistik öğretilerin temel amacı da bu diyebilir miyiz Hocam?

Ekrem: Diyebiliriz, içlerinde amacı dışına çıkmış sapkınlık boyutuna kaymış bazı inançlar olsa da tüm kadim öğretiler ve dinler aslında insanda bunu amaçlamaktadır. Bu yüzden de “Amaç BİR, yol bin bir.” derler.

Kağan: Hocam aklıma bir şey takıldı. Yaşamla olan bağımlılığımızı bile sonlandırmaktan bahsettiniz ya, o zaman intihar edenler için ne düşüneceğiz. Onlar da ‘kahraman’ olmuyorlar mı?

Ekrem: Eğer bir kişi yaşadıkları karşısında baş edemeyip intiharı etmeyi tercih ettiyse, bu onun “kahraman” olmak yerine yaşadıklarının bir “kurban”ı olduğu anlamına gelir. Ben intihar etmeyi, egonun kendini sıkışmış hissetmesi neticesinde, psikoza girip kontrolü büsbütün kaybetmemek adına kendini imha etmesi şeklinde yorumluyorum. Ayrıca egonun bunu yapması, hayata ya da Tanrı’ya karşı bir nevi bir başkaldırı niteliği de taşır ve genelde yoğun bir öfkenin, çaresizliğin ve umutsuzluğun sonucunda gerçekleşir. Bazen de ölümüyle başkalarından intikam alma ya da başkalarını cezalandırma duygusu kişileri intihara sevk edebilir. Tahmin edebileceğiniz gibi bu da egonun yapacağı bir iş tir. Dolayısıyla farkındaysan bütün bunlar aslında “kurban” psikolojisinin sonucunda gerçekleşir ve “kahraman”lıkla bir alakası yoktur. “Kahraman”, tüm yaşadıklarına rağmen sonuna kadar direnir ve elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır. Ayrıca “kahraman” bilir ki, her ne yaşamış olursa olsun, bu hayatta gönül bağı kurduğu herkese karşı bir sorumluluğu bulunmaktadır ve sevdiği insanlara, onların hayatları boyunca taşıyacakları “intihar ederek ölme”nin acı mirasını bırakmak istemez.

Kağan: Hocam, bazen de ölüme gözü kapalı giden kişiler oluyor; mesela askerler, vatani için şehit oluyorlar.

Ekrem: Tabii onların yaptıkları ile intihar edenleri bir tutmanın imkânı yok. Sonuçta durup dururken kendilerini ölümün kollarına bırakmıyorlar; inandıkları bir ideal, ülkü uğruna ya da başkalarının selameti uğruna mücadele ederlerken canlarından olabiliyorlar. Mesela Çernobil’deki Nükleer Santralin patladığında, oradaki itfaiye erlerinin bazıları

öleceklerini bile bile -yaşanılan felaketin insanlar için daha büyük bir felakete yol açmaması için- patlamayı kontrol altına almaya çalıştılar. Bu insanların bir “kurban” gibi intihar ettiklerini kim iddia edebilir? Bu bağlamda kendini bilen ve savunma mekanizmaları ile karar almayan bir insanın, yaşamında bir anlam ya da dava uğruna gerek duyulduğunda ölümü göze alabilmesi çok üst düzey bir durumdur. Nitekim Viktor Frankl de aradığı anlamı bulması halinde bir insanın, acı çekmeye, özveride bulunmaya, hatta gerekirse bu uğurda hayatını vermeye hazır olabileceğini belirtmiştir. “Kurtuluş Savaşı”ımızda verilen mücadele ve sergilenen eşsiz kahramanlıklar da bunun en güzel örnekleri arasında farkındaysanız. Dolayısıyla bahsettiğin kişileri çok farklı değerlendirmek lazım, onlar bana göre ölümle yüzleşebilecek derecede kahramanlık sergileyen kişiler.

Kağan: Anladım Hocam.

Ekrem: Peki, oldukça derin mevzulara girdik. Evet, Yılmaz bir sen kaldın, istersen senin paylaşımların ile devam edelim. Bu arada seni bugün biraz durgun görüyorum, hayırdır bir şey mi oldu?

Yılmaz: Bu hafta hayatımda makro bir krizle karşılaştım Hocam. Babam bir süredir ağırlı bir şekilde idrarını yapıyordu ama doktora görünmeyi reddediyordu. En son idrarında kan görününce hemen doktora görünmesini istedik. Annem ve babam Kayseri’de yaşıyorlar, böyle olunca apar topar oradaki hastaneye gittiler. İşte yapılan bir sürü tetkikten sonra prostat kanseri olduğunu öğrendik, hem de ileri safhada. Tabii başta babam olmak üzere hepimiz yıkıldık. Ben ilk kez hayatımda bu kadar büyük bir sağlık olayıyla karşılaşıyorum. Zaten tetkiklerin sonuçları çıkana dek olayı inkâr ettim, yoktur böyle bir şey diye düşündüm ama sonuçlar kesinleşince inkâr eden yanımla yerini öfkeye bıraktı, aynı sizin anlattığınız yas süreci aşamaları gibi öfke duydum. Bu

haberi bize veren doktora, muayenesine geç kaldığı için babama hatta bu hastalığı başımıza verdiği için Allah'a bile öfkelen dim. Tabii bu öfkemi kimseye belli etmedim, her zaman her durumda olduğu gibi dışarıya karşı güçlü görünmeye çalıştım. Sonra siz ve kahramanın yolculuğu geldi aklıma, yaşamdaki krizlerin bizler için anlamlarını düşününce biraz olsun rahatladım ve bir "kurban" gibi değil de bir "kahraman" gibi davranmam gerektiği konusunda kendi kendime telkinde bulundum. Ancak duygularım hala çok kaotik ve değişken, bir tarafım "kahraman" olup bu krizi fırsata çevirme konusunda cesur ve kararlı; diğer yanım ise yılgın ve öfkeli hatta galiba biraz da korkmuş bir durumda. Babamı kaybedersek yaşam nasıl devam eder, ben ne durumda olurum bilmiyorum, sonrasını düşünmek beni ürkütüyor.

Ekrem: Babanı kaybedersen ne olacağı ile ilgili bir kaygın var?

Yılmaz: Hocam ne bileyim, bu süreçte fark ettim ben de; babam benim sırtımı dayadığım, varlığıyla güç ve kuvvet aldığım bir kişiymiş hayatımda. Aslında hasta olmadan önce bunu fark etmemiştim, son zamanlarda aramızda öyle çok yakın değildi, küs falan değildik ama ayrı şehirlerde oturduğumuz için nadir bir araya geliyorduk. Arada telefonla "Ne haber?", "Nasıl gidiyor?" muhabbeti yapıyorduk o kadar. Bu süreçte anladım ki, babam benim içimdeki herkesten sakladığım zayıf ve güçsüz çocuğun ihtiyaç duyduğunda sığınabileceği bir liman gibiymiş. Bu yüzden eğer ölürse, onsuz bir yaşamın benim için çok yalnız ve güçsüz olacağı düşünce-sine kapıldım. Aslında şimdi fark ediyorum, yaşadığım bu kriz bana, her ne kadar etrafıma güçlü görünmeye çalışsam da, derinlerimde kendimden bile gizlediğim güçsüz ve yaralı bir çocuk olduğunu gösterdi. Bir de bu bana bir kez daha paranın, unvanın, popüler olmanın ötesinde sağlığın ve ailenin önemini hatırlattı diyebilirim.

Ekrem: Evet geçmiş olsun. Yaşamında makro bir krizle ya da kaçınılmaz bir acıyla karşı karşıya kalmışsın ve bu krizin sana söylemek istediklerini de gayet güzel okuyorsun. Bundan sonraki süreçte sana düşen babanın sağlığı konusunda elinden geleni yaptıktan sonra bu farkındalıklarıyla yaşamında ve benliğinde neleri değiştirmen gerektiğini keşfedip bunları iradeni devreye sokarak hayatına uygulaman. İşte o zaman tam manasıyla bir “kahraman” gibi davranır ve kaçınılmaz olarak yaşadığın bu krizden nasiplenebilirsin. Bu, aslında yaşamın temel yasasıdır; her kaotik ortam ya da durum, döllenmeye hazır bir alandır. Örneğin embriyonun oluşumunda bu prensip işler. Öncesinde dışının döllenmeye hazır yumurtalarıyla rahimde kaotik bir ortam oluşur. Sonra dışarıdan -erilden- gelen spermiler bu kaotik ortama ulaşır ve içlerinde bir tanesi yumurtalardan birinin içine girer ve bu sayede döllenme gerçekleşir. Hermetik öğretiyeye göre insan bir mikro-kozmostur, diğer bir deyişle makro-kozmosun yani evrenin bir yansımasıdır. Bu yüzden de insan, varoluşun bir aynasıdır ve “Yukarıda ne varsa, aşağıda da o vardır.” denir. Bu bağlamda başımıza gelen krizler, ilk başta kaotik bir durum oluşturur ve bizim tarafımızdan “döllenme”ye yani irade ortaya koyup bir “kahraman” gibi inisiyatif alınmaya ihtiyaç duyar. İşte o zaman kaos (düzensizlik), kozmosa (düzene) doğru evrilir. Diğer bir deyişle kriz, fırsata çevrilmiş olur. Tabii bu süreç güllük gülistanlık bir şekilde de geçmeyecektir. Bir parçamızla “ölüp” bir başka parçamızla yeniden “doğmayı” gerektirmektedir. Dolayısıyla her yeni “doğum” gibi zor ve sancılı bir süreç olabilmektedir. Sonuç olarak derinlerimizdeki “öz”ümüze kavuşabilmemiz için bu süreçlerden defalarca geçmemiz gerekmektedir.

