

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>

Erkeklerin İyileşmesi Yeryüzünü de İyileştirecektir

Jed Diamond

Türkçesi: Tijen İnaltong

Mavi • Psikoloji



Erkeklerin İyileşmesi Yeryüzünü de İyileştirecektir

Jed Diamond

Türkçesi

Tijen İnaltong

Mavi • Psikoloji

Psikoloji/Bireysel Gelişim: 13

©Jed Diamond / New Harbinger Publications /Pegasus Ajans
Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti., 1998

•

Danışman:Nül Gün
Düzeltili: Esra Bilal
Kapak Tasarımı: Nare Öztürk

•

ISBN - 975 - 7200 - 49 - 2

•

Mavi, Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti.'nindir.

Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:

Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.

Tel: (0212) 647 34 93

•

Mavi

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.

Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul

Tel: (0212) 513 42 59

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

İÇİNDEKİLER

11	Giriş
23	<i>Bağımlılık Halkaları ve Olgun Erkek Olmanın On Kuralı</i>
47	<i>Erkekler Ne Zaman Savaşçı Olmaktan Vazgeçip de Katil Olmaya Başladılar</i>
67	<i>Erkeklere Özgü Bağımlılıkları Tedavisi</i>
93	<i>İlişki, Seks ve Aşk Bağımlılıklarımızı İyileştirmek</i>
115	<i>Bağımlılık Halkasının İyileştirilmesi</i>
135	<i>Yanlış Benliğin İyileştirilmesi</i>
157	<i>Erkeklerin Utanç Duygusunu İyileştirmek</i>
175	<i>Kara Deliğin İçinde Yolculuk</i>
199	<i>Gerçek Benliğe Dönüş</i>
221	<i>Savaşsız Savaşçılar: Askerle Savaşçıyı Birbirinden Ayırmak</i>

Teşekkürler

Eşim Carlin'e ve çocuklarımız Jemal, Angela, Aaron, Dane ve Evan'a beni olduğum gibi sevdikleri için teşekkür etmek istiyorum. Annem Edith ve babam Morris, sanırım artık bana vermeniz gerektiğini düşündüğüm şeyleri vermediğiniz için sizi suçlamaktan vazgeçtim. Bana hayatımı verdiniz, daha başka şeyler de verdyseniz de bu benim yolumu çizmeye yetti. Erkek gurubumdaki dostlarım Tom, Dick, John, Ken, Denis, Tony, Kellie ve Norman ilk buluşmaya başladığımız 1979 yılından beri bana destek kaynağı oldular. Bana erkek olmanın ne demek olduğunu öğretmeye devam ediyorlar. Kendi yaralarıyla yüzleşip onları iyileştirme cesareti olan hastalarım kendi tedavimde inanamayacakları kadar çok yardımcı oldular. Detaylar kimliklerini gizlemek amacıyla verilmediyse de çoğunun hikayesi bu kitapta var.

Erkek olarak ve erkeklerle olan işimde büyümemin köklerini yansıtarak, birçok başka kişiye de teşekkür borcumu ödemek istiyorum. 1964 yılında Betty Friedan'ın Dişi Mistik kitabını okuduğumda kadınları kısıtlayan cinsel rollerden kurtarmanın beni de kurtaracağını biliyordum.(1) Herb Goldberg bana erkek olmanın tehlikelerini ve toplumun üst katmanlarında bulunmak için ödediğimiz bedelin yüksek olduğunu öğretti.(2) Warren Farrell bana kadınlara, çocuklara ve kendimize zarar veren erkek rolünü parçalama görevimizde kadınların yanında nasıl yer alacağımızı gösterdi. Onun örneği bana ayrıca “kadın-

ların özgürleşmesi”ni dünyadaki bütün yanlışlıklar için erkekleri suçlamak olduğunu zanneden kadınları affedip onlarla yüzleşmemiz gerektiğini gösterdi.(3)

Joseph Pleck bana erkek karşıtı olmadan feminist olmayı ve cinsiyet rolleri ve ilişkiler üzerinde yapılan duygusal tartışmalarda iyi tavırlı olmanın mümkün olduğunu öğretti.(4) Fred Hayward erkek hareketinin gönüllü taraftarlarından biridir ve medyadaki erkek hareketi aleyhtarlarını alaya almaktan çekinmez.(5) Anne Wilson Schaef, kısıtlayıcı cinsel rollerimiz ve geliştirdiğimiz bağımlılıklar arasındaki ilişki hakkında ilk yazarlardan biridir.(6)

Robert Bly bana şiiri, mitolojiyi ve hikayeciliği öğretti. Bly aracılığıyla içimdeki vahşi adamla, Demir John’la ve mitolojik erkeklerle tanıştım ve bu tanışıklık beni iki milyon yıllık avcı-savaşçı köklerime ulaştırdı.(7) John Lee bana birbirinden ayrı tarzlara ve geçmişlere sahip iki erkeğin birlikte çalışabileceğini ve birbirini sevebileceğini öğretti.(8) Shepherd Bilss ilk baştan beri benden destek ve dostluğunu esirgememiştir. Ateşli kibarlığı yolculuğumda bana çok yardımcı olmuştur.(9)

Ajanslığımı yapan Candice Fuhrman’a bilgisi, tavsiyeleri, iyi huyu ve görevinin ötesindeki desteği için teşekkür ederim. New Harbinger Yayıncılığın elemanları profesyonel, kolay ulaşılabilir, eli açık, kibar ve esnekler, ki bu yayıncılık dünyasında kolay bulunur bir özellik değil. Özellikle Pat Fanning, Barbara Quick, Mary McCormick, Gayle Zanca, Tracy Powell, Barbara Butler, Stacy Clarke, Karen Mallannao, Barrett Jones, Dana Landis, Mary Lee Cole, Dorothy Smyk ve indekslerimi yapan James Minkin’e teşekkür ederim.

Adını veremediğim diğer herkes, sizlere de teşekkür ederim.

Notlar

- (1) *Betty Friedan kadın hareketinin önderlerinden biridir. Kitabı Dişi Mistik hem kadınlar hem de erkekler yol gösterici olmuştur. Kitap 1963 yılında Dell Publishing Company tarafından New York’ta basılmıştır.*
- (2) *Herb Goldberg erkek hareketinin liderlerinden biridir. Kitabı The Hazards of Being Male (Erkek Olmanın Tehlikeleri) birçok kişi tarafından okunmuştur. Kitap 1977 yılında New American Library tarafından New York’ta basılmıştır. Kitap Türkçeye’de çevrilmiştir. (Yay. notu)*

- (3) *Warren Farrell hem kadın hem de erkek hareketinin yol göstericisi olmuş liderlerdendir. New York'taki Ulusal Kadın Organizasyonu'nun (NOW) Yönetim Kuruluna üç kere seçilen tek erkektir. En son kitabı The Myth of Male Power(Eril Güç Efsanesi) 1993 yılında Simon & Schuster tarafından New York'ta basılmıştır.*
- (4) *Joseph Pleck yıllar boyunca kadın ve erkek hareketlerinin aktif destekçilerinden biri olmuştur. Birçok makale ve kitap yazmıştır. Kitapları arasında The Myth of Masculinity (Erkeklik Efsanesi) sayılabilir. Bu kitap 1981 yılında Cambridge, Massachusetts'de MLL Press tarafından basılmıştır.*
- (5) *Fred Hayward uzun zamandır erkek hareketinin ve cinsiyetlerarası adaletin temsilcilerindendir. Sacramento, California'daki Men's Rights Inc. 'in kurucusu ve direktörüdür.*
- (6) *Anne Wilson Schaeferalarında When Society Becomes an Addict, 1987 yılında Harper & Row tarafından San Fransisco'da basılmıştır, Schaefer birçok kitap yazmıştır.*
- (7) *Robert Bly'la ilk olarak 1983 yılında kitabım Inside Out:Becoming My Own Man'in bir kopyasını gönderdiğimde tanıştım. On yıl kadar tanrıça üzerine konferanslar verdikten sonra ilgisini erkek hareketine yöneltti. O zamandan beri erkek hareketinin tanınmış bir yazar, şair ve hikayecisidir. Kitabı Iron John 1990'da Addison Wesley Publishing tarafından Readin, Massachusetts'de basılmıştır.*
- (8) *John Lee iyi bir arkadaşımdır ve erkek ve özgürleşme hareketlerinin liderlerinden biridir. Kitapları arasında The Flying Boy, 1987'de basıldı, ve At My Father's Wedding, 1991'de Bantam tarafından New York'ta basıldı, sayılabilir.*
- (9) *Shepherd Bliss erkek hareketinde, onunla tanıştığım, 1980lerin başlarından beri aktiftir. O zamandan beri dost ve iş arkadaşısıyız. Bir çok kitabın yazılmasında katkıda bulunmuş ve kendisi ve Robert Bly tarafından geliştirilen tinsel projeler için "mythopoetic" (mitolojik-şairane) kavramını bulmuştur.*

Giriş

Medyaya bakılırsa, erkek hareketi bir tür şaka ve başarı kazanması da pek mümkün değil.

Buna rağmen bu ülkede yaşayan ve erkek olmanın ne demek olduğu konusunda kafası karışmış, erkekliklerine sürekli saldırılan 80 milyon erkeğin kalbinin ve ruhunun derinliklerine inersek başka bir gerçeği görürüz. Eğer çoğu henüz sessizliğini bozmamış, bağımlılıklarla boğuşan, yaklaşık, 50 milyon erkeğin acısını hissederek başka bir gerçeği görürüz.

Eğer ani kızgınlıkları ve taş gibi sessizliklerini aşmak zorunda olan bu yaralı savaşçılarla birlikte çalışan, yaşayan ve onları seven kadınların çılgınlıklarını duyarsak başka bir gerçeği görürüz.

Eğer gelişme uğruna buldozerlerin ezdiği toprağın acısını hissederek başka bir gerçeği görürüz.

Neden erkeklerle ilgili konuların modasının geçtiği düşünülüyor? Neden yüzeyde gezinip durduğumuz görülmüyor? Bence, bu sorunun yanıtı özellikle politika ve iş dünyası liderlerinin erkeklerin sağlıklarına kavuşmalarını sağlayacak bu hareketin gücünü farketmek istememeleridir. Liderlerin hareketi ciddiye almamasının nedeni önemsizliğinden değil, hareketin günümüz gerçeklerine ilişkin varsayımları sorgulamayı öğretmesindendir.

Erkek hareketiyle bağımlılıklardan kurtulma-özgürleşme-hareketi-

nin biraraya gelmesi erkekler, kadınlar, çocuklar ve dünyamız için gerçek bir iyileşmenin başladığının işaretidir. Bu aynı zamanda baskının, tüketimin ve bağımlılığın medeniyeti olan çağımızın sonunun geldiğinin işaretidir. Bu kitabın ortaya çıkarmaya çalıştığı gerçek de işte budur.

Tedavi edilmeyen bağımlılıklar kanser gibi yayılırlar. Yirmisekiz yıl önce bu alanda ilk çalışmaya başladığımda erkekler çoğunlukla alkol ve uyuşturucu bağımlılıklarıyla savaşıyorlardı. Son yıllarda ise bunlara yeni bağımlılıklar eklendi. Günümüzde erkekler her tür uyuşturucudan aşırı seks ihtiyacına, zarar verici düzeyde çalışmaktan aşırı yemeye kadar birçok bağımlılıkla uğraşıyorlar. Bunun sonucu olarak da bugün herbiri farklı bağımlılıklarla uğraşan 250 değişik 12-aşamalı bağımlılıktan kurtulma programı var.

Çoğumuz umutsuzca elimizde olandan daha fazlasını istiyoruz, böylece bağımlılıklar dünyanın her tarafına yayılıyor. “İnanıyorum ki,” diyor Amerika Birleşik Devletleri Başkan Yardımcısı Al Gore, “medeniyetimiz aslında dünyayı tüketmeye bağımlı. Bu durum dikkatimizi kaybettiklerimizin acısından başka bir şeye çekiyor: doğal yaşamın keskinliği, gücü ve canlılığıyla olan bağımız.”

İsterdim ki bu kitaba ihtiyaç duyulmasın. İsterdim ki erkekler ve bağımlılıklardan kurtulma konularında yazılan kitapların bahsettiği sorunların üstüne gidilmiş ve bu sorunlar çözülmüş olsun. Fakat maalesef bu gerçekleşmedi. Erkekler doğumdan ölüme kadar ruhlarını çö-kerten ve acıyı kapatmak amacıyla edinilen çeşitli kötü alışkanlıklarla üzerlerindeki baskıyı azaltmaya çalışıyorlar. Aşağıdaki noktalar erkeklerin bugün yüzyüze geldiği gerçeklerden bazıları:

- Anneler erkek çocuklarla kız çocuklara oranla belirgin bir şekilde daha az konuşuyorlar, daha az oynuyorlar ve daha az emziriyorlar.
- Erkek çocukların ölüm oranı kız çocuklara göre %25 daha yüksek.

- Yeni doğan erkek çocuklardan %60'ı uyuşturmada sünnet ediyorlar. Günümüzde pek çok doktor sünnetin de bir çeşit cinsel taciz olduğuna inanıyorlar.
- Erkek çocuklara kız çocuklardan daha sert davranılıyor ve erkek çocuklar kız çocuklardan daha şiddetli cezalandırılıyorlar.
- Birçok erkek çocuk dokuz yaşına geldiklerinde tüm duygularını kontrol altına almayı öğrenmiş oluyor (öfke dışında, kendi cinsine yönelttiği öfke kabul edilir olarak ele alınıyor).
- Kızlardan farklı olarak bütün erkek çocuklar başka erkekleri öldürmek ve onlar tarafından öldürülmeye koşullanarak büyüyorlar. Onsekiz yaşına gelmiş her erkek askerlik hizmetini yapmak zorundadır.

Zırhsız şövalye (Knights Without Armor) kitabının yazarı Psikolog Aaron Kipnis'e göre:

- Tüm saldırı kurbanlarının %70'i
- Cinayet kurbanlarının %80'i
- Evsizlerin %85'i
- AIDS hastalarının %90'ı
- İş kazasında ölenlerin %93'ü
- Cezaevlerindeki suçluların %95'i erkek.

Kipnis sözlerine şöyle devam ediyor: “Genelde erkeklerin hastalık, kaza, intihar, bağımlılık ve saldırıya kurban gitme olasılığı kadınlardan daha yüksek. Buna rağmen sosyal ve psikolojik hizmetler kadınların ihtiyaçlarını karşılamak üzere düzenlenmiştir..”

Erkeğin İyileşmesi Yeryüzünü de İyileştirecektir bağımlılıkların kökenlerini ve erkeklerin kendileriyle olan iletişimlerini nasıl kaybettiklerini inceliyor. Genellikle bağımlılıklardan kurtulma programları bu yaraları sarmaya yetmiyor. Erkeklerin deneyimlerini anlatacak prog-

ramlara ihtiyaç var. Bu kitap, olgunlaşmak için üstlenilmesi gereken on görevi, daha güçlü ve otantik bir erkeklik deneyimi için onlara yol gösterecek yedi aşamayı ayrıntılı olarak açıklıyor.

Amacım erkeklerin sorunlarını, bağımlılıklarını ve dünyayı nasıl iyileştireceğimizi sizlere birarada sunmak. Bağımlılıklar sadece doğayla olan ilişkimizin azaldığı endüstri devriminde; değil bundan 10.000 yıl önce, medeniyetin başında da vardı. Erkeklerin avcılıktan vazgeçmesiyle erkekliklerini kaybetmesi ve ihtiyaçlarımızı bağımlılıklar arayarak gidermeye çalışmamız arasında bir bağlantı var.

Avcılık ve toplayıcılığı bıraktığımızda sadece yiyecek bulma yolunu değiştirmedik. İnsanların dışındaki dünyayı -bitkiler, hayvanlar, yeryüzünün kendisini- insanlığın yararına kullanılabilir kaynaklar olarak görmeye başladık ve bu kaynaklarla olan tinsel bağımızı kaybettik. Canlılar arası ilişkilerimiz canlı-madde arası ilişkiye dönüştü ve kutsal olan şeyler hayatımızdan silindi. Doğayla olan ilişkimizin kaybı ruhlarımızda bir boşluk yarattı ve bu boşluk bizi bağımlı insanlara dönüştürdü. Böylece içimizdeki kara deliği dolduracak madde ve eylemleri kendi dışımızda aramaya başladık.

Kaynağından koparılmış yaralı benliklerimizle diğerlerinden korkmaya ve onlara kızmaya başladık. En yakın ilişkilerimiz bile ortaklık ve uyumdan çok baskı ve rekabete dayanır hale geldi.

Eski çağlardaki avcılar hakkında bilgi edindiğimde onların ilk savaşçılar olduğunu anladım. Onlar, hayata saygı duyan ancak ölümü karşılamaktan korkmayan erkeklerdi. Kendi yaşamlarını sürdürebilmeleri için başka canlıların ölmesi gerektiğini biliyorlardı. Aynı zamanda yaşamın sürebilmesi için kendi ölümlerini de kabul etmişlerdi.

Sadece bizim “medeni” toplumlarımızda ölüm yaşamdan ayrılmıştır ve hem hayat hem de ölüm erkekleri, kabullenecekleri yerde, korkutmaktadır. Ölümü takıntı halinde reddetmekle bilmeden hayata da zarar veriyoruz. Medeniyetin iki temel ürününün silah ve bağımlılık olması tesadüf değildir. Günümüzde genç erkekler savaşçı olmak üzere değil temel amacı öldürmek olan askerler olarak yetiştiriyorlar.

Meditasyon Ustası Chogyam Trungpa savaşçının hayatını savaşın yıkımından ayırmak zorunda olduğumuzu söylüyor. “Burada savaşçı-

lık diğerleriyle savaşmak anlamına gelmiyor,” diyor. “Saldırganlık çözüm değil problemlerimizin kaynağıdır. Burada ‘savaşçı’ sözlük anlamı ‘cesur’ olan Tibetçe pawo’dan gelmektedir. Bu anlamda savaşçılık cesur olma geleneği veya korkusuzluk geleneği demektir.” Trungpa sözlerini şöyle bitiriyor, “savaşçılık kendinden korkmak demek değildir.”

İlk savaşçıların -avcı-toplayıcı topluluklar- yöntemlerini araştırdığımda bağımlılıklarımızdan kurtulmak, daha olgun bir erkekliği yeniden ortaya çıkarmaya yardımcı olmak ve dünyayı iyileştirmek için bir anahtar buldum.

Bu kitap kişisel iyileşme konusunda öğrendiklerimizin üzerinde duruyor, ilişkilerimizi iyileştirmek için yeni bilgiler öneriyor ve iyileşmenin anlamını bütün yerküreyi kapsayacak şekilde nasıl genişleteceğimizi gösteriyor. Olgun bir erkeklik geliştirmek bağımlılıklarımızla ilgilenmemizi gerektiriyor. Her iki tür iyileşme de sağlık ve içsel bütünlük kazanmamızdan önce oluşmalıdır: kayıp erkekliğimizi yeniden bulmak ve bizi zayıflatan bağımlılıklarımızdan kurtulmak zorundayız.

Herb Goldberg bir yazısında şöyle diyor: “Erkekler, erkeklik imtiyazları ve güçleri için çok yüksek bir bedel ödediler. Erkekler, duygularından ve bedenlerinden kopuklar. Erkek oyun planının kurallarına göre yaşıyorlar ve bu şekilde sürüklenmekle kendilerine duygusal, psikolojik ve fiziksel olarak zarar veriyorlar.” Bu sözcükleri ilk okuduğumda ağladım. Sonunda birisinin acı ve kızgınlığını anladığımı hissettim. Goldberg 1976 yılında *Erkek Olmanın Tehlikeleri*’ni (*The Hazards of Being Male*) yazdığından beri çok yol aldık.

Bir damla olarak başlayan iyileşme süreci bir nehre dönüştü ve hergün daha da çok genişliyor. Çoğumuz kendi yolculuğumuza bize yakın olan birilerinin tehlikede olduğumuzu hissetmesi üzerine başladık. Artık artan sayıda erkek kendi iyileşmesinin sorumluluğunu üzerine alıyor.

Kimileriniz diğer erkeklerle biraraya gelmenin kadınlarla ilişkiye olan ihtiyacınızı kabul etmemek anlamına geldiğinden endişe ediyor olabilirsiniz. Eğer kendi erkek kişiliğimizi bulacaksak kadınlardan bir süre için ayrı kalmak gerekecektir. Otantik bir olgun erkeklik deneyi-

minin tüm kurallarını öğrendiğimizde kadınları bizi seven eşitlerimiz olarak görmeye başlayabiliriz.

Hayvanların ve toprağın ilk bekçileri olarak erkeklerin, dünyaya verdikleri zarardan büyük bir utanç ve üzüntü duymaları gerek. Gerçek savaşı ruhumuz dünyayı iyileştirme ve koruma çabalarımıza yansıyacaktır.

Yağmur Ormanları Bilgi Merkezi'nin Avustralyalı kurucusu John Seed bir gurup Avustralyalı yerli ile Sidney'de yaptıkları bir toplantıdan bahseder. Toplantı bitiminde dışarıya çıkarlar. Kent ayakları altındadır. Yerlilerden biri sorar, "ne görüyorsunuz? Orada, ilerde ne görüyorsunuz?"

John hızla akan yollara, cam ve çelikten yapılmış kulelere, limandaki gemilere bakar ve yanıtlar, "bir kent görüyorum, ışıklar, yaya kaldırımları, gökdelenler ..."

Yerli Avustralyalı sessizce konuşur, "biz hala toprağı görüyoruz. Çimentonun altında ağaçların nerede yetiştiğini, kanguruların nereden yemek bulduğunu biliyoruz. Platypus (Avustralya'da yaşayan gagalı ve ördeğe benzer ayakları olan küçük, tüylü bir hayvan)'un yuvasını nerede kazdığını, su kaynağının nereden aktığını görüyoruz. Oradaki kent altında canlı toprak olan bir kabuk."(1)

Biliyorum, "savaşçı" terimini kullanmak bazılarınızı endişelendiriyor. Kesinlikle dünyada artık başka savaşımlara ihtiyacımız olmadığına inanıyorsunuz ve yeni ortaya çıkan erkeklik için başka bir metafor arıyorsunuz. Dünyamızdaki savaş tehdidini sona erdirmemiz gerektiğine inanıyorum. Fakat aynı zamanda erkeklerin eski savaşçıların ruhunu canlandırmaları ve insanları kavgaya sokmak için savaşçılık ruhunu kullananlardan gücü geri almaları gerektiğine inanıyorum. İnancıma göre askerler ve savaşçılar arasında önemli bir ayrım var.

Asker dış düşmanı yoketmek peşindedir. Savaşçı ise kendi içindeki düşmanla barış yapma arayışındadır. Kendimizi ve dünyamızı iyileştirmek bütün cesaret ve gücümüzü alacaktır. Erkeklerin gelişmesi ve barışçıl savaşçıların gücüyle bütünleşmesi gerekiyor.

Kadınlar için Not

Erkeklerle yoğunlaşmasına rağmen bu kitap aynı zamanda sizin için yazıldı. Gördüğüm acı olaylardan biri de geleneksel olarak erkeklere acı çektiren bağımlılıklara artık artan sayıda kadının da yakalandığı. Günümüzde birçok kadın kokain, sigara, seks, güç ve kumara bağımlı. (Erkekler arasında da benzer bir eğilimi aşırı yeme isteği (bulimia), yemek yemeyi reddetme (anorexia), sakinleştirici ve diğer insanlara bağımlı olma konularında görüyorum.) Birçok kadın, erkek rolünün en yıkıcı yanlarını almak için eski rolünden uzaklaşıyor.

Bu kitabın sizi bağımlılıklarınızdan arındırması ve birçok erkeği öldüren aynı bağımlılık yoluna gitmenizden alıkoyma konusunda yardımcı olmasını ümit ediyorum. Örneğin ben kadınların da erkeklerle birlikte öldürmeye gitmesini gelişme olarak görmüyorum.

Erkek ruhunu özgürleştirmek kadın ruhunu da kapsar. Her kadının bir bütün olabilmesi için özgürleşmesi gereken bir de erkek yanı vardır. Bu sayfalarda hayatlarından bahseden erkeklerin hikayeleri sizin içinizdeki erkeklik ruhuna dokunabilir. Kadın hareketinin sadece kadınlar için olmadığını farkına vardığım gibi, (çünkü bana önemli şeyler öğretti) umarım siz de erkek hareketinin kadınları da özgürleştiren bir hareket olduğunu görürsünüz. Gerçekte kadın ve erkek özgürleşmesi bir madalyonun iki yüzünü temsil ediyor. Ya ikisine birden ulaşılabilir ya da hiçbirine.

Bazı kadınlar erkek hareketinden korkuyorlar. Daha güçlü hale gelen erkeklerin bu gücü kadınları üzme için kullanacaklarına inanıyorlar. Birçok kadın, gücünü diğerlerini kontrol etmek için kullananların en büyük kötülükleri kadınlara ve çocuklara yaptığını biliyor. Sizin de gördüğünüzü umduğum gibi, kontrolcülük ve şiddet erkeklerin incitilip zayıf yetiştirilmek suretiyle tecavüze uğramalarının sonucudur. Gücünü pozitif bir şekilde kullanan erkekler, yaralarını sarmış erkeklerdir. Bu erkekler hem kendilerini hem de diğerlerini nasıl doyuracağını bilirler. Bu erkekler kadınlarla çocukların gerçek dostlarıdır.

Yazardan Kişisel Bir Not

Bağımlılıklardan kurtulmaya olan ilgim 1965 yılında Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nde, kendi uyuşturucu bağımlılıklarının tarihinden ve Synanon adlı bir rehabilitasyon programına katıldıktan sonra hayatlarının nasıl değiştiğinden bahseden iki kadın ve iki erkeği büyülenmiş olarak izlerken başladı. Kendisi de Alkolik Anonim (A.A.) sayesinde iyileşen Charles Dederich tarafından 1958 yılında başlatılan Synanon, uyuşturucu bağımlılarına yardım etmek için A.A.'nın iyileştirme prensiplerini de kullandı.

Synanon, üniversitede ilgilenen öğrencilere "Synanon Oyunu"nu sunacağını duyurduğunda hemen yazıldım. Synanon oyununun ne olduğu hakkında hiç bir fikrim yoktu fakat katıldığım toplantıda konuşan eski bağımlıların duygusal dürüstlüğünden çok etkilenmiş ve varlığımın derinliklerinde onların bana öğretecekleri birşeyler olduğunu hissetmişim.

Bu guruplara katılmamdan bir yıl sonra beni şok eden bir şeyi farkettim, ben de bağımlıyım. Benim ilacım eroin veya alkol değil, kadınlardı. İtiraf etmeliyim ki aşık olduğumdaki davranışlarım bir uyuşturucu bağımlısınınki kadar kontrol dışı ve zarar vericiydi. Bunun farkına vardığım gün kendi özgürleşmemin başlangıcını belirler.

Benim için erkek hareketi Kasım 1969'da, Kaiser Hastanesi'nin Doğum Odası'nda başladı. Karım ilk çocuğumuza hamileydi ve ben son dokuz saati bize öğretilen Lamaze nefes alma tekniğini uygulamasına yardımcı olarak geçirmiştim. Doğumda bulunmak istediğimden emin değildim. Kan gördüğümde bayılmaktan ya da onun çektiği acıdan fazlaca etkilenip yardımcı olacağıma sorun olmaktan çekiniyordum.

Onu doğum odasına aldıklarında doktor benden ayrılmamı istedi. Üzgünlükle karışık bir rahatlama hissettim. Doktorun isteği üzerine karımın elini sıktım ve diğer baba adaylarıyla birlikte bekleme salonunda oturmak üzere uzun koridora doğru yürümeye başladım. Fakat sonsuzluk gibi gelen o kısa yürüyüş sırasında içimde birşeyler oldu. Ruhumun derinliklerinde birşeyin beni çağırdığını hissettim-belki de

bu dünyaya gelmekte olan canın çağrısıydı. Bu çağrıya karşı geleme-yeceğimi anladım.

Döndüm ve doğum odasına girerek masanın baş kısmında yerimi aldım. İzin almaya bile gerek duymadım, hoş gitmem istenseydi de git-meyecektim ya. Oradaydım. Harika bir sükunet hissettim ve oğlum Jemal dünyaya gelirken inanılmaz bir merak duydum. Hayat mucizesine tanık olduğumda gözlerimden yaşlar süzülürken kendime ve oğluma baba-oğul ilişkimizin kendi babamın benimle olan ilişkisinden farklı olacağı sözünü verdim. Özgürleşme sürecimin ilk adımını otoritelerin kurallarını değil, kendi içimden gelen sesi dinleyerek attım.

Özgürleşme sürecinizin neresinde olursanız olun, başında veya derinliklerinde, bu kitapta verilen sürece kendinizi bırakmanızı öneririm. İhtiyacınız olanı alıp gerisini bırakın ve bilgilerin büyük bir sevgiyle sunulduğunu ve yolculuğunuza başlama niyetinizi takdir ettiğimi bilin.

Okumaktan hoşlandığım türden kitaplar yazarım. Bir kitabın kişisel ve açıklayıcı, aynı zamanda da otoriter olmasını isterim. İşe yaraması umulan bir teoriden çok insanların yaptığı ve işe yarayan şeyleri bilmek, eğer beni etkileyen şeyler varsa bunu bütün derinliğiyle araştırmak ve yazarına yanıt vermek isterim.

Kitabın birçok yerinde mesleğimden olduğu kadar kendi hayatımdan da örnekler verdim. Birçok hastam beyaz, orta sınıf, karşı cinsten hoşlanan guruba dahil olduğu için örnekler de bu zemini yansıtıyor. Ama inanıyorum ki sözlerim değişik sınıf, ırk ve cinsel tercihe sahip kişilere de hitap edecektir.

Bu kitap, ileriki okumalar için kaynakça ve erkekleri ilgilendiren konuları, bağımlılıklardan kurtulma ve dünyayı iyileştirme konularıyla daha derinden ilgilenmek isteyenler için bir kaynak listesi içeriyor.

Özgürleşme zihin kadar duyguları ve ruhu da içerdiği için bölümlerin başına ve kitap boyunca “sevgi oku” dediğim kısa özlü sözler ekledim. Bu sözler beni etkileyen ve anlayışımı kolaylaştıran sözlerdir. Bu sözlerden birine geldiğinizde duraklamanızı, yüksek sesle veya içinizden okumanızı ve bunun hayatınızla olası ilgisi üzerine bir kaç dakika düşünmenizi öneririm.



İçimizde mutluluğu bulmak kolay değildir, dışımızda bulmaksa imkansızdır.

-Agnes Repplier,
"Hazine Çekmecesi" (The Treasure Chest)

İnsanlar

Size özgürleşme sürecini anlatmadan önce deneyimleri kitabın çeşitli bölümlerine serpiştirilmiş erkekleri tanıtmak istiyorum. Hepsi ortanın üstü gelir seviyesinde, karşı cinse ilgi duyan erkekler fakat onların deneyimleri diğer ekonomik ve kültürel hayat tarzında yaşayan erkeklere de uyarlanabilir. Hepsi özgürleşme sürecini tamamladılar veya hala o yoldalar. İleriki sayfalarda onların hayatlarıyla ilgili birçok şey duyacaksınız fakat şimdilik kendinizi onların yerine koyup özgürleşme yolculuklarını anlayabilmeniz amacıyla kısa bilgiler sunuyorum.

Carlos. 37 yaşında, kendi catering firması var, evli ve iki küçük çocuğu var. "Hayatımın büyük bir kısmında bulabildiğim her tür uyuşturucuyu kullandım. Alkol çoğu zaman bir problemdi. İşim her zaman hayatımın en önemli şeyiydi. Çalışmaya olan bağımlılığımın yeni farkına vardım. Yetişme çağında hep kiloluydum ve kendimi bildim bileli hep çok yemişimdir."

Daniel. 38 yaşında, bilgisayar satış elemanı, boşanmış ve bir çocuk babası. "İlk bağımlılıklarım çocuk yaşlardan itibaren kullanmaya başladığım alkol ve uyuşturuculardı. İlk zamanlar uyuşturucu ilaçları tercih ediyordum ama zamanla denemediğim ilaç kalmadı. Çok çalışan biriyim. Her ne kadar yakın zamanda değişiklik yapmak istemesem de buna bağımlılık diyemem. Yakın geçmişte seksüel bağımlılıklarım da olduğunu farkettim."

Ron. 45 yaşında, muhasebeci ve küçük işyerleri danışmanı, ikinci eşiyle evli, on yaşlarında bir kızı ve iki yaşında bir oğlu var. "İşim en

temel bağımlılığım, tabii başarılı olmak ve para kazanmak da. Ayrıca seks de, özellikle fanteziler, beni çok meşgul eden şeylerden biri. Diğerlerini mutlu etmeye çalışıyorum. Birçok karşılıklı bağımlılık belirtileri geliştirdim ve karımla çocuklarımı mutlu edebilmek için kendi isteklerimden kolaylıkla vazgeçebiliyorum.”

Jamie. 42 yaşında, kendi özel ilkokulunu yönetiyor. “Bir arkadaşım Alanon toplantılarına katılmamı tavsiye edene kadar bağımlılıklarım olduğunun farkında değildim. Birlikte yaşadığım kız arkadaşım sonunda aşırı alkol kullanımından dolayı A.A. toplantılarına katılmaya başladı. Onu iyileştireceğim diye neredeyse deli olacaktım. Alanon’da başkalarına bağımlılık olayını öğrendim. Ve farkına vardım ki hayatımı kadınlara ve çocuklara bakmak için harcamışım. Babam gibi ben de başkaları için kendimi bağımlılık derecesinde feda ediyordum ve bu da beni öldürüyordu.”

Joseph. 33 yaşında, örgütlenme danışmanı, bekar. “Terapiye başlana kadar bağımlılıklarım olduğunun farkında değildim. Sadece seksi seven ve başarılı olmak için delicesine çalışan tipik bir Amerikan çocuğuydum. Seks hayatımla ilgili duyduğum utanç hakkında konuşabilmeye başladıktan sonra bunun ne tür bir problem olduğunu anladım. Başarılı olma güdüsünün çocukluktan gelen başarısızlık korkusundan dolayı beni hoşlanmadığım bir işe hapsettiğini daha yeni anladım.”

Tony. 27 yaşında, avukat, bekar. “Alkol ve uyuşturucu ilaçlara 13-14 yaşlarında başladım ve hızla aşama kaydettim. Her haftasonu fena halde sarhoş olduğum halde ve odamda ve evin diğer yerlerinde gizlediğim ilaçlar olmasına rağmen bunun bir problem olduğunu düşünmüyordum. Eğer 20 yaşındayken ailem durumun farkına varıp da ya hastaneye yatarsın ya da bu evden gidersin demeseydi çoktan ölmüştüm.”

Kevin. 53 yaşında, psikolog, emlak komisyoncusu, boşanmış, üç çocuk sahibi. “Zaman içinde bağımlılıklarım ile ilgili anlayışım çok değişti. Önce alkolle ilgili problemimi farkettim, sonra işime olan bağımlılığımı ve sürekli daha çok para kazanma isteğimi. Son zamanlarda farkettim ki seksüel ve romantik eylemlerim de bağımlılık düzeyinde.”

Bu kitabı yazmak büyük bir keyifti. Beni hayalini bile kuramaya-

cağım yerlere götürdü, kendime, okuyucularıma ve bize hayat veren dünyaya olan sevgimi derinleştirdi. Eğer yazdığım herhangi birşeye yanıt vermek isterseniz sizinle haberleşmekten memnuniyet duyacağım. Yolunuzda barış, mutluluk ve keyif dilerim.

Not

(1) Sözler Dave Foreman'ın Bir Doğa Savaşçısının İtirafı (Confessions of an Eco-Warrior) adlı kitabından alınmıştır.

.

1

Bağımlılık Halkaları ve Olgun Erkek Olmanın On Kuralı



*“Başarılı bir erkek olmaya değil
değerli bir erkek olmaya çalışın.”*

-Albert Einstein

Kevin’in ofisime ilk gelişinin üzerinden 20 yıl geçti. O günü hala dün gibi hatırlarım. Beni ona tavsiye eden Kevin’in alkole olan bağımlılığından endişe duyan ortak bir arkadaşımızdı. Kevin’i karşılamak için ofisimden çıktığımda beni açık kumral saçlı, otuzlu yaşlarının başında, yorgun mavi gözlü ve duygularını sakladığını düşündürten bir adamla karşılaştım. El sıkışı sert fakat sesi titrekti. İlk saatimizde bana, “gençliğimden beri içiyorum fakat bu konu üstünde bugüne kadar fazla durmadım,” dedi. “Alkol problemi sanki başkasının başına gelmiş birşeydi, benim gibi başarılı bir psikoterapistin değil. En büyük hatamı ailem ve arkadaşlarım bunu bana söylediğinde inkar etmekle

yaptım, fakat artık yardıma ihtiyacım olduğunu biliyorum.” İki yıllık yoğun çalışmamız hızla geçti.

Şu anda ofisimde yılda iki kere yaptığımız izleme buluşması için bulunan Kevin 53 yaşından çok daha genç gösteriyor. Bana tedaviye gelmeden önce çektiklerinden ve iyileşmenin zorluklarından bahsederken neşeli bir havası var.

“Biliyorsun, şu anda benim için en önemli şey insanların artık bana güvenmesi,” dedi. Uzun bacaklarını uzattı ve yıllar önce tanıştığım adamdan farklı olarak doğrudan gözlerimin içine baktı. “Sana ilk geldiğimde insanların bana tedavi için gelip de neden aniden ortadan kaybolduklarını bir türlü anlayamazdım. Kendi problemlerimi çok iyi örtbas ettiğimi zannederdim. Öğleden sonranın baskısını azaltmak için öğle yemeğiyle beraber bir iki içki içtiğim olurdu fakat kimsenin anlamaması için dişlerimi fırçalar ve gargara yapardım.” Kevin eski günleri hatırladığında önce güldü ve kafasını salladı fakat sonra yüzü ciddileşti.

“Hiçbir zaman içimin temiz olduğunu düşünmedim ve sanırım insanlar bunu anlıyorlardı. Artık içimde olanla dışa vurduğum birbirine çok yakın. Hiçbirşey mükemmel değil ve olmasını da beklemiyorum fakat kim olduğumu saklamak zorunda olmamak çok güzel birşey.”

Yirmibeş yıllık bir terapist olmanın avantajlarından biri hastalarının zaman içindeki ilerlemelerini takip edebilmem. Bu işe ilk başladığım günlerde bu tür bağımlılıkların bir yılda, en kötü ihtimalle bir kaç yılda iyileştirilebileceğine inanırdım. Aynı zamanda iyileşme sürecinin hasta ofisten içeri adım attığında başladığına inanacak kadar saf ve ukalaydım. O ilk mucize anına kadar kişi “hastadır”; o andan itibaren ise iyileşmeye doğru emin adımlarla gitmektedir.

Herşey farkında olmadan kendi kendimi iyileştirebilmek için bağımlılarla çalışmaya başladığımda değişti. Alkolik Anonim’in (A.A.) kurucuları herkesin hem yardımcı hem de yardıma ihtiyacı olan kişi olduğuna inanırlar. Profesyonel yardımcılardan üzerindeki en büyük yük eğitimimizin bizi kendi ihtiyaçlarımızı reddetmeye ve problemlerimizi kendimize sakladığımızda diğerlerine daha iyi yardım edeceğimize inandırmasıdır.

“Sana daha önce de söyledim,” diye vurguladı Kevin, “senin yardımın iyileşmem için gerçekten çok önemliydi, özellikle kendi problemlerini benimle paylaşman. Hele bir dönem var ki senin yardımın olmadan iyileşemeyeceğimi düşünmeye başlamıştım. Fakat geriye dönüp de baktığımda iyileşmemde rolü olan bir sürü insan olduğunu görüyorum. O dönemler o kadar kızgın ve korkaktım ki, görebildiğim tek şey insanların beni takmadığıydı.”

Kevin düşünceli bir şekilde güldü. “Bana verilen en büyük hediyelerden biri ilk eşimin beni sevdiğini fakat bana bir gün daha dayanamayacağını söylemesiydi. Bunu yapabileceğine asla inanmazdım, oysa ertesi gün kızım ve oğlumla birlikte beni terketti. Haftalarca ağladım ve beni rahatlatmak için gelen arkadaşlarımdan nefret ettim. Hatırlıyor musun dört seanstan sonra seni görmeye gelmekten vazgeçmiştim?”

Kevin gibi iyileşmeleri konusunda sorumluluk almak istemedikleri için terapiyi bırakan diğer birçok insanı hatırlayarak başımı salladım.

“Matt’i asla unutmayacağım,” dedi Kevin, “deli gibi içip de ertesi gün akşamdan kalmış olarak kalktığımda sızlanmalarına katlanan tek arkadaşım. Sözleri acıydı fakat sevgi doluydu ve içinde kaybolduğum kendime acıma hissinden beni çekip aldı. ‘Kevin, seni çok seviyorum ve kendini öldürmene seyirci olamam. Bu akşam bir A.A. toplantısına gidiyorum. Seni saat 7’de alırım ve hiçbir bahane duymak istemiyorum.’”

Arkadaşını hatırladığında Kevin’in gözleri yaşlarla doldu. “Kanserden öldüğünü biliyorsun değil mi? Sadece 50 yaşındaydı. Alkole olan bağımlılığını yendi ve başkalarına da yardım etti, ama sigara içme alışkanlığından vazgeçemedi. Onu hala özleyorum.”

Kevin terapiye geri döndüğünde altı aydır A.A. toplantılarına katılıyordu. İçmeyi bıraktığı ve hayatını düzene soktuğu halde hala hisleriyle yüzleşmeye başlamamıştı. Henüz farkında değildi ama bağımlılık eğilimi henüz iyileşmemiş, sadece işine yönelmişti. Kevin o yıllardan bahsetmeye başladı.

“Zannediyordum ki içmeyi bırakırsam herşey yoluna gidecek,” de-

di içini çekerek. “Fakat kavanozun kapağını kapatmak problemlerimi çözmedi. İttiğim zamanlarda çok vakit kaybettim ve bunu geri kazanmam gerekiyordu.”

“İş yeni uyuşturucum oldu. Bir zamanlar içkiyle olduğu gibi bu sefer de yeni işimi kurmakla meşgul olmaya başladım. Bu sefer insanlar bana gülmüyor, alkışlıyorlar ve ne kadar büyük olduğumu söylüyorlardı. Boş zamanlarımda da emlak komisyonculuğuna başladım ve gerçekten para kazanmaya başladım. İş hayatımdaki bu başarı kadınların benden daha çok etkilennemelerini sağladı. Karımı ve çocuklarımı kaybetmenin acısını düşünmeden gördüğüm her kadına asılmaya başladım.”

A.A. gurubuna katılmak ve benimle haftada birgün terapi yapmanın dışında Kevin İşkolkler Anonim’e (W.A.) katıldı. “Herşeyi aynı anda yapmam gerekmediğini öğrendim. Yapmak istediğim şeyleri gerçekleştirmek için bir sürü zamanım vardı. Ayrıca önümde beni bekleyen bir kalp krizi varsa içerek kendimi ölümden kurtarmaya çalışmanın ne anlamı vardı?” Terapi ilerlemeye başladığında Kevin Seks ve Aşk Bağımlıları Anonim’e (SLAA) katıldı ve aşk hayatını gözden geçirmeye başladı.

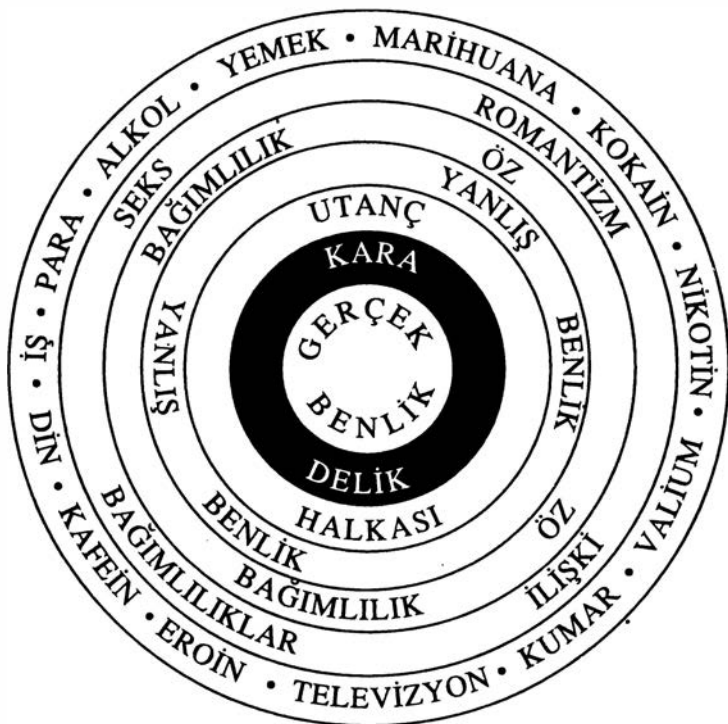
Kevin ilişkilerini yoluna soktukten sonra ileriye doğru adım atmaya başladık ve geçmişinden kalma travmalar üzerinde çalışmaya başladık. Aile geçmişine girdikçe kendine güveninin azlığı, terkedilmişlik ve utanç hissiyle ilgili konuları irdeledik.

Binlerce insanla iyileşme sürecinden geçtikten sonra kendi anlayışına göre bir model geliştirdim. Bu modeli bana yardıma gelen insanlar üzerinde başarıyla uyguladım.

Bağımlılık ve Özgürleşme Halkaları

Yan sayfada gördüğünüz model neye bağımlı olurlarsa olsunlar tüm bağımlılara uygulanabilecek bağımlılık halkalarına ilişkin temel fikirlerimi anlatıyor.

Bu model yıllar süren bağımlılıkla ilgili çalışmalarımı özetliyor. Problemleri bu şekilde gözümde canlandırmak bağımlılıkların nasıl



Bağımlılık Halkaları

geliştiğini, birbirleriyle olan ilişkisini, hangi bağımlılıkların erkeğin rolüyle bağdaştığını ve özgürleşme için gerekli olan adımları anlama-
ma yardımcı oluyor. Her aşamada eğer ileriye gitmek istiyorlarsa er-
keklerin üzerinde durmaları gereken görevler var.

İlerideki bölümlerde iyileşme sürecindeki erkeklerden örnekler verilerek her aşama ayrıntısıyla anlatılacaktır. Bağımlılık kayıp benliğinin hastalığıdır. Kafamda durgun göle atılan taş imgesi var. Taş suyun yüzeyine değdiğinde merkezden dışa doğru halkalar oluşur. Benzer şekilde kişilerin karakterleri çocukluktaki travmatik olaylarla bozulur. Sonuçta ortaya çıkan davranış örnekleri çoğunlukla kişinin kayıp benliği-

ni bulma çabasının yanı sıra travmanın yol açtığı acıyla başa çıkmaya çalışmasıdır. Süreci aşağıdaki şekilde özetliyorum:

İlk halka gerçek benliği temsil eder.

Hepimiz seven, değerli ve üretken biri olmak için gerekli tüm özelliklere sahip mükemmel canlılar olarak tasarlandık. Gerçek benliğimizin üstü örtüldüğü ve sonra da unutulduğu halde o asla kaybolmaz.

İkinci halka kara deliği temsil eder.

Hepimiz mükemmel doğduysak da bir çoğumuz temel ihtiyaçlarımızın karşılanamadığı aile ortamlarında büyürüz. Bu da bizde birşeylerin eksik olduğu duygusunu uyandırır. Kendimizi ailelerimize kanıtlayabilmek için gerçek benliğimizi unuturuz. Unutulmuş benliğin yerinde korkunç bir boşluk hissederez; bir zamanlar içinde özümüzün varolduğu boşluk.

Üçüncü halka utanç halkasını temsil eder.

Hasarlı olduğumuza inandığımız için kendimizden nefret etmeye başlarız. Ailelerimizin sorumlu olduğuna inanmadığımız için kendimizi suçlarız. Eğer ailelerimiz bizi kırıyorsa bunun biz kötü olduğumuz için olduğunu düşünürüz.

Dördüncü halka yanlış benliği temsil eder.

Sürekli utanç duymak o kadar dayanılmaz hale gelir ki bundan kurtulmak için birşeyler yapmamız gerektiğine inanırız. Yaşamı sürdürebilmek için ‘ya öyle olsaydı’ mantığı geliştiririz ki diğerlerini herşeyin yolunda olduğu konusunda inandırabilelim. Kendi kendimize inandığımız dehşetin üstünü örtmek için mutluluk maskesine sığınırız.

Beşinci halka bağımlılığın özünü temsil eder.

Kara deliğin içinde yaşayıp utanç halkasıyla çevrelenmiş yanlış benlikle örtülmüş olarak yalnız kalırız. Bu halkada artık içeriye bakarak iyileşme şansımız kalmadığını anlar ümidimizi yitiririz. Acımızı gidermek için dışarıda birşeyler aramak gerektiğine inanmaya başlarız.

Bağımlılığın özünden gelen açlıkla kayıp parçalarımızı aramak üzere bir yolculuğa çıkarız.

Altıncı halka seks ve aşk bağımlılığını temsil eder.

Kendi içimizde sevgi ve kabul bulma yeteneğimize olan güvenimizi kaybettiğimizde bu ihtiyaçları başkalarıyla doldurmaya çalışırız. Yaşamak için diğerlerinin ilgisine ihtiyaç duyar, aşırı bağımlılıklar geliştiririz. Bir yandan da kırılmaktan korktuğumuz için diğerlerini kendimizden uzak tutarız. İlişkilerimiz genelde tutkulu bağılıklar ve kopmalar arasında gidip gelir.

Yedinci halka arzularımızın ölü objelerini temsil eder.

İnsanlar çoğunlukla bizi hayal kırıklığına uğrattığı için bu boşluğu doldurmaya ve acıyı ölü objelerle ilişkiye geçerek azaltmaya çalışırız. Bunun için uyuşturucu, alkol, televizyon, yiyecek, para veya çalışmayı tercih ederiz. Bu, kendimize “insanlar beni üzebilir ama Bayan Alkol veya Leydi Kokain beni hiçbir zaman kötü duruma düşürmez,” demek gibidir. Birisi işe yaramazsa diğerini deneriz. Sonuçta hiçbiri işe yaramaz hale gelince ya kendimizi öldürene kadar bir maddeye bağımlı kalırız veya iyileşmenin yollarını ararız.

Bağımlılık ve özgürleşme, iyileşme halkaları bize hayatımızda neler olduğunu anlatan ve bununla ilgili ne yapabileceğimizi söyleyen bir yapı verir. Bize bağımlılıkların içerden dışarıya doğru geliştiğini, fakat dışardan içeriye doğru tedavi edilmesi gerektiğini gösterir. (1) Bu aynı zamanda bize bağımlılığı olan herkesin iç halkalardaki tüm konularla ilgilenmesi gerektiğini hatırlatır.

Öyleyse her alkoliğin iyileştirmesi gereken bir sevgi bağımlılığı vardır. Bununla birlikte bağımlılığın özüyle, yanlış benlikle, utanç halkasıyla, kara delikle ve gerçek benlikle de ilgilenmesi gerekir. Her seks ve aşk bağımlısının bir dış halka bağımlılığı olmayabilir, buna rağmen dış halkalardaki konuları gözardı etmemesi gerekir.

Olgunlaşmak için atılması gereken on adım

Geçmişte iyileşme programları erkeklikle ilgili konularla pek ilgilenmezlerdi. Erkeklerin programları da iyileştirme konularına yoğunlaşmazlardı. Erkeklerin sağlıklı ve mutlu hayatlar sürebilmeleri için her ikisini de çözmeleri gerektiğini keşfettim. Geçmiş yıllarda kendimle ve binlerce erkekle yaptığım çalışmaların sonucunda aşağıdaki on görevin erkekler için hayati önemi olduğunu farkettim:

Adım 1. Birşeyler yapma arzumuzla sadece varolma ihtiyacımızı dengelemek.

Özgürleşme yolundaki erkekler olarak yapmamız gereken ilk şey sürekli birşeyler yapma güdüsüne karşı çıkmaktır. Çoğu zaman bozulmuş bir aleti tamir etmeden önce oturup bakım kılavuzunu okumuyoruz. Aynı şekilde aile fertlerinin ihtiyaçlarını dinlemeden sorunlara çözüm bulmaya çalışıyoruz. John Bradshaw'un Eve Dönüş'te (Homcoming) dediği gibi bizler insan olmak (human beings) yerine sürekli birşeyler yapan canlılar (human doings) haline dönüştük. İlk seanslarımızdan birinde Ron bir çoğumuzun arzuladığı gibi sadece varolmak istediğini ifade etti. "Bütün hayatım boyunca hep birşeyler üreterek ve kendimi diğerlerinin önünde olmaya zorlayarak çalıştım." Ron'un gözleri yaşlarla doldu ve yüzü sıkıntıyla kasıldı. "Allah kahretsin, kendimi öldürmekten bıktım. İsterdim ki sırtımın üstüne uzanıp dinlenebilsem ve sadece kendim olabilsem. Yaptığım şeyler yüzünden değil, ben olduğum için kabul edilmek istiyorum. Fakat durursam karım ve çocuklarımın saygısını kaybetmekten korkuyorum." Dengeyi bulmak olgunluğun ilk şartıdır.

Adım 2. Seks ve sevgi arasındaki farkı anlayıp bunu tedavi etmek.

"Kafam bana seksin ve sevginin yemek yemek ve uyumak gibi hayatın bir parçası olduğunu söylüyor," dedi Daniel seanslarımızın birinde. "Fakat seks ve aşk beni heyecan, arzu, korku ve özlemle dolduruyor. Seksle ilgili düşünceler beni rahatsız ediyorsa da sürekli seksi düşünüyorum. Sevginin ne olduğunu bile bildiğimden emin değilim. Ka-

dınlar, bu hissi duymamam gerekenler bile, bir bakışta beni heyecanlandırırlar. Penisimin benden farklı istekleri var herhalde.”

1970’ lerde yapılan araştırmalar erkeklerin ortalama olarak saatte 6 kere seksi düşündüklerini ortaya koyuyor. Bu da rüyaları hesaba katmazsak haftada 750 kez eder.(2) Buna karşın ortalama bir çift haftada 1.5 kere sevişiyor.(3) Erkekler için bunun ne kadar sıkıcı olduğunu düşünürsek Playboy ve Penthouse gibi dergilerin bu denli popüler olmaları, toplam satışlarının ayda ortalama 6 milyon olması ve pornografi endüstrisinin gelirinin yılda 1 trilyon dolar artması şaşırtmamalı. Buna rağmen erkekler seks konusunda suçluluk duyarlar ve seksüel arzularını aşk ve ilişkiye olan ihtiyaçlarıyla nasıl biraraya getireceklerini bilemezler. Seks ve aşk hayatlarımız çoğunlukla birbirinden ayrıdır.

Seksi ve aşkı anlamak, kabul etmek ve hayatımızla birleştirmek olgunlaşmak için atılması gereken ikinci adımdır.

Adım 3. Kadın ve çocuklara karşı olan ters düşüncelerimizi değiştirmek.

“Judy ile sevişiyorduk,” diye başladı Carlos, “birbirimize çok yakındık. Sonra beni kızdıracak birşeyler söyledi ve o an onu dövmek istedim. Bu duyguların nereden geldiğini anlamıyorum.”

Birçok erkek bir an bir kadını sevmek, ona ihtiyaç duymak ve onunla ilgilenmek; daha sonra ise nefret etmek, zarar vermek ve ondan korkmak duygularının karmaşıklığını bilir.

Bazılarımız çocuklarımıza karşı duyduğumuz şaşkınlığımızın da farkındadır. Çocuklarımız bazen hayatımızın en değerli varlığıdır aynı zamanda da en zarar verici anlarımızın hedefi.

Ron iki yaşındaki oğluna olan kızgınlığından dolayı duyduğu şaşkınlığı ve utancı ifade etti. “Çoğu zaman Jason hayatımın aşkı. Onu oynarken gördüğümde sevinçten ağlıyorum. Fakat bazen birşeyler oluyor ve ona zarar vermek istiyorum. Ona kötü birşey yapma fikri beni çok korkutuyor.”

Karmaşık duygularımızın köklerine inmek, sevgi ve destek için bir temel hazırlamak olgunlaşmak için atılması gereken üçüncü adımdır.

Adım 4. Babalarımızın yokluğundan dolayı hissettiğimiz acıyı ifade etmek ve diğer erkeklere yaklaşma riskini üzerimize almak.

Hayatımızda güçlü ve sevecen babaların yokluğu o kadar yaygın bir olay ki genellikle bunu normal karşılıyoruz. Çoğumuz için babalarımızın bizi bırakıp gitmiş olması veya işyerindeki yorucu günden sonra eve gelip duygusal olarak bizden uzak olması çok doğal geliyor. Bazıları için ise babanın varlığı bir korku kaynağı. “Baban eve gelince görürsün!” lafını duyduğumuzda sevgi değil ceza umuyoruz.

Bu eksiklik içimizde derin yaralar bırakıyor. Acımızı kabul etme ve iyileştirmeye karşı olan gönülsüzlüğümüz, içimizdeki ihtiyacın ortaya çıkmasını önüyor. Büyüyüp yetişkin çocuklar oluyoruz ve hiçbir zaman yanımızda olmayan bir babayı mutlu etmeye çabalıyoruz. Diğer erkeklerle olan ilişkimizde rekabet ve yüzeysellik hakim, çünkü hiçbir zaman onlarla gerçek bir bağlantı kurmuyoruz.

Acımızı ifade etmek ve diğer erkeklerle yakınlaşmayı öğrenmek olgunlaşmak için atmamız gereken dördüncü adımdır.

Adım 5. Kendimize olan nefretimizi öz-gerçekliğe (self-actualization) bırakmak.

Toplumun üst katmanlarına yerleşmek erkekler için o kadar önemli ki, çok yaygın olan kendinden nefret etme olayının farkına varılmıyor. Çocukluğumuzdaki ninnilerden yetişkinlik döneminde izlediğimiz, erkeklerin acımasız katiller olarak gösterildiği, filmlere kadar kendimizden nefret etmemiz için geçerli nedenler veriliyor.

Çok azımıza örnek olarak sağlıklı ve tam erkek modelleri veriliyor.

Kendimize olan nefretimizi bırakmak ve kendimizi anlamayı öğrenmek olgunlaşmak için atmamız gereken beşinci adımdır.

Adım 6. Yaralarımızın farkına varmak, bedenlerimizi ve ruhlarımızı iyileştirmek.

Uzun boylu, yakışıklı bir genç olan Tony “hep bedenimin yokolmasını istedim,” diye söze başladı. “Bana bedenin kirli olduğu ve insan zekasının en üst aşamalarını desteklemek için gerekli bir şeytan ol-

duğu öğretildi.” Tony acılı ve nefret dolu bir yüzle sözüne devam etti. “Benim beden imajım başımı tutan taştan bir kaide. Bazen tozunu almam gerekiyor fakat tek görevi beynimi desteklemek.”

Biz erkekler sadece kadınların bedenleriyle problemleri olduğunu düşünürüz. Kadınlar sürekli kilo vermeye çalışıp güzel görünmek isterler. Fakat erkekler de kendi fiziksel görünüşlerinden utanç duyarlar. Erkekler bedenlerini ve onunla birlikte varolan duygularını önemsemezler, ki bu da kadınlardan ortalama yedi yıl önce ölme nedenlerimizden biridir. Ruhumuz yaralı bir beden içinde gelişip sağlıklı ve mutlu olamaz.

Yaralarımızın farkına varmak, bedenlerimizi ve ruhlarımızı iyileştirmek olgunlaşmak için atmamız gereken altıncı adımdır.

Adım 7. Temel güvensizliklerimizin köklerini ortaya çıkarmak.

Çoğunlukla kendimizden emin görünürüz, ki bu da çoğu erkeğin derinde ne kadar güvensiz olduğunu anlamamızı önler. Carlos’un itirafı şöyleydi: “Hayatım boyunca kendimi hiç güvenlikte hissetmedim.” Ofisimin tavanına baktı ve içini çekti. “Her zaman için kaçamayacağım bir kaderim olduğunu ve ne kadar uğraşırsam uğraşayım ondan kurtulamayacağımı düşündüm. Hiçbir zaman yeteri kadar iyi olduğuma veya herhangi birinin beni olduğum gibi seveceğine inanmadım.”

Erkeklerin hissettiğı güvensizliğı anlamanın anahtarı kendi fiziksel dünyamızdan uzaklaştığımızın farkına varmaktır. Bizler bir yere ait olmayı unuttuk. Kendimizi tehlikeli bir dünyaya bırakılmış yetimler gibi hissediyoruz. Temel güvensizliklerimizin köklerine inmek olgunlaşmak için atmamız gereken yedinci adımdır.

Adım 8. Çocukluktaki gizli tacizlerin farkına varmak ve bu yaraları iyileştirmek.

Daniel, “babam her zaman benim getirmemi istediğı bir sopayla beni döverdi,” dedi. “Eğer küçük bir sopa getirdiysem bana bağırır ve daha büyük bir sopa getirmemi isterdi.” Carlos annesiyle olan bazı anılarını anlatıyor: “Annem ben küçükken erkeklik organımı okşar ve ne

zaman kendimi kötü hissetsem tatlı yedirirdi. Bu da benim yemeğe olan bakışımı etkiledi.” Carlos bu anılarını anlattıktan sonra çocukluklarında taciz edilmiş yetişkinler arasında yaygın olan bir görüşü paylaştı. “Bu tür şeylerin olduğunu bile unutmuştum. Hatırladığımda anemin davranışını taciz olarak görmedim. Sanki herşeyi benim iyiliğim için yapıyor gibiydi.”

Taciz edildiğimiz durumları kabul etmek ve bunların üzerinde çalışmak olgunluğa ulaşmak için atmamız gereken sekizinci adımdır.

Adım 9.Şiddetimizin kaynağına inmek ve yıkıcı davranışlarımızın önüne geçmek.

Joseph bana, “bazı zamanlarda kendimi kaybediyordum,” dedi. “Kendimi kibar ve barışçıl bir adam olarak görüyorum fakat işin aslı kadınlara karşı bazen taciz edici olduğumdur. Bir keresinde kız arkadaşımı öylesine hızlı ittim ki, yere düştü. Bazen yemeğe çıktığım kızların ırzına geçmeye yakın hissettim kendimi. Birini önceden tanıyordum, diğerini ise barda sarhoş olduğum bir gece tanıdım. Bazen öylesine kızgın oluyorum ki çok sevdiğim halde köpeğime bağıríyorum.”

Erkekler içlerinde taşıdıkları şiddeti bazen dışarıya vuruyorlar fakat çoğunlukla kendilerine yöneltiyorlar. Joseph kendini kaybedip camları ve mobilyaları kırdığını ve başını duvarlara vurduğunu hatırlıyor.

Şiddetimizin kaynağına inmek ve yıkıcı davranışlarımızın önüne geçmek olgunluğa ulaşmak için atmamız gereken dokuzuncu adımdır.

Adım 10. Gerçek savaşçıların ruhuna geri dönmek.

Atalarımız bu dünyada en azından iki milyon yıldır var. İnsanlık tarihinin yüzde 99.5 luk süresinde bütün erkekler avcı-toplayıcı olarak yaşadılar. Gerçek savaşçı ruhu Rambo’nun şiddet dolu görüntüsünde bulunamaz. Pentagon’un en son teknolojik buluşlarında da. Gerçek savaşçılarının ruhu avcı atalarımızın deneyimlerinde ve görünüşlerinde bulunabilir.

Modern teknolojilere rağmen eski yaşantılarını sürdüren az sayıda

topluluktan öğreneceğimiz çok şey var. Bunlar arasında Afrika'nın yağmur ormanlarındaki pigmeler, Kalahari Çölü'ndeki Kung San'lar, Avustralyalı ve Tanzanyalı yerliler, Eskimolar ve Amerika kıtasındaki yerliler sayılabilir.

Avcı-toplayıcı atalarımızın savaşçı ruhuyla buluşmak olgunluğa ulaşmak için atmamız gereken onuncu adımdır.

Bağımlılık Nedir?

Bu alanda çalışmaya başladığım 1965 yılında bağımlılık çok direkt ve basit bir konuydu. Sadece alkol veya eroin gibi bir uyuşturucuyu kullanmak için önüne geçilemez bir istekti. 'Bağımlılık yapıcı' diye nitelenen bazı ilaçlar vardı. Eğer insanlar buhları kullanıyorlarsa bir süre sonra bu ilacı daha fazla kullanmalarına neden olacak fiziksel bir açlık hissediyorlardı.

Artık bağımlılığın fiziksel isteğin ötesinde birşeyleri kapsadığı ve eroin veya alkolle sınırlanmadığı biliniyor.

Ben bağımlılığı kayıp benliğin bir hastalığı olarak kabul ediyorum. İnsanlar bana yardım için geldiklerinde benliğin yedi parçasıyla kopan bağlarını inceliyorum:

1. Fizyolojik kayıp. Kişi kendi bedeni ve onun normal işleyişiyle bağlantısını nasıl yitirmiş?
2. Ruhsal kayıp. Kişi kendine güven hissini nasıl kaybetmiş?
3. Ailesel kayıp. Kişinin içinde büyüdüğü aile hangi yanlarıyla işlevsel değil ve taciz edici?
4. İlişkisel kayıp. Sağlıklı ilişkilere olan ihtiyaç bağımlılardan oluşan gruplarla mı değiştirilmiş?
5. Sosyal kayıp. Irkçılık, aşırı cinsellik ve sosyal kutuplaşma gibi baskılar kişinin yaşadığı toplulukta mevcut mu? (4)

6. Kültürel kayıp. Baskın/evcilleştirici bir kültürün içinde yaşamak bu kişiyi köklerinden nasıl ayırmış?
7. Tinsel kayıp. Kişi hangi yollarla hayatın tinsel boyutuyla olan bağlantısını yitirmiş?

Coşkunluğa Duyulan Açlık: İki Farklı Bağımlılık Türü

Antropolog Angeles Arrien'e göre iki tür evrensel hayat enerjisi var ki kendisi bunları dinamizm ve manyetizm olarak isimlendiriyor. Dinamik hayat enerjisi bir şeyleri başlatmak, ilk adımları atmak ve işleri yoluna koymakla ilgili. Şaman kültürlerinde dinamizm güneş enerjisiyle, doğulu kültürlerde yang ile tanımlanıyor. Jung bunu 'animus' olarak niteliyor. Manyetik enerji ise içe dönme, algılama, açılma ve derinleşme ile ilgili. Şaman kültürlerinde manyetizm ay enerjisi ile, doğu kültürlerinde ise yin ile tanımlanıyor. Jungcu psikolojide ise 'anima' olarak niteleniyor.(5)

Coşkunluğa Duyulan Açlık (Craving for Ecstasy) adlı ilginç kitaplarında Dr. H. Milkman ve Dr. S. G. Sunderwirth Arrien'in dinamik ve manyetik olarak adlandırdığı kavramlarla uyum içinde olan kapsamlı bir açıklama getiriyorlar.

Bağımlılıklar sinir sistemini hızlandıran veya yavaşlatan madde veya eylemler olarak iki kategoriye ayrılırlar. İlk grup uyarıcı bağımlılıklar, ikinci grup da doyurucu bağımlılıklar olarak kategorize edilirler.

Kokain tipik bir uyarıcı ve eroin ise tipik bir doyurucudur. Kokain kullanan biri hızlı hareket eder, hızlı konuşur ve hızlı düşünür. Koka-in çektikten sonra sürekli hareket halindedir. Buna karşın eroin kullanan biri yarı uykuda gibidir. Başı öne düşer, sesi uykuda gibi ve alçaktır. Doyurucu ilaçlara ve eylemlere açlık duyan kişiler rahatlatma ve kaçma yolu arayanlardır.

Doyurucu ilaçlara bağımlı olan kişiler eroin, sakinleştirici, uyku ilacı gibi yatıştırıcı ilaçlar kullanırlar, tıka basa yemek yerler, zarar ve-

rici ilişkilere girerler ve çok fazla televizyon seyrederler. Sürekli huzuru aramalarının nedeni şiddet veya diğer rahatsız edici duyguları kontrol etmeye çalışmalarıdır. Bu tür insanlar bebekler gibi bütün enerjiyi içlerine çekerler ve metaforik olarak ana karnındaki gibi kıvrılırlar. Doyurucu ilaçlara bağımlı kişiler çoğunlukla büyük guruplar karşısında kendisini rahatsız hisseden, içe dönük kişilerdir.

Öte yanda uyarıcı bağımlısı sürekli heyecan arar. Arrien'in deyişiyle bu kişilerin dinamik özellikleri fazlaca gelişmiştir. Enerjisi dışa dönüktür ve tehlikeli olarak algıladığı dünyaya meydan okur. Uyarıcı bağımlıları yığıtlıklarını veya entellektüel kabiliyetlerini göstererek derinlerdeki duygularının üstünü örtmeye çalışırlar. Bu kişiler partilere, sosyal olaylara ve kalabalıklara çok meraklı olan dışa dönük kişilerdir.

Kokain, amfetamin, kafein gibi alışkanlıkların dışında seks, kumar, fazla çalışma ve hep daha fazla para kazanma meraklısıdır.

Alkol farklı kişiler için, ya da değişik zamanlarda, hem uyarıcı hem de rahatlatıcı olabilen bir uyuşturucudur. Bu nedenle de kontrol edilmesi en güç olan uyuşturuculardan biri olarak kabul edilir.

Erkekler genellikle yaşam stresiyle dinamik olarak başa çıkmak için şartlanmışlardır. Yaşamın stresinden uzaklaşmak ve kendimizi iyi hissetmek için genellikle uyarıcı bağımlılıklar geliştiririz. Buna rağmen ileriki bölümlerde göreceğiniz gibi artan sayıda erkek genellikle kadınlarla özdeşleştirilen doyurucu bağımlılıklar geliştiriyor.

Yirmisekiz yıllık tecrübe:

Dört Temel Gerçek

Kendi tedavime ve son çeyrek yüzyılda tedavi ettiğim insanlara baktığımda dört temel gerçek görüyorum. İlki herkesin birşeylere bağımlı olduğu, ikincisi terapistlerin genelde yaptığından daha erken müdahale ve daha uzun tedavi şart. Üçüncü gerçek bağımlılık sadece olumsuz birşey değil, farkına varılması gereken olumlu yanları da var. Dördüncü gerçek ise kişilerin ilişkilerini ve dünyayı iyileştirmek de kişiyi iyileştirmek kadar önemli.

Bu dört konuya daha ayrıntılı olarak bakalım.

Herkes Birşeylere (veya Birilerine) Bağımlıdır

Geleneksel olarak bağımlılığın nüfusun küçük bir bölümünü ilgilendiren bir problem olduğu düşünülür. Eroinmanlar veya alkolikler toplumun ıslah edilmez üyeleridir ve çoğunluklar etnik azınlıklar arasında görülürler. Kokain ve iş hastaları çoğunlukla zengin ve ünlüdür veya zengin ve ünlü olmaya çalışıyorlardır. Bağımlılar hep bizim dışımızdaki kişiler olmuştur.

Bu genel inanıştan dolayı bağımlılık problemi olanların ancak yüzde onu yardım için başvurmuştur. Bunlar da en ciddi bağımlılığı olanlardır. Daha az ciddi problemi olanların sadece yüzde biri yardım için başvurmuştur.(6)

Artık bağımlılıkların sadece az sayıda kişiyi etkileyen bir hastalık olmadığı ve hepimizi etkileyen, modern dünyanın bir belirtisi olduğunu biliyoruz. Şu anda alkolden işe, seksten şiddete kadar 250 değişik bağımlılıkla ilgilenen 12-aşamalı iyileşme programı var. Programa katılan kişiler arasında artık “Bağımlı mısınız?” değil, “Bağımlılıkların neler?” diye soruluyor. Artık parmağımızı uzatıp “onlar”ı gösteremeyiz, kendimize bakmalıyız. Filozof Pogo’nun dediği gibi, “Bağımlıyla tanıştık, o biziz.”

İşe Çabuk Başlamalı ve Daha Uzun Çalışmalıyız

12-aşamalı programların ilk adımı bağımlılığımız karşısında güçsüz olduğumuz ve hayatımız üzerinde bir kontrolümüzün olmadığıdır. Bu benim programımda 8. aşamaya denk düşer. Bu da bir çok kişinin tedavisine başlamakta geç kalındığıdır. Eğer bağımlılığın sadece başkalarını-fakir ve mahrumları veya zengin ve ünlüleri-etkileyen ve az rastlanan birşey olduğuna inanıyorsak kendi mutsuzluğumuzun nede-nini başka yerlerde arayarak ilk uyarıları ciddiye almıyoruz demektir.

Bu durumu açıklamak için dişçi örneğini verelim. Örneğin diş çürümesinin sadece belli kişileri etkileyen bir sorun olduğunu düşünüyoruz. Ayrıca dişimiz çürüdüğünde bunun hayatımızı mahvettiğini düşünüyoruz fakat artık birşey yiyemeyecek hale gelene kadar dişçiye gitmeyi de uygun bulmuyoruz. Dişçiye gitmek rezalet birşey değil çünkü bu herkesin başına gelebilir. İnsanlar ciddi bir problemi beklemektense

düzenli aralıklarla kontrole gitmeye teşvik ediliyorlar. Problem büyümeden farkına varıp hala küçükken koruma yoluna gidiliyor.

Bağımlılık da aynı şey. Birini tedavi etmeden önce onun gerçekten güçsüz kalmasını beklememiz gerekmiyor. Bağımlılık yerleşmeden ve kişi bağımlılığını inkara kalkışmadan önce tedaviye başlayıp onlara yardımcı olabiliriz.

Çoğu tedavi yöntemi kişilerin ihtiyacından çok sigorta şirketlerinin ödeyeceği miktara göre organize edilmiştir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde sonradan bir yıl kontrol edilmek üzere hastanede 28 gün yatmak sigorta kapsamındadır. Bağımlılıklarından kurtulan birçok kişi tedavinin çok daha uzun süreli olduğunun bilincindedir. Benim yaklaşımda tedavi yedi yıla veya daha uzun bir süreye yayılmaktadır.

Bağımlılıkların Olumlu Yönleri de Vardır

İlk başta hastalarımı bağımlılıklarının olumlu yanlarını sorduğumda bunun gülünç olduğunu düşünüyorlar. Bağımlılıklarının bedenlerinin bir parçası olmadığına ve kanser gibi sökülüp atılması gerektiğine inanıyorlar. Bir süre konuştuktan sonra bağımlılıklarına nasıl da sıkı sıkıya sarıldıklarını ve onu bir sevgili veya arkadaş olarak kabul ettiklerini anlayıp bağımlılıklarının onlara daha önce düşündüklerinden daha fazla şey ifade ettiğini anlarlar.

Kevin alkolle olan ilişkisinin o kadar da kötü birşey olmadığını kabul ettiğinde yaşlara boğuldu. “İyi zamanlarımda da kötü zamanlarımda da ona yöneldim. Yanımda hiç kimse yokken o vardı. Sonunda işler zarar verici boyuta ulaşıtıysa da birlikte çok güzel zamanlarımız oldu. Bu eski bir sevgiliyi düşünmek gibi birşey. Biliyorum ki bir daha birlikte olamayız, çünkü birbirimize zarar veriyoruz fakat hala bir daha birlikte olamayacağım bu sevgiliye ağlıyor ve kaybından acı duyuyorum.”

Hastalarım, ilerlemek için bağımlılıklarından nefret etmelerine gerek olmadığını söylediğimde genellikle çok rahatlarlar. Aslında nefret etmek bağımlılığın hayatımızdaki rolünü anlamamızı önler. Onu çekip almaktansa saygılı bir şekilde hayatımızdan çıkarıp yerine bize daha faydalı olacak başka bir şeyi koyabiliriz.

Erkekler iyileşme sürecinde ilerledikçe bağımlılıklarıyla yüzleşmenin hayatlarında önemli bir dönüm noktası olduğunun farkına varırlar. Yapmaları gereken şey ölüm fikrine ve eski hayatlarının kaybına alışmaktır. Hayatımızın bütün dönüm noktalarında olduğu gibi burada da sonuç yeni bir hayat biçiminin doğuşudur. İyileşme bir çok insan için bütünlüğe giden tinsel bir yolculuktur.

Başlama noktalarıyla ilgili ritüelleri unutmuş bir toplumda iyileşme, erkeklerin modern hapisanelerindeki ölü dalları kesmeleri ve savasçılığın ilkel yoluna geri dönmelerini sağlar. Bağımlılık hem “küçük, iyi bir oğlan çocuğu” olmaya başkaldırma, hem de varolmanın özgün tabanını bulmak için yanlış yönlendirilmiş bir adımdır. Bağımlılık nasıl kayıp benliğin hastalığıysa, iyileşme de eve dönüş olanağıdır.

Birey, İlişki ve Küresel İyileşme Birbiriyle Bağlantılıdır

İyileşme hareketi üç dönemde gelişti. 1935 ile 1985 yılları arasında hedef sadece bireysel iyileşme idi. “Kendimi nasıl iyileştirebilirim?” sorusu soruluyordu. İkinci dönem 1985 yıllarında, aileye ilişkin konulara ve ailenin durumunun bağımlılıkla olan bağlantısına yoğunlaştığımızda başladı. Bu dönemde sorulan soru “Teke tek ilişkilerimi nasıl iyileştirebilirim?” oldu. İlgimizi babamızdan ilgi görmemiş olmamıza, annemizle, erkek ve kız kardeşlerimizle, eşlerimiz ve çocuklarımızla olan bozuk ilişkimize çevirdik. 1990larda ise bağımlılıkların nedeni olan topluma yoğunlaşarak üçüncü döneme geçtik. Şimdi soru “Kırılğan yerküremizi nasıl iyileştirebiliriz?”

Kişilerarası ilişkilerimizi iyileştirmeden bireysel iyileşme tamamlanamaz. İnsan yaşamını destekleyen küresel sisteme zarar verdikçe bireysel ve ilişkisel iyileşme işe yaramaz. İyileşmenin tam olması için her üçü de gereklidir.

Örneğin yeme pratiğimiz kendi sağlığımızı etkilediği kadar yerkürenin sağlığını da etkiler. Gençler arasında alkol ve sigara tüketimini yaygınlaştıran çokuluslu Amerikan şirketleri aynı zamanda Amazonlardaki yağmur ormanlarını kesiyorlar. Ozon tabakası delinirken alkol bağımlılığından kurtulmak sadece biraz işe yarar.

Martin Luther King Jr., zencilerin bağımsızlığa ancak onları Viet-

nam'a, savaşı gönderen politik ve ekonomik güçlerin ötesine konsantre olmalarıyla ulaşacaklarını söyler. Aynı şekilde iyileşme de ancak bağımlılık makinesini besleyen sosyal güçlere karşı koyduğumuzda mümkün olacaktır.

İyileşme Sürecinde Neler Öğrendim

Son 28 yıl boyunca, yüzde 70'i erkek olan on binin üstünde kişiyle çalıştım. Bu insanların hayatlarının bir parçası olmak gurur verici bir olay. Onlardan en az benim onlara verdiğim kadar, hatta daha da fazla şey öğrendim. Bazılarıyla bütün bu süreç boyunca iletişim içinde oldum. Bir çoğuyla da tanışıklığım oldu bu 10 ila 20 yıl süresince. İyileşme sürecini uzunca bir süredir gören bir kişi olarak birçok sonuca ulaştım:

1. Herkesin iyileşmesi mümkündür.

Ne kadar ciddi olursa, ne kadar ilerlemiş olursa olsun iyileşemeyecek hiçbir bağımlılık yoktur. Bu gerçeğe birçok bağımlılığı olan ve çocukluğunda ciddi bir şekilde cinsel taciz kurbanı olan bir hastayla çalışırken inandım. Terapisi sırasında kavga esnasında bir adamı öldürdüğü için duyduğu suçluluk hissini ve kendi kızına defalarca tecavüz etmekten duyduğu utançı açıkladı. Tedavi uzun sürdü fakat sonunda iyileşti.

2. İyileşme hayat boyu süren bir süreçtir..

Bağımlılıktan kurtulmak hastalıktan kurtulmanın tersine güçlü bir tinsel içerik taşır. Çıkma fırsatı bulduğumuz bir yolculuk gibidir. Bir erkeğin iyileşme süreci hayatında yeni bir dönemin başlangıcıdır ve kayıp benliğini bulması için sürdürdüğü bir yolculuk olarak sürer.

3. İyileşme bir olay değil belirli yollardan geçilen bir yolculuktur.

Bebeklikten çocukluğa ve çocukluktan yetişkinliğe geçişte kişinin

çeşitli gelişimsel dönemlerden geçmesi gibi iyileşmenin de belirli süreçleri vardır. Her süreci tamamlamak soğanın bir katını daha soymak gibidir, her katta çekirdekteki soğancığa daha çok yaklaşıyoruz.

4. Erkekliğe biyolojik olgunlaşmayla ulaşılmaz. Özgün ve olgun olabilmek için bütün erkeklerin başarması gereken görevler vardır.

Geleneksel kültürlerde bu görevler genç erkeklere yaşlılar tarafından öğretilirdi.

Gelişmiş toplumlarda bu eğitim olmadığı için erkekler, kendilerini olgun bir erkek yerine yetişkin bir çocuk olarak hissederek büyüyorlar. Kitabın ilerleyen bölümlerinde açıklanacak olan çeşitli görevleri tanımlamak ve yerine getirmek erkeklerin bir nevi olgun erkeklik hissi geliştirmelerine olanak tanıyacaktır.

5. Olgun erkeklik geliştirmek ve bağımlılıklardan kurtulmak aynı madalyonun iki yüzüdür.

Erkek hareketi ve iyileşme hareketi çoğunlukla birbirinden bağımsız ele alınmaktadır. Ben onların birbiriyle yoğun bir ilişkisi olduğuna ve birarada ele alınmaları gerektiğine inanıyorum. Bağımlılıklar, erkeklerin yaralarının bir sonucu olarak gelişirler. Bağımlılıkların etkilerini tersine çevirdiğimizde erkek kişiliklerimizi de iyileştirecek ve duyuracağız. Erkeklik deneyimimizi derinleştirdikçe bağımlılıklarımızla yüzleşecek ve onları iyileştireceğiz.

6. Her birey özeldir; bir erkeğin bağımlılıklarından kurtulması kendi seçtiği sürede olacaktır ve buna saygı gösterilmelidir.

Bir erkek iyileşme aşamaları ve olgunluğa ulaşma adımlarını hızla atacak ve sistematik olarak iyileşecektir. Başka biri ise daha uzun süreye ihtiyaç duyacak, belki birinci aşamadan dördüncüye geçecek, sonra üçüncüye geri gelecek ve yeniden başa dönecektir. İyileşmeyi yaşamının doğru veya yanlış bir yolu yoktur.

7. Herşey iyileşmenin bir parçasıdır. Aynı hastalık yeniden başgöstermeyecektir.

Eskiden iyileşmenin kendimiz için yaptığımız iyi şeylerin toplamı olduğunu düşünürdüm. Toplantılara gitmek, terapide olmak, sağlık konusunda bilgilенmek ve diğerleri. Bir kişi yeniden ilaçlara başladığında veya eski alışkanlıklarına geri döndüğünde onu iyileşme sürecinin dışına çıkmakla suçlardım.

Artık hatalarımızdan da başarılarımızdan öğrendiğimiz kadar çok şey öğreniyoruz. Bunu özetleyen bir söz vardır: “İşler doğru gitmiyorsa eğri gidiyordur.” İyileşme sürecinde “iyi” ve “kötü” yoktur. Bütün deneyimlerimiz iyileşmenin bir parçasıdır.

8. Erkekler ve kadınlar arasında tabii farklılıklar vardır.

Bizimki gibi (yazar ABD’yi kastediyor ç.n.) baskın toplumlarda “farklı” olan çoğunlukla “aşağı adi” olarak kabul edilir. Bu da bilinen cinsiyet farkının neden kadınla erkek arasındaki fizyolojik farklılıklarının ötesine geçmediğini açıklar. Birçok kadın ve erkek başkalarının yanında gergin ve ürkektir. Onlar için cinsiyetlerarası kavga acı bir gerçektir ve farklı cinsiyetten olanları düşman olarak görürler. Birçok kadın ve erkek cinsiyetlerarası farklılıkların türümüz elverdiğince yokolmasını ve sadece insan olabilmeyi isterler.

Oysa ki erkekler ve kadınlar birarada olduklarında veya guruplar olarak toplandıklarında, “erkeklik” ve “kadınlık”ın güçlü enerjisini hissederler.

Bence cinsiyetlerarası tartışmaların çözümü hayata üniseks bir yaklaşım getirmek yerine erkek ve kadının esrarını kabul etmek ve baskın kültürü ortaklık kültürüne dönüştürmektedir. Sadece bu şekilde farklılıklarımızı, ilişkilerimizi boğmak yerine onu güçlendirmek için kullanabiliriz.

9. Erkekler olarak dişi yanlarımızı geliştirmeden önce erkek işlevlerimizi onurlandırmak ve geliştirmek zorundayız.

Birçok erkek, erkek rolünün yıkıcı yanlarının bilincindedir. Psikolog Shepherd Bliss bunu “toksik erkeklik” olarak adlandırıyor. İyileşme arzusu içinde olan çoğu erkek sağlıklı olmanın koşulunu kadınsı yanlar geliştirmekte görüyor. Eğer erkeğin rolü yıkıcı ise kadınlar sağ-

lıklı olanın ne olduğunu bizden daha iyi biliyor diye şartlanmışız. Bunun sonucu olarak kadınlara zehirleyici bir şekilde bağlanıyor, yıkıcı ilişkilerden kendimizi kurtaramıyor ve kadınlığın bazı toksik yanlarını alıyoruz.

Kadınlığı erkeklığe tercih etmek yerine kendi kişiliğimizin derinliklerine gitmeli ve otantik erkeklığın kaynağı ile buluşmalıyız. Erkeklığımızı kabul ettiğimizde kadınlarla sağlıklı ilişkiler geliştirebilir, hayatımıza dışiselliği entegre edebiliriz (bu kişilerin kadınlarla birarada iyileşmesi en ideal durumdur).

10. Erkeklerle kadınların iyileşme süreci benzerlik gösterse de arada önemli farklılıklar vardır.

Deneyimlerimden erkeklerle kadınların aynı iyileşme süreçlerinden geçtiklerini gördüm. Buna rağmen bu süreçlerden geçerken farklı cinsiyetlerin göğüslemesi gereken konular farklıdır. Örneğin ilişkilerle ilgili işlev bozukluklarında erkekler sekse bağımlı olurken kadınlar ilişkinin kendisine takılıp kalma eğilimindedirler. Utanç halkasında erkek “Yeterince uzun boylu ve güçlü müyüm?” sorusunu, kadın ise “Yeterince zayıf ve güzel miyim?” sorusunu sorar. Her cinsiyetin yaralarını sarmada ve kendi öz benliklerini bulmada farklı adımlar atması gerekir.

İyileşme sürecine başlamadan önce zaman içinde binlerce yıl geriye giderek insanların ilk bağımlılık noktalarına dönmek gerekir. Yoldan ne zaman çıktığımızı anladığınızda size gerçek savaşçı ruhunun kapılarını açacak olan anahtarı, iyileşmeniz için gerekli olan anahtarı aramaya başlayabilirsiniz.

Notlar

- 1 Bu bütün kurallar gibi istisnaları olan bir kuraldır. Bazen seks bağımlılığını ilk olarak tedavi etmek gerekir, çünkü çok ciddidir ve hayati öneme sahiptir. Bazen de içerdeki bir halkada yer alan bağımlılıkla dışardaki bir bağımlılığı birlikte tedavi etmemiz gerekir, çünkü ikisi de aynı derecede ciddidir.*
- 2 Shanor, K. (1978) Shanor Çalışması: Amerikan Erkeğinin Seksüel Duyarlılığı. New York: Dial Press.*
- 3 Masters, W., V. Johnson ve R. Kolodny (1985) İnsan Seksüelliği 2. Baskı, Boston: Little Brown & Company, sf. 247. Evliliğin ilk yılında haftalık ortalama*

ma ilişki sayısı 3. 7 iken bu sayı dördüncü yılda 2.2 ye, altıncı yılda 1.5'a ve birlikte geçirdikleri süre ve yaşlar ilerledikçe düşmeye devam ediyor.

- 4 Bağımlılığın bu en geniş tanımını ilk olarak 1970lerde geliştirmeye başladım. Bu konudaki ilk yayınlam ExChange adlı sürekli yayında 1973 Ağustos'unda yayınlanan "İlaç-karşıtı Taciz Programlarımız: Savunma patalojileri" dir.
- 5 Arrien, A. "Bütün ilişkilerimizi iyileştirmek" (Healing All Our Relationships)
- 6 Bilgi için bkz. Cahalan, D., ve B. Treiman (1976) Marin Bölgesinde (Kaliforniya) Alkol Alımına İlişkin Davranış, Tavrı ve Problemler (Drinking Behavior, Attitudes, and Problems in Marin County, California) Berkeley, CA: Social Research Group, School of Public Health, University of California ve Cahalan, D., ve R. Room (1974) Amerikan Erkekleri Arasında Alkol Problemi (Problem Drinking Among American Men), New Brunswick, NJ: Rutgers Center for Alcohol Studies

2

Erkekler Ne Zaman Savaşçı Olmaktan Vazgeçip de Katil Olmaya Başladılar



“Gelişmiş toplumlar kuduz köpeklerle benzerler. Kuduz köpeğin taşıdığı mikrop ısırdığında sağlıklıyı da etkiler.”

-Andrew Bard Schmookler

Savaşçı Ruhunu Ararken

Evlilik ve Aile Terapisti Dr. Jonathan Kramer, “Erkekler hakkında bilmemiz gereken ilk şey erkeklerin savaşçı ruhuna sahip olduğudur,” der.

Savaşçı ruhu nedir? Bu sorunun yanıtı ne modern askerde ne de Rambo gibi kültürel simgelerde bulunamaz. Bunun yerine tarihteki avcılarının savaşçı ruhuna bakmamız gerekir: tüm canlılara saygı duyan işbirlikçi, ortak ve eşitlikçi ruh.