Yılmaz: Hocam, bazen şu soru aklıma takılıyor, “öz”ümüze kavuşmak dediniz ama bu bende netleşmedi. Özümüze kavuştuğumuzu varsayalım, bu tüm bu yolculukların sonucunda ne elde etmiş olacağız, bunca şeyin nihai amacı ne?

Ekrem: Oldukça derin ve felsefi cevaplar içeren bir soru sordun. Dolayısıyla olayı mantık çerçevesinde anlamak çok zor diye düşünüyorum belki bunun için sezgisel bir tarafımızın devreye girmesi gerekiyor; zira sorduğun sorunun cevabı sonsuzlukta gizli ve sonlu varlıklar olarak biz bu bilgiyi kavramanın ötesindeyiz, doğal olarak bilim de bu nokta da yetersiz kalmakta ve muhtemelen anlamak için bilgeliğin devreye girmesi gerekiyor. Nitekim Mevlana bu konuda şöyle der “Gece Üstadıma sordum kaç kez: Bana bu dünyanın sırrını söyle tez; Üstadım cevap verdi gülerek; Bu sır bilinir ancak söylenemez.” (Elitez, 2014: 23) Dolayısıyla “*Bilenler söylemez, söyleyenler bilmez.*” diye de bir söz vardır, belki bu sırra erişmenin yolu, bu yolculuğu tamamlamaktan geçiyor dolayısıyla bunu ben de bilemiyorum açıkçası. Ancak ben kendi adıma bildiklerim ve araştırdıklarımın yola çıkarak şunları söyleyebilirim; yolculuktaki nihai amacımız, bizde hem içkin hem de aşkın bir yerde olan “kendiliğimiz”le yani “öz”ümüzle yeniden kavuşmak.

Burada “*yeniden*” kelimesini özellikle bilinçli kullandım. Jung’a göre “*kendilik*” bilinçdışının derinlerinde yer alan; keşfedilmeyi, bütünleşmeyi ve kavuşulmayı bekleyen merkezdeki kişilik arketipidir. Bir teoriye göre de henüz beden yaratılmadan önce egomuz ve kendiliğimizin birleşik bir konumda olduğu söylenir. Doğup dünyaya gözümüzü açmamızla beraber egomuzun ve kendiliğimizin birbirinden ayrılıp uzaklaştığı iddia edilir. Bunu birçok kadim öğreti ve tasavvufi ekol, insanın başlangıçta bir bütün olarak var olduğu Tanrısal Öz’den ayrı düşmesi şeklinde yorumlar ve bu dünya yaşamını bir nevi “*gurbet*” ya da “*ayrılık*” olarak görürler. Birçok dinde ve kültürde yer alan Âdem’in cennetten kovulması da aslında bu anlayışı temsil etmektedir. Ego’nun tüm hedefi ise ayrı düştüğü kendiliğiyle, yani Tanrısal Öz’le tekrar bütünleşmektir. Aslında ego, O’ndan ayrı kaldığı için acı çekmektedir ve yaşamdaki yegâne arzusu tekrar O’na

kavuşmaktır fakat bu uzun ve çetrefilli bir kendini tanıma yolculuğudur. Bu yüzden de derler ki, insanoğlu ruhunun derinliklerinde kaynağına kavuşmak için saf bir sevgi ya da aşk barındırır ancak egomuz henüz bu sevgiyi idrak etmenin ve bütünleşmenin çok uzağında olduğu için bu yegâne duygunun çok çeşitli alt türevlerini yaşamak zorunda kalmaktadır. Bu bağlamda günlük hayatta sıklıkla deneyimlediğimiz acı, sevgi, nefret, tutku, mutluluk, korku, elem, keder vb. gibi tüm duygular; aslında saf sevgiye ulaşmamızda birer basamak işlevi görmektedir. Dolayısıyla her birimizin bu tarz duyguları deneyimleme nedenimiz, ayrı düştüğümüz parçamıza, “kendiliğimiz”e yeniden kavuşmaya yönelik bilinçdışı ve içkin çabamızdan ileri gelmektedir. Mevlana, Mesnevi’sinde bu ayrılığı, kaynağı kamışlık olan ney çalgısının durumuna benzetmiştir. Bilirsiniz ney aletinin içli içli çıkan bir sesi vardır. Mevlana’ya göre neyin bu sesi derdi olmasındadır. “Dinle neyden, duy neler söyler sana, Derdi vardır ayrılıklardan yana.”¹⁸ derken neyin aslının bir kamış olduğunu, işlenip ney olması için kamışlıktan kopartıldığını, önce içinin boşaltılıp sonra yakıldığını belirtir. Neyin ana diyarından koptuğu için çıkardığı ses, bu ayrılığın feryadıdır. Zira kâinatta yaratılmış olan her ne varsa, bir gün kaynağına kavuşup bir “bütün” olacağı günü umar ve bekler. Bu yüzden vatanından ayrı kalan neye, gittiği her yer gurbet gibi gelir ve bir gün vatanına yeniden kavuşabilme umuduyla yanık yanık inler durur. Bu inleme, sıra özleminin feryadıdır. Mevlana, neyin bu halini insanın dünyadaki durumu ile özdeşleştirir ve şöyle der: “Asl’ı kaybetmişse bir insan arar, Asl’a dönmek için hep uygun an arar. Kâh dosta yoldaş olup, kâh düşmana, İnleyip sesler duyurdum her yana.” Mesnevi’de bu şekilde, neyin ağzından anlatılan öyküsünün bir başka tarafı daha vardır. Ney, aslında bu özellikleriyle “insan-ı kâmil”i temsil eder. “İnsan-ı kâmil”, bazı zorluk ve mertebelerden geçerek olgunlaşmış insan anlamına gelir. Sazlıktan

kopartılarak vatan özlemiyle sürekli inleyen ney gibi insan da asıl vatanı olan ilahi âlemden uzak kalarak dünyaya düşmüştür. Bu sınav yerine, dünyaya düşen insanın inleyen sesi adeta neyin sesidir.²⁰

Ne oldu, bu hikâyeyi duyunca suskunlaştınız birden?

Yılmaz: Etkilendik sanırım güzel bir hikâyeydi.

Ekrem: Sence neden etkilenmiş olabilirsin?

Yılmaz: Bilmiyorum Hocam, hiçbir fikrim yok.

Ekrem: Etkilendin çünkü anlattığım hikâyeye içeriğinde arketipsel bir öykü barındırmaktaydı. Yani bu öykü, zamansız ve mekânsız olarak her insana hitap ettiği için dinleyicisini etkilemesi de gayet doğal.

Canan: Hocam, bu Mevlana'nın sazlıktan kopartılan ney benzetmesindeki olguyu, Yunus Emre de "Benim Adım Dertli Dolap" adlı şiirinde yer vermiştir.

Ekrem: Evet, hatırlıyorum ben de onu, nasıldı sözleri paylaşabilir misin bizlerle?

Canan: Ezbere bilmiyorum sözlerini tam olarak ama isterseniz telefonumdan internete girip sizlerle paylaşabilirim.

Ekrem: Çok güzel olur, şimdi bakabilir misin?

Canan:

"Dolap niçin inilersin

Derdim vardır inilerim

Ben Mevla'ya âşık oldum

Anın için inilerim

Benim adım dertli dolap

Suyum akar alev alev

Böyle emreyledi Çalap

Derdim vardır inilerim

20 Elitez, Z. (2004). Mevlana'dan Altın Ögütler 1. İstanbul: Kozmik Kitaplar. s. 17.

Beni bir dağda buldular
Kolum kanadım kırdılar
Dolaba layık gördüler
Derdim vardır inilerim

Ben bir dağın ağacıyım
Ne tatlıyım ne acıyım
Ben Mevla'ya duacıyım
Derdim vardır inilerim

Şu dülgerler beni yondu
Her azam yerine kondu
Bu iniltilim Hak'tan geldi
Derdim vardır inilerim

Suyum alçaktan çekerim
Dönüp yükseğe dökerim
Görün ben neler çekerim
Derdim vardır inilerim

Yunus bunda gelen gülmez
Kişi muradına ermez
Bu fanide kimse kalmaz
Derdim vardır inilerim.”²¹

Ekrem: Teşekkürler Canan bu güzel paylaşım için.

Kağan: Hocam, aklıma takılan bir şey oldu, izniniz olursa sorabilir miyim?

Ekrem: Tabi ki.

Kağan: Bizimle konuşurken ya da yaşadıklarımızı analiz ederken çoğunlukla soru sormayı tercih ediyorsunuz. Bunun nedeni nedir?

21 Emre, Y. (2020). Dil Söyler Kulak Dinler Kalp Söyler Kainat Dinler. İstanbul: Destek Yayınları. s. 45.

Ekrem: Ünlü filozof Sokrates; “Ben Kimseye bir şey öğretemem sadece onların düşünmelerini sağlayabilirim.” demiş. Sokrates, soru sorma sanatını insanlar üzerinde etkili bir şekilde kullanan bir düşünürdü. Atina sokaklarında gezip ve karşılaştıkları insanlara sorular sorarak onların olay ve olgular hakkında düşünmelerini sağlardı. Sokrates, insanın içindeki bilgeliğe; kendisine ve yaşadığı hayata yönelik sorular üzerinde derinlemesine düşünerek ulaşılabileceğine iddia etmiştir. Annesi bir ebe olan Sokrates, kendisinin de aslında bir ebe olduğunu; sorular sorarak insanların içindeki fikirleri doğurduğunu ifade etmiştir. Ben de bireysel ve grup seanslarımda çoğunlukla onun tekniği olan “sokratik sorgulama tekniği”ni kullanırım. Aslında bunu yaparkenki temel amacım, sizin kendi içinizde olan biteni kendinizin fark edip yine kendinizin doğurtması. Bu, bir süre sonra gelişen bir beceriye dönüşüyor ve günlük yaşamınızda karşılaştığınız olaylarda ister istemez kendinize sorular sorarak cevap bulmaya çalışıyorsunuz. Bunu yapıyor olmak da bilinçdışınızı bilince çıkartma ve “gölge” taraflarınızla yüzleşme konusunda çok etkili oluyor.

Kağan: Haklısınız Hocam, tam dediğiniz gibi ben de özellikle sizden sonra dışarıda karşılaştığım olaylarda kendi kendime sorular sorarak cevaplar bulmaya çalışıyorum.

Ekrem: Bu oldukça iyi ve seni geliştirecek bir yöntem. Cevaplar aslında sende gizli, senin yapman gereken doğru soruları sorup onları gün yüzüne çıkarman. Platon’un dediği gibi; “Bilmek aslında hatırlamaktır.”

Peki, başka bir sorusu olan yoksa bu oturumumuzu da burada sonlandıralım isterseniz. Haftaya son oturumumuzu yapacağız, görüşmek üzere.

9. OTURUM

“Yaşanılan derin acılar, büyük değişimlere gebe dir. Bazen çiçek açmak için bir tohum misali toprağa gömülmek ve yeniden dirilmek gerekir.”

Ümit Akçakaya

Ekrem: Herkese merhabalar. Bugün dokuzuncu ve son oturumumuzu yapacağız. Şule hoş geldin. Geçen hafta yoktun, nasılsın, her şey yolunda mı?

Şule: Geçen hafta ge lemedim çünkü gerçekten çok sıkıntılı bir sürecim vardı.

Ekrem: Anlıyorum, neler yaşadığını paylaşmak istersen şimdi seninle başlayabiliriz.

Şule: Olur aslında nasıl olsa bu yaşadıklarımı paylaşacağım sizlerle. Size söylememiştim, erkek arkadaşım borçlarını kapatmak için bana bankadan kredi çekmişti. Krediyi uzun zamandır ödeyemediğim için de faiz birikmişti, geçen hafta da en son maaşıma haciz geldi. Tabii bunu öğrenince erkek arkadaşıma çok öfk elendim ve onunla acil buluşmak istedim. Buluşunca durumu ona anlattım ve en kısa zamanda bana para bulmasını, bu kredi borcunu kapatmam gerektiğini söyledim. O da halledeceğini, birkaç hafta içinde bir yerlerden para geleceğini ve onu bana vereceğini söyledi. Bu bana hiç inandırıcı gelmedi tabii, çünkü daha önce defalarca benzer yalanlara başvurdu ve benden şimdiye kadar aldığı paraların hiçbirini vermedi. “Sana inanmıyorum kesinlikle.” dedim. Sonra bu, yanıma gelip buna benzer her

durumda olduğu gibi elimi tuttu ve sarılmaya çalıştı. “Aşkım”, “canım”, “bir tanem”, “Sen benim için çok değerlisin.” gibi sözler söyledi. Ne zaman sıkışsa bana böyle şeyler söyler, ben de hemen yelkenleri suya indirir, yumuşarım ona karşı ama bu sefer bana ne söylerse söylesin onun karşısında yumuşamayacağıma dair kendi kendime söz vermiştim, o yüzden de hesap sormaya devam ettim. Sonra bana; *“Bak biraz daha sabret, elime toplu bir para geçecek hem senin kredi borcunu ödeyeceğim, hem de gelip seni Allah’ın emri Peygamber’in kavliyle aileden isteyeceğim, güzel bir düğün yapıp beraber istediğin yere balayına gideceğiz.”* dedi. Tabii ben evlilik ve balayı gibi sözleri duyunca anında değiştim. Aptal kafam işte hemen hayallere dalıp yaptığı her şeyi bir anda unuttum ve ona karşı yine yumuşadım ama bendeki bu duygu geçişi hiç fark etmeden oldu, biran kendimi onun kollarında, ondan sevgi ve aşk sözcükleri duymak isterken buldum. Buna engel olamadım yine, benim gerçekten duygularımı yönetmekle ilgili çok ciddi bir sorunum var.

O gün öyle geçti, yine hiçbir şey olmamış gibi sarmaş dolaş olduk. Akşam eve geldiğimde anneme durumu anlattım ve ondan bir, iki hafta sonra yerine koymak şartıyla sakladığı bileziklerini bana vermesini istedim. Annem başta reddetti ama öyle bir mağdur ve mazlum rolü oynayıp yalvardım ki, o da en sonunda dayanamayıp altınlarını getirdi. Ertesi gün hemen kuyumcuya gidip altınları bozdurdum ve kredimin faiziyle birlikte son taksitlerini ödedim. Sonra erkek arkadaşımı aradım telefonu açmadı. Neyse işe gittim o gün öyle geçti ama tüm gün bana geri dönmedi. Sonra mesaj atayım dedim, bir baktım beni whatsapp tan engellemiş. Beynimden aşağı kaynar sular döküldü. Aradım yine açmadı, çıldırmış bir vaziyette evine gittim, kapıyı ev arkadaşı açtı. Nerede olduğunu sorduğumda bir arkadaşıyla şehir dışına çıktığını söyledi. *“Kimmiş o arkadaşı?”* dedim, *“Bilmiyorum bir kız*

arkadaşıydı, bana sizin ayrıldığınızı söyledi, ayrılmadınız mı?” dedi. Ben; “Ne ayrılması, çabuk bana onu bul!” diye evin kapısında bağırmaya başladım. Sonra oradan çıktım, sokaklarda ağlayarak onu cep telefonundan birkaç kez daha aradım ama hep meşgule aldı. Ben de ağlamaktan bitap düşmüş bir şekilde eve geldim ama bir yandan da ona nasıl intizarlarda bulunuyorum bir bilseniz...

Eve geldim, annem perişan ve dağılmış bir halde olduğumu gördü, o da panikledi ve *“Ne oldu?”* diye sordu. *“Yok, bir şey.”* dedim, yalnız kalmak istediğimi söyleyip odama çekildim. Odamda da tutamadım kendimi yine aradım onu, bu sefer telefonu kapalıydı. O kadar ızdırap içerisindeydim ki, anlatamam size. Bir an yaşamıma son verirsem bu ızdırabın bitebileceğini düşündüm. Odamda bir sürü farklı ilaçlar vardı, hapları kutularından çıkarıp yaklaşık on tanesini içtim ve ölmeyi bekledim. Daha sonra midem bulanmaya başlayınca çıkarmak için tuvalete çıktım. Bunu gören ev halkı başıma üşüştü ve bana ne olduğunu sordular. Ben de panikle onlara ilaç içtiğimi söyledim. Bunun üzerine beni apar topar arabaya atıp acil servise götürdüler. Acilde yapılan tetkikler sonucunda midemi yıkama gereği duymadılar, bir serum takıp müşahede altında tuttular. Sonra da eve döndük.