Richard Strozzi Heckler'in dördüncü derece siyah aikido kemeri ve psikoloji dalında doktorası var. Yirmibeş yıldır savaşçı erkek geleneğiyle ilgileniyor; Avustralya yerlilerinden yeşil berelilere kadar birçok gurubu araştırdı. En yeni kitabı olan *Savaşçı Ruhunu Ararken*'de (In Search of the Warrior Spirit) insanlık tarihi boyunca savaşçıların aşığıdaki değerleri paylaştığını söylüyor: kahramanlık, cesaret, özgecil (egoist) olmamak, diğerlerine hizmet etmek, kişisel özgünlük, hayat boyu süren ustalık ve yetenek, dünya ve dünya üstündeki canlılar için duyulan sevgi ve saygı.

Heckler'a göre bu geleneksel savaşçı erdemleri, tarıma ve yerleşik yaşama geçmeden önce, bütün erkekler avcıyken görülüyordu. Savaşçının gerçek kalbi av sırasında gelişti. Bu dönemde erkekler yaşam ve ölüm bilmecesinin merkezinde ve izini sürdükleri hayvanların ruhlarıyla birlik içinde idiler.

Robert Bly, kitabı *Demir John'da (Iron John)* tarihteki avcılarla "Vahşi Adam" olarak adlandırdığı erkek örneğinin bağlantısını işliyor. Eski zamanlarda Vahşi Adam, Hayvanların Kralı olarak biliniyordu. En azından 14.000 yıl boyunca erkekler onu örnek aldı.

Demir John efsanesini anlatırken Bly, bir erkek çocuğun Vahşi Adam'la beraberken şunları öğrendiğini söylüyor: "Cinsel enerji iyidir; memelilerin utanç duymadan gerçekleştirdikleri avlanma içgüdü-sü iyidir; hayvanın ısı, vahşeti, ve tutkulu içtenliği iyidir; kalenin sınırlarından dışarı çıkıp Pan'ı takip etmek de iyidir."

Bly'a göre derinlere gömülmüş bu erkek ruhu medeniyetin sınırları dışında, doğada aranmalıdır. Erkekler Vahşi Adam'ın ruhuyla buluştuklarında ilk savaşçılar olan avcılarının ruhlarıyla da buluşmuş olacaklar.

John Stokes, Robert Bly'la birlikte kurslar düzenleyen bir modern iz sürücü. Stokes, erkekleri ilk savaşçıların ruhuna dönmeye çağırıyor.(1) "Uyanın," diyor. "Erkekler geleneksel olarak dünyanın koruyucusudurlar. Yeni savaşçıları tanımlamamız gerekiyor. Erkeklerin yeniden dünyanın koruyucusu olma zamanı geldi. Bu dünyayı öyle çok seviyorsunuz ki onu ölümüne savunabilirsiniz."

Zengin Ortaklık Toplumu

İlk atalarımızı genellikle avcı-toplayıcı veya, yiyeceğin çoğunu kadınlar getirdiği için, toplayıcı-avcı olarak tanımlarız. Bu işbölümünün daha geniş ve anlamlı adı ise “zengin ortaklık toplumu”dur. Çünkü o dönemde başarının sırrı eşitlik, işbirliği ve bolca bulunan boş vakitti. Riane Eisler, *Kutsal Kadeh ve Bıçak*’da (The Chalice and the Blade) sosyal sistemleri tanımlayan iki modeli karşılaştırıyor. “Benim baskıcı model dediğim ilk model, çoğunlukla ataerkil veya anaerkil toplum olarak bilinir. Bu modelde insanlığın yarısı diğer yarısından yukarıda yer alır. İkincisi ise sıralamadan çok bağların temel alındığı modeldir ki bu aynı zamanda ortaklık modeli olarak da tanımlanabilir. Bu modelde, kadınla erkeğin en temel farkıyla başlayan, farklılık aşağılık olma veya yukarıda yer alma anlamına gelmez.”

Şu anda yaşayan avcı-toplayıcı toplumlarda, ve geçmişte yaşamış olanlarda, kadın ve erkeğin rolleri oldukça farklı. Kadınlar genellikle yiyecek toplarken erkekler de avcılık yapıyorlar. Temel ihtiyaçlar yerince karşılandığı için de bol miktarda boş vakitleri var.

Avcı Erkek (Man the Hunter) adlı antolojinin yazarları antropolog Richard Lee ve Irvin Devore tipik avcı-toplayıcı kadın ve erkeğin hayatlarını şöyle tanımlıyorlar: “Bir kadın, ailesinin üç günlük ihtiyacı olan yiyeceği bir günde toplar, diğer kalan zamanlarda ise dikiş diker, diğer kampları ziyaret eder veya diğer kamplardan ziyaretçi kabul eder. Evde geçirilen hergün yemek pişirme, ceviz vs. kırmak, ateş için odun toplamak ve su getirmek kadının bir ila üç saatini alır. Bu düzenli çalışma ve dinlenme ritmi yıl boyunca sağlanmıştır.”

Kadınlar gibi erkekler de genellikle guruplar halinde toplanırlardı: “Avcılar kadınlardan daha fazla çalışma eğilimindedilerdi ancak çalışma temposu düzenli değildi. Bir erkeğin bir hafta kadar avda kaldığı, sonra da iki üç hafta avlanmadığı çok olağan bir durumdu. Ava gidilmeyen zamanlarda temel eylemler ziyaret ve eğlence, özellikle dans, idi.”

Erkekler için büyük hayvanların avlanması sadece yiyecek bulmak değil, aynı zamanda erkeklikleri için anahtar niteliğinde olan kutsal bir ayındı. Sosyal bilimci Paul Shepard *Yumuşak Etobur ve Kutsal Oyun*’da (*The Tender Carnivore and the Sacred Game*) bize şunu an-

latır: “Erkeklerin avcılık uğraşı sembolik, kültürel ve sosyal bir eylem olarak kabul edilmelidir. Büyük, zararlı memelileri vurma yeteneği tam olsa da bu sadece etin besin kaynağı olmasından değildir. O çok iyi bir koşucudur ve bu avın etini yemeyi ayın olarak görür.”

Eğer birçok teorisyenin düşündüğü gibi gerçek bolluk ihtiyacın olmaması ve boş zamanın çokluğuysa, antropolog Marshall Sahlins’in dediği gibi avcı-toplayıcı toplumlar ilk refah toplumlarıdır.

Avcı-toplayıcı topluluklarda çocuklar modern psikologlara göre boş bir yaşam sürüyorlardı. Bebek hayatının ilk iki yılında annenin bedenine yakın ve dik olarak tutulurdu. Çocuk ya annenin kucagında ya da annenin bedenine bağlı bir askıda taşınırdı. Bu yıllarda bebek bol anne sütü emer ve dünyayı annesinin deneyimlediği şekilde görür ve duyardı. Anne, diğer kadınlarla beraber olsa ya da çalışsa bile bebeğin ihtiyaçlarına duyarlıydı.

Antropologlara göre avcı-toplayıcı topluluklarda kadınlar anneliğin ilk yıllarında sorumluluğu diğer yetişkinlerle paylaştıkları için modern kadın gibi kendilerini soyutlanmış hissetmezlerdi. Anne mutlu olduğu için çocuk da mutlu olurdu ve bu da birçok avcı-toplayıcının hayatı boyunca taşıyacağı bir güvenlik hissinin temeli olurdu.

Üç ila dört yaşına gelen çocuklar anne memesinden kesilir ve büyükler tarafından kontrol edilen küçük guruplarda diğer çocuklarla oynarlardı. Guruplar dokuz ila oniki çocuktan oluşup yaşlar genellikle üç ile onüç arasında olurdu. Bu guruplar değişik yaş guruplarından ve farklı becerileri olan kız ve erkek çocuklarından oluştuğu için rekabet de olanaksızdı. Yetişkinler gibi çocuklar da rekabetçilikten çok işbirliğini kural olarak tanımayı öğrenirlerdi.

Büyük çocuklar küçüklere bakardı. Büyüklerle sürekli ilişki içinde olan çocuk biçimsel dersler almak yerine büyüklerini taklit ederek öğrenirdi. Çocuklar 14 ila 16 yaşlarına geldiklerinde yetişkinlerin aldıkları sorumlulukları almaya başarlardı. Erkek çocuklar babalarıyla avlanmaya, kız çocuklar ise kadınlarla yiyecek toplamaya giderlerdi.

Avcı-toplayıcı topluluklar sadece kendi aralarında sağlıklı ilişkiler kurmakla kalmaz, aynı zamanda toprakla da ilişki kurarlardı. Göçebe hayatı yaşadıkları için doğadan hiçbirşeyin -hayvan, meyve, sebze vs.-

fazlasını almazlardı. Antropologlara göre Kalahari ölündeki San klanını aynı bölgede doğayla dengeli olarak 40,000 yıl yaşamıştır. Yaşadığım çevrede son 40 yıl içinde verilen zararı düşünmek bile tüylerimi ürpertiyor.

Yumuşak Etobur ve Kutsal Oyun’da Paul Shepard ortaklığa dayanan refah toplumlarında yaşayan kişileri şöyle tanımlıyor: “Uzun zamandır moda olsa da avcı ve toplayıcı toplumların dünyası sürekli saldırların yaşandığı, gizli gözyaşlarının dünyası değildi. Onların hayatı memnuniyetle kabul edilen yaşamsal riskler, çok az istekler, sakın ve komünal, sürekli pratik ve estetik bir zeka ürünüydü. Günümüze uygun olarak yalnızlık ve insan kıtlığının bileşimi üzerine kurulu, insanın çevresi için bir hastalık olmadığı, birbirleriyle ve doğayla uyum içinde yaşanan bir hayattı.”

Bir hayat boyu süren araştırmalar sonunda antropolog Richard Lee *Avcı Erkek*’te şöyle bir sonuca ulaşıyor: “Günümüze kadar insanlığın en büyük başarısı avcılık dönemindeki hayat tarzıdır.”

Oniki bin yıl önce tüm dünyanın nüfusu 10 milyondan azdı (Moskova’nın bugünkü nüfusundan bile az.) Bu nüfusun hepsi avcı-toplayıcı idi. Bolluk toplumlarının zirvesine gelindiğinde tarihi değiştirecek olaylar olmaya başladı. Bu olaylar aynı zamanda dünya çapında avcı-toplayıcı toplulukların sonu demektir.

Medeniyetin Yükselişi, Savaşların ve Bağımlılıkların Başlangıcı

10 ila 12 bin yıl önce Türkiye’den Hazar Denizi’ne, Kızıl Deniz’in güneyine ve Filistin’e kadar olan bölgede avcı-toplayıcı yaşam tarzı değişmeye başladı. Toprağın sunduğu yiyeceklerle yetinmek yerine, insanlar hayvanları evcilleştirmeye ve onların etini ve sütünü kullanmaya başladılar. Aynı zamanda yedikleri bazı yabani bitkilerin tohumlarını toplamaya ve onları ekmeye, böylece daha fazla yiyecek elde etmeye başladılar. Bu değişiklikler ilk başta oldukça yavaştı ve iki üç bin yıla yayıldı. Fakat bu değişiklik, insanların dünyadaki varlıklarını değişik bir biçimde görmelerini sağladı.

Tarımın başlangıcını böylesi bir keşfi yapacak kadar gelişen insanlığın bir buluşu olarak kabul ediyoruz. Buna rağmen avcı-toplayıcı toplulukların hayvanları ve bitkileri evcilleştirme yeteneğinin çok daha önce başladığını biliyoruz. Uzun bir süre yaşam tarzlarını değiştirmek istemedikleri için bu yeteneklerini kullanmadıklarını biliyoruz.

Hiçbirimiz insanların doğa ile olan ilişkilerini ve doğanın sunduklarıyla yetinmek yerine bitki ve hayvanları kendi ihtiyaçları için neden değiştirdiklerini bilmiyoruz. Kimisi hava ısısındaki değişimin mevcut yiyecek miktarının azalmasına neden olduğunu düşünüyor. Kanımca bu, tinsel hayatla olan ilişkilerinin kaybolmasına neden oldu.

Avcı-toplayıcılıktan evcilleştirmeye geçişte dini felsefelerde de değişiklikler oldu. Avcı-toplayıcı topluluklar insanla doğadaki diğer canlıları eşit kabul ediyorlardı. Bu görüş bizim modern dinlerimizle tabandan zıt: “Ve Tanrı dedi ki kendi suretimizden insanı yaratalım ve o insan denizlerdeki balıktan, havada uçan kuştan, boynuzlugillerden, bütün topraktan ve toprağın üstünde sürünen bütün sürüngenlerden üstün olsun.”

Hayvanların hep orada olacağına, yenebilecek köklerin hep toprağın altında olacağına ve insanın doğayla ortak olduğuna inanmak oldukça büyük bir güven istiyor olmalı. Bazı insanların neden korktuğunu ve dünyanın bolluğuna olan inancını kaybettiğini anlamak pek de zor değil.

Bu önceleri oldukça iyi niyetli bir düşünce olmalı, en azından bunun yolaçaacağı problemleri düşünmüş olamazlardı. İnsanlar için daha fazla yiyecek istemekte ne kötülük olabilirdi ki? Biliyoruz ki evcilleştirme sayesinde ilk defa alınan üründe artış oldu. Avcı-toplayıcı topluluklar ihtiyaçları oldukça yiyecek topladılar ve hiçbir zaman yiyecek saklamadılar. Evcilleştirme ile insanlar ilk defa bir defada ihtiyaçlarından fazla yiyecek elde ettiler. Böylece yağmurlu günler için yiyecekleri olacaktı.

Artık erkekler ürünleri koruyacak depolar inşa etmeliydiler. Hayvanların kaçmasını önlemek için duvarlar örmeliydiler. İleriki günler için depoladıkları ürünlerin çalınmasını önlemek ve topluluğun güven-

liği için de duvarlara gereksinme duydular. Artık göçedemezlerdi, ürünlerine yakın olmalıydılar. Sonunda kasabaları korumak için silahlı adamlara ihtiyaç duymaya başladılar.

İnsanlar yerleşik düzene geçtikleri, daha fazla üretip daha fazla yemeye başladıkları için de nüfus artmaya başladı. Daha fazla insanı doyurmak için de topraktan ve hayvanlardan daha fazla yararlanmak gerekiyordu. Bu düzen hala devam ediyor.

Antropolog Richard Leakey ve biyolog Roger Lewin insanların avcı-toplayıcı düzeni bıraktıklarında neler olduğunu açıklıyorlar. *Kökler (Origins)* adını verdikleri kitaplarında şöyle diyorlar: “İnsanların etraflarındaki dünya ile ve kendi aralarındaki ilişkileri çok değişti. Avcı-toplayıcı doğal düzenin bir parçasıdır. Bir çiftçi ise mecburen bunu değiştirir. Fakat bundan öte çiftçi toplulukları çeşitli hırslar geliştirdiler, çünkü artık korumaları gereken birşeyler vardı. Bu insanlığın yaşadığı karmaşanın temelidir ve şu anda içinde yaşadığımız materyalistik dünyada oldukça abartılmıştır.”

İnsanlığın neden avcı-toplayıcılıktan evcilleştirmeye geçtikleri belirsiz olsa da değişimin bir kere başladıktan sonra hızla bütün dünyaya yayıldığını biliyoruz. Görünen o ki avcı-toplayıcı toplulukların bir çoğu evcilleştirmeyi öğrenseler de eski hayat tarzlarını değiştirmediler. Baskıcı olan topluma katılmadıklarında ise öldürüldüler.

İnsan hayatını karakterize eden baskıcı toplumlar eski ortaklık toplumlarını sistematik olarak yokettiler. *Dünyanın İlkel Görüşleri (Primitive Views of the World)* adlı kitabın yazarı antropolog Stanley Diamond avcı-toplayıcıların “medeniyete karşı olduklarını, gönüllü olmadıklarını,” söylüyor ve ekliyor: “hiçbir ilkel topluluk daha çok şey elde etmek için medeniyete gitmemiştir.”

İlk baskıcı toplum kurulduktan sonra bu şiddet dolu hayat tarzı dünyaya hızla yayılmaya başladı. Psikolog ve sosyal analist Andrew Bard Schmookler toplumun bir kısmının baskıcı yaklaşımı seçmesiyle bunun bütün topluma yayıldığını hatırlatıyor. “Güç bulaşııcıdır,” diyor *Kabilelerin Hikayesi’nde (The Parable of the Tribes)* “rekabetçi toplumlar sisteminde bir kere başladı mı yayılan bir hastalık.”

Medeniyetin doğuşu aynı zamanda alkol ve uyuşturucuların fazla-

ca kullanılmasını getirdi. Atalarımızın doğayla uyum içinde yaşadıkları dönemde alkol ve uyuşturucu kullanmamaları bir tesadüf değil. Antropolog Carlton Coon şöyle diyor: “dışardan gelenler onları rahatsız etmeye başlamadan önce avcı-toplayıcı toplulukların çoğu alışkanlık yapıcı ilaçların varlığından habersizdiler.”

İnsanların gerçek öncelikleriyle ilgili fikir edinmek istiyorsak paralarını nasıl harcadıklarına bakmamız gerektiği söylenir. Ünlü bilim adamı Carl Sagan bize şöyle der, “her yıl dünyada silahlanma için bir trilyon dolar harcanmakta. Yasal olmayan narkotik ilaçlara ise yılda yarım trilyon dolar harcanıyor. Silah veya uyuşturuculara harcanmaması durumunda bu para insanlığa yararlı bir konuda harcanabilirdi. Oysa biz onu savaş ve uyuşturucular için harcamaya karar verdik.”(2)

Yasadışı uyuşturuculara harcanan yarım trilyon dolara alkol, sigara, kumar, pornografi ve bağımlılık olarak kabul ettiğimiz diğer kaçamaklar için harcadığımız parayı da eklersek eminim her yıl savaşlar için harcanan parayı geçeriz.

Medeniyetin getirdiği birçok iyi değerden bahsedebiliriz ancak gözden kaçmayan bir konuya da parmak basmamız gerek. Bilinçli olarak yapılmasa da medeniyetin getirdiği en önemli gelişme şiddet ve bağımlılık olmuştur.

Medeniyet: İnsanlık Tarihinin En Büyük Hatası

Tarımla ilk uğraşan insanlar farkında olmadan dünyayı ve kendilerini görme yollarını değiştiriyorlardı. Avcı-toplayıcılar kendilerini bitkiler, hayvanlar ve dünyanın cansız varlıklarıyla eşit kabul etmişlerdi. Onlar doğanın bir parçasıydılar. Kendilerini bu dünyada misafir olarak görüyorlardı, dünyanın efendisi olarak değil. Onlar doğanın kendi ihtiyaçlarını karşılayacağına güveniyorlardı. Bu yüzden gelecekte korkmadılar veya “daha fazla” şeye sahip olmaya çabalamadılar.

Oysa bizler, medeniyetin doğuşuyla, doğaya bütün kutsal güzelliğiyle bakmak yerine onu kendi isteklerimiz doğrultusunda değiştirmeye ve yoketmeye çalıştık. Sadece kullanabileceğimiz şeylerle ilgileniyor, gerisini ise çöpe atıyoruz.

Bitkileri evcilleştirmekle medeni toplumlar daha fazla ürün almaya çalıştılar. Daha kolay depolanabilen ve uzun süre dayanabilen ürünleri seçtiler. Diğer bitkiler ise işe yaramayan kökler olarak görülmeye başlandı, öyleyse onları yoketmeliydik. Hayvanlara da aynı şekilde davranıldı. Daha çok yenebilir et üretebilmek için koyun, inek, tavuk ve domuz beslemeye başladık. “Vahşi” hayvanlar ayak bağı olarak görülmeye başlandı, dolayısıyla onların yaşama alanlarını daha fazla ürün alabilmek üzere tarlalara çevirdik. Evcilleştirdiğimiz hayvanlara zarar veren vahşi hayvanlar ise öldürüldüler. Bir kurt ya da bir baykuşun değeri bir tavuktan ya da inekten daha azdı, öyleyse onların yaşama hakkı da yoktu. İnsanoğlu bir anda hiyerarşinin merkezinde yer almaya başladı, hem de en üstündeki pozisyona geçerek.

Pulitzer Ödüllü şair Gary Snyder avcı-toplayıcı insanın vahşi enerjisiyle medeni çiftçinin zarar verici enerjisi arasındaki farkı “Spel Against Demons” adlı şiirinde yakalamış:

Kurtun ruhuna sahip bir adam
Kurtun
Kendine koyduğu sınırları bilir
Amaçsızca yakalama ve öldürme
Kurtlarla şahinlerin değil
İsterik koyunun işidir... (3)

Aile çiftliklerine olan romantik bakış açımız yüzünden tarımın karanlık yüzünü kabul etmekte zorluk çekiyoruz. Çiftlik deyince gözü-müzün önüne yeşil tarlalarda otlayan inekler ve babalarının mutlu bir çalışma gününden sonra eve gelmesini bekleyen neşeli çocuklar gelir. Anne ise gülümseyerek bekler evin babasını. Büyük ve misafirperver mutfağının odun ateşiyle ısınan ocağında pişirdiği mükemmel ziyafet yemeklerini hazırlamayı henüz bitirmiştir.

Bazı bölgelerde bu görüntülere rastlamak hala olasıysa da bugün yaşanan çiftçilik hayat tarzının gerçekleri bundan oldukça farklıdır. “İnsanlar bitkileri ve hayvanları evcilleştirdiklerinde,” der Paul Shepard, “ilgileri aynı soydan olanların çiftleştirilmesine yöneldi. Modern

düşüncenin atası olarak kabul edilen çiftçilik sistemi vahşi doğayı katotik, farklı ve şeytani olduğu gerekçesiyle dışladı.”

Hayvanlarla bitkilerin evcilleştirilmesiyle başlayan yaşam biçimi modern teknolojiyle zirveye çıktı. Teknolojik devrimin sadece iyi yanlarını görme arzumuz nedeniyle doğaya nasıl da yabancılaştığımızı görmez olduk.

In the Absence of the Sacred: The Failure of Technology and the Survival of the Indian Nations (Kutsalın Yokluğunda: Teknolojinin Çöküşü ve Yerli Halkların Yaşamı) adlı kitabında Jerry Mander şöyle der, “Evrim insanoğluya doğal, aracısız dünya arasında bir zamanlar dolaysız bir etkileşim anlamına gelirken, artık insanoğlu ve insanın yarattığı ürünler arasında bir etkileşim anlamına geliyor. Bizler garip bir türlerarası enstest yoluyla kendi kendimizi geliştiriyoruz.”

Son 10 bin yıldır doğal çevreyi değiştirmeye, ona hükmetmeye ve onu kontrolümüz altına almaya çalışıyoruz. Çabalarımız daha iyi bir dünya yaratmadı. Bu çabanın ürünlerine Paul Shepard “genetik ahmaklar” diyor. Bu tanımı duyduğumdan beri bir ineğe, bir arabaya veya bir iş makinesine belirgin bir ürperti duymadan bakamıyorum.

Tarıma ve evcilleştirmeye doğru yaptığımız bu “medeni” atılımı tarafsız bir gözlemci gözüyle gördüğümüzde dünyanın başta gelen fizyologlarından Jared Diamond’ın vardığı sonuca varmamak imkansız: “insanlık tarihinin en büyük hatası.”(4)

Ben-Sen İlişkisinden Ben-O İlişkisine: Bağdan Bağımlılığa

Avcı-toplayıcıların en temel deneyimi, üstünde yaşadıkları topraklara duydukları sevgiydi. Bağımlının en temel deneyimi ise dünyanın onun tarafından kullanılmak üzere varolduğudur.

Filozof Martin Buber iki tür insan ilişkisinden bahseder: Ben-o ve ben-sen. Doğa ile, tanrı ile ve kendi aramızdaki ilişkilerde ben-o bizi birbirinden uzak gösterir. Diğerleri bizim yararımıza kullanılmalıdır. Ben-sen tanımında birlikten doğan kutsal bir ilişki içinde olduğumuz anlaşılır. Diğerleri saygı görmeli ve el üstünde tutulmalıdır. Buber’in dediği gibi, “Sevgi bir ‘ben’in bir ‘sen’e karşı taşıdığı sorumluluktur.”

Avcı-toplayıcılar bütün dünyayla ben-sen ilişkisi içinde yaşadılar. Joseph Campbell *The Power of Myth*'de (*Efsanenin Gücü*), “yerliler bütün yaşamı ‘sen’ olarak tanımlarlar-ağaçları, taşları, herşeyi.” Ve bize şunu önerir, “Herşeyi ‘sen’ olarak adlandırabilirsiniz. Bunu başardığınızda kendi psikolojinizdeki değişimi göreceksiniz. ‘Sen’i gören bir egoyla ‘o’nu gören bir ego bir değildir.”

Campbell sözlerine şu yorumla devam ediyor, “Yerlilerin hayvanlarla ilişkisi bizim hayvanlarla olan ilişkimizden çok farklı. Biz hayvanları daha alt düzeyde bir yaşam olarak kabul ediyoruz. İncilde bizim efendi olduğumuz yazılı. Avcılar için hayvanlar birçok açıdan üstündüler. Bir Pawnee Yerlisi şöyle demiş: ‘Yaşam başladığında bilgelik ve bilgi hayvanlara sunulmuştu. Tirawa, kutsal güç, insanla doğrudan konuşmazdı. O, kendini insanlığa gönderdiği vahşi hayvanlar aracılığıyla gösterdi. Ve insanlar onlardan, yıldızlardan, güneşten ve aydan öğrenmeliler.”

O günkü avcının yaşamını sürdürmek için öldürdüğü hayvanlarla John Robbins’ın muhteşem kitabı *Diet for a New America* (*Yeni Bir Amerika İçin Diyet*) adlı kitabında bahsettiği, hayvanların fabrikalarda korku içinde öldürüldüğü modern süreci karşılaştırın.

Hayvanlar, boğazları kesildikten sonra-dilleri sarkmış bir şekilde-seremoni yapılmadan, bacaklarının arkasındaki tendonlardan kuru temizlemecinin askısındaki kıyafet torbalarıymışçasına asıldıkları çengellerle ölüm odasına götürülürler.

Tarımın doğuşu ve hayvan beslenmeye başlanması insan ilişkilerindeki ben-sen ilişkisini ‘ben-o’na dönüşmesini sağladı. Bir zamanlar bütün olan ilişkiler parçalandı.

Hayvanları ‘sen’ yerine ‘o’ olarak kabul etmek erkeklerin gerçek savaşı ruhlarını da kötü bir şekilde etkiledi. Binlerce yıl boyunca hayvanlar, insanların saygı duydukları bir düşmandılar. Hayvanları beslemeye başladığımızda içlerindeki vahşi yanı yokettik. Böylece de içimizdeki vahşi erkekle olan bağımızı yitirdik. Kendi tinsel kökleri-

mizden uzaklaştığımızda diğer erkekleri kolaylıkla öldürmeye başladık. Avcının tinsel değerleriyle bağımızı yitirdiğimizde askerin maddesel değerleriyle kucaklaşmamız kolaylaştı. Kendi kayıp benliklerimizin acısından uzaklaşmak için kullandığımız ilaçlar vazgeçilmez yoldaşlarımız haline geldi.

Mezopotamya'nın ilk kent devletleri bundan yaklaşık 7.000 yıl önce genişlemeye başladı. Böylece bir zamanlar kutsal kabul edilen topraklar artık kullanılan, sahip olunan ve uğruna savaşılan bir araç haline geldiler. Erkeklerle toprağın efendilerini savunmak ve korumak için diğerlerini öldürmenin görevleri olduğu öğretildi. Genetik olarak yaşamı kutsamaya programlanmış bir erkek nasıl katil olabilirdi? Bunun için duygularından uzaklaşması gerekti. Duygularından acıyı yok edecek ilaçlar kullanarak uzaklaştı.

“İnsanın ortaya koyduğu ruh,” diyor Buber, “erkeğin kendi tanrısına olan yanıtı. Ruh ‘ben’de değil, ‘ben’imle tanrı arasında. Bu, damarlarında dolaşan kandan çok soluduğun havaya benziyor.” Spiritus’un “nefes almak” anlamına gelen Latince bir sözcüğün kökü olduğunu hatırlatırım.”

Gerçek tinsel bağlarını kaybedenler ‘ruh’u alkol ve uyuşturucularda aramaya başladılar. Fakat uyuşturuculara yöneltmiş bu yanlış ilgi erkeğin gerçek bir tinsel sorumluluğa duyduğu derin açlığı tatmin edemez. “Erkekler ruhlarına yaklaşabilirler,” diyor Buber, “eğer tanrılarına ulaşabilirlerse. Eğer kendi varlıklarının bütününe erişebilirlerse bunu yapabilirler.”

Temelinde ortaklık ve yardımlaşma olan avcı-toplayıcı yaşam biçiminden uzaklaşıp, temelinde rekabet ve hükmetme olan medeniyete yaklaştıkça kendimize olan güvenimiz de azalıyor. İnsanları, bitkileri ve hayvanları kullanılacak birşey olarak gördükçe kendimizi sevmemiz o kadar zor ki. Diğerlerini nasıl görüyorsak aslında kendimizi de öyle görüyoruz.

Egoyla şişirilip inatçılıkla zenginleştirilerek kayıp bağlarımızdan kaçmaya çalışıyoruz. Bağımlılığı anlamak, iyileşmenin insanın benliğini kendinden daha üstün bir güce teslim etmesiyle başlar. Bağımlılığın köklerinde insanların inatçılığı vardır. Buber insanı bağımlılığa gö-

türen inatçılıkla onu özgürlüğe götürecek olan kabullenme durumunu karşılaştırıyor:

Inatçı bir adam hiçbirşeye inanmaz ve uzlaşmaya yanaşmaz. O dayanışmadan anlamaz. Tek bildiği şey dışarıdaki hummalı dünya ve bu dünyayı kullanmak için duyduğu hummalı istektir.

Fakat özgür insanın böyle bir amacı yoktur. Onun tek amacı kaderini yaşamak için durmaksızın yinelediği karardır.

İlkellik Efsanesi, Medeniyet Efsanesi

Bazen zamanı 10.000 yıl öncesine çevirip avcı-toplayıcı köklerimizle dönmek istediğimiz zamanlar olmuyor değil, ancak biliyorum ki bu mümkün değil. Köklerimizle yeniden bağlantı kurmamızın mümkün olduğuna inanıyorum. İnsanlar dünyayı tüketme bağımlılığından kurtuldukları bir dünya yaratmak ve yaşamlarını devam ettirmek istiyorlarsa bu bağı yeniden canlandırmak zorundayız. İyileşmenin ilk adımı herşeyin yolunda olduğuna olan inancımızı yıkmaktır. Her zaman yaptığımız gibi daha fazla medeniyetin bizi yıkıcı yolumuzdan çevireceğine inanarak yola devam edemeyiz. Bir alternatif bulabilmek için, içinde bulunduğumuz inancın doğasını ve ilkel geçmişimize ve medeni günümüze olan inancımızı yeniden gözden geçirmemiz gerekiyor.

Medeniyet. Öyle bir sözcük ki insanın aklına çok güzel kentlerin ve tanrılara benzeyen harikulade insanların görüntülerini getiriyor. Buna karşın bizim için ilkel, gelişmemiş ve rafine olmayan, düzensiz ve zerafetten uzak insanlar demek. İnsanlık evriminin zaman içinde iyileştigi dair kültürel olarak yerleşmiş bir inanç var. Buna göre şimdiki gibi zor zamanlarımız olduysa da her zaman için mağaralarda yaşayan atalarımızdan daha iyi durumda olduk. İlkel kavimlerin bir çoğu yokedildiyse de bu insanlığın büyük bir kaybı sayılamaz. Çünkü onların yerine çok daha gelişmiş topluluklar geldi. Doğal seleksiyona göre değersiz olanlar yokolur ve yerlerini daha güçlülere bırakırlar.

Antropolog Ashley Montagu bu görüşü anlatıyor ve kusurlarını ele alıyor. “Medeniyete ve içinde bulunduğumuz topluma dair inancımız şu: İnsan evriminin son halkası olan bizler, bizden önce yaşayanlardan daha gelişmişiz. En son ortaya çıkanın en gelişmiş ve aynı zamanda en iyi olduğuna inanmak içine kolay düşülebilecek bir tuzaktır.”(5)

Bu bizim terminolojimizin bir izdüşümüdür. Bize göre medeniyet, yüksek düzeyde entellektüel, sosyal ve kültürel gelişimle tanımlanan bir insan topluluğunu tanımlar. Sözlüklere göre medeni olmak için yabanilikten vazgeçmek gerekir. Medeniyet insanlık demektir. Medeniyetin eksikliği bütün insanların evrimsel gelişimleri içinde elde ettiklerinin yokolmasıyla ifade edilir.

Tarım başlamadan önce yaşayan insanlar ilkel olarak kabul ediliyor. Yanlışlık sadece atalarımızın ve bazı avcı-toplayıcı grupların basit oldukları görüşünde değil, onların aynı zamanda vahşi olarak nitelendirilmesindedir. Bazıları “soylu vahşiler” olarak romantize edilirler. Fakat çoğuna, Kuzey Amerika’ya yerleşen beyazların yerlilere baktığı gibi, korkuyla ve dikkatle yaklaşılr. Onlara göre yerliler, kadınlarımızın ırzına geçmek ve çocuklarımızı kaçırmak için ellerine fırsat geçmesini bekleyen, kana susamış vahşilerdir.

Bu görüşe göre medeniyetin doğuşundan önce yaşamış insanlar kuş beyinli, kalın enseli, maymuna benzer bacakları olan, genizden gelen zeka yoksunu bir sesle konuşan ve karılarını saçlarından sürükleyen insanlar olarak bilinirler. Buna karşın medeni insanlar orantılı bedenleriyle zeki, iyi konuşan, kültürlü, rafine ve bilgili olarak görülürler.

Oysa ki “ilkel” dediğimiz bu insanlara dürüstçe bakıp da yaşamla-rını kendi “medeni” yaşamlarımızla karşılaştırdığımızda nesnel bir gözlemci onlarla ilgili düşüncelerimizin yanlış olduğunu, üstelik de gerçeğin görünenin tam tersi olduğunu anlar.

Harikulade kitabı Ishmael’de Daniel Quinn “ilkel” kültürlerin, onlara “gidenler” diyor, milyonlarca yıl doğanın kanunlarına uygun, başarılı hayatlar sürdürdüklerini söyler. Quinn’e göre “medeni” kültürler, bunlara “alanlar” diyor, bu kanunları hiçe saydılar ve yerküreyi hızla yıkımın eşiğine getirdiler.

Quinn yüzyıllar boyunca denenmiş olan yaşam kanunlarını yok sayarak bir kültür kurma çabalarını insanın ilk uçuş denemelerine benzetiyor. “Varsayalım ki,” diyor, “bu deneme, uçuş kanunlarını anlayamadan yaratılmış, hareket edebilen kanatları olan ve pedalla çalışan şu harika makinalardan biriyle yapılıyor olsun.”

“Uçuş başladığında herşey yolunda gider. Uçağı kullanan pilot bir tepenin ucundan itilmiş, pedallarını çevirdiğinde uçağın kanatlarının hızla hareket ettiğini görüyor. Kendini harika hissediyor, büyük bir mutluluk içinde. Havadaki özgürlüğü yaşıyor. Ancak farkına varamadığı birşey var ki bu da uçağın aerodinamik olarak uçma yetisinin olmaması. Nedeni çok basit olarak uçuş kanunlarına uygun olmaması. Bunu o anda kendisine söyleseniz size gülebilir. Böyle kuralları hayatında duymamış ve onlarla ilgili hiçbirşey bilmiyor. Hareket halindeki kanatlara bakıp size şöyle diyecektir, “Görüyor musun? Kuş gibi!” Oysa ki o ne düşünürse düşünsün bu gerçek bir uçuş değil. Desteği olmayan ve dünyanın merkezine doğru düşen bir objenin içinde. Uçuşa değil, serbest düşüşte.”

Quinn’in pilotu gibi, medeni toplumlar da doğanın kanunlarını hiçe saydılar. Uçağımız bir süre havada kaldıysa da başından beri düşmeye mahkumdu. Bizler bir iddia üstüne kendini 19. kattan aşağı atan adama benziyoruz. Onuncu katı geçerken kendi kendine şöyle der, “hiç de fena gitmiyorum!”

İçinde bulunduğumuz korku ve reddedişle kanatlarını hızla çırpın medeniyet uçağına daha da sıkı sarılıyor ve alet çantasının bir yerlerinde bizi felaketten koruyacak birşeylerin olduğunu umuyoruz. “Fakat uçağınız sizi koruyamaz,” diyor Quinn. “Tam tersine sizi felakete götürecek olan şey içinde bulunduğunuz uçak. Beş milyarınızın -hatta 10 milyar, 20 milyar- pedal çeviriyor olması sizin uçmanızı sağlamaz. Başlangıcından beri serbest düşüştesiniz ve bu düşüş sona ermek üzere.”

Eğer medeni yaşam biçimlerimiz bizi öldürüyorsa tek umudumuz avcı-toplayıcıların sürdürdüğü ilkel yaşamlara mı dönmek? Şansımız varmış ki bu sorunun yanıtı “hayır.” Bunu seçsek dahi atalarımızın yaşadığı Taş Devri’ne dönmemiz mümkün değil. Dünyamızda o kadar

çok insan var ki, avcı-toplayıcı yaşam biçimini sürdürerek hayatta kalmamız mümkün değil.

Gerçekte sorunumuz yiyeceğimizi nasıl bulduğumuz değil, kendimize, birbirimize, hayvanlara, bitkilere ve toprağa nasıl davrandığımız. Hala başarılı bir şekilde tarım yapan topluluklar var: Zaire'deki Legalar, Sumatra'daki Kumular, Kuzey Amerika'da Hopi, Zuni ve Natchez kabileleri bunlardan sadece birkaçı. Bizim tüketici medeniyetimizin tersine bu insanlar doğaya hükmetmeye çalışmıyorlar, bütün yaşamla aralarında bir ortaklık söz konusu. Sadece ihtiyaçları olanı alıp gerisini bırakıyorlar.

İnsanlığın geliştirdiği bu iki tür kültürün yaşam biçimlerini özetlemek alternatifleri anlamamıza yardım edebilir:

Ortaklık Toplulukları (Gidenler)

1. Düşük nüfus
2. Dağınık yerleşim
3. Çok boş vakit
4. Hareketli
5. Açık alan
6. Barışçı
7. Doğaya güven
8. Vahşi ortam ve farklılıktan hoşlanma
9. Şahsi mülkiyet önemsiz
10. Vermek normal
11. Paylaşım özendiriliyor
12. İşbirlikçi
13. Toprağın ziyaretçisi
14. Hayvanlara saygı ve itibar gösterme
15. Liderlik danışmanlık şeklinde
16. Değişim yavaş ve kontrol altında

Hükmedici Topluluklar (Gelenler)

1. Yüksek nüfus
2. Yoğun yerleşim
3. Az boş vakit
4. Yerleşik
5. Duvarlarla çevrilmiş kentler
6. Savaşçı
7. Doğadan korku
8. Evcillik ve tahmin edilebilirlikten hoşlanma
9. Şahsi mülkiyet önemli
10. Almak normal
11. Saklamak özendiriliyor
12. Rekabetçi
13. Toprağın sahibi
14. Hayvanları aşağılama ve küçük görme
15. Tek bir lider var
16. Değişim hızlı ve kontrol edilemez durumda

- | | |
|---|---|
| 17. İlişkilerde eşitlik ve ortaklık esas alınıyor | 17. İlişkiler hiyerarşi ve hükmetmeye dayanıyor |
| 18. Erkek ve kadın eşit | 18. Bir tür diğer türden üstün görülüyor |
| 19. Kendine güven var | 19. Kendine güven yok |
| 20. Yüce ruh doğanın bir parçası | 20. Tanrı doğanın üstünde |
| 21. Çocuk istismarı az görülüyor | 21. Çocuk istismarı çok görülen birşey |
| 22. Bağ | 22. Yabancılık |
| 23. Ben-sen ilişkisi | 23. Ben-o ilişkisi |
| 24. Özgür, elinde olanı kabul ediyor | 24. Bağımlı, hep fazlasını istiyor |
| 25. Uçmak üzere tasarlanmış | 25. Çakılmak üzere tasarlanmış |

Ödüllü kitabı *The Parable of the Tribes*'da (Kabilelerin İbret Verici Öyküsü) Andrew Bard Schmookler şöyle diyor: “Medeniyetin insanların ihtiyaçlarını karşılamak üzere yapılmış olduğunu düşünmek büyük bir yanlış. Sosyal evrimde insanlar ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli olarak daha iyi yaşam şartlarını seçiyorlar. Bu da medeniyeti bir tür şaka haline geliyor.”

Kozmik bir şakadan öte, bazıları medeniyetin öldürücü bir hastalık olduğunu düşünebilir. Antropolog Carlton Coon, kitabı *The Hunting People*'da (Avcı Topluluklar) insanın doğayı aşama aşama fethederek sürekli büyüyen karmaşık topluluklarda yaşamaya başladığını söylüyor. Geçmişte insanın dünyası şaşırtıcı bir birlik içindeydi. Günümüzde ise insanlar toprak üstündeki birçok yeri çıplak ve işe yaramaz bir hale gelene kadar kullandılar. İnsanla nesnel olarak ilgilenen kozmik bir coğrafyacıya göre bizim türümüz hızla büyürken dünya yüzeyine zarar veren, organize bir cilt kanseridir.

Yola Geri mi Dönüyoruz yoksa Yolun Sonuna mı Geliyoruz?

Eğer 21. Yüzyıla ulaşabilmek istiyorsak üstesinden gelmemiz gereken iki kültürel efsaneye göz atmamız gerek. Bunlardan birincisi,

hastalıklarımızdan kurtulmak için daha çok medeniyete, daha çok teknolojiye ihtiyacımız olduğu. Nasıl olsa kıyamet kopacağına inanıyorsa “yiyip, içip mutlu ...” yaşamlarımıza devam edebiliriz.

Eski günlere dönmenin en iyi yol olduğunu düşünsek bile birçoğumuz o günlerin bir daha geri dönmek üzere kaybolduklarını biliyoruz. Bu insanlar bize artık eve dönemeyeceğimizi ve kaderimize razı olmamız gerektiğini söyleyeceklerdir. Bu insanlar kendilerini realist olarak kabul ederler ve yaşamı gözleyip, kadere razı olurlar. Dünyanın medeni görünüşüne bakıp bizi, yıkıma giden bir üretim şeridi üzerinde olduğumuza inandırırılar. Makinayı çalıştırdığımızda sona giden yolculuğumuzda bizi artık hiçbirşey durduramaz.

Şu bir gerçek ki görüntü o kadar iyi değil. Yirminci yüzyılın sonlarına gelirken kaderimiz sanki ölüm ve yıkım konularında aynı eğilimi sürdürmek. Ben de realistlerin “geçmişe geri dönemeyiz” görüşüne katılıyorum. Aslında bunun nedeni geçmişin tamamen kayıp olması değil. Realistlerin farkına varamadığı şey geçmişin her birimizin içinde yaşadığıdır. Erkekler her zaman, şimdi bile, avcı-savaşçıydılar.

Oenendaga Ulusunun Kaplumbağa Kabilesi şefi Oren Lyons aynı zamanda Buffalo’daki New York Üniversitesi Amerikan Yerlileri Çalışmaları Bölümünün Direktörü. Şef Lyons kendi ulusunun ve yaşam tarzının yokedilişini gören biri olarak birçoğumuzdan daha çok karamsar olma hakkına sahip. Ancak o umut dolu. Ulusal Televizyon’dan Bill Moyers’la yaptığı bir söyleşide Lyons’un şöyle dediğini işittim, “Şarkı söyleyecek, dansedecek, konuşacak ve dinleyecek birileri oldukça yaşam sürecektir.”

Atalarımız en azından iki milyon yıl bu dünyada yaşadılar. Tarihin çok uzun bir zaman diliminde avcı-toplayıcılar olarak sürdürdüler yaşamlarını. Bizim medeniyet dediğimiz, bağımlılıklarımızla ve sömürüyle karakterize edilen dönem ise en fazla 10 bin yıllık bir zaman dilimi. Avcı-savaşçı köklerimiz genetik yapımıza işlenmiş durumda. Kim olduğumuzu hatırlamıyor olabiliriz ama bu kimlik asla yokedilemez. Bu bizim doğamızda var.

Avcı-toplayıcı köklerimizin derinliklerini anlatabilmek için şu imgelemeyi öneriyorum: İki milyon yıllık insan tarihini bir takvim yılı

olarak düşünün. 1 Ocak'ta insan türü doğdu. Bütün insanlar avcı-toplayıcıydılar ve Ocak, Şubat ve Mart ayları boyunca avcı-toplayıcı olarak yaşadılar. Bahar ayları olan Nisan ve Mayıs geldiğinde hala avcı-savaşçıyız. Sonbahar geliyor ve Eylül-Ekim aylarında da avcı-savaşçı olarak yaşamaya devam ediyoruz. Kışın soğuk rüzgarları esmeye başladığında hala avcı-savaşçıyız. 30 Aralık günü saat sabahın 4'üne kadar hayvanları ve bitkileri evcilleştirmeye, akşamüstü 7'ye kadar da ordular yaratıp birbirimizi topluca öldürmeye başlamışız. İnsanlık tarihindeki 15.000 kadar savaşın hepsi 30 Aralık günü 19:00'la aynı günün geceyarısı arasında yaşanmış.