Ekrem: Oldukça sıkıntılı bir süreç yaşamışsın anlaşılan, geçmiş olsun. Nasıl değerlendiriyorsun tüm bu yaşadıklarını?

Şule: Hocam, o kadar aptalca “kurban” rolüne girdim ki anlatamam size.

Ekrem: Anlattıklarından yola çıkarsak, evet kurtulacak bir “kurban”a dönüşmüşsün.

Şule: Evet Hocam, ben nasıl bu hale geldim diye çok utanıyorum kendimden. İnsan gerçekten duygularının kontrolü altına girdi mi, gözü hiçbir şey görmüyor, mantığı tamamen devre dışı kalıyor ve dediğiniz gibi kurtarılacak bir “kurban”a dönüşüyor. Hayatımda bu kadar ağır darbelerle

karşılaşmamıştım hiç, önce kredi borcumdan dolayı haciz gelmesi, sonra annemin altınlarını almam, sonra da erkek arkadaşımın başka biriyle çıkıp gitmesi... Tüm bunlara normal tepkiler vermem çok güçlü ve bir yerde de patladım.

Ekrem: Evet, üst üste makro krizler şeklinde gelmişler.

Sule: Aslında bu şekilde olmasının nedeni daha önce yaşadığım küçük krizlerden gerekli dersleri çıkartmamış olmam. Şimdi geçmişe dönüp baktığımda şunu fark ediyorum; bu adam her defasında beni vaatleri ve güzel sözleri ile kandırmış ama ben aymazlık etmişim ya da aymak istememişim. Hal böyle olunca en sonunda yüzüme tokat gibi çarpan bu olaylar silsilesini yaşadım.

Ekrem: Kahramanın yolculuğu açısından da bu yaptığım doğru bir yorum aslında. Çoğu zaman yaşadığım küçük krizler, bize bir şeyleri değiştirmemiz konusunda birer uyarıcı niteliği taşırlar. Onları, öteleyerek ya da görmezden gelerek savuşturduğumuzu zannederiz ama şiddetini arttırmış bir şekilde bizleri yoklamaya devam ederler. Ta ki biz gereken dersi çıkartana dek. Bu bağlamda senin bu en son yaşadıklarından çıkardığın dersler nelerdir acaba?

Sule: Hocam, hangi birini söyleyeyim, öyle dersler çıkarttım ki. Bir kere kimseye bağımlı kalmamam gerektiği hususunu çarpıcı bir şekilde fark ettim. Zaten bir yanımda bunun böyle olması gerektiğini biliyordu ama iş uygulama kısmına gelince aklımdan çıkıp gidiyordu. Hangisi daha kötü bilmiyordum, kim olduğumu bilmeyerek birileriyle geçici mutluluklar yaşamak mı; yoksa olmam gerektiği gibi, kişiliğinden ödün veremeyen birisi olup bu uğurda yalnız da kalabilmeyi göz almak mı? Yaşadığım bu süreç sayesinde, birileri beni sevsin ya da terk etmesin diye kişiliğimden hiçbir zaman ödün vermemem gerektiğini net bir şekilde anladım. Yaşamımda böyle bir duruş sergileyebilmek için acı çekmeye de hazır hissediyorum kendimi çünkü yaşamam gereken acıyı

bastırduğmda sonrasında bunun bedeli çok ağır oluyor, bunu görebiliyorum. Daha önce bu bilinç yoktu bende, zaten hep bu acıdan kaçmak için birilerinin boyunduruğuna girmişim, onları olduklarından çok fazla değer atfetmişim ama her zaman için hüsrarla sonuçlanmış. Hayatıma dönüp baktığımda ve bir kıyas yaptığımda hep bunu görüyorum. O yüzden şimdi kendimi gerektiğinde acı çekme konusunda daha hazır buluyorum. Sezen Aksu'nun şarkısında da dediği gibi; acının da insan kattığı bir değer var kesinlikle. Acı duymadan değişim de yaşanmıyor. Ben şu an eskisi gibi savunma mekanizmalarıma başvurup başkalarına bağımlı kalan, başkalarını suçlayan ya da bir kurtarıcı bekleyen "kurban" rolüne geçmemek için direniyorum. Bu şekilde durabilmek bana oldukça acı veriyor ama öğrettikleriniz sayesinde bir tarafım direnmem gerektiğini ve bu durumun geçici olduğunu ve bunun sonucunda ruhsal anlamda gelişimle ödüllendirileceğimi de biliyorum.

Ekrem: Yaşanılan derin acılar, büyük değişimlere gebedir. Bazen çiçek açmak için bir tohum misali toprağa gömülmek ve yeniden dirilmek gerekir.

Şule: Hocam, bu süreçte aklıma yaşananlar geldikçe üzülüyorum ve ağlıyorum, bu normal mi sizce?

Ekrem: Ağlamak çok insani bir duygudur, bu senin ruhunun hala canlı olduğunu kanıtlar. Tam tersi; olaylar karşısında ağlamayan, hiçbir tepki vermeyen, duygularını donduran insanlar daha zor bir durumdadır.

Yılmaz: Ben bir şey merak ettim Hocam, izniniz olursa Şule arkadaşımıza sorabilir miyim?

Ekrem: Evet.

Yılmaz: Anladığım kadarıyla yaşadığın sıkıntılı süreçten sonra intihara başvurmuşsun, gerçekten ölmeyi düşündün mü?

Şule: Açıkçası hayır. Ben hiçbir zaman ölmeye cesaret edemem zaten farkındaysan kendimi öldürecek kadar bir ilaç almadım. İtiraf etmem gerekirse buradaki temel amacım yine dikkat çekmek, ilgi görmektir, hatta bir ara erkek arkadaşım intihar ettiğimi öğrenirse belki bana geri döner diye bile düşündüm. Ama şu an bu yaptığım o kadar aptalca geliyor ki.

Ekrem: Ama burada yaptığın içten paylaşımlardan anlaşılıyor ki, tüm bu yaşadığın tecrübelerin sonucunda sende “kahraman” gibi bir duruş sergileyen güçlü ve cesur bir parça ortaya çıkmış. Bence bu çok kıymetli.

Şule: Umarım içimdeki bu kahramanı daha da yaşamıma dâhil ederim Hocam. Bu yaşadıklarımın sonradan bu şekilde davranmanın insan yaşamı ve kişiliği için ne kadar önemli olduğunu fark ettim. İnsan, en başta kendisine olan saygısını yitirmemeli.

Ekrem: Peki, bunları duyduğuma memnun oldum. Şu an farkındalığın çok yükselmiş gerçekten de ama bunun böyle olması bundan sonra duygularını hemen her koşulda yönetebileceğin anlamına gelmeyebilir ve kriz anlarında yine istemediğin eski duygusal tepkilerle hareket edebilir ve tekrar başa döndüğünü düşünebilirsin. Buna da hazır olmalısın; zira kişiliğinde köklü bir değişim için daha çok farkındalığa, zamana ve kendimize sorun yaşadığımız alanlarla ilgili yeni tecrübeler yaşatmaya ihtiyacın olacak. Ancak dediğim gibi şu geldiğin nokta ve elde ettiğin bu farkındalık çok değerli, kendinde neyin doğru neyin yanlış olduğunu ayırt edebilen harika bir parça açığa çıkmış sende. Bunların meyvelerini de yakın bir zamanda toplayacağını düşünüyorum. Ayrıca hiçbir zaman için umutsuzluğa düşmemelisin bence, böyle bir değişim süreci her zaman için iniş ve çıkışlarla mümkün olmuştur, “Değerli şeyler geç olgunlaşır.” derler.

Şule: Bunun böyle olacağını farkındayım Hocam, yeni kişiliğimin tam manasıyla doğması zaman alacak ve biraz sancılı olacak sanırım.

Ekrem: Bunun ne kadar zaman alacağı biraz da seninle alakalı, biliyorsun bunu. Tekrar geçmiş olsun, ekleyecek başka bir şeyin yoksa başka arkadaşınla devam etmek istiyorum.

Şule: Yok Hocam bu kadardı.

Ekrem: Kiminle devam edelim?

Yılmaz: Ben başlayabilirim Hocam. Bu hafta çarpıcı bir şekilde insanları sürekli olarak kontrol etmeye çalıştığımı fark ettim. Babamın tedavisi konusunda hemen doktor ve hastane araştırmaya başlamıştım. Gittiğim özel bir hastanede onkoloji uzmanı bir doktor buldum, ondan babam için randevu aldım. Sonra annem ve babama oraya gitmelerini söyledim. Ama beklemediğim bir tepkiyle karşılaştım, babam özel hastanede değil üniversite hastanesinde tedavi olmak istediğini söyledi. Masrafları sorun etmemesini, hepsini benim karşılayacağımı söylememe rağmen babam özel hastane teklifimi kabul etmedi. Belli etmemeye çalışsam da bu duruma biraz bozuldum, neticede onun iyiliği için bir şeyler yapmaya çalışmıştım. Sonra kız kardeşimi aradım ve onu, babamı özel hastaneye ikna etmesi konusunda yönlendirdim. O da bana; *“Ağabey bırak artık bizi kontrol etmeyi, babam nerede rahat edecekse orada tedavi olsun.”* şeklinde bir cümle kurdu. Beynimden vurulmuşa döndüm, ilk etapta *“Ne demek istiyorsun sen?”* diye çıktım. O da her zaman aynı şeyi yaptığımı, her şeyi kendi kafamdakine uygun hale getirmeye çalıştığımı, bunun için onları baskı altına aldığımı falan söyledi. Bir yanımda bu duyduklarım çok sinirlendi ve hemen karşı tarafı suçlamak istedi ama içimden kendi kendime; *“Şu an bir kriz yaşıyorum bundan öğrenmem gereken her ne varsa öğrenip bu krizi fırsata çevirebilirsin”* dedim. Bunu yapabilmek için derin derin nefesler alıp verip

kendimi sakinleştirmeyi başardım ve içimdeki öfkeli parçanın kız kardeşime tepki vermem konusunda bana nasıl bir baskı yaptığını, beni zorladığını çarpıcı bir şekilde fark ettim. Dışarıdan sakin ve nesnel bir şekilde sergilediğim davranışları değerlendirince kız kardeşime hak verdim. Gerçekten de ben her şeyin kafamda tasarladığım gibi olmasını istiyorum, bunun için insanları baskı altına alıyorum ve kafamdakiler gerçekleşmeyince de öfkelenip sağa sola saldırıyorum. Dönüp baktığımda hayatımın birçok alanında bu böyle olmuş; iş yerinde, ailemde, kız arkadaşarımla hep aynı şeyi yaşamışım. Onları hep kafamdaki kalıplara göre yönlendirmeye çalışmışım. Bunu görmek bana çok acı verdi, kim bilir şimdiye kadar hayatımda kaç kişiyi bu yüzden uzaklaştırdım diye düşündüm ama işin ilginç tarafı ise, olgunlaşmamış bir parçanın, bu konuda hatalı olanların hep diğerleri olduğu ve hâlâ haklı olanın benim olduğunu iddia etmeye çalıştığını da fark ettim. Gerçekten bu olgunlaşmamış, ilkel yanımı yönetebilmek için çok uğraştım diyebilirim.

Ekrem: Başkalarının görüşlerini göz ardı ederek davranmak o ilkel yanına ne kazandırıyor?

Yılmaz: Bunu da düşündüm aslında, böyle yaparak her zaman gücü ve iktidarı elimde tutuyorum sanırım. Başkaları tarafından kırılmamak ya da işgal edilmemek adına bu savunmayı devreye sokuyorum. Bir nevi işgal edilmemek için işgal etmek.

Ekrem: Hatırlarsan geçmiş seanslarımızda Kağan'ın okuldaki Müdür'le ilgili benzer bir analiz yapmıştık ve Müdür'ün buna benzer davranışları önce seni rahatsız etmişti, sonra zaman zaman senin de bu şekilde davrandığını itiraf etmiştin. O günden bu güne ne değişti peki?

Yılmaz: Evet Hocam, o gün bahsettiğiniz şeyi kendimde de fark ettiğimi hatırlıyorum ama sadece bilişsel bir seviyede fark etmiştim. Şimdi düşünüyorum da bu bilişsel alandaki

farkındalığım bu tür davranışları değiştirmem konusunda bende etkili olmamış, buradan çıkınca yine aynı şekilde davranmaya devam etmişim. Bu son olayda bunu birçok yerde yaptığımı gerçekten sarsılarak fark ettim ve bu beni gerçekten üzdü. Babamın rahatsızlığından dolayı hassas bir duygusal süreçte olmam da bunda etkili olabilir ama bu sefer durumu bilişin yanı sıra duygusuyla birlikte fark ettim diyebilirim. Bu yüzden de artık bu tür kontrol edici davranışlarımı değiştirmek için içimde büyük bir istenç duyuyorum.

Ekrem: Bu bahsettiğin oldukça önemli konu aslında. Çoğu zaman anormal bir takım davranışların neden yapıldığını bilgi anlamında öğreniriz. Bu, beynimizin analitik düşünmeye yönelik sol yarım küresinin bir faaliyetidir. Örneğin narsisizmle ilgili her şeyi bilebiliriz, neden kaynakladığını, yaşamı nasıl etkilediğini vs. ama tüm bunlara rağmen yine de günlük hayatımızda narsisistik davranışlar sergilemekten kendimizi alıkoyamayabiliriz. Bunu değiştirebilmek için sezgisel ve duygusal olan sağ beynimizin de olaya dâhil olması gerekir. O da tıpkı senin kız kardeşinle yaşadığın gerginlik gibi günlük hayatta yaşanan çarpıcı krizler ve sonrasında yaşanan farkındalıklarla mümkün olabiliyor. İşte o zaman bilmenin ötesinde idrak etmemiz söz konusu olur ve bir şeyleri değiştirmemiz gerektiğinin farkına varırız. Eski kalıplarımızı devam ettirmeyi artık bünyemiz kaldırmaz, istesek de eskisi gibi davranamayacak bir hale geliriz.

Yılmaz: Benimki de öyle oldu sanırım. Bugün son grup seansımız Hocam. Ben size çok ama çok teşekkür ediyorum, beni “kahramanın yolculuğu” ile tanıştırdığınız, “kurban” ve “kahraman” olmanın nasıl şeyler olduğunu gösterdiğiniz için. Günlük hayatta inanılmaz işime yarıyor bu formül ve gün geçtikçe beni değiştirdiğini ve dönüştürdüğünü fark ediyorum. Bunun için size şükranlarımı sunuyorum.

Ekrem: Aslında ben, sadece senin içinde var olan “kahraman”ı aktive ettim, harekete geçirdim diyebilirim. Bu herkesin içinde var, yeter ki kendimize dışarıdan bakan ve sorgulayan bir göz geliştirelim, işin püf noktası bu.

Evet, kiminle devam ediyoruz?

Kağan: Ben başlayabilirim Hocam. Bu hafta benim açımdan güzel gelişmeler oldu. Okulda hoşlandığım bekâr bir öğretmen vardı. Öğretmenler odasında bazen selamlaşır, arada da muhabbet ettiğimiz zamanlar olurdu. Onun da bana karşı bir ilgisinin olduğunu fark ediyordum ama ben genelde onunla muhabbet etmekten utanırdım, hatta bazen onu görsem bile görmezden gelirdim ama bir yandan da bir araya gelmek için fırsat kollardım. Bu konuda en çok kaygısını yaşadığım durum ise onun tarafından reddedilmektir. Eğer bu gerçekleşirse okulda tüm herkese rezil olacağımı düşünürdüm. Aslında cesaretsizliğimin nedenler arasında okulda her daim bir otorite olarak gördüğüm Müdür Bey’den çekinmem de yatıyordu, onun bunu bilmesinden kokardım nedense. Ne bileyim, okulda öğretmenler arasında bu tür flört olaylarını hoş karşılamaz diye düşünürdüm; hâlbuki bizim okulda tanışıp sonra evlenen öğretmen arkadaşlarımız da oldu. Bu yaptığımız görüşmeler sürecinde fark ettim ki, bu korkum benimle ilgili ve daha fazla bu şekilde korkak ve ürkek kalırsam yaşamda mutlu olmayı kaçıracağım. Bu yüzden hoşlandığım öğretmen arkadaşına duygularımı anlatmaya karar verdim. Tabii burada ilk adımı atması gereken kişi de erkek olarak ben oldum. Neticede “*Türk kızını Ay’a da göndersen ilk adımı Ay’dan bekler.*” diye bir laf vardır. Neyse, bu hafta ona mesaj gönderdim ve onu okul çıkışında bir kahve içmeye davet ettim.

Ekrem: Böyle bir davet mesajı göndermek senin için zor oldu mu?