Benliğimizin derinliklerinde hala avcı-savaşçı olduğumuz sonucuna varmak pek de zor değil. Medeni insanlar olarak gösterdiğimiz bu yıkıcı davranış biçimi soğuk bir kış gününde, hasta birinin ateşler içindeyken söylediği deli saçması sözler olarak düşünülebilir. Medeniyet bizim kim olduğumuz değildir: medeniyet bizi öldürecek olan bir hastalık, ya da kurtulmaya çalıştığımız bir hastalık. Avcı-savaşçılar olarak uzun bir tarihimiz ve önemli bir gücümüz var. Umudumuz kaybolmuş bir geçmişe dönmek değil, savaşçı köklerimizin hala toprağın derinliklerinde olduğunu farketmektir. Belki bu kökler karlar altındadır, ancak bunlar son derece canlı kökler ve hepimizin içinde varlar.

Avcı-savaşçının dünyası kayıp bir cennet vizyonu değildir. Daha çok genlerimizde olan ve ruhsal geçmişimizin kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu bizim benliğimizin bir parçası. Bağımlılıklarımız bizi süregiden bir medeniyet ve yıkım yoluna götürüyor. Sağlıklı olan özümüz ise bizi atalarımızın yoluna çekiyor. Hangi çağrıya uyacağımıza karar vermek için henüz çok geç değil.

Not

- 1 Stokes, J. "Finding Our Place on Earth Again," *Wingspan*, Yaz, 1990.
- 2 Sagan, Carl, Vittachi, A. (1989)'nın *Earh Conference One: Sharing a Vision for Our Planet* adlı yayınından. Boston: New Science Library.
- 3 Snyder, G. (1969) *Turtle Island*, New York: New Dimensions Publishing Co.
- 4 Diamond, J., "The Worst Mistake in the History of the Human Race." *Discover*, Mayıs 1987.
- 5 Montagu, A. *The Journal of the American Medical Association*. 24 Mart 1962. Vol. 179

3

Erkeklere Özgü Bağımlılıklarımızın Tedavisi-Alkol, Kokain, Uyuşturucular, Steroitler, Yemek, İş, Para



"Yapmak olmaktadır" -Plato
"Olmak yapmaktır" -Sokrat
"Do be, do be, do" -Sinatra

Görev 1: "Yapmak" isteğimizle "olmak" ihtiyacımızı dengelemek

Bir önceki bölüm toplumun nerede çıkırından çıktığına ilişkin fikirler verdi. Bunları aklımızın bir köşesinde tutarak bağımlılıklarımızdan kurtulmaya başlamalıyız.

Birinci bölümde bahsettiğim bağımlılık halkalarını hatırlıyor musunuz? Bu bölümde bağımlılıkların içeriden dışarıya doğru oluştuğunu ama dışarıdan içeriye doğru tedavi edilmeleri gerektiğini öğrendiniz. Yedinci halka alkol, uyuşturucular, iş, para ve yemek gibi madde ve-

ya eylemlere olan bağımlılıklarımızı içeriyor. İyileşmenin ilk aşaması bu bağımlılıkları kapsıyor.

İyileşmenin ilk şartı her zaman daha fazla şey yapmaya çalışmaktansa hayatı olduğu gibi yaşamak, kendimize daha iyi davranmak.

Uçmak için yeni bir yol geliştirmek:

Gerçek Tinsel Deneyim

Toplumumuzda adrenalın bağımlılığı erkekler arasında çok rastlanan bir hastalık haline geldi. Bu, erkeklerin hayatının yukarıya doğru tırmanmaya çalıştıkları dinamik boyutu; daha büyük, daha iyi, daha hızlı ve güçlü olma hırsı.

Bu bağımlılığın köklerine indiğimde uyarıcılara bağımlı olan erkeklerin hayatlarında daha fazla heyecan, zenginlik ve tehlike arayışında olduklarını gördüm. Bunun tersi olan duygulara sırt çevirirler-sıradanlık, sıkılma, pasiflik gibi- ve bu tür duyguların onları fiziksel olmasa bile psikolojik ölüme götüreceğine inanırlar.

Bu tür insanlara seçtiği bağımlılığı bırakmasını söylemek onların ölüm fermanını imzalamak gibidir. Onlara önerilecek tedavi yöntemi kesinlikle sıradan olmamalıdır. Terapistler için geçerli yol onların ego-sunu söndürmek, ki herşeyi bilmediklerini anlasınlar, fakat aynı zamanda kendilerini önemli ve özel hissetsinler.

Eğer hayatınızda bu tür konularla uğraşıyorsanız bilmelisiniz ki “uçmak” sizin için hala mümkün. Sizin korktuğunuz şey eğer almakta olduğunuz uyarıcıları bırakırsanız hayatınızın sıkıcı ve çekilmez olacağı, hatta yaşamın bir anlamının kalmayacağıdır. Birçok insan hayatını aşırılıklara gitmeden dolu dolu yaşayamadığında ölmeyi tercih eder.

Bağımlının sorununu yatay bir çizgi gibi kabul etmek anlamayı kolaylaştırır. Bu çizginin bir ucu pasifliği, diğer ucu da heyecanı simgeler.

Pasiflik

Heyecan

Daha fazla heyecan yaşamak için ömür boyu çabalar, böylece de pasiflikten kurtulmaya çalışırız. Tedaviyi, bizi heyecan arama bağımlı-

lılığından diğer uca, yani ölüm anlamına gelen pasifliğe götüreceğinden korkarak küçümseyebiliriz.

Toplumumuzda erkekler herşeyi abartmaya, onları adrenalin bağımlılığına götürecektir düzeyde sürat ve heyecan aramaya şartlanmışlardır. Fakat geleneğin aksine gitmekte olan bir model oluşmaya başlamıştır. Birçok kadın özgürlüğe giden yolda kendilerini erkeklerin geleneksel bağımlılıklarına saplanmış bulmaktadır: sigara, kokain ve seks bağımlılığı. Ve birçok erkek güç ve başarı gibi maço özelliklerini bırakırken geçmişte kadınlara özgü bağımlılıklar olarak kabul edilen yemek, uyuşturucu ve başkalarına bağımlı ilişkilere saplanmışlardır.

Kadınların erkeklerin problemlerine yoğunlaşmış bu tür kitapları okuyarak sorunlarına çare bulacakları gibi erkeklerin de kadınlar için yazılmış kitapları okumaları gerektiğine inanmışımdır. Örneğin ben Robin Norwood'un *Çok Seven Kadınlar*'ından, Patricia Love'ın *Duygusal Ensest Sendromu* ve buna benzer kitaplardan çok şey öğrendim.

Çoğumuz hızlı akan sol şeridin heyecanına ve sürekli harekete sırt çevirerek bizi yavaşlatacak deneyimlere ve ilaçlara sığınırız. Uyarıcı bağımlılığına yolaçan dinamik dışa dönük enerjinin bir alternatifi olarak uyuşturucu bağımlılığına yolaçan içe dönük manyetik enerjiye bağımlı hale geliriz.

Carlos çok çalıştığı zamanlarda yemeğin sinirlerini gevşettiğini söylüyor. "Gergin olduğumda yemek yedim ve bu kendimi daha iyi hissetmeme neden olurdu. Zamanla yemeği bir ilaç olarak kullandığımı anladım, beni rahatsız eden duygularla uğraşmak için gitgide daha çok yakınlıştığım bir ilaç. Kendimi çok şişman ve rahatsız hissettiğimde farkettim ki kendimden geçmişcesine yedikten sonra kusup kendimi daha iyi hissedebilirim. Aynen ilaç aldığım zamanlardaki gibi inişler ve çıkışlar yaşamaya başlamıştım."

Uyuşturucu bağımlıları pasifliğin güvenliğini ararlar ve onları manik heyecanlarla ve ardından ölümle tehdit eden diğer aşırı uca gitmekten korkarlar.

Uyarıcıya veya uyuşturucuya olan bağımlılığımız bizi öldürüyor olsa da diğer aşırı uç sağlığınıza artarak daha fazla bir tehlike oluştu-

rur. Kimimiz ikisi arasında bir yerlerde kalarak dengeyi bulmak isteriz, ama bu hiçbir zaman işe yaramaz.

Bağımlılar olarak ortada olan herşeyi reddederiz. Çoğumuz mutlaka William Blake’le aynı fikirdedir “aşırılık yolu bilgelik sarayına gider.” Gerçekten de çoğumuz aşırılık yoluyla bilgeliği bulmak için hayatımızı harcarız.

Aşırılıklardan birine bağımlı olan erkeklerle çalıştığımda şu soruyla onların dikkatini çekmeyi başardım, “Sana mutluluğu (ecstasy) sunarsam heyecan dolu bir hayatı terketmeye razı olur musun?” veya, “Sana sükuneti sağlarsam pasiflikten vazgeçer misin?”

Hayatın, size bugüne kadar kimsenin söylemediği diğer bir boyutu var. Bu dikey bir çizgide yeralır, mutluluk üst uçta ve sükunet altta.

Mutluluk



Sükunet

Birçok erkek bu alternatif modelle derinden ilgilenmişlerdir. Sıkılmayacaklarını anladıklarında heyecandan uzaklaşmak onları daha az korkutur, çünkü huzur ve sükunet çok daha kabul edilir bir alternatiftir. Danışmanlık seanslarımızdan birinde Carlos’a dengesini kaybetmeden mutluluk ve sükunet arasındaki çizgide aşırılıkları yaşayabileceğini söylediğimde çok heyecanlandığını hatırlıyorum.

Carlos olayı şöyle hatırlar: “Bu benim için altın bulmak gibi birşeydi. O zamana kadar iki yoldan birini seçmek zorunda olduğumu zannedirdim. Ya aşırı heyecanlı bir hayat yaşayacak ve bağımlılığımın etkisiyle ölecek, ya da iyi ve sakin bir hayat yaşayıp sıkıntıdan ölecektim. Hayatı dolu dolu yaşayıp riskler almak ve yeni şeyler keşfetmek ve buna rağmen hayatta kalıp sağlıklı yaşamak ruhumda yakılmış bir ateş gibiydi.”

Bunun nasıl mümkün olduğunu Carlos’a açıklarken ona mutluluğa doğru atılmış her adımın aynı zamanda aşağı doğru, sükunete atılmış

bir adım olduğunu söyledim ve sükunete atılmış her adımın aynı zamanda mutluluğa atılmış bir adım olduğunu. Bu olayı belki tinsel bir mutluluk anında hissetmişsinizdir-muhteşem bir günbatımı seyrederken ya da birine aşık olduğunuzda. Mükemmel bir mutluluk anıyla mükemmel bir sükunet anı aynı anda yaşanan bir deneyimdir. O anda bütün içinde her iki uçta da varsınızdır. Bu her bağımlının rüyasıdır-en uç noktalarda olmak. Bir uçtan diğerine gidip gelen hislerin yaşandığı yatay modeldeki hayatın tersine, burada, yani dikey boyutta aşırılıklara gittiğimiz halde dengedeyizdir.

Bağımlılar eve gitmek isteyen kişilerdir. Fakat bizler haberci kuşlar gibiyizdir, her zamankinden daha hızlı uçarız, ama yanlış yönde. Risk almadan uç noktalara gitme isteği içimize işlemiştir, mutluluğu ararken yoğunluğa sığınırız.

Amerika'daki birçok erkeğe eve dönmeleri için yardım etmenin en zor yollarından biri onların geçmişte çok yoğun yaşamaya şartlandırılmış olmalarıdır. Bizi öldüren aşırılık kültürel şartlanmamızın içine inşa edilmiştir.

Erkek Olmak Rekabetçi Bir Spordur

Birşeyler yapmaya şartlanmanın nedeni erkeklerin aşırı rekabetçi olmalarıyla bağlantılıdır. Psikolog Elliot Aronson *Sosyal Hayvan*'da erkekler için çok bilinen rekabetçilik örneklerini hatırlatır. "Takımı maçı kaybeden Minikler Ligindeki top oyuncusunun gözyaşlarından, stadlarda 'Biz bir numarayız!' diye bağırان üniversite öğrencisine, savaş kaybeden ilk Amerikan Cumhurbaşkanı olmamak için yanlış kararlar veren Lyndon Johnson'dan, aritmetik sınavında daha iyi sonuç alan bir üçüncü sınıf çocuğunun arkadaşını küçümsemesine, zafer sarhoşluğunun kültürel bir tutku olduğunu gösteriyoruz."

"Her zaman hizmete hazır olmam gerektiğini hissederdim" diyor Carlos, Catering şirketinde son anda gelen bir müşteri siparişini yetiştirmek için koşuştururken. "Hiçbir zaman yavaşlayamam veya dinlenmek için oturamam çünkü geride kalacağımdan korkarım. Bu basketbol sahasında bir aşağı bir yukarı koşmak gibidir, tek farkı burada molalar ve devre araları yoktur ve oyun hiçbir zaman bitmez. Eskiden he-

defe şartlanmış olduğumu düşünürdüm. Şimdi anlıyorum ki yaptığım işin en iyisi olmak için yaşadığım heyecana bağımlı hale gelmişim.”

Başka bir hastam, Daniel “köpeklerin köpekleri yediği bir dünya bu,” diyor “ve sadece güçlüler ayakta kalır. Paranın çekiciliği benim ilacımdı, buna biraz tat eklemek için de arada sırada yaşanan seks. Hayat bir kumardır ve herşeyi kazanmak için sonuna kadar gitmek gerek.”

Kevin için kumar dünyası bir metafordan öte anlam taşıyordu. “Çocukken bulabildiğim herşeyin üzerine iddiaya girerdim. Para atar, ortaya çeyreklikler koyardık. Futbol, basketbol, beyzbol maçları üzerine oynardım. Üzerine oynanacak bir oyun yoksa kardeşimle telefonun beş dakika içinde çalacağı üzerine bahse girerdim. Bulabileceğim en iyi ilaç bu bahisler sırasında adrenalimin fırlamasıydı. Karşımdaki insana karşı kazanmak hayatımı yaşanır hale sokardı. Rekabete bayılırdım ve asla kaybedeceğimi düşünmezdim. Kaybettiğimde bir dahaki sefere daha fazla kazanma hırsıyla dolardım.”

Doğal olarak bütün erkekler erkek kültüründen etkilenmişlerdir. Abilerden, arkadaşlardan, spor karşılaşmalarından, televizyondan, babalarımızdan ve diğer yetişkinlerden başarılı olmak için dış dünyada çok çaba göstermek gerektiğini ve iç dünyadan gelen kafa karıştırıcı hislere boşvermek gerektiğini öğrendik. Hangi kültürde büyümüş olursanız olun sizi etkilemiş olan özellikler aynıdır: “Erkekler ağlamaz”, “Kazanmak için çok çalışmak gerek”; “Bir erkek gibi kabul et”; “Kız gibi olma” vs.

1. İyileşme Aşaması

İyileşme sürecinin birinci aşamasının en önemli görevi erkeklere sürekli birşeyler yapma ihtiyacından vazgeçmelerini öğretmektir. Çoğumuz kemerlerimizi bir boğum daha sıkarsak, dikkatimizi arzulanan hedefe yöneltirsek ve zorlamaya devam edersek hayatta çözülmeyecek bir sorun olmadığına inanırız.

Bize karşı olan herşeye istediğimizde sahip olabileceğimiz konusunda beyinlerimiz yılanmıştır. Ayrıca kimsenin yardımına ihtiyacımız olmadığına inandırılmışızdır. Erkekler birşeyler yapmaları konu-

sundaki itici güçlerinin kendileri için daha fazla problem yarattığı. çoğunlukla anlayamazlar.

Eğer bu sözler size tanıdık geliyorsa bir anlığına gözlerinizi kapatın ve kendinize şöyle deyin, “Anında karar vermek zorunda değilim, sakinleşebilirim.” Korkumuz bize arkamıza yaslanıp sakin sakin oturmamızı değil sonuca doğru gitmemizi söyler. Çoğunlukla “hiçbirşey yapmamak” ve “sadece varolmak” arasındaki fark anlaşılabilir.

Bu bölümde anlatılanlar sizin “yapma” döngüsünü kırmanıza ve kendiniz olmanıza yardımcı olacaktır. Bu süreç ayrıca sizin yalnızlığınızı kıracak ve diğerine yaklaşmanızı sağlayacaktır.

İyileşmenin ilk aşamasında şu konular üzerinde çalışacaksınız:

- Bağımlılık sürecini incelemek
- Bir rehber bulmak
- Farklı bağımlılıkları anlamak
- Tehlikeyi belirlemek
- Bağımlılığın olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirmek
- Basit çözümler denemek
- Bağımlılık sürecinde nerede olduğunuzu anlamak
- Yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul etmek
- Sizin bağımlılık türünüze uygun bir yaklaşım bulmak
- Doğru destek gurubuna girmek
- Bağımlılık veren maddeden uzak kalmak için güvenlik, destek ve kişisel bir tanım geliştirmek
- Acı, savunma ve bağımlı olmanın anlamını kavramak

Herkesin iyileşme sürecinin aynı şekilde olmayacağını unutmadan iyileşme sürecine daha detaylı bir göz atalım. Herkes farklıdır ve bu konularla kendi yöntemleriyle uğraşır.

Bağımlılık Sürecini İncelemek

Bir erkek bağımlı olduğuna inanmadan çok önce dünyadaki yerini düşünmeye başlar. Çoğunlukla yakınlarımızdan farklı şeyler hissederiz-onlardan üstün veya aşağı olduğumuzu-ve kaçış yöntemlerimizin

de farklı olduğunu görürüz. Daniel üniversite dönemi sırasında içkiyi arttırdığı günleri hatırladı. “Üniversite günleri oldukça stresliydi, ilk defa evden uzak olmak, iyi notlar almaya, önemli bir insan olduğumu kanıtlamaya, ve kadınlara kendimi beğendirmeye çalışmak. Partilere gitmek tansiyonu azaltıyordu. Birgün farkettim ki arkadaşlarımdan daha sık ve daha çok içiyorum. Alkole onlardan daha dayanıklı olduğum için kendimle gurur duyuyordum fakat son sınıfa geldiğimde neden bu kadar çok içtiğimi düşünmeye başladım.”

Zamanla tercih ettiğimiz hareket veya maddeyi-alkol, ilaçlar, iş, yemek ve diğerleri-içimizdeki acıdan uzaklaşmak için daha çok kullandığımızı hissederiz. Durum kontrolden çıktıkça onu kontrol altına almak için daha çok çaba göstermeye başlarız. Carlos kendi iyileşme döneminin bu kısmını şöyle hatırlıyor: “Birşeylerin yanlış olduğunu biliyordum ve bunun alkol kullanımı, aldığım ilaçlar veya yoğun iş tempom olabileceğini düşünüyordum. Bunlar yaşamayı sürdürebilmem için gerekli şeyler gibi görünüyordu ve onlardan kopmak niyetinde değildim. Problemimle uğraşmaya korkuyordum fakat işi olurluna bırakmak niyetinde de değildim.”

Yıllar boyu sürebilecek bu ilk anlayışın başlaması, ki çoğunlukla yalnız yaşanır, davranışımızı gözleme zamanıdır. Bu içgüdü genelde anlık hayaller halinde gelir. Davranışımızla ilgili birşeylerin farkına varırız, hayatımızla ilgili ne yaptığımıza ilişkin sorular sorar, hissettiklerimizle kullandığımız madde arasındaki ilişkinin farkına varmaya başlarız. Genellikle birşeylerin ters gittiğiyle yarın herşeyin daha iyi olacağına ilişkin kör inancımız yer değiştirip durur. Gittikçe daha şaşkın bir hal alınız.

Bir erkek bu adımı problemi olup olmadığından emin olmasa da işleri yoluna koymak için yardıma ihtiyaç duyduğunda atar.

Bir Rehber Bulmak

Bir rehber bulmak iyileşme sürecindeki erkekler için çok önemlidir. Bu aynı zamanda atılacak en zor adımlardan biridir. Çocukluktan beri kendi problemlerimizi kendi kendimize halletmek üzere eğitilmiş, acının bizi güçlendireceğine inanmışsızdır. Hayatlarımız gittikçe daha

zor idare edilir bir hale gelse de (A.A.'nın dilini kullanmak gerekirse) “Acı olmadan kazanç olmaz” herşeyi yoluna sokmak için bizi teşvik eden bir mantra haline gelir. Birilerine ulaşmak için yanıp tutuşuruz ama gururumuz ve korkumuz kendi içimize kapanmamıza neden olur.

’ Bağımlılığı olan tüm erkekler insanlardan korkarlar. Tetikte durarak bu noktaya kadar dayanmış ve yaşamımızı sürdürmüşüzdür. Yüzeyde diğerlerine kapalı olmuşsak da kendi gerçek kişiliğimizi korumuşuzdur. Artık yardıma ihtiyaç duyduğumuz bir noktaya geldik. Ne kadar uğraşırsak uğraşalım artık tek başına yaptıklarımız yeterli olmuyor.

Tedavisinin bu aşamasını hatırladığında Ron şunları söyledi: “Yardıma ihtiyacım olduğunu biliyordum ama yardım istemekten korkuyordum. Kendi kendime ‘Kız gibi olma, kendin halledersin’ deyip duruyordum. Yardım kabul etmeye hazır olduğumda bile yardım bulmak için nereden başlamam gerektiğini bilmiyordum.”

Çoğumuz hayatımızdaki tüm problemleri kendi başımıza çözmek üzere eğitilmişizdir. Yardıma başvurmaya hazır olduğumuzda bile ne tarafa döneceğimizi bilemeyiz.

Tedavi uzun bir süreçtir: yol boyunca her biri sizin için doğru olan birçok rehberiniz olacaktır. Hangi biçimde gelirse gelsin yardıma açık olun. Kendinize karşı anlayışlı olun. Kendi duygularınıza ve yaşantınıza uygun bir yol gösterici seçin.

Kendi tedavimde kullandığım yardımcılarından bazıları şunlardı:

Kitap okumak. Okumaya bayılırım. Birgün tesadüfen kitaplıktan bir kitap düştü. Kitabı elime aldığımda onun okumaya en çok gereksinime duyduğum kitap olduğunu gördüm.

Müzik dinlemek. Yolumun bir bölümünde doğru bir şarkı veya bir müzik parçası, içinde bulunduğum durumu daha iyi kavramama yardımcı olmuştur.

Bir arkadaş. Yol gösterici beni dinleyen bir kişi de olabilir. Yargılamadan bana yakınlık gösteren ve yalnız olmadığımı hissettiren bir kişi.

Kendi iç benliğim. Çocukken yardım ve destek almak için sürekli konuştuğum hayal ürünü arkadaşlarım vardı. Büyüdükçe çocuksu şeylerden uzaklaştım, arkadaşlarımdan benim bir parçam olduğumu anladım. Kendimden hoşlanmamayı ve kendimi dinlememeyi öğrendiğimde kendimle konuşmayı ve kendimi dinlemeyi bıraktım. Buna rağmen içimde bilge bir yan vardı. Yeniden bu sesi dinlemeye başladığımda içimde mükemmel bir yol gösterici olduğumu anladım.

Kendi yüce gücüm. Yüce güç konusunda ilk başta çok sınırlı, bazen de olumsuz fikirlerimiz vardır. İlk yüce gücümüz dünyaya ilişkin sınırlarımızı belirleyen bir aile büyüğüdür. Tinsel konulardaki tüm yargılarımız ailemizin yaklaşım ve tavırlarına göre renklenmiştir. Erkeklerin organize dinle ilgili ileri yaşlardaki deneyimleri çoğunlukla olumsuzdur. Geleneksel tanrı fikriyle sınırlanmaktan çok uzak olduğunuz için, yüce güç kendi egonuzun dışında herhangi birşeydir. Bu bir tanrıça, doğa, destek gurubunuz, kendi iç bilgeliğiniz veya evrensel kurallar hakkındaki inancınız olabilir. Tedaviniz süresince yol göstericinizin değişeceği veya gelişeceği gibi, yüce gücünüz de rafine olacak ve değişim geçirecektir.

Herhangi bir 12-aşama programı danışmanı. Çoğumuz için iyi tanımadığımız birine güvenmek çok zordur. Kendileri de aynı yoldan geçtikleri ve konuyu iliklerine kadar bildikleri için böyle biri bizi çok rahatlatılabilir.

Profesyonel bir terapist veya danışman. Çoğumuzun danışmanlarla kötü tecrübeleri olmuştur. Bizi anlayacaklarına inandığımız için psikolog, evlilik ve aile danışmanı, psikiyatr veya sosyal hizmetliye danışmışızdır. Fakat bir çoğu bağımlılığımızı görmezlikten gelmiş, bir kısmı da kırılganlığımızdan yararlanıp kendi içimize daha çok kapanmamıza neden olmuştur. Kimi bağımlılığımızdan kurtulmamız için çok az zaman tanımış, kimi de diğer konularla ilgilenirken bağımlılığımızla uğraşmamız için bizi yüreklendirmemiştir. Konuyu iyi bilen, kendi problemleriyle uğraşmış, bağımlılık sürecini anlayan, tinsel ve fiziksel gelişme için kendi programı olan iyi bir danışman bulduğumuzda değerli bir yol göstericiyle beraberiz demektir.

Bir “iki şapkalı.” Eğer mükemmel bir psikoterapist veya danışman ve kendi bağımlılıklarının farkında olup, bu konuda yardım almış biriyle karşılaşsanız çok şanslısınız demektir. (Bu kişi tabii ki bir kadın da olabilir.) Böyle birini bulmak hala çok zor ama sayıları artıyor. Onları araştırın. Araştırmanıza değecektir.

Bulduğum en iyi uzun vadeli yol göstericilik sistemi kendi iç benliğiniz, yüce gücünüz ve bir “iki şapkalı”nın birlikteliği.

Her iki şapkayı da giyen birini bulamazsanız en azından her iki dünyayı da anlayan birini araştırın. Alkolik Anonim gibi kendi kendine yardım programlarına açık, bu tür toplantılara en az birkaç ay katılmış veya kendisi de danışmanlık veya terapiden yararlanmış bir 12-aşama danışmanı bulmaya çalışın.

Bize her kim ya da her ne rehberlik ederse etsin bunlar, ya da bu kişiler, kendi kendimize bakmamıza ve hayatımıza yön veren bağımlılıkları görmemize yardımcı olacaklardır.

Farklı Bağımlılık Türlerini Anlamak

Çoğunlukla bir bağımlılığa karşı kör olur, hayatımızın başka bir yanının kontrol dışında olduğunu düşünürüz. Geleneksel bağımlılık görüşü tek boyutludur. Ben alkoliğim, kokain bağımlısıyım, kumar bağımlısıyım, ya da onun gibi birşey. Eğer bağımlılığı aradığımız yerde göremezsek bağımlı olmadığımızı düşünürüz. Fakat bağımlılıklara ilişkin anlayışımızı geliştirmeliyiz. İnsanların sadece bir tek şeye bağımlı olduğu günler çoktan geçti. Bir arkadaşımın beraber tedavideki 200 kişiyle yaptığımız bir araştırmaya göre bu kişilerin bildirdiği bağımlılık sayısı birle 15 arasında ve ortalama sayı 7.1.

Kişinin birden fazla bağımlılığının olduğunun farkında olması iyileşme sürecini hızlandırır. Birçok adam gördüm ki ilk başta alkol bağımlılıklarının farkında olmayıp da sadece kokaine olan bağımlılıklarının problem olduğunu zannetmişlerdir. Alkol kullanımlarının had safhada olduğunu düşünen bazıları da hala marihuana kullanabileceklerini düşünürler. Ben de bir “iki şapkalı” olduğum için insanların bulunduğu nokta üzerinde dururum. Onlara “Bağımlı mısınız?” diye sormak yerine çoğunlukla “Hayatınızın hangi alanlarında bağımlısınız?”

diye sorarım. Erkekler, yargılamayan bir şekilde sorulduğunda genellikle problemleri olduğunu farkederler.

Tony'nin kokainle problemi olduğunu kabul etmesi epey uzun sürdü. Ancak bunu kabul ettiğinde kokaini bırakabilirdi. Oysa alkol ve marihuana kullanmayı bırakması için bir altı ay daha geçmesi gerekti. “Kokaini bırakmam gerektiğini biliyordum, Narkotik Anonim’e bile gittim. Fakat alkol ve marihuanayı bırakmaya hala hazır değildim. Terapistime yanımda olmaya devam ettiği için müteşekkirim. Alkol ve marihuana kullandığım için beni yargılamadı, sadece bunları kullanmamın iyi olmadığını anlatmaya çalıştı.”

Bu dönem maddelerle olan ilişkinizi-alkol, kokain, eroin, nikotin, kafein, ve yemek gibi-ve davranış modellerini-para kazanma, kumar, para harcama, ve iş gibi- gözden geçirmek için uygun bir zaman.

Tehlikeyi Belirlemek

Erkeklerin bağımlılık tedavisinde tehlikeyi belirleme yollarından biri bir iki yıl hiçbirşey yapmadan beklemek ve işlerin nasıl gittiğini görmektir. Örneğin kokain, alkol veya işe bağımlıysanız problemler hızla kötüye gidecektir. Artan problemlere rağmen rahatsızlığımız için birşeyleri ya da birilerini suçlama yoluna gideriz. Daniel, “işler kötü gittiğinde hep karıma kızardım,” diyor. “Onun suçlu olmadığını biliyordum ama hırsımı ondan çıkarıyordum.” Carlos’un sinirini çıkardığı kişiler de işyerindekilerdi. “Çalışanlarım arasında terör estirirdim. Bağımlılığım ilerledikçe suçlayacağım birilerini aramaya başladım. Onlara bağırmadığımda ise ekonomiyi suçluyor, kendimle yüzleşmek için her yolu deniyordum.”

Ben bu kaçamak yaklaşıma “devekuşu formülü” diyorum çünkü bizim yaklaşımımız kafamızı kuma sokmak ve böylece problemin yokolacağını zannetmek. Erkekler ayrıca “araştır ve zarar ver” tekniğini kullanmaktadır. Bağımlılığın farkına vardığımız ilk an bağımlılığın her yönüne insafsızca saldırır ve bizi eğlendiren her türlü eylemden kaçırırız. Zorlama kullanılırsa problemin hızla ve kolaylıkla yokolacağına inanırız.

Benim kullanmayı tercih ettiğim yaklaşım ne herşeyin düzeleceği-

ni ümit ederek oturmak, ne de parçamız olan birşeyi varlığımıza veya sevdiklerimize zarar verecek şekilde sıyrıp atmaya çalışmaktır. Öyle yapmaktansa hepimizin bir dereceye kadar bağımlı olduğumuzu varsayalım. Çoğumuz belli bir seviyeye kadar bağımlılıkla yaşayabiliriz. Değişmeye çalışarak harcadığımız zaman ve enerjiye değmez. Bazıları ise az düzeyde bir bağımlılığa bile anlayış gösteremez ve değişmeye çalışırlar.

Joseph, “hayatımla ilgili almam gereken riski düşündükçe kendi hızımla iyileşmeye çalışmanın gerçekten çok yararlı olduğunu söyleyebilirim,” dedi o günleri hatırlayarak.

Örneğin Joseph sekse olan bağımlılığının ruh ve beden sağlığı için yeterince problem yarattığına karar verebilecek durumda idi. Bunun zarar verici düzeye eriştiğini anladığında da yardım istemesi gerektiğini biliyordu.

Bağımlılığın Olumlu ve Olumsuz Yanlarını Değerlendirmek

Bu alanda çalışan diğerlerinden farklı olarak bağımlılığı olan herkesin anında tedaviye alınması gerektiğine inanmam. Bana göre bağımlılıklarımızın da, onlardan vazgeçmenin de avantajları ve dezavantajları vardır.

Bağımlılığıyla uğraşmak isteyen her kişiye dört basit soru sorarım. Sorular basitse de yanıtları vermek hastalarım için oldukça önemli bir deneyimdir. Bu sürece giren birçok kişi soruları yanıtladığında bundan sonra atması gereken adımlara kendisinin karar verebileceğini anlar.

Sorular şöyledir:

1. _____’la olan ilişkinin sonucunda ne tür sorunların var? (Boşluğa yazılacak şeyler alkol, kokain, iş, kumar, eroin, sigara, yemek veya birden fazla bağımlılık türü olabilir.)
2. Bu madde veya eylemi bırakmış olsaydın hayatın nasıl daha iyi olurdu?

3. _____'a olan bağımlılığın sana hangi şekilde hizmet ediyor? (örneğin, çok yemenin, uyarıcı veya sakinleştirici kullanmanın avantajları nelerdir, gibi)
4. _____'ı bırakmış olsaydın hayatın hangi açılardan daha kötü olurdu? (örneğin, kokaini bırakmanın, daha az çalışmanın veya evlilik dışı ilişkini bitirmenin dezavantajı ne olabilirdi, gibi)

İlk iki soruyu yanıtlamak son iki soruyu yanıtlamaktan daha kolaydır. Genellikle hastalarım bu soruların yanıtlarını dört ayrı kağıda yazmalarını isterim ki onları yanyana koyup karşılaştırabilsinler. Kağıtları A, B, C, ve D diye adlandırmalarını söylerim. Carlos'un yanıtları aşağıdakilere benliyordu:

A. Alkol ve ilaç kullanımımla ilgili problemler

- Bana pahalıya maloluyor.
- Tutuklanmaktan korkuyorum.
- Karımın bana kızmasına neden oluyor.
- Çocuklarımla birlikte olmamı engelliyor.
- Müşterilerim bazen durumumu anlıyorlar ve işimi kaybetmekten korkuyorum.

B. Alkol ve ilaçları bırakmanın avantajları

- Kendimi daha iyi hissedirim.
- Evliliğim düzelir.
- İşte her zaman çok çileden çıkmış ve hiperaktif olmam.
- Daha iyi bir baba ve daha iyi bir müdür olurum.
- Para biriktirebilirim.

C. Alkol ve ilaç kullanmanın olumlu yanları

- Risk almanın verdiği heyecanı seviyorum.
- Barlardaki erkek topluluğu arasına karışmaktan hoşlanıyorum.
- Kokain kullandığımda daha çok enerjim oluyor ve daha fazla iş bitirebiliyorum.

- Kendimi iyi hissettiğimde daha çok iş alabilirim.
- Kendimi çok aktif hissettiğimde alkol beni sakinleştiriyor, kötü hissettiğimde de kokain ateşliyor.

D. Alkol ve ilaçları bırakmanın olumsuz yanları

- Yapamamaktan korkuyorum.
- Yalnız kalırım (arkadaşlarımın çoğu alkol veya ilaç kullanıyorlar).
- Kendimi evcilleştirilmiş gibi hissederim.
- Sağlıklı olurum ama hayat boş ve sıkıcı olur.
- İşte şu anki kadar başarılı olamam. Gücümü kaybederim.

Bu yanıtların bir tartının iki tarafındaki gibi dengede olduğunu düşünüyorum; bir tarafta A ve B (bağımlılıklarımızla ilgili problemler ve bağımlılıklarımızdan kurtulmamızın yararları) ve diğer tarafta C ve D (bağımlılıklarımızın iyi yanları ve onlardan kurtulmanın olumsuz yanları).

Bağımlılıklarımızın olumlu yanları olduğunu ve bağımlılıklardan kurtulmanın olumsuz yanlarını yok saydığımızda, “bırakmak istiyorum” diyor ama davranışlarımızla da tam tersini söylüyoruz. Etkili bir hareket planı oluşturmak için terazinin her iki küfesine de dürüst olarak bakmalıyız.

Ron’a göre bu değerlendirme onun tedavi sürecinin en kayda değer ve yararlı yanlarından biriydi. “Yıllarca insanlar bana iş ve ilişki modellerim hakkındaki problemleri ve değişirsem herşeyin ne kadar güzel olacağını söyleyip durdular. Onlara katıldım fakat derinlerde bir yerde onlarla konuşamadığım bazı şeyler olduğunu hissettim. Biliyordum ki bağımlılıklarımın olumlu yanları da vardı ve onlardan vazgeçmek hayatımı tümüyle de iyi yönde etkilemeyecekti. Bu süreç kendime karşı dürüst olmamı sağladı ve bu sayede olayın tümünü görebildim. Bu benim tedavimin anahtarıydı.”

Basit Çözümleri Denemek

Bir bağımlılığı olan herkes önce basit çözümler denemek ister. İnsanlar hayatlarında önemli değişiklikler yapmak istemezler. Bu bizim en temel isteğimizin güvenlik olduğu çocukluk günlerimizden gelen

bir kuraldır. Bu güvenlik isteğinin en görünen belirtisi sağlam olma durumudur. Arkadaşım psikolog John Elright’a göre “Bazen dünyanın en kötü yeri olsa bile hiç bir yer evin yerini tutamaz.”

Bu da birçoğumuzun belirgin bir şekilde acı verse de bulunduğu durumda kalmayı sürdürmesinin nedenidir. Kendimize neden önemli bir değişiklik yapmadığımızı veya oradan uzaklaşmadığımızı soruyor olabiliriz. Bu sorunun yanıtı da durum ne denli kötü olursa olsun en azından onun nasıl birşey olduğunu biliyor olmamızdadır. Bağımlılık modellerimizde sürprizler yoktur. Kendi kendimizi bu sefer herşeyin farklı olacağına inandırdığımızda durum aslında öncekilerden pek de farklı değildir. Aslında bizim açlığını çektiğimiz de bu benzerliktir. Bunu doğrulayan belirleme şudur: “hayatımızda ne kadar çok şey değişirse herşey o kadar aynı kalır.”(2)

Davranışımızı değiştirmeye karar verdiğimizde eski düzenimize en az zarar verecek olan yaklaşımı ararız. Eğer alkole bağımlıysak içtiğimiz içkinin markasını değiştirir veya viskiden biraya, votkadan şaraba geçeriz. Sadece haftasonları veya akşam saat 5’ten sonra içmeye karar veririz.

Şaşırtıcı olan şey bazen basit çözümlerin işe yaradığıdır.

Bu tabii ki bütün problemlerimizden kurtulacağımız anlamına gelmez ama hayatımızın bazı dönemlerinde alacağımız bir karar bizi dengeye kavuşturabilir. Sağlıklı bir yaşam için yapmamız gereken başka değişiklikler de vardır ve hala yaşamımızdaki bağımlılıklardan uzaklaşmamız gerekir. Fakat bazen küçük değişiklikler mucizeler yaratabilir. Onları küçümsemeyin.

Diğer yandan, bağımlılık durumumuz kötüye gider ve arka arkaya değişik çözümler ararken, kendimizi gerçek yanıtın sadece başka bir “küçük çözüm” olduğuna inandırmaktan kaçınmalıyız. Eğer basit çözümler işe yaramıyorsa artık bağımlılığı ciddiye alma zamanı gelmiş demektir. Böyle durumlarda, tedavi süresince sizinle çalışan bir rehberin olması çok önemlidir.

Tony alkol alıp marihuana içmeye devam ederken kokaini bırakmaya karar vermişti. “Geriye baktığımda iyi ki bu basit çözüme terapiye devam ettiğim süre içinde karar vermişim diyorum. Birinin bana

‘beceremezsin’ demesini beklemeden bunun işe yarayıp yaramayacağını görmek istiyordum, ama iyi ki bunu tek başımayken denemedim. O zamanlar alkol benim için problem değildi ama ne zaman içsem yanında bir de kokain de kullanıyordum ve kokain problemidi.”

Bağımlılık Sürecinde Nerede Olduğunuzu Anlamak

Korktuğumuz şeylerden uzak durmak insan doğamızın gereğidir. Birçok insan dişçiye gitmek zorunda kalmamak için dişlerinin çürümesinden korkar. Birçok kişi de dişçiye gitmez. Herkes kansere yakalanmaktan korkar ama düzenli check-up’dan kaçırır. Herkes çocuklarının uyuşturucu bağımlısı olmasından korkar ama uyuşturucu konusunda konuşmaktan kaçırır.

Bağımlılıklarımız varlığımızın derinliklerine kadar gider. Bağımlılıklar en temel ihtiyaçlarımıza parmak basarlar. Kendimize ve bağımlılıklarımıza dürüstçe bakabilmek hiç de kolay birşey değildir. Biz erkekler çocukluğumuzdan beri acı veren iç sinyalleri yok sayma konusunda eğitim almışızdır; birşeyler kötü gidiyorsa onu düzeltmek için sonuna kadar uğraşırız. Geçenlerde bir arabanın arkasında gördüğüm çıkartma dünyada nasıl varolmamız gerektiğini anlatan erkekçe bir tavsiyeydi: “Sıkışırsa zorla. Kırılırsa at.” Zayıf görünme korkusuyla ya problemleri yok sayar ya da onların daha da kötüye gitmesine neden olacak çözümler buluruz.

Hiç kimsenin bağımlılık sürecinde nerede olduğunu dürüstçe göremeyeceğini söyleyecek kadar ileri gidebilirim. Bir erkeğin yapabileceği en iyi şey dürüstçe gördüğünü söyleyebilecek birilerinden yardım almaktır. Bu yüzden bir yol göstericinin olması önemlidir. Sadece size yakın olan biri ya da bağımlılık sürecine yakın olan birisi sizin bilinçsizce inkar ettiğiniz davranışları görebilir. Fakat şunu da unutmayın ki yol göstericiye rağmen gerçekleri görmemiz çok uzun zaman alabilir.

Bağımlı olduğunuz şeye ciddi olarak baktığınızda artık gerçeği görmeye hazırsınız demektir. Bu aşamada kendinizle ilgili yeterli derecede bilgi toplamış ve bağımlılığınızın hem size yardım ettiğini, hem de hayatınızda sorunlara yolaçtığını görmüş oldunuz. “Bu benim için en zor dönemdi,” diyor Carlos. “Uyuşturucularla ve yemekle olan

problemimi inkar edemiyordum. Doymama hastalığı (bulimia) ile ilgili makalelere rastlıyordum. Kendi kendime bunun sadece kadınlara özgü bir sorun olduğunu tekrarlasam da kabuğumun yavaş yavaş kırılmakta olduğunu farkındaydım. Hayatımı değiştirecek bir karar vermeye yakın olduğumu biliyordum, bu da beni fena halde korkutuyordu.”

Yardıma İhtiyacınız Olduğunu Kabul Etmek

Belki de bu kitabı elinize aldığınızda yardıma ihtiyacınız olduğunu farkettiniz. Derinlerden gelen bir ses size şöyle dedi, “Hayatım düzgün değil. Birşeyler ters gidiyor.” Eğer siz de benim gibiysemeniz yardım istemeye yaklaştıkça daha da fazla korkuyorsunuzdur.

Alkol, kokain, iş, yemek, kumar ve hayatınızla başa çıkmanıza yardım eden diğer “erkekçe” meşguliyetlerle olan ilişkinizi gözden geçirdikçe olmak istediğiniz kişiden ne kadar uzaklaştığınızı farkedersiniz. Belki de bağımlılık yolunun ne kadar yıkıcı olduğunu görmeye bağlamışsınızdır. Fakat diğer yandan yardıma ihtiyacınız olduğu düşüncesi korkutucudur. “Neye mal olursa olursa olsun hayatını düzende tutmak için herşeyi yapabileceğimi düşündüğüm halde dünyanın parçalara bölündüğünü hissediyordum,” diyor Kevin o günleri hatırladığında. “Yardım istemek bu problemi kendi kendime çözemeyeceğim anlamına geliyordu ve içimden bir ses tam bir erkek olmadığımı söylüyordu. Bazen yardım istemektense ölmeyi tercih ettiğim zamanlar oluyordu. Hiç değilse bir erkek gibi ölürüm diye düşünüyordum.”

Belki de eski yöntemlerin artık işe yaramadığını farketmişsinizdir. Fakat bu durum size tanıdık geliyordu ve tanıdıklık birçok kişi için önemlidir. Bir probleminiz olduğunu kabul etmek tam anlamıyla teslimiyeti gerektirir. Bazıları bunu şöyle tanımlıyor “hasta olmak ve hasta olmaktan yorgun düşmek.” Fakat bilinmeyen bir şeye teslim olmak ölmek gibidir: korkumuz bize teslimiyetin sonumuz olduğunu söyler. Sadece sizden daha büyük bir gücün size yardım edeceğine inandığınızda, ölümün artık size yeterince hizmet etmeyen bir hayat tarzının ölümü olduğunu anlarsınız.

Kararın eşiğine geldiğimizde terör artar. Gereken adımı atıp “Evet,

or problemim var. Bağımlılıklarım çığrından çıktı. Artık kendi kendime bununla başa çıkamam. Lütfen bana yardım edin,” dediğinizde artık özgürsünüz.

Kevin, “Bu ölmek ve yeniden doğmak gibi birşeydi,” diyor. “Herşeyi kontrol altına almaya çalışmaktan vazgeçip yardım istediğimde hayat çok daha kolay hale geldi. Artık dünyayı omuzlarımdan alıp yere koyabileceğimi hissettim. Tanrım, nasıl da güzel bir histi o!”

Sizin Bağımlılık Türünüze Uygun Bir Yaklaşım Bulmak

Geleneksel olarak, hangi tür programa katılacağınızın kararı dışardan mı yoksa yatılı olarak mı katılacağınız kararını da içerir. Fakat daha da önemli bir soru temel bağımlılığın uyarıcı olarak mı yoksa uyuşturucu olarak kabul edileceğidir.