Kağan: Olmaz mı? Doğru cümleleri bulabilmek için mesajı kaç defa silip yeniden yazdım. Hatta bir ara göndermekten vazgeçmeyi bile düşündüm ama sonra *“Kaybedecek neyim olabilir ki, en kötü reddedilirim.”* diye düşünüp mesajı gönderdim. Öğretmen arkadaş, davetimi kabul etti ve okul çıkışı yakınlardaki bir kafede buluştuk. Buluşmaya giderken inanılmaz heyecanlandım, kalbim yuvasından çıkacak gibi oldu ama mümkün olduğu kadar heyecanımı belli etmemeye de çalıştım. Birlikte oturduk, okuldan ve öğrencilerden konuştuk. Sonra ben, cesaretimi toplayıp ondan hoşlandığımı ve eğer o da isterse birbirimize daha yakından tanımak istediğimi söyledim. Bunun üzerine epey şaşırdı, sanırım o da benden böyle bir performans beklemiyordu. *“Olabilir, neden olmasın?”* cevabını verdi ve biz bunun üzerine uzun uzun sohbet ettik.

Ekrem: Dışarıdan gözlemlediğin kadarıyla, onunla konuştuğun süre boyunca kendini nasıl değerlendiriyorsun?

Kağan: Zihnimde tasarladıklarımı söyleyene dek oldukça gergin ve utangaç bir ruh hali içindeydim ama söylemek istediklerimi söyleyip de karşı taraftan da olumlu bir cevap alınca çok rahatladım. Espriler yapmaya bile başladım, hatta beraber çok güldüğümüz anlarımız oldu. Aslında ben hep böyleyimdir Hocam, başkaları karşısında önce utangaç ve özgüvensiz görünürüm ama biraz samimiyet geliştireyim çok doğal ve komik olabiliyorum. Karşımdaki kişi de muhabbetimden keyif alıyor ben de keyif alıyorum. Burada da öyle oldu, gayet güzel bir vakit geçirdik ve hafta sonu buluşup beraber bir şeyler yapmaya karar verdik.

O gün eve gittiğimde o kadar mutluydum ki anlatamam size. *“İşte bu.”* dedim, *“Aslında hayat güzelmiş.”* dedim. Hocam, burada şunu fark ettim; bilinçdışına hapsettiğim kaygılarım yüzünden ne kadar çok kısıtlamışım ben kendimi, ne kadar dünyayı kendime dar etmişim. Hiç bunu gerektirecek

bir durum da yokmuş aslında, ben kendi kendime kafamda bir dünya kurmuşum ve ona inanıp öyle yaşamışım. Ancak kahramanın yolculuğu benim de bakış açımı değiştirdi kesinlikle, kendime dışarıdan bakıp sürekli “kurban” a geçerek kısır döngü içinde olan yanımlı fark ettim. Siz de farkındasınızdır, özellikle bir iki haftadır bir takım şeyleri değiştirmek için adım atıyorum, korkularımın üzerine üzerine gidiyorum ve böyle yapmak inanın bana inanılmaz iyi geliyor. Böylelikle yaşadığımı ve benim de bu hayatta bir birey olarak var olduğumu hissediyorum.

Ekrem: Bunları duyduğuma memnun oldum, tam da “kahraman” gibi bir duruş sergilemeye başlamışın. Bu şekilde devam ettiğin müddetçe bu iyilik halinin ve kendine olan güvenin gitgide artacağını da düşünüyorum.

Kağan: Hocam bir şeyi sorma ihtiyaç duyuyorum. Bana yapıldığını düşündüğüm haksızlıklar karşısında ya da birilerine boyun eğmemem gerektiğinde tam olarak nasıl bir davranış sergileyeceğimi hala netleştiremedim. Bunu yaparken başkalarına karşı kırıncı olmak da istemiyorum. Bir “kahraman” gibi bunu yapabilmek nasıl mümkün olur?

Ekrem: Bunu bir örnek üzerinden değerlendirelim istersen, en son kiminle böyle bir sorun yaşadın?

Kağan: Bundan yaklaşık bir yıl önce, üç ay sonra geri vermek üzere kuzenim benden bir miktar borç istemişti. Ben de vermiştim ama o günden beri aldığı borcun adını bile anmadı. Ben de hâlâ durumu yoktur diye düşünerek istemedim ama geçen gün yaptığı sosyal medya paylaşımından aracını bir üst modelle değiştirdiğini öğrendim. Bana olan borcunu vermek yerine aracının modelini değiştirmesine canım çok sıkıldı. Bu yüzden borcunu en kısa zamanda vermesini ona söylemek istiyorum ama bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum, onu kırmaktan da çekiniyorum.

Ekrem: İnsanlar yaşadıkları haksızlıklar karşısında genelde dört tür davranış sergiler. Bunlardan üçü savunma içerir; yani “kurban” davranışdır, biri ise kişinin kendini net bir şekilde ifade edebildiği “kahraman”ca bir davranış sergilemektir. Şimdi senin kuzeninden borcunu isteme örneği üzerinden bu davranışları açıklayalım. Öncelikle savunma içeren davranışlardan başlayalım. Bunlardan en sık başvurulana “agresif” davranış modelidir. Yani gereğinden fazla saldırgan ve sinirli bir tutum sergilemektir. Senin örneğinden yola çıkarsak kuzeninden borcunun nasıl agresif bir şekilde istersin, bunun nasıl olacağına dair bir fikrin var mı?

Kağan: Borcumu isterken ona bağırırım ya da kızarım.

Ekrem: Bu sorununu çözer mi?

Kağan: Çözebilir evet.

Ekrem: Ama karşı tarafa gereğinden fazla kırıncı olabilirsin, bu ilişkinize zarar verebileceği gibi karşı tarafın da böyle bir davranış karşısında agresif bir tutuma geçmesine neden olabilir. Dolayısıyla bunun çok sağlıklı bir yöntem olduğu söylenemez. Zaten bir kişi agresifce bir tutum içine girdiyse “kurban” rolüne geçmiş demektir, çünkü agresiflik altta bir kompleksi barındırır. “*Sen kimsin de bana borcunu vermiyorsun ya da beni kandırıyorsun?*” gibi. Yani çoğunlukla narsisistik bir savunma içermektedir. Bu şekilde davranarak egomuz bir savunma mekanizmasına başvurmuştur, içimizdeki “savaşçı” arketipinin karanlık tarafı devreye girmiştir.

Kağan: Anladım Hocam.

Ekrem: Şimdi ikinci “kurban” davranışına geçelim. Bunun adı “pasif” davranış modelidir. Bu, yapılan bir haksızlık karşısında kişinin hakkını arayamaması ya da haksızlığa boyun eğmesi durumudur. Senin kuzenine borç verme olayında, borcunun isteyememen buna örnek gösterilebilir. Pasiflik de zaten geri çekilme ya da kaçınma savunma mekanizması sonucu gerçekleşir ve burada da “kurban” rolüne

geçtiğin anlamına gelir. “Kurban” arketipinin yanı sıra burada aynı zamanda “bağımlı” arketipi aktive olmuştur. Üçüncü “kurban” davranışı modeli ise “pasif-agresif” bir tutum sergilemektir. Hatırlarsan buna size savunma mekanizmalarını anlatırken değinmiştim. Pasif-agresif tutum, birilerine karşı hissedilen öfkenin, başka durumlar üzerinden pasif bir halde ifade edilmesi durumuydu, bu da içimizdeki “sabotajcı” arketipinin karanlık yüzüdür. Peki, senin kuzenine borç verme durumun üzerinden değerlendiresek ona karşı nasıl davranan pasif-agresif bir tutum sergilemiş olurdun?

Kağan: Onu görmezden gelmek olabilir mesela.

Ekrem: Doğru, bulunduğu ortamlarda onu yok saymak ya da senden bir şey istediğinde onu yapabileceğin halde yapmaman gibi. Bu tür davranışlar pasif-agresif savunma içeren davranışlar olur ve bu davranış modeli de “kurban” davranışıdır; zira kişi, kendini doğrudan ifade edebilecek gücü bulamadığı için bu yönetime başvurur.

Kağan: Anladım Hocam.

Ekrem: Şimdi son olarak “kahraman”ca tutumu açıklamak istiyorum. Bunun adı “atılğan” davranış modelidir. Sana yapılan bir haksızlık karşısında herhangi bir savunma davranışı sergileme ihtiyacı duymadan kendini net ve kararlı bir şekilde ifade edebilmektir. Örneğin kuzeninden borcunu ödemesini uygun bir dille ifade etmen ve veremeyeceğini söylediğinde de onun borcunu sana vermek yerine arabasının modelini değiştirmesinden dolayı duyduğun rahatsızlığı dile getirmen atılğan bir tutuma örnek olabilir.

Kağan: Ama Hocam bunu söylemek o kadar da kolay olmuyor.

Ekrem: Neden olmuyor?

Kağan: Karşı taraf kırılabilir ya da seninle olan iletişimini kesebiliyor. Sen de iyi bir insan olmamış oluyorsun.