12-aşama programlarının bu kadar başarılı olmasının nedeni her türden ve tedavinin her aşamasından insana açık olması ve onların kendini güvende ve kabul görmüş hissetmesine yardımcı olmasıdır. Örneğin uyarıcı bağımlıları-kokain, seks ve aşk, kumar bağımlıları, işkâlikler gibi- genelde aktif, dışadönük kişilerdir ve “A Tipi” kişilikler olarak kabul edilirler. Bunlar rekabetçi, hızlı yaşayan ve heyecandan hoşlanan kişilerdir. Bu tür insanlar üzerinde etkili olabilecek tedavi programları dışadönük kişilerin önyargılarını ve ihtiyaçlarını gözönünde bulundurmalıdır. Örneğin uyuşturucu bağımlısı biri video programı yoluyla alacağı bilgilerden yararlanır. Uyarıcı bağımlıları ise ders izlemekten sıkılabilirler. Uyarıcı bağımlıları daha hareketli bir yoldan bilgi alma ihtiyacı duyarlar. Bu tür hastalarımla terapi programımı yürürken, hatta koşarken yaparım.

Uyuşturucu bağımlısı tipler küçük ve samimi toplantılardan hoşlanırlar. Uyarıcı bağımlısı tipler ise daha çok hareketin olduğu, yüksek enerjili kişilerin bulunduğu büyük toplantıları tercih ederler.

Uyuşturucu bağımlısı tipler için uygun bir danışman sessiz, destekçi ve pasif olmalıdır. Uyarıcı bağımlısı tipler daha konuşkan, yönlendirici ve aktif biriyle çalışmaya ihtiyaç duyabilirler.

Tedavide bulunan her iki tür bağımlının ailesi ile olan ilişkisi de değişiktir. Uyuşturucu bağımlısı tiplere daha sakın eylemler yoluyla

ulaşılabilir-okuma, konuşma, mzık dinleme gibi. Uyarıcı bağımlıları ise daha hareketli ve heyecan verici birşeyi tercih edebilirler. Bowling, koşu veya bisiklete binme gibi aile eylemlerinde kendisini daha rahat hissedeeği için uyarıcı bağımlısına bu şekilde ulaşılabilir.

Genellikle tedavi programı kapsamında dua etmeyi veya meditasyon yapmayı öğretiriz. Uyuşturucu bağımlıları için sessiz meditasyon biçilmiş kaftandır. Uyarıcı bağımlıları için ise kımıldamadan oturmak ve zihni sakin tutmak imkansız gibidir.

Kendi tedavimin ilk zamanlaşını hatırlıyorum. Gözlerimi kapatıp bedenimi rahatlatmam istendiğinde gözlerimi  saniyeden daha uzun kapalı tutamadım. Bedenim hiç rahat değildi ve ayağa kalkıp dolaşmak istedim. Koşmanın benim için meditasyon öğrenmeye başlamak için iyi bir yol olduğunu keşfettim.

Bir kişi belli bir süre tedavide kaldığında ve duygusal bir denge kurmaya başladığında daha genel terapik yetenekler ve davranışları öğrenebilir. Fakat öncelikle, özellikle uyarıcı bağımlıları için, eylemler önermek ve iki değişik tür bağımlılık için kendi ihtiyaçlarına göre yardım sağlamak gerekir. Kokain ve diğer uyarıcı ilaçlara ve eylemlere bağımlı kişilerde bağımlılığın yeniden nüksetmesi olağandır. Bunun nedeni bağımlılıklar arasındaki farklılıkların çok da dikkate alınmadığı tedavi yöntemleri ve yaklaşımlarının uygulanmasıdır.

Doğru Destek Gurubuna Girmek

Alkolik Anonim ve ondan doğan birçok 12-aşamalı program tedavideki kişiler için en temel destek haline gelmiştir. Bununla beraber şu anda tedavide evrimin kıyısındaız. Önümüzdeki birkaç yıl içinde destek guruplarının büyüdüğünü ve uyarıcı bağımlılıklar konusundaki içgüdülerimizi de içerecek şekilde geliştiğini göreceğiz. 90'ların sorunları olan zenginlik bağımlılığı, aşırı harcama ve işsizlik gibi konulara yoğunlaşan yeni programlar olacak. Belki toplumsal konulara, fakirliğe, evsizliğe , savaşa ve şiddete ilişkin programlar bile göreceğiz. Bu evrim Adrenalin Bağımlıları Anonim'in, uyarıcı tabanlı problemlerle savaşmak üzere tasarlanmış, yeni yapısında görülmektedir.

şimdiye kadar tedavideki kişiler için hiç bu kadar olanak olmadı.

A.A.'nın 12-aşama programına dayanmayan birçok yeni destek gurubu var. Bütün olasılıklara bakıldığında sizin ihtiyaçlarınıza çok uygun, veya çok yakın destek gurupları bulmak mümkün. Bu yüzden ihtiyaçlarınıza en uygun gurubu bulana kadar değişik gurupları denemenizi öneririm. Bulgularıma göre, gurubun size uygun olup olmadığını anlamak için en az altı toplantısına katılmanız yararlı olacaktır.

Bağımlılık Veren Maddeden Uzak Kalmak İçin Güvenlik, Destek ve Kişisel bir Tanım Geliştirmek

Birçoğumuz güvenlikten yoksun bir dünyada büyüdük. Görevi bizi korumak olan kişiler tarafından taciz edildik. Ölmeyi reddedip yaşamayı öğrendik. Yine de hayatımızı yaralı anne-babanın yaralı çocukları olarak sürdürdük. Etrafımızda duvarlar ördük. Bağımlılıkları-mız yaralarımızı sarma yolumuz oldu.

Güvenlikte ve desteklenen biri olmanın anahtarı koşulsuz olarak, varolduğumuz şekilde kabul edilmektir. 12-aşama programlarının bu kadar iyi çalışmasının diğer bir nedeni de insanlara kendilerini güv-enlikte hissedebilecekleri bir ortam sunmalarıdır. Anonimlik geleneği gurup-taki herkesle aynı seviyede olmamızı ve sırlarımızın açıklanacağından korkmamamızı sağlar.

Daniel nasıl korktuğunu hatırlayarak şöyle dedi, “kendimi hikaye-mi paylaşacak kadar güv-enlikte hissetmeden önce A.A. toplantısına birçok kez katılmam gerekti. Beni tanıyan birilerinin orada olmasından ve profesyonel hayatımın bundan zarar görmesinden korkuyordum. Zamanla bu olayda hep beraber olduğumuzu anladım. İnsanlar beni gerçekten yargılamadan ve ayıplamadan dinlediler.”

Bizi dinleyecek ve olduğumuz gibi kabul edecek insanlara hayat hikayemizi anlatabilmeliyiz. Buna rağmen güv-enlikte olmak aynı za-manda insanların kusurları olduğunu bilmeyi ve %100 güv-enlik bekle-memeyi gerektirir. Tony, “danışmanımın da problemleri olduğunu ve heran yardıma hazır olmadığını görmek beni çok şaşırtmıştı. İlk başta programdan çıkmayı düşündüm. Kendi kendime bunun tümüyle yap-macık olduğunu ve kendimden başkasına gerçekten inanamayacağımı söyledim. Zamanla hiç kimsenin, terapistimin bile mükemmel olmadı-

ğını anladığımda kendimi güvenlikte hissettim.”

Güvenlik geliştirmenin anahtarı iyi insanlardan oluşan bir destek ağı bulmaktır. Bu kişilerden biri görevini yapamazsa bir başkası onun boşluğunu doldurabilmelidir.

Kendi sınırlarımızı belirlemeyi öğrendikçe, hayatımızı sürdürmemiz için gerekli olduğunu düşündüğümüz bağımlılık yapıcı madde ve davranışlar olmadan yaşamayı öğreniriz. Bazılarımız nelerden uzak durmamız gerektiğini bilir ama diğerleri için sınırlar çizmek daha zordur.

Tony sürecin umduğundan daha uzun sürdüğünü ve zamanla sınırlaması gereken maddelerin arttığını hatırlıyor. “Tedaviye karar verdikten sonra kokaini bırakmam gerektiğini biliyordum. Fakat alkolü bırakmam gerektiğini anlamak bir yılımı, marihuanayı da listeye eklemem gerektiğini anlamak bir altı ayımı daha almıştı.” İnsanlar tedavide ilerledikçe bir zamanlar gayet normal karşıladıkları başka bağımlılıklarını da bırakmak istediklerini anlıyorlar. “Sigarayı veya kahveyi bırakacağımı hiç bir zaman düşünemezdim; fakat tedavinin ikinci yılından sonra onların özgürlüğümü sınırladıklarını ve gerçekten sağlıklı olmama engel olduklarını anladım. Sonunda onları da bıraktım.”

Acı, Savunma ve Bağımlı Olmanın Anlamı İle Başa Çıkmak

Bir tedavi programına girdikten sonra bağımlılığın iyi ve kötü yollarını incelemeye başladığınızda çoğunlukla bağımlılıkların size keyiften çok acı verdiğini anlarsınız. Benim için onlar ayrılmam gereken eski sevgililerim gibiydiler.

Sonunda eski zehirleyici alışkanlıklarınızdan kurtulmuş olsanız da bunu birşeyleri kaybetmiş olma duygusu takip edebilir. “Uyuşturucu ve aşırı çalışma alışkanlığımı bıraktığım için çok mutluydum,” diyor Carlos, “fakat onları özlemeye devam ettim. Varlığımın bir parçasını kaybetmiş gibiydim.” Bağımlılığınızdan kurtulduğunuzda sanki “sevdiğiniz biri ölmüş de arkasından ağlamak istiyorsunuz” gibi hissedebilirsiniz.

Bağımlılığın ilk zamanlarında aşırı bir sevinç hissedebilirsiniz. Za-

manla alışkanlığınızın olumlu yanlarına tutunup olumsuz yanlarından kurtulduğunuz bir pazarlık dönemi yaşayabilirsiniz. Kendinize, “belki biraz kullanabilirim veya ağır bir içkiden biraya geçebilirim,” diyebilirsiniz.

Zamanla artık hiçbir zaman eski bağımlılık ilişkisine dönemeyeceğinizi anlarsınız. Bir dönem kızgınlık, arkasından da yalnızlık ve depresyon hisleri yaşarsınız. Bu hisler yıllar sonra yeniden ortaya çıkabilirler. İşte bu anlarda eski alışkanlığınıza dönme riskiniz büyüktür.

Oysa ki, bunun tedavinizin bir parçası olduğunu, bunun eski alışkanlık döneminize dönmenizi gerektiren bir işaret olmadığını anlarsanız gerçeği anlarsınız: “Biliyorum artık seni bırakıp hayatıma çeki düzen vermem gerekiyor.” Bu gerçek huzurun temelidir. Acıdan kaçamayız. Sadece onu anlayabilir ve ondan sonra diğer tarafa geçebiliriz.

Geçmişte yaşamınızı sürdürmek için geliştirdiğiniz savunma mekanizmalarının tedavinizle çeliştiğini düşünebilirsiniz. Birçok bağımlı için suçlamak önemli bir savunma yöntemidir. İlk başta birçok insan talihsizliği için başkalarını suçlar. Kederden kurtulmanın tek yolu intihar etmek gibi görünür. İnsanlar, tedavi ilerledikçe suçlamanın kendi hayatımız için sorumluluk almamak ve diğerlerini kendimize yaklaştırmamak için geliştirdiğimiz bir savunma mekanizması olduğunu anlarlar.

Hayatta kalmak için bunun tam tersini yapmak da mümkündür. Eğer ortada bir problem varsa bunun sizin suçunuz olduğunu varsaydınız. “Sen haklısın, ben haksızım,” demek de öfkeye karşı bir savunmadır. Her iki aşırı uç da eşit oranda zararlıdır. Zamanla kendi gücünüzü ispat edip gerektiğinde diğerlerine hatalı olduklarını söyleyebilmesi, sizin de kendi hareketlerinizden sorumlu olduğunuzu bilmelisiniz.

Ne tür savunma mekanizmaları geliştirirseniz geliştirin, bu aşamada onları objektif olarak değerlendirmeli ve sizi yeni gücünüzden alıkoymalarına izin vermemelisiniz.

Sonuç olarak, bağımlı olmanın ne demek olduğunu anladınız. Çoğumuz için bağımlılıkla ilgili ilk inançlarımız kendimiz hakkındaki ilk inancımızla çakışır. Kötü bir insan olarak doğduğumuzu ve ne yapar-

sak yapalım iyi birer insan olamayacağımızı düşünürüz. Fakat denemeye devam etmemiz gerekir. Öyle inanırız ki bağımlı biri olmak hiç şansı olmayan sefil biri olmak demektir.

Tedavinin ilk aşaması bağımlı olmanın insan olmanın bir parçası olduğunu görmeyi gerektirir. Bağımlılığımızı kabul edip kendimiz için bir tedavi geliştirmek bizi “normal” biri olmanın ötesine, gerçekten değeri ve anlamı olan bir hayat sürdürmeye, götürür. Ancak yaralarımızı kabul ettiğimizde ektiğimizi biçebiliriz.

Bağımlılık, gönülsüzce kabul edeceğimiz bir bela değil, teşekkür borçlu olduğumuz birşeydir. Bağımlılıklarımız için tedavi görmek, bize ve diğerlerine sevgi ve huzur getirecek bir yolda olmak demektir.

Tedavinin bu aşamasını geçtiğinizde olgun bir erkek olmanın ilk görevini tamamlamış olduğunuzu görürsünüz. Ancak o zaman bir sonraki aşamaya geçip aşk hayatınızla uğraşabilirsiniz.

Notlar

- (1) *Toplanan verilerin bir kısmı Barbara Yoder'in harika kitabı İyileşme Kaynak Kitabı'nda rapor edildi, Simon & Schuster, New York, 1990.*
- (2) *Paul Watzlawick, John Weakland ve Richard Fisch, Change: Principles of Problem Formation and Resolution, (W.W. Norton, 1974) adlı kitaplarında değişimi farklı düzeylerde veya düzenlerde değişim olarak kabul ederler. Bu yaklaşımlarıyla neden bazı değişikliklerin değişime yolaçtığı, bazı diğerlerinin de bizi ilk başladığımız noktaya geri getirdiğini anlamamıza yardımcı olurlar.*

4

İlişki, Seks ve Aşk Bağımlılıklarımızı İyileştirmek



*Steven Soderbergh'in filmi
Sex, Lies, and Videotape'deki karakterlerden biri şöyle diyor: "Bir kadın sevdiği erkeği gittikçe daha çekici bulur, oysa bir erkek çekici bulduğu kadını sevmeyi öğrenir."*

Görev 2: Seks ve Aşk Hakkındaki Karmaşamızı Anlamak ve İyileştirmek

Binlerce insanın alkol, esrar, kokain, yemek, para ve güç gibi "dış-halka" bağımlılığını tedavi ettikten sonra birşeylerin eksik olduğunu anlamaya başladım. Birçok hastam mükemmel bir tedavi programını izliyor görünseler de sonuçta başarısız oluyorlardı. Diğerleri de programa başlayamıyor ya da sadece birkaç ay sonra bırakıyorlardı.

Cinsellikle ilgili farkedilmemiş sorunların bu bağımlılıkların altında bir yerde olduğu, tedavide aşama kaydetmek isteniyorsa bunların da

özmlenmesi gerektiği, sonucuna vardım. Birçok hastam seks ve aşkı da bir zamanlar kokain ve yemeği kullandıkları gibi kullanıyordu. Tedavinin ikinci aşamasının görevi erkeklerin seks ve aşk hakkındaki karmaşalarını çözümlemektir. Bunu yapabilmek için hayatlarındaki en hassas bazı noktalar hakkında serbestçe konuşma izni istiyorlar.

Kevin birçok erkeğin yaşadığı karmaşayı dile getiriyor. “Mantığım bana seksin de yemek yemek ve uyumak gibi hayatın normal bir parçası olması gerektiğini söylüyor. Fakat bu benim için öylesine heyecan, arzu, korku ve ihtiyaçla dolu birşey ki hiçbir zaman gerçekten rahat değilim. Her an seksi düşünüyorum. Bazı kadınlar bir bakışta beni heyecanlandırıyor-bu tür düşünceleri taşımamam gereken kadınlar bile. Penisimin kendine göre istekleri var.”

Jamie ise şunu söyledi: “Seks benim için hiç bir zaman rahat ve doğal birşey değildi. Bir şekilde seks benim kafamda erkeklerin savaşıma gücüyle bağlantılı. Bir savaşçı kılıcını hiçbir zaman odun kesmek için kullanmaz! Kılıçlar kraliyeti savunmak için kullanılır. Bence seks hırs perdesi altına girmiştir. Bu karmaşı değilse nedir?”

Ron’un itirafı ise şöyle: “Seks benim iyi olma ödlm. Evlenmeden önce bu akıllı olmak, hızlı konuşmak ve bütün cinsel ilişkilerimi başlatma riskini almaktı. Evlilikte iyi olmak demek faturaları ödemek için nefret ettiğim işlerde çalışmaktır. Sık sık kendimi ilişkimin içinde kaybolmuş hissedirim. Sanki gitmesine izin veremediğim birşey gibi. Ve karımın onayını almak için herşeyi yaparım.”

İlişki, Seks ve Aşk: Gizli Bağımlılıklar

Stanton Peele, bağımlılıklar konusunda uzman biri, şöyle diyor: “‘Aşk’ ve ‘bağımlılık’: yanyanalıkları garip. Oysa ki yanyana olmalılar. Aşk da uyuşturucular kadar bağımlılık yapıcıdır. Çoğumuz bağımlıyızdır, sadece bunun farkında değiliz. Birbirimize yönelmemizin nedeni bazı insanları içkiye, bazılarını da eroine itenle aynı ... Kişilerarası bağımlılık-aşk bağımlılığı-en çok rastlanan ama en az farkına varılan bağımlılık biçimidir.”

Kevin bana “Playboy dergisiyle büyüdüm,” dedi. “Bence normal, sağlıklı seks güzel kadınlarla sevişme fantezileri kurmak ve bunu ger-

çekleştirmek için her tür girişimde bulunmaktı. Ancak tedaviye başladıktan sonra benim için pornografinin de kokain kadar bağımlılık yapıcı olduğunu anladım. Her sayfayı çevirişte heyecanlanır ve daha büyük bir haz peşinde olurdum. Fakat ilaçlar gibi resimlere olan anlayışım da arttı ve daha heyecan verici şeyler aramaya başladım. Harika bir kadınla ilişkiye girip de magazindeki resimlerdeki kadar mükemmel olmadığını düşündüğüm için cinsel olarak ondan etkilenmeyince başımın deritte olduğunu anladım.”

İlişki, seks ve aşk bağımlılıkları erkeklerden gizlenmiştir çünkü bunlar toplum tarafından kabul edilmiş erkeklerin bir parçasıdır ve gördüğümüz zaman farkına varmayız. Fantezilerde veya gerçekte daha etkileyici eşler bulmaya çalışmanın bağımlılık yapıcı olup olmadığını sorgulamak erkekliğin en temel köklerini sorgulamakla eşdeğerdir. Kevin de aynı şeyi söyledi. “Her zaman atlamaya hazır olmasam, etkileyici kadınlara bakmasam nasıl biri olurdum bilmiyorum. Artık gördüğüm her kadını becermeye çalışsam da kendimi erkek gibi hissedebileceğimi biliyorum. Gerçekte sürekli kadınları baştan çıkarmaya çalışmanın beni gerçek bir erkek olmaktan uzaklaştırdığını öğreniyorum. Seks uyuşturucu gibi: Hiç bir zaman yetmiyor ve hiçbir zaman içimde bana ‘sadece aptal bir oğlan çocuğusun-hiçbir zaman bir adam olamayacaksın’ diyen ince sesi susturmaya yetmiyor.”

İlişkiye, Sekse ve Aşka Bağımlı Erkek Özellikleri

1. Diğerlerinin duygu ve/veya davranışlarından kendimizi sorumlu tutuyoruz.
2. Kendi hislerimizi tanıma, kabul etme ve gösterme zorluğu çekiyoruz.
3. Yakın ilişkiler kurma ve sürdürme zorluğu çekiyoruz.
4. Mükemmeliyetçiyiz, kendimizden ve diğerlerinden çok şey bekliyoruz.

5. Diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarına öncelik tanıyoruz.
6. Kendimize olan güvenimiz diğerlerinin bize davranışına göre artıyor ya da azalıyor. Başkalarının fikirlerine kendimizinkinden daha çok değer veriyoruz.
7. Kendimizi ve diğerlerini acımasızca yargılıyoruz. Yaptığımız hiçbirşeyin yeterince iyi olmadığına inanıyoruz.

Maddelere ve başkalarına bağımlı kişilikler yetişkinlikte görülür fakat kökleri aile içindeki erken çocukluk deneyimlerine gider. Çocukken hepimiz güçsüz olduğumuzu hissetmişizdir. Başkalarına bağımlı olmak çocukluğun normal bir parçasıdır. Bu yüzden aile içinde gücün yanlış kullanılması çocuklar üzerinde bu kadar büyük etki yapar.

İşlev bozukluklarının olduğu ailelerde büyüyen erkek (ve kız) çocuklar bütün enerjilerini sevilme ümidi veya utanç ve tacizden kurtulmak için harcarlar. Bunun sonucu olarak, kendilerini tanımazlar.

Başkalarına bağımlı olan kişiler size herhangi birşeyi nasıl istediklerini söyleyemezler fakat onun nasıl olması gerektiğini söylerler. Kevin karısı ile ilk günlerini hatırladığında şöyle diyor: “Köpeğimiz öldüğünde Linda sürekli ağladı ve ona sarılmamı istedi. Bana ne hissettiğimi sordu. Üzgün olmam gerektiğini biliyordum ama gerçekte ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktu.”

Karşılıklı Bağımlılık Nedir?

Başkalarına bağımlılık sık kullanılan bir kavram haline gelmiştir. Ben Charles Whitfield, M.D.'in basit tanımını seviyorum, “Başkalarına bağımlılık diğerlerinin ihtiyaç ve davranışlarına yoğunlaşmanın sonucu doğan bir rahatsızlıktır.” Bu başka yerlere bakma bağımlılığıdır.

“Bazen ilgiye aç olduğumu hissediyorum,” diyor Ron, “Güzel bir söz duymak için herşeyi yaparım. Jane’in bana karşılık vermesini istediğimi hissediyorum, yoksa ölürüm. Jane yüzümde utanç içindeki birinin ifadesini gördüğünde sinir olduğunu, bunu onu işinden alakoyduğunu ve beni de çocuklarından biri haline getirdiğini söyler. Kendi

kendime onu rahat bırak derim. Aslında cehenneme gitmesini söylemek ister ama susarım. Perişan bir şekilde gülümser ve ilgi görmek için geri gelirim. Neden bana saygı duymadığını görebiliyorum. Ben kendime saygı duymuyorum ki. Tek istediğim kucaklanıp ilgi görmek-ken bütün gördüğüm kızgınlık ve taciz.”

Başkalarına bağımlı olmak isteyenler sadece nazik erkekler değil. Maço erkekler de maddi ve seksüel başarı elde etmeye çabalarken kendi duygularıyla olan bağlarını yitiriyorlar. İlişkilerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamadığını gördüklerinde de acı çekiyorlar. Rober Bly’nin bir zamanlar gözlediği bu tipler “John Wayne içi dışarda olan Woody Allen’dır.” Tabii ki bunun tam tersi de doğrudur.

Kendimizi rahatça gösteremediğimiz için sinyalleri dışarıdan alıyoruz. En büyük korkumuz da dış biçimleri-ev, eş, kurallar ve statü gibi- kaybettiğimizde korkunç bir boşluğa düşeceğimiz. Arkadaşım Sally Dennett buna inşaat iskeleti diyor. Ben bu boşluğu Kara Delik olarak adlandırıyorum ve bunu 8. Bölümde ayrıntılı olarak açıklayacağım. Gelişimsel olarak ana kucağından ayrılmamış çocuklar gibiyiz; yapıya, insanlara ve güvenliği temsil eden şeylere yapışmışız, bu güvenlik aldatması olmazsa yokolacağımıza inanıyoruz.

Temelinde başkalarına bağımlılık güvenlik bağımlılığıdır.

Karşılıklı Bağımlılık Aslında Dört Ayrı Bağımlılıktır

Kendilerini bağımlı olarak görmekten rahatsız olan insanlar bazen tedaviye “başkalarına bağımlı” olmaları nedeniyle gelmeyi tercih ediyorlar. Bu 50li yıllarda “nörotik” kavramının kullanımına benziyor. Bu kavram birçok kişiye “deli” olarak tanımlanmadan terapiye başlama şansı tanıdı. Kendinizi başkalarına bağımlı olarak tanımlamanız size tedavinin yollarını açsa da daha ilerlemek için biraz daha detaya girmek gerek.

Öldüren Cazibeler: Karşılıklı Bağımlılık, Seks, Aşk ve İlişki Bağımlılıklarını Anlamak adlı kitapçıkta birbirinden bağımsız, fakat birbiriyle ilişkili, kabul edilip tedavi edilmesi gereken dört ayrı bağımlılıktan bahsettim: seks bağımlılığı, aşk bağımlılığı, ilişki cazibesi bağımlılığı, ve ilişkiye bağlanma bağımlılığı.

Anne Wilson Schaef’le aynı kanıdayım; seks bağımlılığı, aşk bağımlılığı ve ilişki bağımlılığı arasında farklılıklar vardır. *Samimiyetten Kaçış: “Aşk” Bağımlılıklarını Çözümlemek* adlı kitabında şöyle diyor: “Seks bağımlıları ‘gelirler’, aşk bağımlıları ‘hareket ederler’, ilişki bağımlıları da ‘ısrar ederler.’” Ben bu bağımlılıkları biraz daha farklı özetliyorum: seks bağımlıları “uyarılmış”, aşk bağımlıları “parıltılı”, ilişki cazibesi bağımlıları “hareket halinde”, ve ilişkiye başlanmaya bağımlı olanlar “yapışık”tırlar.

Seks Bağımlılığı: Uyarılmış Olmaya Bağlanmak

Seks bağımlıları sürekli cinsel olarak uyarılma peşindedirler.

Daniel cinsel davranışlarının bağımlılık olduğunu anladığı zamanları hatırladığında şöyle diyor: “Her an flört halinde ya bir ilişki içindeydim ve vaktimin çoğunu buna harcıyordum. Seksin hayatımın tatı tuzu olduğuna inanıyordum ama o benim ilacımdı.” Hayatında değişiklik yapmaya karar verdiğinde yaşadığı korkuyu şöyle aktarıyor: “Hayatımı sürekli seks olmadan yaşamayı düşünemiyordum. Seks yapmaktan daha da önemlisi birilerinin arkasından koşturmak, bir sonraki hafta kiminle beraber olacağımı düşünmek ve yakalanmadan bütün parçaları biraraya getirmekti.”

Birçok bağımlı seksi rahatsız edici duygulardan uzaklaşmak için ilaçları kullandığı gibi kullanır. Carlos da o günlerini hatırlıyor, “Bir karışıklık olduğunda hemen onu düzeltmeye çalışırdım. Bunalımda olduğum zamanlarda kendimi iyi hissetmek için veya işte çok yorulduğumda sekse sarılırdım.”

Aşk Bağımlılığı: Aşka Bağlanmak

Aşk bağımlıları aşık olmaya bayılırlar. Gözlerinde yıldızlar parlar ve romantik hayalin parıltısına ve çekiciliğine kapılmışlardır.

Aşk bağımlıları aşkın kör olduğunu düşünür, çoğunlukla acı verici olduğunu kabul ederler. Tanımadıkları birine karşı derin bir çekim hissettiklerinde, onur’la tanışmaya ve sevişmeye can attıklarında onlar için bu “aşık” olduklarının göstergesidir. Aşk bağımlıları gerçekten aşık olurlar ve bu onlar için bir kayadan atlamak gibi birşeydir.

Psikolog Sarah Cirese *Yolculuk: Kendini Aramak* adlı kitabında “Gerçek Aşk Bağını” şöyle tanımlar:

(İki insan) genç ve güzel, birbirlerinin cinsel ve sevgi ihtiyacını karşılayacağını söyleyen güçlü bir fiziksel çekimle birbirlerine yaklaşmışlar. Sonsuza kadar tutku ve heyecan, acı ve korkuyla havada uçacaklardır. İkisi birarada dünyaya karşıdır ve diğerleri de onlara. Birbirine bağımlılık derecesinde tutkun, aşık olarak kalabilmek için herşeyi riske etmeye hazırdırlar. Mantığa ve acı gerçeklere karşı şüphecidirler-ikisi, aşka aşık.

Aşk bağımlılarının yaşadığı körlük her zaman tek taraflı değildir. Çiftler de kendilerini tutkulu aşk ilişkileri içinde kaybedebilirler. Tony aşık olma telaşını şöyle açıklıyor: “Öyle güçlüydü ki bütün acımı alıp götürebilirdi. Aşık olduğumda dünyadaki herşey güzel geliyordu. Hayatımın bir yönü ve anlamı olduğunu hissediyordum.” Birçok aşk bağımlısı seksi önemsemez, bazen cinsel ilişkiye girmez bile. Tony öyle söyledi. “İlişkilerden çok korkuyordum. Güzel bir kadınla birlikte olma hayali kurmak ilişkiye girmek isteyip de reddedilme riski almaktan çok daha kolay ve güvenli.

Uzaktan sevmek benim için en mükemmeliydi. Ne kadar uzak olursam sevgiye o kadar muhtaç olduğumu hissediyordum-hep açlığını çektiğim bir duygu.”

İlişki Cazibesi Bağımlılığı: Hareketliliğe Bağlanmak

Cazibe bağımlıları her an ideal eşlerini arama halindedirler. İdeal-leri çok katı ve ulaşılmazdır, bu yüzden her ilişki kısa sürer. Bu insanlar ilişki fikrinden çok hoşlanırlar fakat birine çok yakın olmaktan korkarlar; dolayısıyla ilişkileri uzun sürmez. Cazibe bağımlıları için, bir erkeğin kadınlara yaklaşımını anlatan “Onlarla da onlarsız da yaşayamam.” klişesinin sadece ilk kısmı doğrudur. Biriyle beraber yaşamama gerçeği onun bütün çekiciliğini ve cazibesini götürür. Ve arama devam eder. Bu modelin altında genellikle kişilik sınırlarına saldırtmadan bir kadına nasıl yaklaşacağını bilemeyen bir erkek vardır.

Joseph, bir ilişki içinde olma arzusu ve koruyucu bir mesafe bırak-

ma ihtiyacı arasındaki çatışmadan bahsetti. “Yaşadığım kısacık aşk hikayelerinin bana uzun dönemde mutluluk getirmeyeceğini ve hayatımı dolduramayacağını o zamanlar bilmiyordum. Bir sonrakinin aradığım kişi olabileceği ve hayatımı dolduracağını düşünmek burnumun ucunda olup da hiçbir zaman ulaşamayacağım bir havuç gibi beni sürüklüyordu. Aynı zamanda hem birine yakın hem de serbest olmak istiyor, fakat çoğunlukla bağlanmaktan korkuyordum.”

Kevin’in de bir dizi yoğun fakat kısa ilişkisi olmuş. “Bir ilişki içinde olmam gerektiğini hissediyor fakat çok yakın olmaktan delicesine korkuyordum. İlk başta ilişkiye inanılmaz derecede yoğunlaşıyor ve inandırıcı oluyordum. Ne zaman ki bir kadın bana bağlanıyor o zaman kaçmak için hemen nedenler buluyordum. Kendi kendime onda sevmediğim birşeyler olduğunu söylerdim, bu da çoğunlukla onun çok yapışkan olduğuydu. Fakat gerçekte kendimi kaybetmekten korkuyordum.”

İlişkiye Bağlılık Bağımlıları: Bağlılığa Bağlanmak

İlişkinin cazibesine bağımlı olanlar birine yakın olmaktan korkan, uzaklaşmaya çalışan aşıklarken ilişkiye bağlılık bağımlıları da tam tersi bir problemten çekerek. Eşlerine bir söz verdiklerinde buna sıkıca sarılır ve asla gitmesine izin vermezler. İşler ne kadar kötü giderse gitsin, ne kadar zarar verici olursa olsun, kalırlar. Bazen kendilerini hala aşık olduklarına inandırmaya çalışır, bazen de “çocuklar için” kaldıklarını söylerler. “Kimyasal bağımlılıkta,” der *Ateşin Görgü Tanıklığı* adlı kitabında Psikolog Linda Leonard, “seçilmiş olan madde kurban edilen herşeyin sonudur. İlişkiye bağımlılıkta ise buna uygun düşen ‘madde’ birleşme tutkusudur.” Bağlılık bağımlıları terkedilmekten ve yalnız kalmaktan korkarlar: ilişki çerçevesi dışında bir kimlik bulma ihtimali onları dehşete düşürür.

Kadınlar bağılılık bağımlısı, erkekler de cazibe bağımlısı olmaya daha yatkınsalar da her iki cinsiyetin de her iki tür bağımlılığa açık olduğuna inanıyorum. İçinde bulunduğumuz özgürlük döneminde birçok adam önceden şartlandığı ve gurur duyduğu maço şartlanmasından zarar verici ilişkilere takılmak yüzünden vazgeçmiştir.

Çoğumuz daha özgür hale geldiğimize inanırken sadece bir tür iliş-

ki bağımlılığından diğer türüne geçmişsinizdir. Anne Wilson Schaef'in çok yerinde bir şekilde ortaya koyduğu gibi, "İlişki (bağlılık) bağımlılarının ilişkileri yoktur, sadece rehin alırlar." Onların da rehin alındıklarını eklemek isterim.

Jamie sır verircesine, "Karıma ilk görüşte aşık oldum. Bir süre birlikte olduktan sonra çok farklı olduğumuz ve farklılıklarımızın ciddi olduğu ortaya çıktı. Onu ne kadar sevdiğimi gösterirsem değişeceğine inandım. Zamanla daha da mutsuz oldu. Düşünebildiğim tek şey 'Nerede yanlış yaptım? Daha iyi bir koca olmak için ne yapabilirim?' idi. Kendi ihtiyaçlarım onun ihtiyaçlarından daha önemsiz görünüyordu. Hayattaki görevim onu mutlu etmeye çalışmaktı. Kendimi çok başarısız buluyor, yine de denemeye devam ediyordum."

Ron da karısının hayatını güzelleştirmeye çalışmasına karşın ondan bir tepki alamadığı her zaman kendini beceriksiz hissetmiş. "Joyce bana her kızdığımda içimde bir boşluk hissederdim. Bu, yeniden küçük bir çocuk olup annemi mutlu etmeye çalışmak; onu mutlu edemezsem beni terkedeceğinden ve öleceğimden korkmak gibiydi. Onun ihtiyaçları önemliydi, çünkü onsuz ben bir hiçtim."

Bütün karşılıklı bağımlılık bağımlıları yoğunlukla yakınlığı birbirine karıştırırlar. Eğer heyecan ve tehlike varsa mıknaş gibi çekilirler. Temelde yatan belirli ihtiyaçlar ve korkular değişik bağımlılıkları daha da çok ayırıştırır. Seks ve ilişki cazibesi bağımlılarının özgürlük ihtiyacı fazlasıyla gelişmiştir, yutulmaktan ve kapana kısırılmaktan korkarlar. Buna karşın aşka ve ilişkiye bağlılık müptelalarının bağlantı ihtiyaçları fazlasıyla gelişmiştir, yalnız kalmaktan ve terkedilmekten korkarlar.

Aşk Bağımlılıklarımızı İyileştirmek

Her tür aşk bağımlılığını iyileştirmede aşağıdaki kuralların yararlı olduğunu keşfettim:

- Aşk bağımlılıklarının varolduğunu kabul edin.
- Bağımlılığın kişinin kendi tarafından tanımlandığını hatırlayın: kimsenin kimseye 'bağımlı' demeye hakkı yoktur.
- Tedavi edilmezse aşk bağımlılıklarının da, diğer tüm bağımlılıklar gibi, ilerlediğini ve ölümcül olduğunu bilin.

- Her cinsel/romantik davranışın bağımlılık yapıcı olabileceğini anlayın (ne kadar farklı olursa olsun yine de hiçbir bağımlılık yapıcı olmak zorunda değildir).
- Seks, aşk ve ilişki bağımlılıklarının seks, aşk ve ilişkiyle ilgili olmadığını anlayın.
- Unutmayın, bağımlılıklarımıza isim vermek önemlidir, ve doğru ismi verin.
- Özellikle seks ve aşk bağımlılıklarına yoğunlaşmış destek gruplarının değerini anlayın.
- Danışmanlığın bir çok bağımlı için yararlı olduğunu bilin.
- Bazıları için yatılı destek programlarının gerekli olduğunu kabul edin.

Aşk Bağımlılıklarının Varolduğunu Kabul Edin

Eğer alkol, kokain, yemek, veya kumar gibi bağımlılıklarla uğraşıyorsanız aşka bağımlı olmak size pek mümkün gelmez. Belki uzun zamandır reddediyordunuz ama çok içip de oğlunuzun maçını kaçırdığınızda veya mutfakı yenilemek için ayırdığınız parayı uyuşturucuya harcadığınızda bunların hayatınızın kontrolden çıktığına bir işaret olduğunu farkına vardınız. Aşkın bağımlılık yapıcı yanlarını kabul etmek çok daha zordur.

Sevdiğimiz uzakta olduğu için geceleri uyuyamadığımızda, yalnız kalmaktan korktuğumuzda, sevgilimizin bize yeteri kadar ilgi göstermediği duygusuna kapıldığımızda, sekse olan ihtiyacımız asla tatmin edilmediğinde, bir ilişki bittiğinde ölecek gibi hissettiğimizde, bir ilişkinin sonu geldiğinde karşımızdakini öldürmek istediğimizde, çoğunlukla bunları bir bağımlılığın işaretleri olarak kabul etmiyoruz. Tam tersine, kendi kendimize “aşığım” diyoruz.

Aşk bağımlılığının daha çok kitap satmak için tasarlanmış bir yeni çağ zırvası olduğu ve insanların hayatından eğlenceyi çıkardığını söyleyenler oldu. Fakat aşk bağımlılarıyla çalışan ve zorlama, kontrolsüzlük, sürekli acı ve yıkımı görenlerimizin aşk bağımlılığının gerçek olduğundan hiç şüphesi yok.

Bağımlılığın Kişinin Kendi Tarafından Tanımlandığını Hatırlayın: Kimsenin Kimseye 'Bağımlı' Demeye Hakkı Yoktur

Özellikle seçim zamanı medyacılar beni arayıp birileri hakkında bilgi isterler. “Sizce bu kişi seks bağımlısı mıdır?” çoğunlukla merak ettikleri şeydir. Onlara sadece görmediğim biri hakkında teşhis yapmayacağımı değil, teşhise de inanmadığımı söylerim.

Profesyonel terapist rolüneyken bile insanları teşhis etmeyi reddederim. İnsanlara bir etiket yapıştırmanın yararından çok zararı olduğunu keşfettim. Birini etiketlediğimizde ömrü boyunca bundan kurtulamaz. Bazıları için etikette yazan bağımlılık kişiliklerinin temeli haline gelir. Kendilerini belki de aşırı davranışları olabilen güzel ve karmaşık bir insan olarak değil heran başkalarının kötü niyetiyle yüzleşmek zorunda olan bir bağımlı olarak görürler.

Onların iyiliği için bile olsa insanları etiketlemek sosyal kontrol gereğidir. İsimler ve teşhisler bilgisayarlara kaydedilir. Kararlar kişilerin ihtiyaçlarına göre değil, veri tabanında adımız ve numaramız olduğu için bizi bildiğini zanneden baskıcı sistemin ihtiyaçları doğrultusunda verilir.

Hastalarım bana, “Sen uzmansın. Benim bağımlı olup olmadığımı söyle,” derler. Ben de onlara her zaman bu ismi kullanma kararının onlardan gelmesi gerektiğini söylerim. Ben onlara davranışlarını anlama ve kendi sorularına kendilerinin yanıt bulması konusunda yardımcı olurum. Eğer isim, “bağımlı” sözcüğünün onların kişiliklerinin bir parçası olmadığını bilmek koşuluyla, onların iyileşmesine yardımcı olarsa kullanmaları için teşvik ederim. Eğer bağımlı adı artık yararlı değilse bundan vazgeçmelerini öğütlerim.

Tedavi Edilmezse Aşk Bağımlılıklarının da, Diğer Tüm Bağımlılıklar Gibi, İlerlediğini ve Ölümcül Olduğunu Bilin

Tanıdığım birçok kişi Öldürücü Cazibe filmini seyretmiştir. Film hakkında serbestçe konuşabilenler filmin onları korkuttuğunu söylediler. Birçok insan böylece gerçeğin farkına vardı. Aşk bağımlılıklarının

eroin veya kokain bağımlılıkları kadar zarar verici bir potansiyelinin olduğunu düşünmeyiz. Oysa tek yapmamız gereken şey gözlerimizi açıp bağımlılık yapıcı ilişkilerdeki tehlikeyi inkar etmekten vazgeçmek. Aşağıda konu ile ilgili yerel gazetelerden aldığım haber özetleri var. Başlıkların ardındaki hikayeler yeteri kadar trajik, fakat gerçek trajedi bizim bu tür ilişkilerin ciddiyetini anlamamakta direnmemiz. Bu ölümlerin birçoğu önlenebilirdi:

Bir Gençler Ligi antrenörü kendini öldürmeden önce gurubundaki en başarılı kız oyuncuyu vurdu. Bir arkadaşının söylediğine göre kızın başka bir kızla olan ilişkisini bıraktırmaya kararlıydı.

Reddedilmiş aşk, kanlı ölüm-Mark Hudson'ın, eski kız arkadaşı Theresa Ann Freitas'ı işten çıkarken vurarak öldürmesinden şüpheleniliyor.

Perşembe akşamı eski erkek arkadaşı tarafından vurularak ağır yaralanan 26 yaşındaki genç kadının aynı adam tarafından daha önce ölümle tehdit edildiği söylendi.

Hayalle körüklenen öldüren cazibe-birçok kişiyi öldürmekten sanık olan Richard Farley, gittikçe artan şiddetle bir seri mektupta eğer ilgisine karşılık vermezse kadını öldüreceğini söyledi.(1)

Bu başlıklar sadece en sansasyonel olayları ve aşk bağımlılığının en şiddetli yanlarını gösteriyor. Ülser, kanser ve kalp hastalığı gibi birçok fiziksel hastalığın doğrudan olarak seks, aşk, veya ilişki bağımlılığıyla bağlantılı olduğunu görüyorum.

Bağımlılıkların öldürücü olduğunu söylemek abartılı görülebilir. Doğal olarak hepimiz birgün öleceğiz: bu bağlamda yaşamın kendisi öldürücü bir hastalık. Bağımlılıkları öldürücü olarak sınıflandırdığımızda söylemek istediğim onların hayatımızı sınırlandırdığı ve yaşam sü-

remizi kısalttığı. Sekse, aşka, ve ilişkilere bağımlı olan kişilerin, bu konulara sağlıklı yaklaşımı olanlardan daha çabuk öldükleri fiziksel anlamda doğru. Aşk bağımlılarının fiziksel olarak değil ruhsal olarak öldükleri de doğru bir saptama.

Hepimiz bağımlılık yapıcı, zarar verici ilişkiler yüzünden yaşamdan vazgeçen birilerini tanırız. Onları canlı cenazeler olarak tanımlarız. Dışarıdan bakıldığında yaşıyor gibi görülseler de içlerinde bir ölüden farksızdırlar. Aşk bağımlılıkları madde bağımlılıklarından daha zararlıdır, çünkü seks, aşk, veya ilişkinin güzel tadına karşılık bizi ölüden farksız bir yaşama sürüklerler. Roberta Flack'ın şarkısı "Killing Me Softly" aşk örtüsü altındaki gizli bir bıçak gibi soğuk bir his verir.

Her Cinsel/Romantik Davranışın Bağımlılık Yapıcı

Olduğunu Anlayın (ne kadar farklı olursa olsun yine de hiçbir bağımlılık yapıcı olmak zorunda değildir)

Bağımlılıklar hakkında daha çok şey öğrendikçe bağımlılığın kullanılan madde veya yapılan eylemde değil, kişinin onlarla kurduğu bağlantıda olduğunu anlıyoruz.

Aşık olmak, sevişmek, bir ilişki yaşamak sağlıklı da olabilir, bağımlılık yapıcı da. Sosyal olarak nasıl kabul edilirse edilsin hiçbir eylem otomatik olarak "sağlıklı" değil ve hiçbirisi sosyal olarak kabul edilemez olsa da otomatik olarak bağımlılık yapıcı değildir. Birinin karısıyla misyoner pozisyonunda seks yapması bağımlılık yapıcı olabilir. Aynı şekilde porno yayınları izlerken masturbasyon yapmak da.

Amerika'da pornografi kullanımı erkekler arasında o kadar yaygın ki, bunu normal, dahası sağlıklı olarak kabul ediyoruz. Yazar Steven Hill'e göre, "Amerika'da 22 milyon erkek yılda 105 pornografik dergiye 2 milyar dolar harcıyor. Porno filmlerin günlük hasılatı günde 5 milyon dolar ve porno endüstrisi yılda 8 milyar dolarlık, vergisiz, bir kazanç sağlıyor."

Hill pornografinin onu nasıl etkilediğini tartışıyor. Sanırım birçok erkek için konuşuyor:

Playboy, Penthouse, ve diğer magazinlere bakarak sayısız kez hayal kurup mastürbasyon yaptım. Bütün dergileri yatağımın üzerine yayar, veya başka bir yere, sayfadan sayfaya geçerek arar, arar, en iyi resmi, en iyi görüntüyü bulmaya çalışırdım ...

Bu pornografik hayal kurma davranışı en sıradan ilişkide bile kadınlarla olan ilişkimi etkiledi-hala da az da olsa etkiliyor. Bildiğim, ya da tanıştığım kadınları pornografik, medyadan etkilenmiş güzellik anlayışıyla süzüp önce onları öncelikle ve özellikle “fiziksel” olarak çekici bulup bulmadığıma bakardım. Kafamda sürekli başa alıp dinlediğim bir kaset vardı: “güzel” kadın, eğer ona sahip olursam başarılıyım demektir.

Herhangi bir cinsel veya romantik davranış bağımlılık yapabilir fakat toplum tarafından ne kadar olumsuz bulunursa bulunsun hiç biri otomatik olarak bağımlılık yapıcı değildir. Aşk bağımlılıklarını tedavi etmekte usta olan Dr. Eli Coleman, ileride alıntı yapacağım makalesinde hiçbir davranışın (örneğin, fahişelik, sado-mazoşizm, karşı cins gibi giyinmek, fetişler, anonim seks) otomatik olarak bağımlılık yapıcı olmadığını söylüyor. Bağımlılığın belirleyici işaretleri “aşırılık örnekleri, kontrolsüzlük, meşguliyet süresi, ve hayatlarındaki karışıklıklar.” Ona göre bu cinsel zorlayıcılığın anlaşılması, herhangi bir cinsel davranış hakkında değer yargısına varma gereğini kaldırıyor.

Seks, Aşk ve İlişki Bağımlılıklarının Seks, Aşk ve İlişkiyle İlgili Olmadığını Anlayın

Seks, aşk ve ilişkiyle aşırı meşgul olan insanların sadece güzel bir şeyi biraz fazla ileriye götürdükleri düşünülebilir. Robin Norwood bu inancı kitabının başlığında yakalıyor: *Çok Seven Kadınlar*. Aşk bağımlılarının söylediği şey şudur: “Gerçekte aradığımız şey aşk-sadece biraz fazla ileriye gidiyoruz.” Gerçekte hiçbirşey doğrudan çok uzak olamaz. Aşk bağımlıları çok fazla sevmez. Seks bağımlıları seksten

çok fazla zevk almazlar. Ve ilişki bağımlıları yakınlığı çok da fazla abartmazlar. Aslında bağımlılık ve yakınlık karşılıklı olarak birbirini dışlar. Aşk ve bağımlılık da öyle.

Genellikle aşk bağımlılığı hakkında yazdığım zaman “aşk”ı tırmak içine alarak bağımlılık yapıcı aşkı sağlıklı aşktan ayırmaya çalışırım. Ailelerimiz, arkadaşlarımız ve toplum tarafından o kadar iyi eğitilmişizdir ki bağımlılıkla aşkın birbirinden tamamen farklı şeyler olduğunu göremeyiz.

Cinsellik, aşk ve ilişki arayan ve bağımlı hale gelen insanlar gerçekte acılarını örtecek birşeyler arıyorlardır. Bu bağlamda, seks, aşk, ve ilişki biriyle birlikte olmaktan çok kendimizi korumakla ilgilidir. Aslında başka biriyle değil kendi güvenliğimiz için belirlediğimiz ihtiyaçla ilgilidir.

Çoğumuz aşkı aradığımızı zannederken aslında acıya gömülmüşüzdür. Aşkımızın derecesini acımızın derinliğiyle ölçeriz çoğu zaman. Kevin’in bir zamanlar ortaya koyduğu gibi, “Çılgın bir video klipte, gerçekleşmesi mümkün olmayan bir rüyayı yaşadığımı hissediyorum. Acı ve arzu tellerinde yürüyor, aşkı onların arasında arıyorum. Ne kadar iyi bakarsam bakayım bulma şansım yok gibi.”

Unutmayın, Bağımlılıklarımıza İsim Vermek Önemlidir, ve Doğru İsmi Verin

İsimlendirme yöntemi çok önemlidir. Bir şeye isim verdiğimizde artık enerjimizi onun üzerinde yoğunlaştırabiliriz. Bütün bağımlılıklar karanlıkta kuvvet bulurlar. Bağımlılığımızı adlandırmak durumumuza ışık tutar ve büyümenin başlamasını sağlar.

İsimlendirmek etiket vermekle aynı şey değildir. İsimlendirme kişinin kendi tarafından yapılır. “Ben seks bağımlısıyım” isimlendirmedir. “Sen seks bağımlısısın” ise etiketlendirme. Bağımlılığımı isimlendirdiğimde onu sevebilirim de: o benim bir parçam ve her parçam sevmeye layıktır. Bir bağımlılığı etiketlendirmek her zaman bir vahşettir. Eşim, Carlin Diamond, *Sev ama Etiketlendirme* adlı bir kitap yazdı. Bu bize etiketlendirmeyle sevmenin birarada olamayacağını göste-

riyor. Etiketlendirme her zaman derinlerimize işleyen bir inanışa yol açar: bende bir anormallik var. “Bağımlı” etiketi insanın kendisine olan nefreti arttırabilir. “Bağımlı” ismi insanın kendisine olan sevgisinin artmasını sağlayabilir.

Herşeye doğru isim vermek önemlidir. 1988 yılında *Aşk Yanlış Yerlerde Aramak* adlı kitabımı yazdığımda “seks bağımlısı”, “aşk bağımlısı,” ve “ilişki bağımlısı” gibi isimleri dönüşümlü olarak kullandım. Farklı bağımlılıklar hakkında onları ayırtıracak kadar fazla bilgimiz olmadığını hissettim. O zaman benim için insanlara genel konularda destek vermek daha önemliydi. Şimdi konuyu açıklıkla ifade etmek daha önemli.

Cinsel bağımlılık, aşk bağımlılığı, ilişkinin cazibesine bağımlılık, ve ilişkiye bağlı olmaya bağımlılık birbiriyle ilişkili fakat farklı bağımlılıklardır ve eğer tam bir iyileşme istiyorsak hepsini anlayıp tedaviye öyle geçmeliyiz.

Bütün bağımlılıklar için yüksek oranda başarısızlık riski olduğunu biliyoruz. Benim inancım bunun temel nedeninin bağımlılıkları adlandırmada veya doğru adlandırmada başarısız olmamızdır. Bana gelen birçok hasta değişik 12-aşama programlarına katıldıklarını-A.A., Al-Anon, Kokain Anonim, ve diğerleri-bildirdiler. Bir kısmı madde bağımlılıklarının yanı sıra seks veya aşk bağımlılıkları da olduğunu hissetmişler fakat onlara “toplantılara gelmeye ve aşamalar üzerinde çalışmaya devam et, cinsel problemlerin de kendi kendine iyileşir,” demiş.

Bu inkar, geçmişte alkoliklere içiyor olmalarından dolayı endişelenmemelerini: “Aile, psikiyatrik, veya duygusal problemlerini çözdüğümüzde içme problemi kendi kendine iyileşir,” dediğimiz günleri hatırlatıyor.

Birçok insan alkole bağımlıdır ve alkolikliklerinin sonucunda seksle yoğunlaşmışlardır. Alkoliklikleri tedavi edildiğinde seksle ilgili problemleri de yokolacaktır. Bunun tersi de doğrudur ama çoğunlukla üzerinde durulmaz. Seks bağımlısı olan kişiler vardır ki bunlar acılarını örtmek için içerler. Seks bağımlılıkları tedavi edildiğinde içkiye olan yakınlıkları da azalır. Sonuç olarak, alkolik ve seks bağımlısı olan

kişiler vardır. Eğer durum böyleyse, her iki bağımlılık da birlikte tedavi edilmelidir. Bağımlılıklar anlaşılıp isimlendirilmeli ve iyileşmenin mümkün olabilmesi için doğru olarak tedavi edilmelidirler.

Özellikle Seks ve Aşk Bağımlılıklarına Yoğunlaşmış Destek Guruplarının Değerini Anlayın

1935 yılında A.A.'nın kurulmasından itibaren 12-aşama programlarının gelişip seks ve aşk bağımlılıklarına yoğunlaşacak duruma gelmesi neredeyse 50 yıl aldı. Değişik aşk bağımlılıklarıyla uğraşmaya başlamamızın bu kadar gecikmesinin nedeni, bu konudaki toplumsal inkarın çok yaygın olmasıdır. Bağımlılık ve iyileşmeye yoğunlaşan 12-aşama programları bile her zaman temeldeki yıkıcı cinsel davranışların farkına varmayabiliyorlar. Bana gelen birçok insan seks ve aşk bağımlılıklarının farkına vardıklarında, geleneksel 12-aşama programlarına katılmanın onlar için ne kadar zor olduğundan bahsettiler.

“A.A. toplantılarındaki cinsel dışavurumların yoğunluğuna inanamadım,” dedi Tony. “Aşk bağımlılıklarını anlamadan önce bunun normal olduğunu düşünüyordum. Fakat şimdi anlıyorum ki bu da korku ve endişeyle başa çıkmak için yapılan birşey-sadece kokain ve alkol yerine seks ve aşk kullanılıyor.”

Aslında seks ve aşk bağımlılığı konuları Bill Wilson'un Alkolik Anonim'i ilk kurduğu günlere kadar gider. Pulitzer Ödüllü yazar Nan Robertson'a göre,

Bill Wilson'un karısı Lois Burnham'la 1918 yılında yaptığı evlilik 1971 yılında, 75 yaşında, ölene kadar sürdü. Karısı ona şiddetle inandı ve destekledi. Fakat A.A.'daki ağırbaşlı dönemleri olan kırklı, ellili ve altmışlı yıllarda Bill Wilson kadınlarla yoğun bir şekilde ilgilenmiştir. Eski arkadaşlarının söylediğine göre, flörtleri ve uygun olmayan davranışları yüzünden suçluluk duymuş fakat bu davranışlarından da vazgeçmemiş. En son ve en ciddi ilişkisi New York'taki A.A. Genel Merkezi'nde, altmışlı yaşlarında başladı. Bu kadına hayatının sonuna kadar değer verdi ve bunu A.A. ile yapılan bir finansal

anlaşmayla da gösterdi ...

“Dr. Bob,” Bill Watson’un gölgesinde kalmış bir kişi idi. Bunun nedenlerinden biri 1950’de, A.A. sadece on-beş yıllıkken ölmesidir. Dr. Bob değerli ve kadınlara karşı nazik olan bir adamdı, buna rağmen onlar hakkında argo sözcükler kullanmaktan kaçınmamıştır. Kadınlardan “zayıf,” veya “etekliler,” diye bahsetmiş, veya, eğer birinden gerçekten hoşlandıysa ona kısaca “Kadın,” demiştir. Erkeklerle birlikte olduğunda açık saçık esprilerden hoşlanmıştır. Geleneksel ve bazen de dogmatik olan Dr. Bob ilk başta sadece erkekler için olan A.A. toplantılarına kadınların alınmasına karşı çıkmıştır. O günlerde, “kibar” kadınların alkolik olmamaları gerekiyordu.

Dr. Bob’ un bu yaklaşımı, kadınlara olan istekleri ve korkuları konusunda kafası karışık tipik erkek yaklaşımıdır. İlk A.A. kurucularının kadınlar ve cinsellik konusunda çözümlememiş konuları olduğuna ilişkin yaklaşım doğru olabilir veya olmayabilir; fakat birçok insan 12-aşama programlarının seks ve aşk bağımlılıklarını gözardı ettiklerini, bazen de ebedi hale getirdiklerini söylüyor.

Kevin seks ve aşk bağımlılıklarıyla uğraşmaya başlamadan önce, A.A. toplantılarının kendisi için yeni bir av yeri olduğunu söylemişti. “A.A. toplantılarında, diğer yerlerde olduğu gibi, kırılgan, çekici kadınların telefon numaralarını alırdım. Gerçekte ne onları, ne de onları tanımayı istemezdim, fakat ihtiyacım olduğunda arayabileceğim birkaç kişinin olmasını isterdim. Sonradan anladım ki telefon numarası biriktiren, ihtiyacım kadar alkol almadan hiçbir şey yapamayan, bir itten başka birşey değildim-sadece alkol benim cinsel ve duygusal entrikalarımı gerçekleştirmeme yarıyordu.”

Kevin’in, özellikle aşk bağımlılıklarına yoğunlaşmış bir programa gereksinmesi vardı. Bana “içimdeki bağımlı A.A. aşamalarını geçtiğimde ilişkilerle olan problemimin de çözüleceğini söylüyordu,” dedi. “Fakat içimdeki sağlıklı kısım evlilik danışmanlığının alkolizmi-

mi çözemeyeceği gibi A.A.'nın da seks ve aşk bağımlılığıma hiçbir şey yapamayacağını söylüyordu. Benim daha fazlasına ihtiyacım vardı.”

Seks ve Aşk Bağımlıları Anonim (SLAA) ve İki Taraflı Bağımlılar Anonim (CODA), bu ihtiyaçlara yanıt verebilmek için kuruldu.

Daniel, ilk toplantıdan sonra “sonunda kendimi evimde gibi hissettim,” diye düşündüğünü hatırlıyor. “A.A. ve diğer 12-aşama toplantılarına katılmışım ama hiçbir zaman bu toplantılarda sürekli pornografik yayınlar alma isteğimden, veya fahişelere yaptığım ziyaretlerden, veya bu işlere-allah bilir- ne kadar para harcadığımdan konuşabileceğimi hissetmedim. SLAA’de bir tür cinsi sapık olarak yargılanmayacağımı anladım.”(2)

Danışmanlığın Birçok Kişi İçin Yararlı Olduğunu Bilin

Oniki-aşama programları iyileşmeyi sağlayan en temel organizasyonlar, fakat iyi bir danışmanlığın da çok yararlı olacağını farkettiler. Birçok hastam ilk başta benden danışmanlık alıp 12-aşama programlarına sonra başlıyor. Diğer bazıları da ilk başta 12-aşama programına başlayıp daha sonra ek danışmanlık için bana gelmeye başlıyor. Her durumda iyi yaklaşım da birbirini tamamlıyor.

12-aşama programları birçok kişinin katılımını sağlıyorsa da danışmanlık sadece iki kişinin birarada bulunduğu bir yöntem. İki kişinin güvenli, destek olan ve birbirini kabul ettiği yoğun beraberlikte iyileşme daha derin bir düzeyde oluyor. Gurup içinde söylemeye cesaret edemediğimiz birçok şeyi deneyimli bir danışmana söyleme cesareti buluruz. Danışmanla kurulacak sağlıklı bir ilişkide geçmişte, ailelerimiz tarafından açılan yaralar da sarılabilir.

Seks ve aşk bağımlıları için danışmanlık hizmetleri çok fazla değil ve birbirinden uzak. “Dış halka” bağımlılıklarını-alkol, kokain, kumar, yemek, ve diğerleri- tedavi edebilmek için eğitilmiş binlerce terapist varken seks ve aşk bağımlılıklarını tedavi edecek, onlarla uğraşabilecek çok az terapist vardır.

Bundan daha da önemli bir problem, birçok terapistin kendilerinin henüz seks ve aşk konularında sorunları olması. Bazı terapistler kendi

problemlerine henüz eğilmemiş seks, aşk, veya ilişki bağımlılarıdır. Bu tür insanlar hastalarında derin yaralar açabilirler. Peter Rutter, M.D., bu konulardan başarılı kitabı *Yasaklı Yerde Seks: Güçlü Durumda Olan Erkeklerin-Terapistler, Doktorlar, Din Adamları, Öğretmenler, ve Diğerleri-Kadınların Güvenini Sarsması*'nda bu konulardan bahsediyor. Kitabında kadınların güvenini sarsan erkeklerden bahsediyorsa da erkekler de erkek danışmanlardan ve bazen de kadın danışmanlardan zarar görüyorlar.

Buna rağmen, seks ve aşk bağımlılıklarında iyi bir terapistin yardımı çok gereklidir. Böyle birini bulmada en iyi yollardan biri diğerleriyle konuşmaktır. Çoğunlukla 12-aşama programlarında hangi terapistlerin yardımcı olabileceği, hangisinin başarılı olduğu ama kendi problemlerini henüz halletmediği, konusunda yararlı dedikodular vardır. Ayrıca American Academy of Health Care Providers in the Addictive Disorders'ın çıkardığı eğitimli profesyoneller rehberinden yararlanabilirsiniz. Onların seks ve aşk bağımlılıklarına eğilen terapistler listesi özellikle yararlıdır.(3)

Yatılı Programların Bazı Kişiler İçin Gerekli Olduğunu Kabul Edin

Madde bağımlılılarıyla karşılaştırıldığında, çok az seks ve aşk bağımlısının yatılı desteğe ihtiyacı vardır. Yatılı programlar genellikle pahalı olduğu halde ihtiyacınız olan doğru programı bulmak ölüm kalem meselesi olabilir. 12-aşama desteğine veya danışmanlık hizmetine karşın zarar verici davranışlarını sürdüren erkekler olabilir. Bazıları da hayatları çok stresli olduğundan tedavilerine başlamak için sakın ve destek olacak bir yer arıyor olabilirler. Bu tür insanlar için yatılı destek faydalıdır.

Diğerlerine göre bu tür programlara katılım daha az olduğu için tanıdıklara sorarak iyi programlar bulmak pek kolay değildir. Fakat seks ve aşk bağımlılıkları konusunda eğitilmiş terapistler mevcut yatılı programlar konusunda bilgi sahibi olabilirler.

Seks ve aşk konusundaki sorunlarla uğraştığınızda ve bağımlılıklarınızdan kurtulmaya çalıştığınızda tedavinin ikinci aşamasını ve olgun

erkeklik için ikinci görevinizi tamamlamış oluyorsunuz. Artık daha derine inmeye ve bağımlılıklarınızın altında gizli olan konularla ilgilenmeye başlayabilirsiniz.

Notlar

- 1 Alıntılar şu gazetelerden yapılmıştır: *Marin Independent Journal*, 14 Ağustos 1989; *San Fransisco Examiner*, 16 Haziran 1989; *Marin Independent Journal*, 20 Mayıs 1989; *San Fransisco Examiner*, 18 Şubat 1988.
- 2 *Colorado'daki Cinsel Bağımlılık Problemleri Ulusal Konseyi (The National Council on Sexual Addiction Problems of Colorado)*, Adres: P.O. Box 3097, Boulder, CO 80307 U.S.A.; tel: 1-303-499-7969, *Cinsel Bağımlılar ve İki Taraflı Bağımlılar için 12-Aşama Kaynakları (Twelve Step Resources For Sexual Addicts & Co-Addicts)* adlı çok kullanışlı bir kitapçık çıkardı. Kitapçık 7 ulusal organizasyon hakkında bilgi veriyor ve birbirleriyle karşılaştırıyor. Bunlar arasında şu organizasyonlar var: *Sex Addicts Anonymous (SAA)*, *The Augustine Fellowship*, *Sex and Love Addicts Anonymous (SLAA)*, *Sexaholics Anonymous (SA)*, *Sexual Compulsive Anonymous (SCA)*, *Codependents of Sex Addicts (COSA)*, *Co-Sex & Love Addicts Anonymous (CO-SLAA)*, ve *S-Anon Family Groups (S-Anon)* var.
- 3 *The American Academy of Health Care Providers in the Addictive Disorders*, 260 Beacon St., Somerville, MA 02143, U.S.A, Tel. 1-617-661-6148

5

Bağımlılık Halkasının İyileştirilmesi



Erkeklik size verilmiş birşey değil, doğumunuzda belirlenen fakat sonradan edindiğiniz birşey...

Ve bunu küçük savaşları şerefle kazandığınızda ediniyorsunuz.

-Norman Mailer,

*Yamyamlar ve Hristiyanlar
(Cannibals and Christians)*



Güzelliğinin arkasından beni çağırıyor. Çağırısı aramızda bir labirent gibi uzadı. İçinde bir daha görünmemek üzere kayboldum.

-Sy Safransky,
Editör, *The Sun*

Görev 3: Kadınlara ve Çocuklara Karşı Hissettiğimiz Olumsuz Hisleri Değiştirmek

Bağımlılığın en dış iki halkasında yol aldıktan sonra artık dışı ülkesine inme vakti geldi. Bağımlılığa kayıp benliğin hastalığı dedik. Daha geniş anlamda bağımlılık, erkek benliğimizin dışı arketipinin gücüne yenik düşmesidir. Avcı-toplayıcı olmayı bırakıp da doğadan uzaklaştırıldığımızda-taşlardan, bitkilerden ve hayvanlardan- kaybettiğimiz şeye karşı bağımlılık yapıcı bir ihtiyaç geliştirdik.

Bağımlılık: Kadının Ağına Düşmek

Bağımlının yaptığı basit anlamda hayatın problemlerinden kaçmaya çalışmak değil, dışıyla kaybettiğini hissettiği bağı aradığı sonsuz bir yolculukta yaşamaktır. *Robert Moore ve Douglas Gillette, Kral, Savasçı, Sihirbaz, Sevgili: Olgun Erkeklik Arketipinin Yeniden Keşfi (King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculinity)* adlı kitaplarında şöyle diyorlar:

Bağımlının aradığı şey (kendisi bunun farkında olmasa da) sürekli ve en büyük "orgazm", sürekli ve en büyük "yükseklik"tir. Bu yüzden köyden köye geçer, maceradan maceraya atılır. Bu yüzden bir kadından diğerine koşar. Kadın onu her seferinde ölümlülüğü, sınırları, zayıflığı ve yetersizliğiyle yüzleştirir. Bu yüzden

sonsuz orgazmı bulacağına olan inancını kaybeder. Başka bir deyişle onunla (dünyayla, tanrıyla) yaşayacağı mükemmel birleşme hayali lekelendiğinde hayalini gerçekleştirme ümidiyle atını başka bir yöne doğru mahmuzlar. Erkeklik keyfinin “tamir edilmesi”ne ihtiyaç duyar. Gerçekten. Sadece nereye bakması gerektiğini bilmez. Sonuçta tinselliğini kokainde aramaya başlar.(1)

Kokainle dişilik arasındaki ilişkinin doğru olduğu uyuşturucu çevrelerinde kokaine verilen addan da anlaşılır: “Bayan,” “kız,” “La Dama Blanca (ispanyolcada ‘Beyaz Bayan’ anlamına gelir ç.n.),” “Beyaz Leydi.” Kokain ayrıca birçoklarının da tensel ve cinsel zevkleri artıran temel madde olarak kabul edilir.

Dişiyile benzeştirilen tek şey ne kokain, ne de genel olarak uyarıcı diyebileceğimiz maddelerdir, fakat, birçok erkeği ağına düşüren tüm bağımlılık sürecidir. *Ateşe Şahit Olmak: Yaratıcılık ve Bağımlılık Perdesi (Witness to the Fire: Creativity & the Veil of Addiction)* adlı kitabında, Jung analisti ve alkolizm tedavisi gören, Linda Schierse Leonard bağımlılık ve kozmik diğer yarımızla birleşme arzusu arasındaki ilişkiyi apaçık ortaya koyuyor. “Benim deneyimimde bu birinin kendini bağımlılıkla sunduğu, arketip Şeytan Sevgili figürüydü. Şeytan Sevgili baştan çıkarır ve bir köle gibi ruha sahip olur.”(2)

Aşık olduğumuzda ve bir madde kullandığımızda, başka türlü bir bilinçlilik geliştiririz. Sınırlar bulanıklaşır, kendimizi kozmik güce teslim ettiğimizi hissederek. Her iki değiştirilmiş bilinç durumu da benzer isimlerle açıklanır. Uyarıcı veya uyuşturucu kullananlar maddenin kana karıştığı anki hissi “tüm bedeninin orgazm olması” şeklinde açıklarlar. Şairler yüzyıllar boyunca aşık olmayı karşı konulmaz doğal olan ve olmayan olaylarla karşılaştırmışlardır: içinde şimşeklerin çakması; büyücünün, cadının, veya ayın büyüü altında olmak; aşkla sarhoş olmak; delicesine aşık olmak.

Aslında madde ve aşk arasındaki ilişkinin biyokimyasal kökleri vardır. *Aşkın Kimyası’nın (The Chemistry of Love)* yazarı Michael Liebowitz’e göre aşık olduğumuzda beyinde biyokimyasal tarafından

phenylethylamine, veya PEA, olarak bilinen bir madde salgılanıyor. PEA molekülünün laboratuarda üretilmiş olan amfetaminle yapısal benzerlik taşıması bir tesadüf olmasa gerek.

İnanıyorum ki bağımlılıklarımız-madde, iş veya kadınlara karşı olsun-bir şekilde kadınlara olan bağımlılığımızla ilişkili. Bu kadar ileri gitmişken artık ilişkilerimizdeki dişil kuralın baskınlığı ve bu gücü neden inkar ettiğimizle yüzleşebiliriz. Bunu yaparken kadınlarla yaşadığımız korku ve rahatsızlığın doğrudan hayatımızda güçlü, rahatlatıcı bir erkeğin olmamasıyla bağlantılı olduğunu göreceğiz. Bu iyileşme sürecinin üçüncü aşaması: kadın ve çocuklara olan olumsuz hislerimizi anlamak ve iyileştirmek, babasız olma hisleriyle ve diğer erkeklere yakın olma korkusuyla uğraşmak.

Bu görevleri tamamlayabilmek için aşağıdaki konular üzerinde durmamız gerekli:

- Kadınlar ve çocuklarla olan sevgi/nefret ilişkimizi onaylamak.
- Dişilden, annelerimizden ve diğer kadınlardan ayrı olmak.
- Olmayan baba açlığını hissetmek.
- Kaybımızla ortaya çıkan temel inanışları ortaya çıkarmak.
- Bir yoldaşın onayını almak.
- Olgun erkekle, babalarımızla ve diğer erkeklerle yeniden bağlantı kurmak.
- İkimizdeki erkekle dişiyi dengelemek.



Eğer bir erkek devler görmeye devam ediyorsa bu dünyaya hala bir çocuğun gözlerinden bakıyor demektir. İçimde bir his, erkeklerin kadınlara karşı duyduğu korkunun kadını önce anne olarak, erkeğin yaratıcısı olarak, görmesinden kaynaklandığını söylüyor.

-Anais Nin

Kadınlar ve Çocuklarla Olan Sevgi/

Nefret İlişkimizi Onaylamak

“Çoğu zaman yapmak istediğim tek şeyin Lisa’yı mutlu etmek olduğunu hissediyorum.” Kevin, onu rahatsız eden hisleri aklından geçirirken acı çekiyor gibiydi. “Fakat bazı zamanlarda dayanılmaz bir öfke duyuyor, ona zarar vermek, onu parçalara bölmek istiyorum. Bu hisler nerden geliyor bilmiyorum ama ödümü patlatıyor. Onlarla başa çıkmak için bildiğim tek yöntem duygularımdan tamamen uzaklaşmak.”

Bir erkeğin bir kadını sevmeye nedenleri genellikle duyduğu öfkenin nedenlerinden daha açıktır. Yıllardır kendi deneyimlerim ve erkeklerle yaptığım çalışmalar sonucunda bu öfke ve nefretin erkeklerin kadınlara karşı duyduğu derin korkuyla bağlantılı olduğunu anladım.

11-12 yaşlarındayken benden daha büyük bir arkadaşım, bir kızla ilişki kurmanın nasıl birşey olduğunu konuştuğumu hatırlıyorum. 14 yaşında, herşeyi bilen bir erkek olan arkadaşım gizemli karşı cinsle ilgili herşeyi biliyor gibiydi. Bana en iyi sevişmenin kadın altayken ve bacaklarını açtığında olduğunu söyledi. Birgün ben de bu deneyimi kazanmak isteyerek anladığımı gösterir bir şekilde başımı salladım. Sonra öne doğru eğildi ve yaklaşmamı işaret etti. Dinlemek için kafamı çevirdiğimde kızlar ve seksle ilgili çok önemli ve gizli bir gerçeği öğreneceğimi anladım. “Sakin organın içerdeyken kızın bacaklarını kapatmasına izin verme, yoksa dışarı çıkartamazsın ve isterse sonsuza kadar seni orada tutabilir. Bir arkadaşımın başına arabalı sinemada geldi. Sonunda itfaiyeyi çağırmak zorunda kaldılar ve itfaiyeciler onları ayırmak için su püskürttü.” Buna benzer birşeyin köpeğim Spotty’nin başına geldiğini hatırladım. Gözlerim büyüdü ve yutkundum. Sakin görünsem de aslında çok korkmuştum. Yine de gerçeği öğrendiğim için mutluydum.

Çoğunlukla bastırılmış olsa da kadınlara duyulan bu korku çok yaygındır. Psikiyatr Wolfgang Lederer *Kadınlardan Korkmak: Kadınlar Hakkındaki Muamma ve Yüzyıllardır Erkeklerin Onları Neden Hem Sevip Hem de Korktuklarına Dair Bilgiler* (The Fear of Women: An Inquiry into the Enigma of Woman and Why Men Through the

Agnes Have Both Loved and Dreaded Her) adlı kitabında klinik deneyiminden gelen şu örnekleri veriyor: “Bir avukat karısının eve geç kalmasına kızacağından korkarak spor arabasını hızla eve doğru sürüyor. İri yarı bir adam yatakta karısının üstüne çıkıp onu ezdiği kabuslar görüyor. Bekar bir araba satıcısı kandırılmaktan korkuyor. Evli bir şarap taciri saygıdeğer kadınlar tarafından dışarı atılmaktan korkuyor.”

“Bu liste böyle uzayabilir,” diyor Dr. Lederer. “Bu ve bunun gibi başka bir sürü durumda kadınlarla yüzleşmek zorunda olan erkek korkmuş, bastırılmış, karşı çıkılmış, sersemletilmiş ve hatta bazen ona haketmediği şekilde davranılmış gibi hisseder.”(3)

Kendi hayatımda bir çok kadını derinden sevdim, buna karşılık onlar tarafından da derinden sevildim. Birbirimizi bağımıza bastık, destek olduk, saygı duyduk. Buna rağmen içimde her zaman ne olduğunu anlayamadığım bir korku vardı. Korkuyla birlikte öfke ve kızgınlık.

Zatürree olup da bir ay yatakta kaldığımda bu korkunun nedenini anlamaya başladım. Hiç bir zaman iyi bir hasta olmadım, ama bu sefer daha da kötüydüm. Her şeyin iyi olacağını söyleyemedim, istiyordum fakat karım ne zaman destek olmak için konuştuysa, ona ağzından çıkanı kulaklarının duymadığını söyledim. Sürekli ilgi ve bakım istiyor, bunu aldığımda da öfkeyle doluyordum. Kucaklanmak ve okşanmak istiyor, karım yanıma yaklaştığında da onu itiyordum.

Bir anda çakan bir şimşekle gerçekte istediğim şeyin çocukluğa dönmek, annesi tarafından koşulsuz sevilen bir bebek olmak istediğimi anladım. Daha da derin bir yerde ana karnına dönmek, annemin bedenine ısınmak ve onunla yeniden bir olmayı istiyordum. Bu beni çok kızdırıyordu. Eğer ilgi gösterilmesine izin verirsem dış dünyaya geri dönmek istemeyeceğimi düşünüyordum. Kadının bedenine kıvrılıp bir daha varolmamak...

Anladım ki kadınlardan istediğim gerçekçi olmayan bir annelik. Kızgınlık ve öfke ilgiye hakkım olduğunu ve bu ilgiyi alamazsam öleceğim inancını açıklıyordu. Bu aynı zamanda, varlığını onunkıyla birleştirmek, kendi ayrı benliğimden vazgeçme korkusunu gizlemek için sevdiğim kadını kendimden uzaklaştırma ihtiyacımı gösteriyordu.

Erkeğin Dünyası, Kadının Yeri: Bir Sosyal Mitoloji Çalışması

(*Men's World Women's Place: A Study of Social Mythology*) adlı kitabında Elizabeth Janeway erkeklerin kadınları arzulamaları ve onlara duyduğumuz öfkeyi anlamamız için daha geniş bir dinamiğin altını çiziyor:

Bu ilişkide gördüğümüz gibi ilişki eski mutluluğun tazelenmesi talebidir. Kötü bir şekilde şöyle ortaya konabilir: "Bana ait bir kadın istiyorum; annemin yaptığı gibi yalnız olduğumda, sıkıldığımda beni rahatlatacak bir kadın."

Bu özüre kesin olarak sempati duyabiliriz. Bu dış (sosyal) gerçekliğe denk düşen iç (hatırlanan) gerçekliktir. Çocuk, ilgiye, bakılmaya ihtiyacı olduğunda bunu en sık ve en kolay olarak anne sinden alır. İhtiyaçtan dolayı talep büyür, erkek kadına sadece ihtiyaç duymaz ona sahip olma hakkı olduğunu da düşünür ve bu hak da dünya düzeninin bir parçasıdır.

Karımdan istediğim sonsuz sevgi gösterisiyle beraber, aynı zamanda henüz çok küçük olan oğlum Jemal'i kıskanıp ona kızdığımın farkına vardım. Kendi kendime bunun aptalca olduğunu, oğluma kızmaya ve karıma gücenmeye hiç hakkım olmadığını söyledim. Oğlum sadece bir bebektir, karımsa iyi bir eş olmaya çalışıyordu. Zamanla farkına vardım ki onun gördüğü ilgiyi, ve onun küçük olmasını, kıskanıyordum.

Bir çok zaman vardı ki bir yetişkin olmaktan vazgeçip, başarılı olmak için yaşadığım bütün sıkıntılardan uzaklaşmak istemişimdir. Kendi kendime söylenirdim: "Neden o daha çok ilgi ve sevgi görüyor? Neden ben sürekli çalışıp, dünyanın sorunuyla uğraşırken, onun sırtını yaslayıp hayatın tadını çıkarmasına izin veriliyor? Neden bir süre için bile olsa benimle ilgilenilmiyor? Senden nefret ediyorum, Jemal!"

Kendimi bir tür canavar gibi hissediyordum. Bir adam nasıl küçük bir çocuktan, kendi çocuğundan, nefret edebilir?

Bu hisleri kendi kendime itiraf edebilmem uzun yıllar, başkalarına söyleme cesareti bulmam ise daha da çok zamanımı aldı. Sonunda zayıf ve kırılgan olmanın normal olduğunu ve bir kadının desteğine ihti-

yacım olduğunu öğrendim. Karımın kollarına atıldığım, acı ve sıkıntı dolu gözyaşları akıttığım ilk günü hala hatırlanm.

Dişilden, Annelerimizden ve Diğer Kadınlardan Ayrı Olmak

Antropolog David Gilmore insanlık tarihi ile ilgili ilk kültürlerarası araştırmada erkek olmanın, ki bu bazen zorla da olsa, erkek çocuğun kabilenin kadınlarından ayrılmasıyla başlayan, bazı zorlu testlerden geçerek ulaşılan bir süreç olduğunu buldu.

Japon, Hint, Çin, Akdeniz toprakları, göçer Güney Amerika, Okyanusya, Doğu Afrika, Eski Yunan, ve modern Kuzey Amerika gibi birbirinden çok farklı toplumlarda bile modeller birbirine çok benziyor. Gilmore modelin yaygın olduğunu fakat evrensel olmadığını not etmiş. Örneğin Polinezya'daki Tahitililer ve Malezya'daki Semai'ler genç erkekler için cinsiyet rolleri veya erkekliğe geçiş törenleri üzerinde durmuyorlar. Yine de dünya üstündeki birçok toplumda erkek çocuklar özel bir tören olmadan erkekliğe geçiş yapamıyorlar.

Kız çocuklarının kadınlığa geçişiyle ilgili törenler varsa da kızların kadına dönüştürülmesiyle ilgili paralel kültürlerarası bir inanış yok. Gilmore'un incelediği bütün kültürlerde kadınlığın, kültürel mücadele olmadan, doğal haliyle geliştiği ve zorlama bir törene gerek duyulmadığı görülmüştür. Neden erkeklerin yetişkinliğe geçişi için zorlayıcı bazı testler var da kadınlar için yok?

Bu sorunun yanıtı çok evrensel bir olayda yatar, ki bu soluduğumuz hava kadar kabul edilmiş bir olay olsa bile bize görünmez: Sosyal bilimci Lillian Rubin, "Anne olmasa bile kadın her zaman bebeğe bakan kişidir. Hayatımızın ilk dönemlerindeki hiçbir olay kızlarla erkeklerin yetişkinliğe geçişinde bundan daha önemli değildir, öyleyse bu gerçek yetişkinlikte de birbirimizle olan ilişkimizdeki önemini korur."

Erkek çocuklardaki bu derin bağın etkilerini üç dört yaşlarında görürüz. "Büyüdüğümde bir bebeğim olacak," der gururla bir çocuk. Anne hızla atılır ve, "Hayır, sadece kızların bebeği olabilir," der. Oğlan hayal kırıklığı ve kızgınlıkla ağlamaya başlar. Nedenini anlayamaz, çünkü doğduğundan beri varlığının temelinde annesi vardır ve o büyü-

düğünde annesinin ona yaptığını yapamayacaktır. Kızlar içinse aynı durum travmatik değil, daha çok keyif ve güven sağlamadır. Kız çocuğu daha çocukken dişi olduğu için annesiyle benzer bir kimliği olacağını bilir. Doğal olarak büyüdükçe annesi gibi olur ve annenin yaptığı şeyleri yapabilecek hale gelir. Erkek çocuk ise bu kimliği bırakmak zorundadır: bu sınırın gerçekliği onun geleceğini şekillendirir.

Bir erkek çocuk için erkek kimliği oluşturmak iç dünyasında önemli bir karışıklık yaratır. Hayatın ilk aylarında başkalarıyla da bağlantılar kurulduysa da-baba, kardeşler, büyükanne ve büyükbaba, çocuk bakıcıları, arkadaşlar-eğer anne temel bakıcıysa onunla kurulan bağ hep aynı kalır. Psikolog Robert Stoller, “Böylece erkek olmak oğlan çocuğu için doğumundan itibaren bir risktir; yaratılacak olan erkekliği anne ile yaşanan temel, derin ve ilksel birlik yüzünden tehlike altındadır. Anne ile yaşanan bu birliktelik deneyimi erkeğin hayatı boyunca odak noktası olacak, ileride de zaman zaman bu ilkel “yekpare”liğe dönmek isteyecektir,” der.(4)

Bu durum erkeklerin üyeliğe kabul töreni ile çelişir. Kadının güç alanından uzaklaşmak için yardıma gereksinmemiz var, yoksa hiçbir zaman erkek olamayız. Onun çekim gücü öylesine yoğun ki kendi kendimize karşı koyamayız. Bizden daha deneyimli erkekler yanımda olup bizi daha da güçlü çekmeliler yoksa her zaman annemizin yürüncesine geri dönmekten korkacağız. Eğer bunun tam tersini yaşayamazsak, kendimizi her zaman yetişkin çocuklar olarak hissederek büyürüz: fiziksel olarak büyüyebiliriz, ve bütün “erkekçe” şeyleri yapabiliriz, fakat içimizde hala annemizin küçük oğlu olmaya devam ederiz.

Bir kadınla, ancak arketip anneden ayrıldıktan sonra sevgi dolu, yoğun bir yetişkin ilişkisine girebiliriz.

Görev 4: Babalarımızın Yokluğundan Doğan Acıyı İfade Etmek ve Diğer Erkeklerle Yaklaşma Riskini Alabilmek

Babalarımızın Yokluğundan Dolayı Duyduğumuz Açlığı Hissetmek

Geleneksel toplumlarda, kadınla birleşme ve ondan ayrılma ihtiyacı erkeklerin annelerinden ayrılıp kabilenin yetişkin erkeklerinin yanına verilmesi törenleriyle çözülür. Modern dünyada, babalar hep işte, çoğunlukla stresli ve onları insanlıktan uzaklaştıran işlerde çalışırken oğlan çocuklar erkek sevgisi ve desteğini görmeden büyürler. Annelerimize olduğu gibi babalarımıza karşı da ne hissedeceğimizi bilemeyiz. Anneler hiç değilse çoğumuzun yanındaydı. Babalarsa, fiziksel olmasa dahi duygusal olarak mevcut değillerdir; bu yüzden hiç hissetmediğimiz, kayıp bir varlık için açlık duyuyoruz.

Varolmayan babalarımız için “açlık” duyarız demekle, metaforik olarak, sadece babalarımız tarafından sağlanabilecek bir besinden yoksun kaldığımızı anlatmak istiyorum. Robert Bly bu büyülü birlikteliği şöyle anlatıyor: “Bir babayla oğul birlikte uzun saatler geçirdiğinde yemek gibi bir maddenin daha yaşlı bir bedenden genç bedene geçtiğini söyleyebiliriz.” Bu bütün avcı-toplayıcı topluluk insanları için, bizim elimizden akıp gitmesine izin verdiğimiz, doğal bir düzendi. Daha çok kafamızın içinde yaşamaya başlayıp, fiziksel uyumdan uzaklaştıkça hayatın erkek maddesini kaybettik. Çoğunlukla göremediğimiz babamızla sevgi ve desteği madde olmadan almaya başladık. Rafine erkek enerjisinin beyaz ekmeğini yiyoruz, ama esmer, doğal ekmeğin sert, iri taneli erkek kısmını kaybettik.

Bedenlerimiz ve ruhlarımız açlık çekiyor. “Erkek çocuğun bedeni-beyni değil-alıcıdır ve baba bu yiyeceği bilincinin çok altında bir düzeyde verir,” diyor Bly. “Çocuk pratik, gözle görülen bir eğitim değil

bedeniyle eğitim alır. Hücreleri, yetişkin bir erkek bedeninin nasıl olacağına dair bazı bilgiler alır.”

Babalarımızı daha iyi tanıyabilmek, onunla bir bütün olabilmek için neler vermezdik? Ne kadar zamandır bizi besleyecek ve erkekliği-mizi babalarımızın oğulları olarak doğrulayacak besinleri arıyoruz? Bu sözcükleri yüksek sesle söylediğimde titrerim. Neden birçoğumuzun tahmin edemeyeceğiniz kadar büyük bir acı ve sınırsız öfkesi olduğunu tahmin edebiliyorsunuz herhalde.

Kaybımızdan Doğan Temel İnançları Ortaya Çıkarmak

Birçoğumuz çok fazla annelik ve çok az babalık gördüğünü hissediyor. Bence doğrusu ikisini de yeteri kadar almadığımız. İkisi için de açtık ama babalığı daha çok özlüyoruz. Sonuç olarak, hayatlarımızı dengesiz olarak yaşıyoruz: benliğimizi babalığa olan ihtiyacımız yönetiyor. Annelerimize (ve tabii diğer kadınlara da) olan hislerimiz aşk ve nefret arasında gidip geliyorsa, babalarımıza (ve diğer erkeklere) olan hislerimiz de özlem ve acı arasında gidip geliyor.

Hayat boyu süren bu açlığı gidermek için erkeklerin ilk anlaması gereken şey deneyimlerimizin, artık hayatımızın bir parçası haline gelmiş olan, kesinleşmiş inançlara bağlı olduğu ve bu inançların bir çoğumuz tarafından kesin kurallar olarak kabul edilmiş olduğudur.

Bu temel inanışlar arasında aşağıdakileri sayabiliriz:(5)

- *Ben zarar gördüm, öyleyse kötü bir insanım.*
Bu inanca sahip erkekler büyük bir utanç duyarlar.
- *Beni tanımak demek beni kullanmak ya da yüzüstü bırakmaktır.*
Bu inanca sahip erkekler hep korkarlar.
- *İhtiyaçlarımın karşılanması için insanlara ihtiyaç duyarsam ölürüm.*

Bu inanca sahip erkekler yakın beraberliklere güvenmezler.

- *İçimdeki boşluğu doldurmam gerek. Daha çok _____ (örne-*

ğın, seks, para, güç, uyuşturucu) 'ya ihtiyacım var.

Bu inanca sahip erkekler ya hep yoğun bir heyecan ya da derin bir depresyon duyarlar.

Ailelerimiz tarafından koşulsuz olarak sevilmediğimizde, kendimizi suçlarız. Anne-babalarımızın da çocukken zarar görmüş olduklarını görme şansımız yoktur. Eğer bize şefkat göstermiyorlarsa bunun bizimle ilgili bir sorundan kaynaklandığını düşünürüz. Kendimizi hasar görmüş mallar gibi hissederek, hasarın bizim tabiatımızda olduğuna inanırız.

Benliğimizde hissettiğimiz hasarla bunu göstermenin bize daha da çok zarar vereceğini düşünürüz: “Eğer sana olduğum gibi görünürsem ya beni terk edersen, ya da kullanırsın.” Sonuç olarak, gördüğümüz zararın farkına varılacağından ve bu yüzden reddedileceğimizden korkarız.

Bize en yakın insanlardan-anne ve babalarımız-zarar görmüş kişiler olarak bütün insanların zararlı olduğunu varsayabiliriz. Bir insanın yakınlığına açlık duyar, ama aynı zamanda ihtiyatlı davranırız. Bir daha yaralanmak istemeyiz. İçimizin derinliklerinde, insanlara güvenilme-yeyeceğine inanırız. İhtiyaçlarımız için insanlara dayanmak zorunda kaldığımızda öleceğimize inanırız. Hayatımızı diğerlerine ve kendimize güvensiz olarak sürdürürüz.