Ekrem: Kimi göre neye göre “iyi insan”? Jung; *“İyi bir insan olmaktansa bütün bir insan olmayı tercih ederim.”* demiştir. Yani kendi içinde adil ve tutarlı olmak, her zaman için iyi olmak ya da görünmekten çok daha değerlidir. Ayrıca sen hakkını aradın ya da kendini ifade ettin diye karşı tarafın kırılması daha çok onun sorunudur. Senin kuzeninle olan iletişimin ne boyutta onu bilemiyorum ama bazılarının kendi davranışlarına çekidüzen verebilmesi için bazen “kırılmaya” da ihtiyaçları olabilir tabii buna kırılmak diyebilirsek. Ancak eğer sen, *“Ben borcumu ondan geri istemeden de onunla olan ilişkiye hiçbir şey olmamış gibi devam edebilirim; onun kırılması benim için borcunu ödememesinden daha önemli bir durum arz eder.”* deyip bu konuda kişiliğinde ödün vermeden hoşgörülü bir tutum sergilemeyi seçersen -ki bu da bir tercihtir- bu kararına da saygı duyulması gerekir. Burada bence önemli olan husus, senin kendine karşı dürüst ve adil olabildiğin gibi karşı tarafa da öyle davranabilmen. Bu seçimi yaparken de yegâne başvuru kaynağın kendi vicdanının olması ve başkalarına “evet” derken kendisine “hayır” dememeli insan, eğer böyle davranırsa herkes onu sever belki, kendi hariç.

Kağan: Doğruyu söylemek gerekirse ona bu konuda hoşgörülü ya da fedakâr davranmayı, benden aldığı borcu sineye çekmeyi hiç istemiyorum.

Ekrem: O zaman “atılğan” bir davranış modeli sergileyerek meramını karşı tarafa çok net bir şekilde aktarmayı öğrenmen gerekmekte. Bu geliştirilebilen bir beceri ve sağlıklı çözüme yönelik bazı teknikleri de bulunmakta.

Kağan: Ne gibi teknikleri Hocam?

Ekrem: Mesela kendini karşı tarafa ifade ederken, “sen dili” yerine “ben dili” kullanmak gibi. Bunu daha önce duydun mu?

Kağan: Hayır.

Ekrem: Örneğin kuzeninden borcunu isterken; *“Bir yıl önce borç aldın, geri vermedin bir de üstüne üstlük arabanın modelini değiştirdin.”* şeklinde cümleler kullanman “sen dili”yle kurulan bir iletişim şeklidir ve karşı tarafı suçlayıcı bir yanı vardır. Bu sözleri duyan bir kişi, genellikle savunmaya geçerek saldırganca bir tutum sergileyebilir ya da kırılma ve incinme ihtimali yüksektir. Hal böyle olunca sen kendini ifade edemediğin gibi olay daha farklı bir boyut kazanabilir. Oysa *“Bir yıl önce sana borç vermiştim ve şu an o paramı bana vermeni bekliyorum.”* ya da *“Benden alınan borcun bana verilmeyip araba modeli değiştirildiğini gördüğümde bundan çok rahatsızlık duydum.”* şeklinde cümleler daha çok “ben dili” içeren cümlelerdir. Bu tür cümleler genellikle karşı tarafın savunmaya geçmesine engel olduğu gibi onun seninle empati kurmasına ve kendi davranışlarına dışarıdan bakmasına imkan tanır. Aynı zamanda sen de duygularını bastırmadan ifade etme şansı bulursun. Dolayısıyla atılgan bir davranış modeli sergilerken, “sen dili” yerine “ben dili” içeren cümlelerle soruna yaklaşmak her zaman için en etkili çözüm yoludur. Bu tam bir “kahraman”ca davranıştır da diyebiliriz.

Kağan: Bu davranış modellerini bilmek iyi oldu ama bunu nasıl hayatıma yerleştirebileceğim konusunda bir fikrim yok.

Ekrem: Elbette bu tür bir davranış modeli akşamdan sabaha sana yerleşen bir hal almayacaktır. Bu, farkındalıkla irade sergileyip kendine bu konuda cesurca yeni deneyimler yaşatmanla, pratikler yapmakla mümkün olabilir. Netice beynimiz de “nöroplastisite” diye bir durum söz konusu dolayısıyla öğrendiğimiz şeyler hemen beynimizde çarpıcı bir değişikliğe neden olmuyor; beynimiz bu konuda yavaş yavaş şekil alıyor ve yoğruluyor. Nitekim son dönemde yapılan nörobiyolojik araştırmalar gösterdi ki; yeni bir beceriyi uygulamak, doğru koşullar altında, beyin haritalarımızdaki

sinir hücreleri arasındaki yüz milyonlarca bağlantıyı değiştirebiliyor.

Bunun sana tam manasıyla yerleşebilmesi için bilincinin bu konuda deneyimler yaşayarak evrilmesine ihtiyaç var; zira belli bir deneyimi tekrar ettiğimiz her seferde, deneyim bizde daha yerleşmiş hâle gelmektedir. Yeterli miktarda tekrarlama ile zamanla bu otomatik hâle gelebilmektedir. Bu değişim sürecini bir caddede yürürken karşımıza çıkan açık bir çukurla kurduğumuz ilişkiye benzetebiliriz. Başlangıçta oradan geçerken çukuru görmeyiz ve düşer, o çukurda uzun süre kalırız. Oraya nasıl düştüğümüzü anlamak şöyle dursun, nasıl düştüğümüzü bile hatırlamaz hale geliriz. Bir gün tırmanıp dışarı çıkarız ama nasıl çıktığımızı bile bilemeyiz. Ertesi gün aynı yolda yürürüz ve aynı çukura yine düşeriz ama bu sefer neden ve nasıl düştüğümüzü düşünmeye başlarız. Hafızamızda daha önce nasıl çıktığımıza ve neyin işe yaradığına odaklanırsınız. Bir sonraki gün aynı yoldan yürüyüp çukura yine düşeriz ama bu sefer hemen çıkmasını biliriz. Bir gün çukura gelmeden hemen önce dururuz, kendi kendimize *“Bu sefer düşmemeliyim.”* deriz ama yine de sonunda düşmekten kendimizi alıkoyamayabiliriz. Bu konuda tam manasıyla bir dönüşüm ise başka bir yoldan yürümeyi öğrendiğimiz zaman gerçekleşmiş olur.

Kağan: Anladım Hocam. Umarım bu şekilde davranabilmeyi hayatıma yerleştirebilirim.

Ekrem: Umarım ve bir zaman gelecek ki hiç fark etmeden değişivermişsin. Canan, istersen son olarak seni de dinleyelim.

Canan: Benim de makro sayılabilecek bir krizim oldu hocam aslında, bu hafta anneannemi kaybettik. Doksan yaşındaydı ve sağlık sorunları nedeniyle artık iyice yatağa bağımlı bir hale gelmişti. Artık çok yaşamayacağını hepimiz farkındaydık ve bir akşam bakıcısı aradı ve öldüğü haberini

verdi. Biz de ailece apar topar kaldığı eve gittik. Tabii annem çok kötü oldu, yol boyunca ağladı, ben ise soğukkanlılığımı korudum ama anneannemin evine geldiğimizde, teyzelerimin ve dayımın da orada olduklarını gördük. Annem ve küçük teyzem birbirlerine sarılarak ağladılar. Hep çok sert bir karakter olduğunu düşündüğüm dayımın bile gözlerinden yaşlar aktığını görünce ben de dayanamadım, gözümünden birkaç damla yaş süzölmeye başladı. Sonra odasına girip anneannemin cenazesini gördüm, yatağında yatıyordu, çenesi beyaz bir bezle bağlanmış durumdaydı. Önce epey ürkttüm, ona yaklaştım; sonra annemin ona sarılıp ağladığını görünce ben de biraz daha yaklaşıp yüzüne baktım. Anneannemi o halde görmek beni epey üzdü, sonra çocukluğumda anneannemle geçirdiğimiz zamanlar aklıma geldi. Bana masallar anlatışı, beraber gezmelerimiz... En sonunda sandalyede asılı kalan ve hep giydiği yeşil hırkası takıldı gözüme birden; çocukluğumda beri ben anneannemi hep o hırkası ile hatırlarım, o an çok boynu bükük göründü o hırkası bana ve iyice duygusallaştım, kim ne der diye hiç umursamadan hüngür hüngür ağlamaya başladım. Hatta bir ara annemle sarılıp beraber ağladık. Oradaki herkesin bu durumuma çok şaşırdığını tahmin ediyorum, çünkü size daha önce de bahsettiğim gibi bu tarz durumlarda hiç duygularını belli etmeyen, bırakın duygularını belli etmeyi duygu hissetmeyen bir haldeydim. Dolayısıyla ilk defa duygularımı bu kadar yoğun yaşadım ve ifade ettim.