Diğerlerinden ve kendimizden uzaklaştırılmış olarak içimizdeki boşluğu doldurmak isteriz. Kimimiz bu boşluğu yemekle, kimimiz de alkol, seks, uyuşturucu, güç, veya parayla doldurmaya çalışır. Yine de içimizdeki boşluk bir türlü dolmaz. Daha doğrusu doldurmaya çalıştıkça daha da büyür. Boşluk büyüdükçe doldurmak için çaresizce çabalarız. Bu döngünün kontrol dışına çıkması da şaşırtıcı değildir. Düzeni bozulmuş bir termostata benzer, odadaki ısı istenen düzeye geldiğinde kapanacağına ısıyı daha da artırır. İçerisi daha da ısındıkça termostat çalışmaya, ısıyı arttırmaya devam eder. Tanıdığım bir bağımlı durumu şöyle tanımlamıştı, “Benim seçtiğim madde her şeyin ‘daha fazla’sı.”

İçimizi bir şeyi fazla tüketerek doldurmaya çalıştıkça, duygularımız da delice inip çıkar. Bu sefer acıyı dindireceğimizi ümit ettiğimizde

yoğun bir heyecan duyarız. Ne zaman ki kaçınılmaz olan çöküş gelir-madde yavaş yavaş kaybolduğunda, ilişki bittiğinde, borsa çöktüğün-de, bedenimiz sağlığını yitirdiğinde-derin bir depresyona gireriz. Bu yüzden tedavinin ileri aşamalarında bağımlılar deli gibi görünür ve öyle davranırlar.

Bir Yoldaşın Onayını Almak

Kadından uzakta yaşantımızı nasıl idare ediyorsak edelim, kuvvet-ten düşeriz. Eğer yaşamımızı sürdürmek ve başarılı olmak istiyorsak, birkaç iyi adamın sürekli desteğine ihtiyacımız vardır. Bu erkekleri yoldaşınız olarak kabul edebilirsiniz. Benim için yoldaş sevecen, arkadaşça ve yardımseverdir. Bunda kibarlık ve yumuşaklık vardır. Yoldaş aynı zamanda akla ateş altında birbirine destek olan savaşçı enerjisini de getiriyor. Yoldaş, Carlos Castaneda'nın şaman Don Juan'a ilişkin hikayelerinde kullanılan, tinsel yardımcı anlamına gelen bir sözcüktür. Bu yoldaş fiziksel olmayan gerçeklikteki güçlerle bağlantıdadır. Bir yoldaşın yardımını isteyip de bu tür bir güçle bağlantıya geçmek biraz tehlikeli olabilir. Onun bize ancak hayatlarımızı dürüst, saygıdeğer olmayı taahhüt ederek geçirdiğimizde yardımcı olabileceğini de öğren-meliyiz. Eğer hayatımızı bir amaç uğruna geçirmeye niyetimiz yoksa yoldaşın bize yarardan çok zararı olabilir.

Chuck Dederich madde bağımlılarını tedavi etmek için kurulmuş olan Synanon'un kurucusu ve yöneticisi, aynı zamanda da dünyayı de-ğiştirmek isteyen bir adamdır. Dederich, Synanon'u 1958'de Kaliforniya'da 33 dolarlık bir işsizlik maaşıyla kurdu. Benim katıldığım 1965 yılında, Synanon milyonlarca dolarlık bir kuruluş haline gelmişti ve binlerce bağımlıya yardımcı oluyordu.

Dederich, tanıştığım dönemde ihtilaflı biriydi. Değişik insanlar ta-rafından deli, ermiş, fırsatçı, zeki bir yönetici, modern dönem Sokrat'ı, deprem, fil olarak adlandırılıyordu. Chuck benim ilk yoldaşımdı.

Synanon'da çalışmaya başlayalı neredeyse bir yıl olmuştu ve Napa Devlet Hastanesi'nde yöneticisi olduğum bağımlılar programındaki gurubumdan birçok eleştiri alıyordum. Birçok insana göre madde ba-ğımlılığını sadece Synanon tedavi edebilirdi: onlar için ben yetişkinler

dünyasında var olmaya çalışan 22 yaşında bir delikanlıydım. Birgün Chuck gurubuma geldi. O an kanımın donduğunu hissettim. Söyleyebileceği şeyler beni korkutuyordu. İncelenme sırası bana geldiğinde, kaçması mümkün olmayan bir bakışla bakmaya başladı. “Senden bahsedildiğini duydum. Sen bağımlılara yardım edebileceğini düşünen ufaklıksın öyle değil mi?” dedi. Oradan kaçmak istedim. Kızarak, “Evet, Chuck,” dedim. “Buradaki hiç kimse o insanlara yardım edebileceğime inanmıyor ama ben doğru şeyi yaptığıma inanıyorum.”

Chuck’ın bakışı deliciydi ve titrediğimi hissettim. Arkasından ağzına bir gülümseme yayıldı ve başını salladı. “Yapabileceğini biliyorum. İyi çalışmaya devam et oğlum. Birgün bu hastanenin yöneticisi olacaksın.” Hiçbir zaman hastanenin yöneticisi olmadım ama Chuck’ın olabileceğime inandığını hep hissettim.

Psikolog Robert Moore, *Kral, Savaşçı, Büyücü, Sevgili* adlı kitabında, “İleri yaştaki erkekler tarafından beğenilmemek genç bir erkeği yaralar,” der. “Eğer yaşlılar gençleri kutsamalarıyla yüreklendirmiyorlarsa, onlara beddua ediyordurlar.” Chuck’tan aldığım birkaç saniyelik kutsamanın etkisi yıllar boyunca sürdü.

Olgun Erkekler, Babalarımızla ve Diğer Erkeklerle Yeniden Bağlantı Kurmak

Babam ben 6 yaşındayken evi terketti. Neredeyse bütün hayatım boyunca onu annemin gözüyle gördüm. Bir yetişkin olarak onunla buluştuğumda bile onu hala annemin gördüğü şekilde görüyordum. Bu çok da iyi bir portre değildi.

Babalarımızı oldukları gibi sevip kabul etmedikçe, kendimizi de tam olarak kabul edemeyiz. Yaralarımızı, onları doğuran kırgınlık, acı, korku, suçluluk ve utancı anlamak için çocukluk günlerimize geri dönmemiz gerekir. Ancak bunu yaptıktan sonra yaralarımızı sarıp babamızla hayatımızda, o olamıyorsa içimizde, yeniden buluşuruz.

Star Wars filminde, seyirci “Darth Vader,” dan nefret eder. Fakat George Lucas’ın bu karakterle vermek istediği bir mesaj var; karanlık babamızı ne hayatımızdan çıkarabilir, ne de kalbimizde onun için taşıdığımız duyguları yokedebiliriz..

Kendi babasıyla barış yapamayan birçok erkek babasının yokluğundan dolayı içinde taşıdığı boşluğu dolduracak başka erkekler arar. Fakat babamızı değiştiremeyiz; sadece onunla barış yapabiliriz.

Ona ihtiyacım olduğunda yanımda olmadığı için babamı affetmem uzun yıllar aldı. Kendi kızgınlıklarım, ve anneminkiler, olmadan onu daha açık ve net bir şekilde görebildim. Gördüğüm şeye de saygı duydum.

Birgün erkek gurubumu, babamın özel olarak bizim için sahneye koyacağı kukla tiyatrosunu izlemek için eve davet ettim. Gurup uzun zamandan beri biraradaydı ve sınırlarımızın ötesine geçip en gizli deneyimlerimizi paylaşmaya başlamıştık. Birbirimizin çocuklarının doğumunda, evliliklerinde, boşanmalarında, iş değişiklikleri ve emekliliklerinde biraradaydık. Ayrıca hayatımızdaki yaşlı erkeklere saygı göstermek için de zaman ayırıyorduk.

Babam hayatından bahsedip soruları yanıtladı, ama en çok kuklacı olarak sanatından bahsetti. Arkadaşlarım babamla ve benimle konuştukça aramızda bir bağ oluştu. Gurubun varlığı babamı olduğu gibi kabul etmeme yardım etti. Babamın arkadaş gurubumun huzurunda olması erkek ruhumla bağlantı kurmamı sağladı.

Babam gurup için oyununu sergilerken onun San Fransisco'daki bir oyununu izlediğim günü hatırladım. Oyunları annemi her zaman utandırmıştır. Bu sefer onu annemin yargılarını dinlemeden izlemek çok güzeldi.

İnsanları güldürmek için kuklalarına gereksinimi yoktu. Hatırlarım, birgün feribot bekleyen sıkkin bir guruba yaklaşımıştı.

Paltosunu çıkartıp insanların önünde sallamaya başladı, ve seslendi, “Bu nedir?”

“Bir palto.” dedi birileri, olayın nereye gittiğini bilmediği için, te-dirgin.

“Hayır, bu bir palto olamaz. Bu yap-inandır dünyası!”

Paltosunu kolları aşağıya sarkacak şekilde başına koydu ve, “bir fil,” dedi, filin kıcını sağa, sola sallayarak. “İki fil,” diye bağırdı, diğer kol da öne, arkaya sallanmaya başladığında. Arkadan iki kol birbirine sürtünmeye başladı. “İki fil aşk yapıyor,” dedi alçak sesle mırıldana-

rak. Paltoyu başından çekerek topluluğa, “İnsanların birbirini sevmeyi fillerden öğrenmesi garip değil mi?” diye sordu. İzlediğim birçok oyununda, kuklalar sınıfsal eşitlikten, iyileşmeden, barış ve sevgiden ve savaşı sona erdirmekten bahsederlerdi.

Dün babam bizi ziyarete geldi. Her zamanki gibi eşim için çiçek, benim için de biraz benzin parası getirmişti. Pahalı olmayan bir restoranlar zincirine, yemeğe gittik. Emekli maaşıyla ancak San Fransisco’nun ucuz mahallelerinden birinde yaşayabilen biri olduğu için pek dışarda yemek yiyemez. Yiyecek dolu olan salata barının etkisinden kurtulamadı. 87 yaşında olduğu için artık yavaş yürüyor. Salata barının etrafında üç kere dönmek onun 10 dakikasını aldı. Tabağına hiçbir şey almadı; sadece bu güzelliği seyretmek istediğini söyledi. Ne güzel, diye düşündüm. Çoğumuz tabaklarımızı doldurup içindekileri ağzımıza tıkmak için acele ederiz. İşte bir adam, parlak ışıkların altında ve bir fast-food restoranının plastik zarafetinde bile, durup güzelliği seyredebiliyor.

Geçmiş ve çocukken yaşadığım hayal kırıklıklarını unutamam. Onlar benim hayatımın bir parçası. Fakat alamadığım bir şey için babamı suçlamaktan vazgeçebilirim. Beni becerebildiği kadar sevdi. Hayat, eski kırgınlıklarımızın yaşadığımız anı mahvetmesine izin vermek için çok kısa. Babam benim için çok değerli, ve onun aracılığıyla insanlığın başladığı günden bu yana bütün erkeklerle aramda bir bağ kuruldu.

İçimizdeki Erkekle Dişiyi Dengelemek

Her zaman kişinin içindeki erkek ve dişi özellikleri dengelemesinin en ideal şey olduğuna inanmışımdır. Fakat bu benim hiçbir zaman ulaşamadığımı düşündüğüm bir bütünlüktür. Büyürken fazla bir babalık görmediğim için, herşeyin erkek tarafını karıştırırım; kadınlar ise benim için daha da büyük bir bilinmezdir. Annemle babama objektif olarak baktığımda, onların bilinen kadın/erkek rolünü oynamadıklarını gördüm.

Babam daha çok geleneksel kadın rolünün örneğiydi. Melodram derecesinde duygusaldı. Şiirleri güzellik ve günbatımı üzerineydi. An-

nemin öfkesine rağmen Shakespeare'den alıntılar yapmak onu para kazanmaktan daha çok ilgilendiriyordu. Diğer yandan annem, hayatı boyunca para kazanmak ve iş güvencesine sahip olmakla ilgilendi. 75 yaşında bile yürüyüşlere katılan, bu sefer de yaşlılar için, bir sosyal eylemciydi. Duvarları çeşitli gurup ve politik liderler tarafından verilmiş ödülleriyle kaplıydı. Yatağının başucunda üzerinde kırmızı harflerle siyah bir fon üzerine yazılmış şu yazı dururdu: “Yaşlılar! Sallanan koltuklarınızda değil ayaklarınızın üstünde olun.”

Şiir yazıp ağlasaydım, bu erkekçe mi olurdu? Ölene kadar hergün 9'dan 5'e kadar gayretle çalışsaydım bu içimdeki kadın tarafından mı söylenmiş olurdu? Sonunda bu sorulara yanıt bulmaktan vazgeçtim ve bu süreç içinde bazı şeyleri kavradım.

Carl G. Jung'a göre herkesin içinde karşı cinsten bir öge vardır. Erkeklerin içinde bir dişil öge vardır, ki Jung buna anima der. Psikolojik olgunluk içimizdeki bu iki temel arasındaki uyumu bulmamıza bağlıdır. Bu birçok dine esas olan kutsal birleşme ve dünya çapında filozofik bir inançtır.

Çoğumuz hayatlarımızda bir dengeye hasret olduğumuz için doğrudan kovalamacaya gireriz. Yolculuğun gerekli öğelerini tamamlamadan birleşmenin tadına varmak isteriz. Daha önce de gördüğümüz gibi, erkekler önce kadından, dişil enerjiden kopmalıdırlar. Sonra erkek yoldaşlardan destek alarak kayıp babalarımızla yeniden bağlantıya geçip hayatımızdaki diğer erkeklerle sağlıklı ilişkiler geliştirebiliriz. Ancak o zaman içimizdeki erkekle dişinin birleşmesine tanık olabiliriz.

Benim içimdeki denge yıllar geçtikçe daha da derinleşti. Bir süre önce meditasyon sırasında “yüksek gücüm”den bana yol göstermesini istedim. Meditasyon sırasında çok sevdiğim bir yere gittim. Burası, ne zaman huzur ve sakinlik istesem benimle beraber olan bir yer. Üniversite yıllarımda gittiğim, Güney Almanya'daki Kara Ormanlar civarında kırlık bir bölgede, çok güzel bir derenin yanında oturuyorum. Sıcak birgün ve suyla aramda bir bağ hissediyorum. Küçük böcekler havada dansediyorlar. Dere boyundaki bisiklet yolunda, insanlar Emmendingen ve Freiburg kasabaları arasında bisiklet sürüyorlar. Tarla-

lardaki mısırlar rüzgarda salınıyorlar.

Meditasyon sırasında iki figür görüyorum-biri erkek, biri kadın. Kadının siyah saçları var ve beyaz, uzun bir elbise giyiyor. Sıcak ve ilgilili, annemin olmasını istediğim gibi rahatlatıcı ve aynı zamanda utanmazca şehvetli. Adımı sorduğumda, “Rebecca,” diyor. Sesi hava hadar hafif, ama güçlü.

Erkek rehber iri ve uzun. Siyah sakalı ve gülümsediğinde çizgi gibi olan mavi gözleri var. Viking’ler gibi giyinmiş-deri tabakaları üstünde kürkten bir yeleği var.Güçlü fakat vahşi değil. Bir tarafıyla Rebecca’dan daha yumuşak. Adı Guntar.

Bana yol göstermek ve tinsel bir savaşı olma yollarını öğretmek için gönderildiklerini söylüyorlar.

Bazen tinsel rehberlerimin gerçek olduğunu düşünürüm. Bazen de onları sadece hayalimde canlandırdığımı. Fakat derinlerde onlar benim erkek ve kadın yanımlı tasvir ederler. Hiçbiri geleneksel kadın ve erkek tanımına uymuyor, ikisinde de her iki cinsiyetten var gibi. Dengemi yitirdiğimi düşündüğümde sevdiğim yerde meditasyon yapar, Guntar ve Rebecca’yla konuşurum. Onların yol göstericiliği her zaman yararlı olmuştur. Çoğu zaman yaptıkları tek şey kollarını açıp bana sarılmaktır. Sadece onların yanında olmak bile tedavi edici.

Guntar ve Rebecca beni olduğum gibi kabul eden ve istediğim zaman yanımda olacak taşınabilir bir aile gibidir. Aynı zamanda tanrıya kendimi daha yakın hissetmemi sağlarlar. Tanrı artık benim için gökyüzündeki sakallı adamdan çok sevecen bir enerji gibidir, kadın ve erkek değerlerini dengeleyen.

Guntar ve Rebecca ile olduğum zaman genellikle bir arkadaşımı düşünürüm, Shirley Luthman. Shirley’in erkek/kadın dengesine ilişkin fikirleri yaşadıklarına benzer. Shirley hayattaki ilk görevimizin kendi kendimize söz vermek olduğunu söyler. Kendimize vereceğimiz bu söz bencil olmakla ilgili değil, canlılıkla ve hayatı tutkuyla yaşamakla ilgilidir.

Kitabı *Kolleksiyon’da (Collection)* (1979) şöyle der, “Bu söz her bireyin içindeki erkek ve dişi enerjilerini (yin-yang) anlamayı gerektirir.”Yin ve Yang arasındaki ilişkiyi anlatması benim için çok yararlı

oldu. “Kişinin kendine verdiği sözün doğası,” der, “sezgisel-dişilin yönetici olması, erkek enerjisinin de sözcükler, davranış, mantık, ve saldırganlıkla sezgiyi desteklemesidir.”

Meditasyonlarımda, genelde durumu sezgisel olarak anlayan dişil güç, yani Rebecca’dır. Sezgilerimi harekete geçirmek istediğim zaman da Guntar’ı çağırırım. Dişil güç olmadan eylemlerimizin amacı olmaz: gelişigüzel atılan top gibi. Erkek gücünün zorlaması olmasa da, neyin doğru olanı bilsek bile, bu bilgimizi eyleme geçiremeyiz.

Hayatımızın erkek-dişi, yang-yin, güneş-ay, dinamik-manyetik yanlarını birleştirip dengelediğimizde, kadınlar ve çocuklarla olan ilişkilerimizi, ve erkeklerle olan ilişkilerimizi iyileştirme görevlerimizi tamamlamış oluruz. Artık tedavinin dördüncü aşamasına geçip, takmayı öğrendiğimiz yanlış maskelerle uğraşmaya başlayabiliriz.

Notlar

- 1 Moore, Robert, and Douglas Gillette (1990) *Kral, Savaşçı, Büyücü, Sevgili: Olgun Erkek Arketiplerinin Yeniden Keşfi*. (King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine). San Fransisco: Harper-San Fransisco
- 2 Leonard, Linda Schierse (1990) *Ateşin Şahidi: Yaratıcılık ve Bağımlılık Perdesi* (Witness to the Fire: Creativity & the Veil of Addiction). Boston: Shambhala.
- 3 Lederer, Wolfgang, M.D. (1968) *The Fear of Women: An Inquiry into the Enigma of Woman and Why Men Through the Ages Have Both Loved and Dreaded Her*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- 4 Stroller, Robert (1974) “Facts and fancies: An examination of Freud’s concept of bisexuality.” Jean Strouse tarafından çıkartılan *Women and Analysis*’de yayınlanmıştır. New York: Dell Publishing Co.
- 5 Bu temel inançlar Partick Carnes’in *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction* adlı kitabından uyarlanmıştır. Carnes seks bağımlısının şu temel inançlarını tanımlıyor:
 1. Kişisel imgen: Ben kötü ve değersiz bir adamım.
 2. İlişkiler: Kimse beni olduğum gibi sevmez.
 3. İhtiyaçlar: Başkalarına bağımlı olduğum sürece ihtiyaçlarım asla karşılanmaz.
 4. Cinsellik: Seks benim en önemli ihtiyacım.

Carnes bu inançları seks bağımlısına uyarladıysa da benzer inançlar bütün bağımlılıklarda vardır.

6

Yanlış Benliğin İyileştirilmesi



"Cennete gittiğimde," dedi gizemci haham Susya ölümünden kısa bir süre önce, "bana 'Neden Musa olmadın?' değil 'Neden Susya olmadın? Neden olabileceğin şey olmadın?' diyecekler."



Erkek doğmam büyük bir yanlış. Bir martı ya da bir balık olarak çok daha başarılı olabilirdim. Ben her zaman bir yabancı olacağım, kendini hiçbir zaman evinde gibi hissetmeyen, istemeyen, ve kimse tarafından istenmeyen, hiçbir yere ait olmayan, ve her zaman ölüme biraz aşık!

-Eugene O'Neill,
Uzun Günün Geceye Yolculuğu
(Long Day's Journey into Night)

Görev 5: Kendimize Olan Nefretimizi Farkındalığa Dönüştürmek

Kasım 1965'te Tıp'tan ayrılıp Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'ne yazıldım. İçimde büyük bir korku ve karmaşa varken kendinden emin bir yüksek lisans öğrencisi olarak ne yaptığını, nereye gittiğini çok iyi biliyor görüntüsü veriyordum.

O zamanlar farkında değildim fakat, sanırım Synanon'a girme nedenim yüzeyin altına bakıp içimde sakladığım kayıp çocuğu bulmaları ümidiydi. Belki de beni kendi kendime yapamayacağımı hissettiğim şeyi yapmam için zorlayabilirlerdi, maskemi indirip diğerlerinin beni tanınmasına izin verme cesareti geliştirebilirdim. İlk Synanon oyununa katılmak için adımlı yazdığım, annemin ben dördüncü sınıftayken günlüğüne yazdığı sözcükler geldi aklıma. Shakespeare'in Hamlet'inden bir bölümü alarak şöyle demişti: "Herşeyden öte: Kendi benliğinin gerçek olması için onu gece ve gündüz takip et. Ancak o zaman herkes senin kim olduğunu anlayacaktır." Benim için ilk defa bir şiirden alıntı yapıyordu, bu yüzden de üzerimde çok önemli etkisi oldu.

Her zaman bu sözcüklerin hayatımın anahtarı olduğunu düşündüm

ama onları nasıl gerçekleştireceğimi bilmiyordum. Kendi gerçek benliğimi nasıl bulacaktım? Annemin karşısında gerçek benliğimi gösterdiğim bir kaç defada o kadar sade ve dobraydım ki söylediğim bazı şeyleri kabul edilemez bulmuştu. Öfkem, cinselliğim ve bağımsızlığım onu açıkça rahatsız etmişti.

Synanon oyunlarının küçük gurup toplantılarında kendi yetenek ve sınırlarımın farkına varıp kendime özen göstermeyi öğrendim. Her toplantıdan önce guruptan biri Synanon felsefesini yüksek sesle okuyordu. Ralph Waldo Emerson'un yazılarını temel alan bu felsefe kendi benliğimi aramada yol gösterici bir plan sundu. İlk duyduğumdan 28 yıl sonra hala ilk satırlarını hatırlıyorum:

“Synanon felsefesi, herkesin hayatında kıskançlığın cehalet, taklidin intihar olduğu, kendisini iyi günde ve kötü günde kabul edeceği bir zaman olduğu inancına dayanır.”

Felsefeyi her duyduğumda, Chuck Dederich'in oyundan ve bunun bağımlıların kendilerini bulmaları için nasıl da önemli bir tecrübe olduğundan bahsettiği akşamı düşünüyorum. Büyülenmişim. Sadece bana konuşuyormuş gibi gelmişti:(1)

“Genç bir adam bana gelip de ‘Chuck, Ne yapacağım? Çılgın gibiyim, çaresizim,’ derse, ben de ona ‘Lad, git kendini bul!’ derim. O da bana, ‘Teşekkürler. Bu harika ...’ der. Ve ofisten çıkar ve ... sonra ne yapar? Merdivenlere mi bakar ya da omuzlarına mı ya da neye? Tanrı aşkına, bu ne demektir: ‘Lad, git kendini bul?’”

Dinlerken, sonunda Shakespeare'in veremediği, hep özlemimi duyduğum, bilgiyi bulduğumu anladım; ve bu bilgiyi Toledo / Ohiolu eski bir sarhoş veriyordu (annem de aynı yerde doğmuştur).

“Synanon,” Dederich sözüne devam etti, “kapıları açmak için size bir fırsat sunar. Bu bulunduğunuz odanın, hayatın sizi içine kapattığı odanın, anahtarıdır; içinde kendinizi bulamayacağınız. Kapının dışındadır duruyorsunuz, ya da odanın dışında-bazen kapının nerede olduğunu bile bilmiyorsunuzdur-ve işte oradasınız ... içeride. Kendinizi bulamazsınız.”

Dederich'in korku ve şaşkınlığımı anladığını hissettim. Hayatı başka biri olmaya çalışarak yaşamanın ne demek olduğunu biliyor gibi

görünüyordu, oysa benim kendi gerçek benliğimi bulmak için en ufak bir fikrim bile yoktu.

“Biz Synanon’da anahtarı bulduk. Biliyoruz ki anahtarı elinize alıp da kilide sokup iyice çevirirseniz o kapı açılır. Kapı yavaş yavaş açılır ve kendinizi bulmaya başlarsınız. İlk başta az birşey görürsünüz. Zamanla daha fazla şey görünür.”

Anahtarı alıp kapıyı açmaya hazırdım. Synanon oyununun kendi benliğimin kapısını açmama nasıl yardımcı olacağını bilmek istiyordum. Dederich’in yanıtı çok basit ve direktti, gerçekten işe yaraya-acağına inanmakta güçlük çektim.

“İşte anahtar: eğer ilgi odağı olmayı seven biriyseniz öyleyse ilgi çekmek için elinizden gelenin en iyisini yapın ... bir süre için. Fakat sonra, allah rızası için, kendinize bir iyilik yapın. Arkanıza yaslanıp diğerlerini dinleyin. Sadece oturun. Ağzınızı kapalı tutun. Size birşey söyleyeceğim ... size birşey söyleyeceğim inanmayacaksınız çünkü kendi gözlerinizle görmeden inanamazsınız. Ölmeyeceksiniz. Biliyorsunuz, ölmezsiniz. Ve bütün bu yaygaranın altındaki kişiliğinizi görmeye başlarsınız.”

“Gerilere saklanmış olanlar. Kimden bahsettiğimi biliyorsunuz.” Dederich’in bakışı üzerimden geçtiğinde yutkunamadım bile. “Pasif olmaya çalışıp da odanın karanlık köşelerine kaçanlar, kiminle konuştuğumu biliyorsunuz. Arka taraflarda eriyebilmek, ilgiyi üzerinize çekmemek için herşeyi yaparsınız. Öyleyse iyi bir duvar kağıdı olun, bir süre için. Fakat sonra kavganın içine girmeyi, kollarınızı sıvayıp zalime birkaç okkalı küfür savurmayı öğrenin. Kime küfrettiğinizin ne önemi var? Hepimiz bazen zalimiz, ve hepimizin dünyanın silahlarına karşı durmamız gerekiyor.”

Anahtarı nasıl kullanacağımı anlamaya başlamıştım. İlk başta varlığıma karşı tehlike olarak gördüğüm birşeyi yapmak zorundaydım. İlgi odağı olmak, bağırıp çağırmak, ayağa kalkıp inandığım şeyi savunmak fikri dehşet vericiydi. Benim ailemde öyle şeyler yapılmazdı. Fakat anladım ki kim olduğumu ve kendimi bulmanın ne demek olduğunu öğrenmek istiyorsam içimde gizli duran şeyleri dışa vurmalıydım.

Synanon oyunu benim de öğrenmeye başladığım gerçeği söyleme ve kalpten konuşma durumuydu. İlk defa sesimi yükseltip, iyi bir evlat olmadığım için bana kendimi suçlu hissettirmeye çalışan bir kadına bağırdığım zamanı hatırlıyorum. İlk defa “s....r git” lafını yüksek sesle söyleyip bundan da utanç duymuyordum. Şiddetten hoşlanmadığım için Synanon’da kalıp kavga biletleri satmayı reddettiğimi hatırlıyorum. Aylarca oyunlarda bana saldırıldı, böylece kendi inançlarımı savunmayı öğrendim.

İlk başta bunu anlayamadım, ama aslında bu saldırılar sevgiyle sunulmuştu. Amaç saldırıya boyun eğmemi sağlamak değil, beni daha çok kendi gücüne sahip olmaya zorlamaktı. Durumumu, haklı olduğuma kanaat getirecek kadar uzun süre savunduğumda saldırılar kesildi. Dederich bile sırtıma bir patlak atıp destek verdi, ama ancak kendi korkulanımla yüzleştikten sonra.

1979 yılında erkek gurubumuzun ilk toplantısında, Synanon oyununun anıları hala canlıydı. Jamie’yi dinliyordum. Acı içinde olduğu çok belliydi, fakat bizim bunu anlamamızdan korkuyor, acısını belli etmeyi de gururuna yediremiyordu.

Jamie bize çocukluk günlerini anlatıyordu. Hikayeyi duymak bile bana acı vermişti, ama Jamie bundan pek etkilenmiş gibi gözükmüyordu, hatta neredeyse neşeliydi. Kullandığı sözcükler içinde ölmek üzere olan bir adamın varlığını gösteriyordu, fakat dışı etkileyici ve konuşkandı, sanki iş görüşmesine gitmeye hazır bir adam gibiydi. Saçları dalgalı, modaya uygun taranmış, belirgin bir şekilde griye çalıyor. Sesi güçlü, davranışları ikna edici. Onu, dişleri takırdayınca, içindekileri dışarı atıncaya kadar sallamak isterdim. Fakat ben de diğerleri gibi oturup dinledim.

“Babamla hiçbir zaman kişisel bir ilişkim olmadı,” dedi Jamie hiç bir duygu belirtisi göstermeden. Sanki başkası hakkında konuşuyor gibiydi. “Bana nasıl olduğumu bile sorduğunu hatırlamıyorum. Sanki görevinin sadece yaptıklarını onaylamak veya onaylamamak olduğunu düşünüyordu. Duygularıma da önem verdiğini göstermesi için ölüyordum: ve bu süre içinde onun onayını almak için yaşadım.” Guruptaki diğer yedi adam da Jamie konuşurken öne doğru eğildi.

Hikaye hepimize tanıdık geliyordu.

“Babam güçlü görünüyordu, ama sonradan anladım ki gücü sadece yüzeyde. Birçok durumda kararı anneme bırakırdı. Bundan nefret ederdim.” Çoğumuz kendi babalarımızı ve onların taktıkları maskeleri hala çıkarmış değiller diye düşündük ve başımızı sallayarak onu onayladık. Baş sallamalarımız aynı zamanda, gizli olarak kadınlar tarafından yönetilen güçlü erkek geleneğini kabullendiğimiz anlamına da geliyordu.

“Babamın çok güçlü kolları vardı-bana bir dev gibi görünürdü. Gençken profesyonel güreşçiydi, aynı zamanda yarı profesyonel futbolcuymdu. Ben büyürken çelik işçisiydi-bulabileceğiniz en maço erkek. Kamyonetinde taşıdığı kocaman aletleri hatırlarım.” Babasının aletlerini hatırladığında Jamie’nin başı gururla yukarı kalktı. “Ben büyürken ilk öğrettiği şey aletlere nasıl saygı duyup onlara bakmak gerektiği idi.” Jamie’nin gururu acı ve kırgınlığa dönüştü. “O lanet olası aletler yerine kendime nasıl bakacağımı öğretmesini isterdim.”

“Küçük yaşta erkeğin görevinin karısı ve çocukları için kendisini feda etmesi olduğunu öğrendim.” Jamie babasından öğrendiği diğer şeyleri hatırladığında sesi değişti ve keskinleşti. Yüzeyin hemen altındaki öfkesi yavaş yavaş ortaya çıkıyordu. Fakat Jamie’nin duygularına gem vurmak istediğini kolayca görebilirdiniz: sesi titremeye başlamış, çenesi kasılmıştı. “Babam gibi güçlü adamlar kadınların dediklerini yaparlar,” dedi. “Babam gibi güçlü adamlar, karıları ve çocukları cankurtaran sandalına çıkarken batmakta olan gemide kalırlar. Babam gibi güçlü adamlar, gergin dudakları ve sıkılmış yumruklarıyla karanlık sular onları aşağıya çekerken dimdik durmaya devam ederler.”

Gurupta birden fazla adamın gözlerinde yaşlar vardı. Fakat Jamie kendisine ağlama hakkı tanımadı. Çocukluğundaki gibi duruyordu, babasının yanında yürüyen, sadece bazı duygularını gösterebilen biri. Gözleri uzak geçmişte bir yerlere kenetlenmişti. “Annem ona evlenebilmeleri için güreşi bırakması gerektiğini söylemiş... tabii ki o da annemin istediğini yapmış.”

Guruptakilerden biri Jamie’ye geçmişinin onu nasıl etkilediğini sordu. “Bir ilişkideyken kendi ihtiyaçlarım ve arzularımla bağlantıda

olmam çok zor. İhtiyaçlarımın ne olduğunu düşünmeye başladığımda karşıma hep bir görüntü çıkıyor-iri yarı, öfkeli bir kadın. Şöyle birşeyler söylüyor, ‘hadi bakalım sersem-hadi, yapmak istediğin neyse yap. Biliyorsun ki bensiz bir hiçsin ve yapmayı düşündüğün şeyi yaptığında seni terkederim.’ Annemin en kötü yanını hatırlatıyor, tabii ki küçük bir çocuğun gözleriyle. Ona karşı birşey yapma gücüm yok. Onu gördüğümde baştan aşağı titriyorum.”

Guruptaki diğer adamlar da bir ilişki içindeyken kendilerini nasıl kaybettiklerinden bahsettiler. Hepimizin yalnızlık problemi vardı; fakat bir kadının güç alanına girdiğimizde kendimiz olmakta güçlük çekiyorduk.

Jamie yeniden konuşmaya başladığında patladı. “Saklamaya çalışıyorum, ama kendimi işe yaramaz biri gibi hissediyorum. Kendimi başının çaresine bakamayan bir çocuk gibi hissediyorum. Beni sevmeleri ve yaptıklarımı onaylamaları için fazlasıyla şirin olmaya çalışıyorum. Bir sözcükteki en ufak ayrıntı, kritik bir bakış tüylerimi diken diken etmeye yetiyor.”

“Bir ilişkim olmazsa öleceğimi düşünüyorum, ama ilişkideyken de benliğimin öldüğünü hissediyorum.” Jamie ilk öfke belirtisini sesini yükselterek gösterdi. “İlişkiyle cezalandırılıp ölmek!” diye bağırdı. “Yalnızsam da ölümle cezalandırılmak!”

Jamie’nin kullandığı sözcükler vermeye çalıştığı, ilişkide olmaktan hoşlanan sorumsuz bekar delikanlı imgesiyle çelişkiydi.

Başlangıcından itibaren, erkek gurubumuz taşıdığımız yanlış maskelerle yüzleşip sonunda onlardan kurtulmamızı sağladı.

On yıl sonra, hala benliğimi bulmaya çalışıyordum. Birgün Robert Bly’la, bana Chuck Dederich’i hatırlatan diğer bir yoldaş, PBS’te yapılan bir röportajı dinliyordum. Robert Bly da önemli bir adam, karizmatik ve dürüst. “İspanyol şair Antonio Machado’dan bir şiirle başlamak istiyorum,” dedi Bill Moyers’a. “Bugünlerde erkeklerin etrafında oldukça fazla acı ve keder var ve Machado, şiiriyle buna değiniyor.” Şiiri okumayı bitirdiğinde seyircilerden gelen “Ah”lar üzerine Bly şiiri bir kez daha dinlemek isteyip istemediklerini sordu. Seyirciler hep beraber “evet” diye bağırdılar.

*Parlak bir günde rüzgar ruhumu çağırdı yasemin kokularıyla.
Rüzgar dedi ki, "sana sunduğum yasemin kokusuna karşı,
senin güllerinin kokusunu istiyorum."
(Machado dedi ki) "Hiç gülüm yok; bahçemdeki
bütün çiçekler öldü ..."
O zaman rüzgar, "Öyleyse
bütün solmuş çiçekleri ve sarı yaprakları alayım,"
dedi ve gitti. Ben de ağladım.
Kendi kendime şöyle dedim,
"Sana emanet edilen
bu bahçeye ne yaptın?"*

"Güzel şiir, değil mi?" diye sordu Bly. "Sanırım pek çoğunuz 35 yaşına gelene kadar bahçelerinizin talan edilmesi duygusunu pek tatmıyorsunuzdur."(2)

Dokuz yaşındayken annem bana, "Bütün bunlar senin gerçek kimliğini bulmak için," dediğinde bu bana çok kolay görünmüştü. Yirmi-iki yaşına geldiğimde Chuck Dederich'in söylediği, "Lad, git kendini bul," lafından sonra bu işin o kadar da kolay olmadığını anladım. Elli yaşına gelene kadar gerçekten kendim olabilmek için birçok engeli aşmam gerekti. Kendi bahçemin çürüdüğünü gördüm ve kendi gerçek benliğimi ilişkilerin kurumuş yaprakları arasında aradım. Artık biliyorum ki gerçek benliğimize ulaşmak için acıyı tatmaya hazırlıklı olmak, kayıplarımızı-umduğumuz gibi yürümeyen evlilik, iyi gitmeyen kariyer, bütün çabalarımıza karşın kötü huylarımızı alan çocuklar, yaşlanan baba, çok erken ölen bir anne-görüp hissetmeliyiz.

Tedavinin bu aşamasında kendimize olan nefretimizden kaçabilmek için yarattığımız yanlış benliğin farkına varmamız gerekir. İyileşmek için, erkeklerin aşağıda sıraladığım konular üzerine eğilmeleri gerekir:

- Takmayı öğrendiğimiz iki yanlış maskenin-maço ve kılıbık-farkına varıp onlardan kurtulmak.

- Zayıflıklarımızı ve güçlü yanlarımızı kabul etmek.
- Kendimizi ve duygularımızı takdir etmek.
- Erkekleri tahrip eden yeni cinselliği göğüslemek.
- Kendi kendimize acı çektirmektense kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek.

Takmayı Öğrendiğimiz İki Yanlış Maskenin Farkına Varmak ve Onlardan Kurtulmak: Maço ve Kılıbık

Büyürken taklit etmeye çalıştığım kahramanlar, televizyonda gördüğüm güçlü, sessiz kovboylardı. Zamanın önemli kahramanları Gary Cooper ve John Wayne'di: uzun boylu, sessiz, hızlı silah çeken, güçlü, sert ve duygularını kontrol edebilen. Aynaya bakıp aynı bakışları taklit ederdim-sert, hızlı, sessiz, soğuk.

O zamanlar farkında değildim ama maço silahşör maskesi beni korkularıyla uğraşmaktan alakoydu-kızlardan, şiddetten, başarısız olmaktan, başarılı olmaktan, homoseksüellikten, bilinmeyenden korkmaktan. Bir maske takmayı öğrendiğimin, ya da bir şeye karşı kendimi korumam gerektiğinin, farkında değildim. Sadece erkek olduğumu düşünüyordum. Bütün arkadaşlarım da aynı şekilde davranıyorlardı ve hayatımdaki bütün kızlar tamamlayıcı rolleri öğreniyor gibiydiler.

Sonra Vietnam Savaşı bana kovboyların büyüünce asker olduklarını, askerlerin de öldürdüklerini ve öldüklerini gösterdi. Erkek olmak için öğrendiklerimden hoşlanmadığıma karar verdim, birçok genç kadın da benimle hemfikirdi.

Savaşla ve erkeklerin gurur uğruna hayatlarından olmasıyla ilgili süphelerim vardı.

Kovboy/asker görüntüsü silikleşti, onun yerini alacak başka birşey aramaya başladım. Tahammül edemediğim savaşı protesto etmeye karar verdim. Erkeklikle ilgili ipuçlarını içimde olmak istediğim

kişiden değil, olmak istemediğim ve karşı çıkmak istediğim kişiliklerden alıyordum. Erkeklikle ilgili en net imajda en uzaklaşmak istediğim kişiliğin parçaları vardı. Yumuşakla serti, hızlıyla yavaşı, soğukla sıcak, kalpsizlikle iyi bir ruha sahip olmayı değiş tokuş ettim. Maçoynu da iyi bir erkekle değiş tokuş ettim.

Büyürken, 1950lerde, John Wayne benim mitolojik kahramanımdı; 1960lara geldiğimizde fazla düşünmeden Woody Allen'ı kendime örnek almaya başladım. Allen'ın canlandığı karakterler kibar ve ilgili, zeki ve düşüncelilerdi. Kadınları dinler, onlara değer verirlerdi, sonuç olarak da filmlerdeki Mia Farrow ve Diane Keaton gibi kadınlar da onlara delicesine aşık olurdu (tabii ki sonunda herşey farklı oldu). Allen'in kişiliğinin sürekli gergin, hayattan zevk almayan hali o zaman bana zarar verici erkekliğin kırıntılarından kurtulmak için fazla bir bedel değilmiş gibi gözüküyordu.

Yeni bir adam, kendi adamım, olduğumu zannettim. Gerçek yolu bulduğumu zannettim. Üniversite kampüsündeki Wheeler Salonu'nun önünde "yeni ben"i tek başıma otururken bulduğumda birşeylerin yanlış olduğunu hissetmeye başladım. Kendimi öldürmeli mi yoksa mutsuzluğumu hamburger, patates kızartması ve çukulatalı milkshake'le unutmaya mı çalışmalıyım. Eğer bu özgürlüğünü kazanmış, bilgili yeni çağ erkekliğiyseniz bu işte bir iş vardı. Biliyordum ki artık John Wayne'e dönemem. Belki de Woody Allen'ı çok abarttım diye düşündüm.

Erkekliği ve iyileşmeyi işe yaramayan şeyin tam tersini yaparak bulmaya çalışmak doğru yanıt değil. Ben sadece diğer uçtaki bağımlılıkları aldım, diğer uçtaki koruyucu giysilere büründüm ve uygun maskeyle işi bitirdim. Gerçekten de Woody Allen, John Wayne'in ters yüz edilmişiydi.

Yıllar boyunca gördüğüm birçok erkek, ben dahil, sert ve yumuşak, yenilmez güç ve iyileşemez zayıf arasında gidip gelerek oldukça çok zaman harcadı. Üzerinde bulunduğumuz yolun farkına varıp, erkekliği uç noktalarda aramaktan vazgeçmeli, kişiliğimizi bulmak için toplumsal klişeler yerine kendi içimize bakmalıyız.

Zayıf ve Güçlü Yanlarımızı Kabul Etmek

Güçlü erkek klişesinin etkisi altındayken, zayıflığımızı inkar edip acı ve kederimizden kaçıyoruz. Yumuşak erkeğin etkisindeyken de gücümüzü inkar edip öfkemizden ve yaratıcılık tutkumuzdan kaçıyoruz.

İyileşme içe dönüp kişiliğimizin her iki yanını da hissedip kabul etmeyi gerektirir.

Yolculuğumuzun bu aşamasına başlamak için, erkekler olarak sınırlarımızın farkına varıp onları kabul etmemiz gerekir. Gerçekten güçlü olabilmek için, zayıf yanlarımızı da kabul etmeliyiz. Kırılmaz kahraman, hararetli asker aslında kendi zaafiyetlerini inkar ediyor. Sosyal bilimci Andrew Bard Schmooker *Zayıflığın Sonucu: Bizi Savaşa Sürükleyen Zayıflıklarımızı Tedavi Etmek (Out of Weakness: Healing the Wounds that Drive Us to War)* adlı kitabında şöyle diyor: “Gücümüz, saflığımız ve sertliğimizi göstermek için poz veriyoruz; fakat Hamlet’in söylediği gibi, çok fazla şeyi protesto ediyoruz. Tanrı gibi olduğumuzu iddia ediyoruz çünkü içimizdeki acı bizi hayvanların en yaralısı haline getiriyor. Düşmana saldırmamızın nedeni korkusuz olmamız değil içimizdeki şeytandan kurtulmaya çalışmamız.”

Benim korkum, kendimi sert ve güçlü tutmazsam öbür tarafa kayıp yumuşak ve zayıf olacağımdı. Taşıdığım korku, çoğunlukla bilinçsizce de olsa, erkek enerjimi sürekli yüksek devirde tutmazsam güçten düşüp öleceğimdi. Görüntüyü tamamlamak gerekirse, akıntı tarafından sürüklenip ölüme terkedileceğimi görüyordum. Uçuruma yaklaştıkça motoru çalıştırmak için vargücümle uğraşıyorum ama artık çok geç. Uçurumdan düşüp ölüyorum.

Erkek olmak benim için hep akıntıya karşı kürek çekmek gibiydi. Dikkatimdeki en ufak bir dağılma benim ölümüm demek. Bu bir kahramanın ölümü değil, bir kahraman edasıyla ölüp şarkılarda ve efsanelerde hatırlanmak-daha çok görünmez bir ölüm, benim denizin karanlıkları tarafından yutulup kaybolmam, hayatımın hiç yaşanmamışçasına yokolması. Bunlar beni ileriye, ve dışarıya götüren şeytanlardı.

Sevdiğim bir kadının yakınındayken bu korku en güçlü haline

geliyordu. Bana öyle geliyordu ki, eğer herhangi bir güçsüzlük veya ihtiyaçla karşılaşırsam bunlardan hiçbir zaman kurtulamayacağım. Bunlar benim bağımsızlık ve güçlülük hissimle birlikte yaşayabilecek özellikler gibi gözüküyordu.

Gücümüzün farkına varmak çoğumuz için aynı zamanda da korkutucu birşey.