Ekrem: Öncelikle başın sağ olsun. Yaşamımızda karşımıza çıkan kayıplar da “kahramanın yolculuğu” açısından oldukça anlamlıdır ve bizlere bir şeyler öğretmeyi amaçlar. Nasıl bir deneyimdi bu senin için?

Canan: Her ne kadar maruz kaldığım duygular bana acı verseler de her şeyden önemlisi duyguyu tam manasıyla hissettiğim için yaşadığımı da hissettim aslında, bu oldukça

farklı bir deneyimimdi benim açımdan. Şimdi geçmişimi kıyasladığımda şunu fark ediyorum; önceki yaşantım gereken bir robottan farksızmış, yaşam akıp geçiyormuş ve ben bir fanusun içinde duygusuz bir şekilde olan bitenleri izliyormuşum. Sanki hayatla aramda ince bir cam varmış gibi hissediyordum, temasa geçemiyordum, ne insanlarla ne de yaşamla. Böyle geçirdiğim yıllarıma şimdi çok üzülüyorum. Keşke daha önce bu desteği almış olsaydım, o zaman çok daha genç yaşta bu fanusun içinden çıkma fırsatı elde edebilir ve hayatım bambaşka olabilirdi.

Ekrem: Bunu bilemeyiz. Ben her zaman şunu iddia ederim; kişi ne zaman kendi iradesi ve isteği ile psikolojik destek almaya geldiyse, o zaman onun için doğru zamandır çünkü artık bir eşikten atlaması gerektiğini ve kabuk değiştirme zamanının geldiğini hissederek gelmiştir. Eğer geçmişte buna kendini hazır hissetseydin zaten bir şekilde yardım almak için adım atardın, demek ki doğru zaman bu zamanmış. Ayrıca her ağaç türünün gelişme, olgunlaşma, çiçek açma ve bunun sonunda meyve verme süreci birbirinden farklıdır. Senin değişim zamanında şimdi demek ki.

Canan: Bunu duymak bana iyi geldi.

Ekrem: Grup seanslarımıza hep tam vaktinde ve hiç aksatmadan geldin. Kendi paylaşımlarının dışında grup içerisinde olan diyaloglara pek müdahil olmadın ama ben burada konuşulanları fazlasıyla önemsediyini ve mümkün olduğunda hayatına uyguladığını gözlerinden anladım diyebilirim. Burada hep konuştuğumuz kahramanın yolculuğu olgusu ve günlük yaşamdaki uygulamaları senin için nasıl bir deneyim oldu, hayatında neleri değiştirdi?

Canan: Öncelikle ben, her ne kadar çok belli etmesem de dini inançları olan da biriyim. Dolayısıyla benim bir şeyi benimseyip yaşama uygulamamdaki şartlarımdan biri, o şeyin inançlarımla çelişmemesi ve inançlarıma da uygun olmasıdır.

Sizin anlattığınızı kahramanın yolculuğu olgusunun, benim dini inançlarımla çok uygun olduğunu fark ettim; zira siz de bahsettiniz zaten, insanın kendini tanıması, kendi nefsiyle verdiği mücadele, erdemlere uygun bir yaşam sürmek, hemen hemen tüm dinlerin temel konuları arasında. Bu yüzden kahramanın yolculuğu bana çok yakın geldi. “Gölge” arketipi ve “gölge”yle yüzleşmemek adına savunma mekanizmalarımızı kullanarak kendimize her defasında bir kısır döngüyü yaşatmamız ve gitgide kendimize yabancılaşmamız konuları da oldukça ilgimi çekti. Siz bunları anlatınca ben de hayatımda bir takım şeyleri kısır döngü halinde farklı ortamlarda farklı kişilerle tekrarladığımı fark ettim. İnsanlarla olan ilişkimde mesafe koyma çabam, duygularımı gizlemem, yakınlaşma ve uzaklaşma konularındaki karasızlıklarım, zaman zaman çok belirgin bir hal alan yalnız kalma ihtiyacım, yaşamımda istemediğim ama hep tekrarlayan şeylerdi. Sonra sizin verdiğiniz bilgiler ve yönlendirmeleriniz neticesine kendime dışarıdan bakabilmeye başladım. Bunu yapabilmek benim için çok değerliydi ve o zaman kendime bazı sorular sordum: “Şu an ne hissediyorsun?”, “Kurban rolüne mi geçtin yoksa kahraman rolüne mi?” ya da “Bu olayın sana öğretmek istediği şey ne olabilir?” gibi sorulardı bunlar. Hatta itiraf edeyim, sanki zihnimde siz varmışsınız da bu tarz soruları bana soruyormuşsunuz gibi bir şey oldu. Sonra bu soruların cevaplarını bulmaya çalıştım ve içimde saklı duran, kırılmaktan, incinmekten çok korkan, ebeveynleri tarafından yeterli sevgiyi ve ilgiyi bulamamış o “yaralı çocuk” parçamla yüzleştim. Bu yüzleşme ilk başta beni epey sarstı ama bir yandan da onu bir parçam olarak kabullendim hâlbuki önceleri onun varlığını bile kendime itiraf edememişim. İşte bunu kabul etmemle iş daha farklı bir boyut aldı diyebilirim; duygularımı fark edip, ifade etme konusunda bana cesaret geldi. Bunda, burada sizlerle yaptığımız içten ve samimi paylaşımların da çok etkisi olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla değişim ve

dönüşüm böyle başladı bende. Hâlâ bunlar bende tam çözümlenmiş değil, yolculuğum devam ediyor ama “kahramanın yolculuğu”, benim kendimi tanımam ve değiştirmemde bana inanılmaz işe yarayan bir anahtar oldu.

Ekrem: Bunu duyduğuma çok memnun oldum. Bu grup seanslarında size kazandırmaya çalıştığım da tam manasıyla buydu. Kahramanca bakış açısını karşılaştığımız tüm krizlerde kullanabilirsek hayatı bilgece yaşayıp, değişme ve dönüşme fırsatı bulabiliriz; böylelikle bizi hiçbir şey gereğinden fazla üzemez. Yunus Emre’nin dediği gibi; “*Kahrın da hoş, lütfun da hoş*” minvalinde bir yaşam süreriz.

Paulo Coelho’nun “Simyacı” isimli o harika kitabında şöyle bir cümle geçer: “*Hayat ebedidir. Biz birbirimiz ile karşılaşmak, tanışmak, sevmek ve paylaşmak için bir anlığına durduk. Bu değerli bir an, bu sonsuzluk içinde küçük bir parantez.*”²² Ben de sizlerle gerçekleştirdiğimiz bu görüşmelerimizde; tanışmak, sevmek, paylaşmak, birbiri-mize ayna olmak ve birbirimizi dönüştürmek için çok değerli anlar, küçük parantezler oluşturduğumuzu düşünüyorum; gerçekten her biri çok değerli anlardı benim için. Ben, her birinize içtenliğiniz, samimiyetiniz, katılımınız ve katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ediyorum. Burada grupla psikolojik danışma sürecimizi sonlandırıyorum.

22 Coelho, P. (2015). Simyacı. (Çev. İnce, Ö.). İstanbul: Can Yayınları.

KAYIP KENDİLİĞİN İZİNDE

-Kahramanın Yolculuğu-



Ü M İ T A K Ç A K A Y A

"Kime gidersen git kendine döneceksin. Çölünü yürü, dağına aş, denizini geç... Başkasında aradığını kendinde bulacaksın."

Psikanalist Carl Gustav Jung, "Görüşünüz, yalnızca kalpten bakabildiğinizde berraklaşır. Dışarı bakanlar düş kurar, içe bakanlar uyanış yaşar," diyerek ruhsal bir değişim ve dönüşüm için kişiliğimizin karanlık kısımlarına bakmamız gerektiğini vurgulamıştır.

Zihnimizin aydınlık alanlarındaki unsurlara bakabilmemiz, onları incelememiz işin kolay olanıdır; ancak ruhumuzun asıl gizemi ve sırları, karanlıkta saklı bir şekilde bizim tarafımızdan keşfedilmeyi beklemektedir; zira insan, en çok da kendine sürgündür.

Bu sebeptendir ki, nesilden nesile aktarılan mitolojik öykülerde, masallarda ve efsanelerde geçen tüm "kahramanlar", kaybettiğimiz "kendiliğimiz"e yeniden kavuşabilmemiz için bizlere zamanın ötesinde arketipsel ve sembolik mesajlar vermeye çalışmaktadır. Tüm bu sözlü kültür ürünlerinin bizlere vurgulamaya çalıştığı temel husus ise; yaşamımızın bir "kurban"ı olmak yerine "kahraman"ı olmamızdır. Nitekim içimizdeki "kahraman" da bizim tarafımızdan bilinmeyi ve yaşama katılmayı beklemektedir...

Kayıp Kendiliğin İzinde-Ka



2 789010 266184



www.postkitap.com

  /postyayin