Çoğumuzun gördüğü tek güçlü erkek enerjisi hükmetme enerjisidir. Hepimiz korku yoluyla gücünü gösteren babaları, veya bize tehdit yoluyla işkence yapan abileri, ayağımızı kaydırmaya çalışan müdürleri, bizi savaşa göndermeye çalışan cumhurbaşkanlarını biliriz. Bu şekilde hükmetmenin gerçekte güçlülük olmadığını aslında çoğumuz farkedерiz, ama kendi gerçek gücümüzü bulmakta zorlanırız.

Bence ben kendi gücümü küçük girişimlerle buldum: beni hep küçük gören müdürüme karşı çıkarak, askerliğe “hayır” diyerek, işte ağlayarak kadınsı görünmeyi göze alarak, erkek gurubumda düşmanca davranışı beni yaralayan biriyle yüzleşerek, karımın sürekli eleştirmesinin benim için iyi olmadığını farkına varıp ona “hayır” diyerek bu benim için askerliğe hayır demekten daha zor birşey.

Savaşçının yuvaya dönüşü için zayıflığın ve gücün kabul edilmesi çok önemlidir. *Karındaki Ateş (Fire in the Belly)* adlı kitabında Sam Keen yolculuğun bu kısmını çok güzel tanımlar:

Bu yolculuğun en keyifli kısmı değildir. Bu kısım, Plato'nun mağarasında yolalmak gibidir; yolumuzu gerçek zannettiğimiz yanılsamalarla bulduğumuzu zannederek, erkekçe olmayan yasak hislerin yaşadığı lağım çukurlarından geçerek, bizi esir olarak yeraltı kalelerinde tutan şeytanlarla ve karanlık gölgelerle savaşıarak ...

Yolculuğun bu kısmında savaşçının şiddetini, cesaretini ve saldırganlığını kullanarak bizi sınırsız kavrayan eski inanışlardan kurtulmalı, karanlığı keşfetmeli ve modern erkeğin gölgesini oluşturan olumsuz duygu tabularını aşmalıyız. Yolculuk bir seri dehlizden geçmeyi gerektirir: güneşli pragmatizmden uyku zamanının karanlık bilgeliğine, yanıtları bulmaktan soruları

yaşamaya, duygusal uyumsuzluktan erkekçe acı çekmeye, doğal olmayan sertlikten erkeğe ait korkuya, çocuksu suçluluk hissinden olgun sorumluluğa, izole bir yaşamdan yalnızlığa, yanlış optimizmden dürüst umutsuzluğa, yoğun hareketlilikten gevşek bir şekilde beklemeye, dinlenmeye ve yenilenmeye.

Kendimizi ve Duygularımızı Takdir Etmek

Maço ve kılıbık, John Wayne ve Woody Allen gibi kalıpları incelediğimizde her iki tipin de duygularından tamamen kopuk olduklarını görürüz. John Wayne tipi güçlü ve sessizdir. Woody Allen tipi ise kırılgan ve entellektüel. Bu iki tipten birinin duygularını ifade etmesi teli eksik bir keman çalmaya benzer. Bay Güçlü ve Sessiz, öfkeli ve gaddar notaları sever; Bay Kırılgan ve Entellektüel ise başkaları tarafından kırılmış olan duygularını ifade etme virtüözüdür. Fakat her iki repertuar da sınırlıdır ve sağlıklı koşullarda müzik olarak adlandırılacak notalar topluluğudur.

Eğer iki türden birini kendimize örnek alırsak diğerine has duygulardan uzaklaşırız. Bu da şu demektir: öfkesini ifade etme eğitimi almış bir adam kırılganlık ve acı gibi duyguları ifade etmekten yoksundur. Kırılganlık ve acı ifade etmeyi öğrenenler ise öfkesini ifade etmekten yoksundurlar. Bunu, öfkeli durumlarda açılan bir iç düşmenin acıya ilişkin duyguları kapatmasına benzetebiliriz, ya da tam tersine.

Erkeklerin bu aşamada uğraşması gereken şey kendi duygularıyla bağlantı kurmaktır. Maço veya kılıbık rolüne sığındığımızda bir robot gibi yaşıyor oluruz. Yaşama ait duygulara sahibizdir fakat bunun gerçek bir hayat olduğunu söyleyemeyiz: gerçek bir hayat ancak duygularımızı ifade edebilmekle mümkündür. Duygularımızdan kopuk olmamız kendimizden nefret etmemize yolaçar. Kendimizi sevmek ise hayatı dolu dolu yaşamamızı sağlar.

Duygu ağacı

Ben bu süreci bir duygu ağacı ile iletişim içinde olmaya benzetiyorum. Her güçlü adamın içinde kırılmış bir adam vardır, ve her yumuşak adamın içinde öfkeli bir adam. Hangi tür duygularınızı ifade

edebiliyorsanız diğerk uçtaki duyguları da ifade edebilmeyi öğrenmelisiniz. Ben yumuşak, kibar ve entellektüel biri olarak yetiştirildim ve ağlamak benim için kolay birşeydi. Öfkenin benim için ifade etmesi ne kadar zor bir duygu olduğunu ve Synanon'daki ilk yılımda neden içimde öfke olmadığını iddia etmiş olduğum aslında pek de şaşırtıcı değil. Daha sonra öfkemi ifade etmeyi öğrendim ve bu benim için gerçek bir ilerlemeydi.

Öfke ve kırılganlıklarımızla bağlantı kurduğumuzda artık ağacın daha derin düzeyine geçebiliriz. Her öfkeli adamın içinde korkan bir adam vardır. Korkularımız genellikle iki türdendir. Ya terkedilip yalnız öleceğimizden, ya da şiddetimizle sevdiklerimizi öldürüp yalnız kalarak öleceğimizden korkarız. Kendimizi sevmek demek korkularımızı hissetmek demektir.

Bunu yaptığımızda sevgi ve hayat ağacının derinliklerine doğru ilerleyebiliriz. Her korkan adamın içinde suçlu bir adam vardır. Yapmak istemeyip de yaptığımız şeyler için ve kusurlarımız için suçluluk hissederiz. Çocuklarımızı küçükken dövdüğümü kabul etmek kendime olan sevgimi arttırdı- olmaya çalıştığım iyi Musevi erkek tipinden ne kadar da uzak birşey. Ö günlere ilişkin bütün anılarımı unutmaya çalıştıysam da suçluluk hissi yakamı bırakmadı. Davranışlarımın farkına varmak suçluluk hissetmemi, bunu göstermemi ve bir sonraki aşamaya geçmemi sağladı.

Her suçlu adamın içinde utanç duyan bir adam vardır. Yaptığım veya yapamadığım şeylerle ilgili suçluluğumu kabul edip hissettiğimde kendimden utanmaya başladım. Benim için utanç bir topluluğun karşısında çıplak durup, çok çirkin ve pis olduğum için alaya alınmak gibi birşeydir.

Bu aşamada kendimizi sevmek duygusal kişiliklerimizin temelindeki utancın, hissetmekten o kadar korktuğumuz şeyin, farkına varmak anlamına gelir. O zamanki inancım şöyleydi: utanç hissediyorsam başıma gelmesinden en çok korktuğum şey olacaktı, yaşamdan tümüyle silinecektim. Gerçekte, kendimi bu utancı yaşamaktan alıkoymam bir nevi bitkisel hayat yaşamaya itti beni-ölü değildim, ama yaşamıyordum da.

Kendi kendimizi öldürmektense utancımızı ifade etmek iyileşmeyi getirir ve ağacın köklerine inip sevgi ve kabul görmemizi sağlar. Öfke ve kızgınlığımı, kırgınlık ve üzüntümü, korku ve güvensizliğimi, suçluluk ve utancımı hissettiğimde kendimi gerçekten sevmeye başladım.

Bir çoğumuzun neden sevgiyi kısa yoldan elde etmeye çalıştığını anlamak o kadar da zor değil. Herşey için çabuk tedavi istiyoruz, aydınlanmaya giden en kısa yolu istemek gibi. Herşeyden öte, kim öfke ve suçluluk, kırgınlık ve üzüntü, korku ve güvensizlik duymak ister ki? Artık biliyorum ki tüm bu hisler sevgiyi ifade etme yollarıdır. Her biri bizi ağacın köklerine kadar çeker. Tamamiyle sağlıklı ailelerde, sağlıklı topluluklarda, sağlıklı ülkelerde ve sağlıklı bir dünyada yetiştirilmiş olsaydık, sevgi gibi basit bir tadı yaşayabilmek için duygularımızı hissetme ve iyileştirme sürecinden geçmemiz gerekmezdi.

İnsanın kendini sevmesi gerçeği görmesiyle ve herşeyi olduğu gibi kabul etmesiyle başlar. Bir süre önce gördüm ki ailem yeterince işlevsel değildi, aynen topluluğumuz, ülkem ve içinde yaşadığım dünya gibi. Kendimi sevmem aynı zamanda ailem, topluluğum, ülkem ve dünya için sevgi duyabilmem anlamına da geliyordu. Onları oldukları gibi, bütün ihtiyaçlarıyla sevebilirim.

Artık bilge tedavi ustası Dr. Elizabeth Kubler-Ross'un bir konferansta söylediklerini anlayabiliyorum: "Her birimizin bir kar tanesi kadar güzel ve benzersiz olduğunu ve bu dünyaya kısa süreler için geldiğimizi anladığımızda hayatımız daha da zengin olacaktır."

Erkekleri Tahrip Eden Yeni Cinselliği Göğüslemek

Erkeklerin kendilerine olan nefretleri genellikle kadınlar ve toplumun geneli tarafından desteklenmiştir. 1990 yılında Roper Organization tarafından yaptırılan bir araştırmaya göre Amerikalı kadınların çoğu erkeklerin kaba, suistimalci, sekse fazla önem veren, egoist ve tembel olduğuna inanıyorlar.

Bazıları yeni erkek şiddeti dalgasından kadın hareketini sorumlu tutuyorlar. Bense feminizmin sorumlu olduğuna inanmıyorum. Tanıdığım birçok feminist hem kadın hem de erkek özgürlüğünün gerekli olduğuna ve birbirini tamamlayan şeyler olduğuna inanıyorlar.

Hayatlarındaki erkekleri seviyor ve takdir ediyorlar, toplumda hem kadına hem de erkeğe zarar veren kuralları değiştirmek için savaşıyorlar.

Maalesef bir gurup kadın toplumdaki tüm sorunların erkeklerle bağlantılı olduğuna ve kadınların sadece masum kurbanlar olduğuna inanıyorlar. Bu kadınlar çoğunlukla çocukluktan kalma yaralarla yaşayan kadınlar. Acılarını bilinçsizce yaşadıklarından çoğunlukla kadın özgürlüğünün erkekleri aşağılamakla mümkün olacağına inanıyorlar. Bu kadınlar feminist değildir. Onlar özgürlük istemiyorlar, öç almak istiyorlar.

Erkeklerle seks düşkünü oldukları için ateş püsküren kadınlar, erkekleri aşağılayacak şakalar yapmaktan da aşağı kalmıyorlar. *Erkekler Üzerine Şakalar: Erkekler Hakkındaki İlk Dürüst Alıntı Koleksiyonu* (Picking on Men: The First Honest Collection of Quotations on Men) adlı kitabında Judy Allen bu tür şakalara örnekler veriyor:

Erkekler yumurtaya benzerler-ya tazedirler, ya bayat, ya da çok pişmiş.

Erkekler iki bacaklı ve sekiz elli yaratıklardır.

Erkek cinsinin iki türü vardır: İyi kaynak sağlayıcılar ve kötü kaynak sağlayıcılar.

Sadece iki tür erkek vardır, ölü veya ölümcül.

Erkekler Neden Oldukları Gibidirler (Why Men Are the Way They Are) adlı kitabında Warren Farrell “erkek mizahı”na başka bir açıdan bakıyor ve yeni cinselliği nasıl anladığını gösteriyor. Farrell şöyle diyor: “Geçtiğimiz çeyrek yüzyılda diğer guruplarla ilgili önyargılarımız oldu ve buna ırkçılık adını verdik. Kadınlara karşı önyargılarımız vardı, buna cinsellik dedik. Erkeklerle karşı önyargıya da mizah diyoruz.”

Şakalara güler, onlardan rahatsız olur veya öfke duyarız, fakat bun-

lar erkeklere karşı sosyal yaklaşımlar hakkında önemli ipuçları verirler ve eğer bu yaklaşımları değiştirmek istiyorsak onlarla yüzleşmeliyiz. Farrell'ın hatırlattığı gibi, "Bir gurubu hedef almanın ön şartı o gurubun üyelerinin yaralanması veya ölmesinden rahatsız olmamaktır. Kadınları hedef almak ırz düşmanı için önşarttır. Vietnamlıları "çinliler, gavurlar" olarak hedef almak onları bombalamak için önşarttı. Yakın zamana kadar erkekleri daha kurnazca hedef alıyorduk-onlara rüşvet vererek. Onlara, kendilerini öldürürlerse kahraman olacaklarını söyledik."

Kendimize olan nefretimizden uzaklaşmak istiyorsak kadınların, özgürleşmek uğruna, bizi hedef almalarının önüne geçmeliyiz. Bu aynı zamanda klasik erkek rolüne karşı çıktığımız için bizi eleştiren erkeklere de karşı çıkmak anlamına geliyor. Tabii böylece erkeklik adına kendi kendimize zarar vermemizi sağlayan topluma da karşı çıkmış oluyoruz.

Kendi Kendimize Acı Çektirmektense Kendimizi Olduğumuz Gibi Kabul Etmek

10.000 yıldır erkekler kendilerini harcanabilen cinsiyet olarak gördüler. Spor türleri erkeklerin kendi kendilerine işkence ettikleri eğitim alanı haline geldi. Futbol dünyasında gezindiğimizde (burada amerikan futbolundan bahsediliyor. ç.n.) seremoni ve debdebenin arkasındaki gerçeği görürüz.

Silahsız Şövalye:Erkek Benliğinin Arayışı İçindeki Erkekler İçin Pratik Bir Rehber'de (Knights Without Armor: A Practical Guide for Men in Quest of Masculine Soul) psikolog Aaron Kipnis şöyle diyor, "Lise ve üniversiteli futbol oyuncularının yüzde 36'sı futbol oynarken yaralanıyorlar. Bu da yılda ortalama 331.000 delikanlının yaralandığı-14.000 kadarı ameliyat olmak zorunda kalıyor-anlamına geliyor. Sadece 1989 yılında en az oniki delikanlı bu şekilde öldü."

Yakın zamanlarda yapılan bir araştırmaya göre profesyonel futbolcuların yüzde 78'i futbolu bıraktıktan sonra çeşitli fiziksel rahatsızlıklardan şikayet ediyorlar. Eski bir profesyonel oyuncunun ortalama yaşama süresi 56 yıl.(3)

Dave Meggessey Syracuse Üniversitesi ve St. Louis Cardinals takımlarında futbol oynadı. Yıllarca da Ulusal Futbol Oyuncuları Derneği'nin Batı kıyıları Ofisi'nin direktörlüğünü yaptı. Otobiyografisi *Mükemmel Ligler'de (Out of Their League)* şuna dikkat çeker: “Üniversitede futbol oynamak sadece karakter geliştirici değil, aynı zamanda beden geliştirici olarak da kabul edilir.” Meggessey bunun genç erkeklerle söylediğimiz yalanlardan biri olduğunu söylüyor. “Bu çok saçma,” diyor. “Genç adamlar bedenlerini geliştirmiyor, ona zarar veriyorlar. İşin gerçeği sadece üç beş futbolcu kalıcı bir sakatlık yaşamadan bu işi bırakabiliyor. Dört yıllık futbol hayatından bir bilek kırığı, her iki omuzumun da ayrılması, fena halde zedelenmiş bir bilek, üç ciddi beyin sarsıntısı, yanlış tedavi gördüğü için neredeyse kesilmek zorunda kalacak bir kolla ayrıldım. Ve ben şanslılardan biriydim.”

Erkeklerin mazoşist doğmadıklarını biliyoruz. Öyleyse onları hayat boyu sakat bırakacak olan sporlara başlamalarını nasıl sağlıyoruz? Bu sorunun yanıtı şöyle: genç erkekleri erkek olabilmek için acı ve sakatlanmalara katlanmaları gerektiğine ikna ediyoruz. Bir erkek hayatını kurtaracak olan insanlıkla bağlantı kurmaya ve bu şiddet toplumunu sorgulamaya başladığında onunla alay edip erkekliğinden şüpheye düşüyoruz.

Meggessey birgün antrenörünün onu nasıl korkaklıkla suçlayıp topu rakibinin ayağından almaya çalışırken neredeyse “kadını” gördüğünü söylediğini hatırlıyor. Meggessey bu konuya kitabında şöyle yer veriyor, “oyuncunun erkekliğine yapılan bu tür saldırılar antrenörün sık kullandığı silahlardan biridir. Ve bu hemen her zaman işe yarar çünkü oyuncuların kişilikleri erkeklikleriyle sarılmıştır. Bu, oyuncunun sadece oyun sahasında korku göstermekten çekinmesine neden olmaz, aynı zamanda antrenörün keyfine göre kullandığı veya kullanmaktan vazgeçtiği bir oyun haline gelir.”

Indiana Üniversitesi basketbol antrenörü Bobby Knight oyuncularından birinin dolabına, oyuncunun erkekliğe yakışır bir şekilde davranmadığını anlatmak için, bir paket kağıt mendil koymasıyla bilinir. Top oynadığım dönemlerden belleğime kazınmış soyunma odası konuşmalarını hatırlarım: “S...meyen erkek savaştı. Savaş-

mayan adam s...meye layık değildir.” Kabul edilir erkekçe davranışlar her zaman kadınlarla cinsel olarak yaptığımız şeylerle, ya da rakibin kafasını nasıl ezeceğimizle bağlantılı şakaları da beraberinde getirirdi.

Çocukken öğrendiğimiz kurallar sayesinde kendimizi iş dünyasında da kurban ediyoruz. Erkekler iş yerlerindeki tehlikeli iş makinalarının yüzde 98’ini kullanıyorlar, buna rağmen iş başında sayısı günde 10 ila 20’ye varan ölümlerden pek fazla habermiz olmuyor.(4) Bir ofiste çalışacak kadar şanslıysak bile hayatlarımız hala güvende değildir. İşin verdiği zararı anlamak sadece biraz daha uzun zaman alacaktır.

Psikolog Robert Pasick herşeyi kendi kendine yapmaya çalışan bir hastasından, günümüzdeki erkeklerin genel düşüncesini gösteren, bir alıntı yapar. “İşimi kurmaya karar verdiğimde kendimi olayın içine bütün kalbimle attım. Her sabah 3’te yataktan kalkar, 4:30’tan önce işte olur, hergün akşam 10-11’e kadar çalışırdım. İş geliştirmek için beş yıl boyunca, birgün bile tatil yapmadan, haftada yedi gün çalıştım. Bunu 48. doğumgünümünden hemen sonra kalp krizi geçirene kadar sürdürdüm.”(5)

Gözümüzü açıp da genç erkeklerimizin yaşadıklarını görebildiğimizde, Amerika’nın cesurların toprağı ve özgürlüklerin evi olduğuna olan inancımızı sürdürmekte zorlanırsınız. Kendi kendimize acı çektirmek yerine kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmek için erkekler için varolan olanakları geliştirmeli ve sosyal rollerimizin bizleri nasıl da “kendimiz” olmaktan alakoyduğunu anlamalıyız.

Kadın hareketine katıldıktan sonra toplumun kadınlara biçtiği rollerin erkeklere yasakladığı roller olduğunu gördüm. Eğer komşu kızı “cici ve tatlı” ise ben öyle olamazdım. Eğer o saldırgan olamaz ve asercilik oynayamazsa biliyordum ki askere o değil ben gidecektim.

Psikolog Ann Neitlich bu ilişkiyi gün ışığına çıkarır. *Köprüler Kurmak: Kadın ve Erkek Özgürlüğü (Building Bridges: Women’s and Men’s Liberation)* adlı kitabında şöyle der: “Farklı görünse de erkeklerle kadınların toplumsal şartlanmaları sadece bir madalyonun iki yüzüdür. Erkeklere öğretilen şeyler kadınlara yasaktır, kadınların yaptıkları şeyler de erkeklere.”

Neitlich, kitabında aşağıda yeralan iki listeyi sunar:

- Erkeklerin olamayacağı ve kadınların mutlaka olması gereken şeyler: sevgi dolu, besleyen/büyüten, yumuşak, duygulu, evcil, güzel, zayıf, pasif, kabul etmeye hazır, şirin, tatlı, vücut tüylerinden arınmış, sessiz, verici, özür dilemeye hazır.
- Erkeklerin mutlaka olması gereken ve kadınların olamayacağı şeyler: ekonomik ve fiziksel olarak güçlü, cesur, revaçta, metanetli, koruyucu, sorumluluk sahibi, mantıklı, aktif, agresif, tüylü, atletik, kaslı, dışa dönük, sert, haşın.

Bize biçilen rolleri Dr. Neitlich'in listesinde bulabiliriz. Kendimiz de yapılması ve yapılmaması gereken diğer şeyleri listeye ekleyebiliriz. Dr. Neitlich sözünü şöyle tamamlıyor, "Hepimiz ya toplumun bize biçtiği rolleri tam anlamıyla üstlenir, ya da gerçek bir 'kadın' veya 'erkek' olarak kabul edilmeme riskini kabul ederiz."

Erkeklerle biçilen zarar verici rolleri reddetmeyi ve "kadınsı" olarak kabul edildiği için reddettiğimiz ve hayatımızı daha yaşanılır kılacak rolleri üstlenmeyi öğrenmeliyiz.

Kahraman Ashında Büyük bir Çocuktan Başka Birşey Değil

Erkeklerle biçilen en tahrik edici, aynı zamanda en zarar verici rollerden biri kahramanlıktır. Erkeklikle ilgili kahramanlık hikayeleriyle büyürüz: Düşman ateşi altında sahile çıkan askerler, kasabayı kanun kaçaklarından kurtaran kovboylar, güzel kadını evine geri getirebilmek için karşısına çıkan engelleri aşan maceraperestler.

Çoğumuz hala kahraman olmaya çalışıyoruz. Tom Cruise gibi Top Gun'da pilot olmak, sadece rakip olarak gördüğümüz diğer adamı altedip ödül olarak da güzel kadını almak istiyoruz. Kırılması güç biri olduğumuzu, "olanaksız düşün"ün bizim için biçilmiş kaftan olduğunu, "yenilmez canavar"la savaşıp onu yenmeyi düşünüyoruz. Toplumun bizi yaşamaya mahkum ettiği savaşlardan aldığımız heye-

cana bağımlı olmak hiç de o kadar zor değil.

Bu işin görünmeyen yanı da kahraman arketipinin olgun erkekliğin zirvesinde yer almadığıdır. “Gerçekten kahraman sadece oğlan çocuğu psikolojisinin gelişmiş bir formudur,” diyor psikolog Robert Moore ve Mitolojist Douglas Gillette. Kahramanlar çoğunlukla erkek olduklarını iddia eden çocuklardır.

Görmek amacıyla baktığımızda kahraman arketipinin etkisinde olduğumuzda kendi gerçek benliğimizden koptuğumuzu anlarız. Başarmaya şartlanmışız. Geriye dönmek, yavaşlamak ve dinlenmek mümkün değildir. Kendimize şu soruyu sormayız: “Gerçekte ne istiyorum? Bu benim gerçek benliğimin ifadesi mi?” Kahramanın zehirleyici yolculuğu çoğunlukla gözlerimize sır çeker ve bunun bizi kendi öz benliğimizden uzaklaştıran bir yolculuk olduğunu görmeyiz. Bu sahte bir yolculuktur, bağımlılık yapıcı ve hala kadının gücüyle yönlendirilmiş.

Çoğunlukla Zorba filmindeki rolüyle Anthony Quinn’in gerçek bir kahraman, gerçek bir adam olduğunu düşünürüm. Hayatını dolu dolu yaşar. İçer, danseder ve olması imkansız görünen şeyler düşler. Bütün bilgeliğine ve hayata olan tutkusuna rağmen sürekli kendini kaybeder. Filmde genç arkadaşına şöyle der: “Bir kadın seni çağırdı mı gitmek zorundasın.”

Kahraman kendi benliğinde yaşamaz, sadece öyle görünür. Kahramanın yolculuğu tirajiktir. Yargılamaları ve kederi yüzünden değil, aslında evi hiç terketmediği için. Kahraman, bilinçaltında hala anesine göbekten bağlıdır.

Kahramanın trajedisi güzel kızı kurtarmak için ölümle yüzleşmesinden değil, onu kurtardıktan sonra onunla ne yapacağını bilmemesindendir. Arketip Kadın’dan hala ayrılmamıştır ve sağlıklı, yakın bir ilişki yaşayabilmek için kendi olgun benliği gelişmemiştir.

Olgun erkeklik arketipi için bizim aradığımız tip kahraman değil, savaştı tipidir. Yolculuğun bu kısmında kahramanın kendini kurban etme arzusundan vazgeçmemiz gerekir. Bu kararı verdikten sonra kendi kendimizi gerçekten tanımaya başlarız. Yaşam temposunu düşürüp “olabileceğimizin en iyisi” olmak için şartları zorlamaktan vazgeç-

tiğimizde gerçek benliğimizin sesini duymaya başlayacağız. Bu sesi dinledikçe bizi dibe iten utanç dalgasını da hissetmeye başlayacağız. Artık bedenimizi ve ruhumuzu iyileştirmeye hazırız.

Notlar

- 1 Bu alıntı Dederich'in bir konuşmasındandır. Konuşma "Lad, Go Find Yourself" adıyla yayınlanmıştır. Charles E. Dederich, *Synanon Literary Journal*, Vol. II, No. 1, Spring 1966, Issue No. 3.
- 2 Bill Moyers'in Robert Bly'la yaptığı "A Gathering of Men" başlıklı röportajdan alınmıştır. *Public Affairs Television*, New York, 1990.
- 3 Messner, Michael "When Bodies Are Weapons: Masculinity and Violence in Sport," *International Review of Sociology of Sport*, ağustos 1990.
- 4 Farrell, Warren (1993) *The Myth of Male Power*. New York: Simon & Schuster. Bu istatistikler Ölüm Meslekleri: Erkeklerin En Büyük 'Cam Mahzeni'" adlı bölümden alınmıştır.
- 5 Pasick, Robert S. (1990) *Men in Therapy: The Challenge of Change* adlı kitabın "Raised to Work" adlı bölümünden alınmıştır. New York: Guilford Press.

7

Erkeklerin Utanç Duygusunu İyileştirmek



*Özgürlük size yapılanla
yaptığınız şeydir.*

-Jean-Paul Sartre

Görev 6: Yaralarımızın Farkına Varmak ve Bedenimizle Ruhumuzu İyileştirmek

“Utanç,” der yazar Merle Fossum, “işe yaramazlık çukurunda kendini yalnız hissetmektir.” Utancın birçok kişinin inandığından daha derin kökleri olduğunu söyler. “Utanç sadece özgüven termometresinin aşağılarda seyretmesi değildir. Utanç kanser gibi birşeydir, kendi hızında ilerler.”

Utancı ve suçluluk insanlara kendilerini kötü hissettirir. Fakat ikisi farklı hislerdir. Suçluluk yaptığımız kötü birşey veya yapamadığımız birşey için kendimizi kötü hissetmemizdir. Utancı ise kişiliğimizden dolayı kötü hissetmemiz. Erkeklerin yaşadığı utancı hissi bir tür ruh ci-nayeti, erkek benliklerimizin temelini çürütmektir.

Eğer erkeklerin duyduğu utancı temelini anlamak ve iyileşmeye başlamak istiyorsak dikkatimizi erkek bedenine ve ona nasıl davranıldığına yöneltmeliyiz. Çoğunlukla kadınların bedenleriyle problemleri olduğunu düşünürüz. Aslında biz erkekler de fiziksel varlığımızdan rahatsızlık duyarız, ancak bu rahatsızlığı reddeder ve hakkında pek konuşmayız.

Hastalarımın bir çoğundan utancı deneyimlerini anlatmalarını istedim. Onların yanıtları belki içindeki suskunluğu kırmamızı ve değer verdiğiniz kişilere erkeklerin içlerinde neler hissettiklerini anlatmamızı sağlar.

Joseph. “Çok, çok kısa boyluyum! Yeterince iyi özelliğim olmadığı için kızlar benden asla hoşlanmazlar. Eskiden benden iki üç santim bile uzun olsa bir kıza gidip de ondan hoşlandığımı asla söyleyemezdim. 1.67 boyla hep kendimi ortalamanın altında hissettim ve kendimi hep başka alanlarda kanıtlamaya çalıştım.”

Carlos. “Vücudumdan hiçbir zaman hoşlanmadım. Tombul bir çocuktum ve arkadaşlarım tarafından hep ‘şişko’ ya da ‘domuzcuk’ diye çağırıldım. Her zaman çok iriydim ama penisim çok ufaktı. Lisedeyken soyunma odasında soyunmaktan hep çekinmişimdir. Biri bana ‘Sincap!’ diye seslenir, sonra da penisimi yakalardı. Kendimi tecavüze uğramış gibi hissederdim. Daha da kötüsü bazen bana ‘Kahretsin, penisini göremiyorum bile. Yoksa sen kız mısın?’ demeleriydi.”

Daniel. “Babam üniversitedeyken yıldız futbol oyuncusuydu. Son sınıftayken geçirdiği bir kaza profesyonel olmasını engelledi. Daha çok küçükken bile babam hep onun kadar iri olmadığım için hayal kırıklığı duyardı. Uzun boylu, fakat zayıftım. Bundan hiç hoşnut olmadığını düşünürüm.”

Tony. “Büyürken hilkat garibesi gibiydim. Sınıfımdaki bütün çocuklardan uzun olduğum için sınıf fotoğraflarında hemen farkedildim. Hep ‘havalara yukarıda nasıl?’ diye dalga geçerlerdi. Yalnız olduğumda bu bana garip gelmezdi ama ne zaman toplum içine çıksam hep utanç duydım.”

5. Aşama İyileşme: Erkeklerin Taşıdığı Utancı Tedavi Etmek

Bedenimiz ve ruhumuzu iyileştirmek için aşağıdaki konular üzerinde çalışmalıyız:

- Bedenimizi kabul edip, onu sevmeyi öğrenmek.
- Sağlıklı ve utançtan uzak bir diyetle doğru harekete geçmek.
- Utanmadan hayatımızı kazanma yollarını keşfetmek.

Bedenimizi Kabul Edip Sevmek, İyileşmeye Başlamak

Kendimizi sevmeye başlamak için bedenimizi sevmeliyiz. Bedenimizi sevmek yaralarımızı kabul etmekle başlar.

Erkekler bedenlerinin en hassas bölgeleriyle ilgili gerçek hislerini hem kendilerinden, hem de başkalarından saklarlar. Yaramızı gizlemek ve korumak için bedenlerimizi zırhla kaplar, ve bu süreç içinde duygularımız ve özbenliğimizle olan bağlantımızı yitiririz. Çoğumuz çok şişman olduğumuzu, topalladığımızı, gözlük taktığımızı, büyük bir burnumuz olduğunu, çok zayıf veya çok kısa olduğumuzu düşünerek utanç içinde büyürüz. Yara ne olursa olsun, erkekler genellikle ne kadar derinden etkilendiklerini saklarlar.

Genelde erkeklerin gizli yaralarından biri boyumuz hakkında, kendi boyumuz veya penisimizin boyu, ne hissettiğimizdir. Benim boyum 1.67 cm. olduğu için sadece biz kısa boyluların şikayetçi olduğumu düşünürdüm. Binlerce adamla konuştuktan sonra, kadınlar için kilo ne kadar önemliyse, erkekler için de boyun o kadar önemli olduğunu an-

ladım. Birçok kadın toplumdaki ideal boy ve kiloda olmazsa çekici olmayacağını düşünür. Erkekler de boylarıyla ilgili olarak aynı şeyi düşünürler. Birçok kadın kilosundan dolayı utanç duyarken, birçok erkek de boyundan veya penisinin boyundan dolayı utanç duyar. Kadınlar hayatları boyunca istedikleri kiloya inebilmek için diyet yaparak bir servet öderler. Boy ve penis değiştirilemeyeceğine göre-en azından şimdilik-erkekler kaderlerine razı olup diğer şeyler üzerinde yoğunlaşırlar.

Çok azımız Bill Moyers'in (Bill Moyers, Amerika'da bir TV araştırmacısı ve program yapımcısıdır. ç.n.) tanrı vergisi boyundan rahatsızlık duyduğunu biliriz. Ralph Keyes'in yazdığı Hayatınızın Boyu (The Height of Your Life) adlı kitapta "1.82'ye bir iki santim daha eklediğim için üzgünüm," der. Neden? Sanırım Moyers Amerika'daki yaygın inancı yansıtıyor; gerçek bir erkek olmak için ne kadar uzun olmanız gerektiğini. 1.85 sihirli bir sayı gibi. Kaçımız bu sınırın altında kalıyoruz? Gerçek şu ki, Amerika'da yaşayan 70.113.000 erkek, bu tüm erkek nüfusunun yüzde 85'i eder, asla 1.85 cm. uzunluğunda olmayacak. Bu sınırın üstüne çıkanlar adları "Michael," "Larry," ya da "Magic," (Amerika'daki ünlü basketbolculardan bazılarının adları. ç.n.) değilse bir hata ürünü olduklarını düşünecekler. Çoğumuz yanlış boyda olma utancını yaşıyoruz.

İyileşme bir üzüntü, acı sürecinden geçmeyi gerektiriyor, aynı bir yakınımız öldüğünde hissettiğimiz gibi. Bedenlerimiz hakkındaki üzüntümüzün iyileşme sürecinin tanımlanabilir adımları vardır:

- İnkarcamızın ve duygularımızın hangi şekilde dondurulduğunun farkına varmak
- Bedenlerimiz hakkındaki hislerimizin, benliğimiz hakkındaki hislerimiz üzerinde etkili olduğunu kabul etmek
- Bastırılmış öfkemizin yüzeye çıkmasına izin vermek
- Bunun arkasından gelecek kırgınlık ve acıyı hissetmemize izin vermek

- Kendimizi tüm mükemmelliğimizle kabul etmek

Erkek gurubumla düzenli olarak toplanmaya başlamamızdan üç yıl sonra en güçlü ve iyileştirici deneyimlerimden birini yaşadım. Bir egzersiz yapmaya karar verdik. Buna göre her erkek çınlçıplak soyunup gurubun önünde duracaktı.

Hepimiz ayakta duran adamın bedeninin hoşlandığımız yanlarını söyledik. Kendi sıramı beklerken dayanılmaz bir gerginlik hissettiğimi hatırlıyorum. Neden olduğunu bilmediğim bir şekilde terliyordum. Bu adamlar son üç yıldır çok yakından tanıdığım kişilerdi. Her perşembe gecesi toplantıdan sonra soyunup Jamie'nin havuzuna dalıp korkularımızdan bahsederdik. Öyleyse neden bu kadar sinirliydim?

Sıram gelip de diğer yedi erkeğin önünde ayakta durduğumda korkularımın gençlik yıllarımda diğer çocuklar tarafından alaya alındığım zamanlardan kaldığını anladım. Kısa boylu olduğum için dalga geçer, diğer oğlanlardan daha önce kıldandığım için de gülerlerdi; soyunma odası benim için hep dehşet verici bir yer olmuştu.

Farkına vardım ki erkekler tarafından alaya alınmak beni kadınlar tarafından aşağılanmaktan daha çok korkutuyor. Buna rağmen arkadaşlarımın önünde çıplak olarak durduğumda onların yumuşaklığı, ilgisi ve desteğini duyup hissettim ve bu içimde çok hayati birşeylerin ortaya çıkmasını sağladı. Bedenim takdir edilmişti-cinsel olarak değil-kendi bedenine karşı sağlıklı bir sevgi duyan bir babanın veya bir ağabeyin tepkisiydi bu. Göğsümdeki kılların yarattığı modeli, duruşumu ve omuzlarımın duruşunu beğendiklerini söylediler.

Hayatımda ilk defa, gerçekten bedenime saygı duydum. Ondan sonra da bedenimin öldürmek veya s...mek için kullanılan bir alet değil, erkek güzelliğinin doğal bir ifadesi olduğunu hissettim. Robert Bly'nin *Demir John*'da söylediği gibi, "erkek bedeninin hangi sıklıkta titrediğini" öğrendim. "Erkek hücrelerinin nasıl bir şarkı söylediğini ve çekici, zarif, yalnız, cesur, yarı utanç duyan erkek moleküllerinin nasıl dansettiğini," anlamaya başladım.

Sağlıklı ve Utançtan Yoksun Bir Diyetle Doğru

Bedenimiz hakkındaki hislerimiz çoğunlukla ona yüklediğimiz yiyeceklerle bağlantılıdır. Modern Amerikan Diyeti, et ve süt ürünlerine verdiği önemle, sağlıksızdır. Amerikan Sağlık Bakanlığı bünyesindeki Hastalık Önleme ve Sağlık Promosyonu Ofisi direktörü Dr. Michael McGinnis'e göre, sigaradan sonra Amerikalıları öldüren ikinci etken diyetleridir. Erkeklerin kadınlara göre yedi yıl daha önce ölmelerinin en temel nedenlerinin başında aşırı yemeleri geliyor. (1)

Fazla miktarda et, süt ürünleri ve yumurta tüketen erkeklerde hızla artan oranda ölümcül prostat kanseri görülmektedir; bu ürünleri az kullanan erkeklere göre yüzde 360 fazla oranda. (2) Amerikan erkekleri arasında kalp krizinden ölme riski yüzde 50.9. Diğer yandan et tüketmeyen Amerikan erkeklerinin kalp krizinden ölme riski yüzde 15, et, süt ürünleri ve yumurta tüketmeyen erkekler için ise yüzde 4.10

Et ve süt ürünlerinden uzak, daha vejetaryen bir diyetle yönelmek erkeklerin sadece sağlığını düzeltmekle kalmaz aynı zamanda hayvanlara yönelik davranışlarımızdan duyduğumuz utancı azaltır.

İnsanlık tarihinin büyük bir bölümünde erkekle öldürdükleri hayvanlar arasındaki ilişki saygıya dayalıydı. Sadece ihtiyacımız olanı öldürdük ve avımızla sevgi dolu bir bağlantıyı sürdürdük. Artık fabrika çiftliklerinde çektikleri acıya saygı gösterilmeden yetiştirilmiş hayvanların etini yiyoruz.

John Robbins, *Yeni Amerika'nın Diyeti (Diet for a New America)* adlı önemli kitabı için araştırma yaparken, aralarında bir hayvan yetiştiricisi de olan, birçok insanla röportaj yapmış. Robbins, yetiştiriciye hayvan hakları guruplarının hayvanlara kötü davranılıyor olmasından dolayı sürdürdükleri saldırılar hakkında ne düşündüğünü sormuş. "Bu beni rahatsız etmiyor. Bizim diğer işlerden bir farkımız yok. Bu hayvan hakları savunucuları, bizi hayvanlarımıza kötü davranmakla suçluyorlar, ancak duygusal olmadığımızda işimizi iyi yapabiliriz. Biz iş sahibiyiz, merhamet toplumu değil. İşimiz kar sağlamak için malımızı satmak. Bunun ataç veya buzdolabı satmaktan bir farkı yok."

Kesinlikle ben-sen ilişkisinden ben-o ilişkisine geçtik. Farkında olmasak bile yediğimiz hayvanlara kötü davranıyor olmaktan duyduğu

muz utanç erkekler olarak duyduğumuz utanca ekleniyor.

Artık biliyorum ki hayvanlara olan davranışımızdan dolayı duyduğum utanç, ete bağlı diyetimizin dünyanın geri kalanı üzerindeki etkisine dair hislerimle de bağlantılı. Her yıl, dünyada 20.000.000 insan yetersiz beslenmeden dolayı ölüyor.

Amerikalılar yüzde 10 oranında daha az et yerlerse bundan sağlanacak arazi, su ve enerjiyle 60.000.000 kişiyi doyurmak mümkün. (3)

Yeme şeklimizi değiştirmemiz sadece milyonlarca insanın hayatını kurtarmakla kalmayacak, dünyayı bir bütün olarak korumamıza da yardımcı olacak. “Bilin veya bilmeyin, eğer et yiyorsanız çevre kirliliğine katkıda bulunuyorsunuz,” diyor 30.000 üyeli Physicians Committee for Responsible Medicine gurubu başkanı Neal Bernard. “Dünya için yapabileceğiniz en iyi şey hayvan üretimini desteklememek.” Bu yorumunu destekleyecek bazı istatistikler de veriyor:

- Et yiyen biri için yeterli miktarda yiyecek üretmek için günde 4.200 galon su kullanılıyor. Buna karşın bir vejetaryeni doyurmak için sadece 300 galon yeterli.
- Amerika Birleşik Devletleri’nde her yıl 4 milyon ton tarımlık toprak sadece hayvanlar için otlak olarak kullanıldığı için zarar görüyor.
- Biftek üretimi için aynı protein değerine sahip olan soya fasulyesi üretiminde kullanılan 39 kat daha fazla enerji kullanılıyor.
- Latin Amerika’daki tropik yağmur ormanları büyükbaş hayvan yetiştirmek için kesiliyor. Her yarım kilo hamburger 15 metre-kare yakılmış ormanı temsil ediyor. (4)

Yeni Amerika için Diyet ve Keşke Herkes Doyurulsa adlı kitapların yazarı John Robbins, yiyecek seçimimizin kendi sağlığımız ve dünyanın sağlığı için ne kadar önemli olduğu konusundaki bilinç düzeyimi

arttırmamda çok yardımcı olmuştur. Yakın bir zamanda John'la bu konular üzerinde konuştum.

Erkeklik ve Amerikan Diyeti: John Robbins'le Bir Görüşme

John Robbins babası ünlü dondurma imparatorluğu Baskin-Robbins'in başkanı olduğu için çocukluğundan itibaren başarılı olmak için yetiştirilmiş. Bu yüzden de John'un babasının işini bırakıp daha sonra da hem et hem de süt ürünleri endüstrisinin yiyecek seçimimizi etkilemekteki baskısına karşı çıkması kolay olmamış. Ona ilk olarak babasının dünyasında kendine bir yer edinmek için neden bunca çaba gösterdiğini sordum.

“Nedeni basit. Bu babamın yapmamı istediği şeydi. Yaptığı her şeyi çok iyi yapardı. Bir amacı vardı. Her şeyi açıkça ifade ederdi. Arkadaşçaydı. Pozitif bir enerjisi vardı. Bu tarzdaki bir insana yakın olmak çok güzeldi.”

“Ben de bundan hoşlanıyordum, fakat...” John düşünmek için durakladı. “Kendi bilincimin farkına varmaya vardım. Yıllar geçti ve ben babamın tam tersi yöne doğru yöneldim ve bundan da korkuyordum. Hissettiğim tek sevgi ve destek buydu ve biliyordum ki babam benim tek başıma çalışmamı, ondan ve ikimiz için yarattığı rüyadan ayrılmamı anlayamayacaktı.”

“Seni ayrılma kararını vermekte etkileyen temel şeyleri hatırlıyor musun?”

“Evet, öyle bazı anlar vardı. Sanırım bunlar değişimi başlatan anlardı. Baskin-Robbins bir reklam kampanyası başlatıyordu ve sloganı da ‘Biz insanları mutlu ederiz’di. Herkes bundan memnundu fakat bu slogan beni rahatsız etmişti. Benim için dondurmanın insanları mutlu etmediği çok açıktı. Sanırım insanlara anlık keyifler veren bir ürün sunduğumuzu söylemek daha doğruduydu. Fakat mutluluk? Hayır! İnsanların mutluluğu bu kadar önemsizleştirilemeyecek kadar önemlidir.

Buna benzer birşeyler söylemeye çalıştım ama babam bunu kesinlikle anlamadı.”

Bunun üzerine ikimiz de gülmeye başladık.

“Fakat babam haklıydı. Reklamcılık insanlara gerçekleri veya insanların otantik olduğunu söylemek değil, insanların belleğine kazınacak şeyler söyleyerek ürün satışını arttırmaktır.”

“İnsanların bağlanacağı birçok şey vardır,” dedim. “Sence dondurma bağımlılık haline gelebilir mi?”

“Kesinlikle! Ben buna gönülden inanıyorum. Bir dönem vardı ki içki ve sigara tüketmemeyi seçmiştim ve bu benim için sorun değildi. Fakat bırakmakta en çok zorluk çektiğim şey dondurmaydı. Dondurma yememek benim için herşeyden daha zordu.

En yoğun olarak dondurma yediğim zamanı hatırlamaya çalıştım. Kendimi boşlukta ve içi boş hissettiğim bir dönemdi. Belirgin bir boşluktu. İçine girdim ve içeride acı, yalnızlık ve öfke olduğunu gördüm.” John gibi kibar birini dinlerken onun böyle doğmadığını, fakat içindeki şeytanlarla savaşarak bu hale geldiğini gördüm.

“Bu hislerin içine girdim,” diye sürdürdü John, “fakat uzun bir süreye bulduğum tek şey sadece karanlıktı. Yastıkları yumrukladım ve bağırıp çağırdım. Yorgunluktan bitap düşene kadar koştuğum zamanlar oldu. Yoga ve bioenerjiyle uğraştım. Fakat hala geri dönüp dondurma yiyordum.

Hiçbirşey işe yaramıyordu, ta ki birgün herşeyi anlayana kadar. Babamı bulmaya çalıştığımı anladım.” John’un yüzündeki rahatlama çok belirgindi.

“Akşamları eve gelirdi ve ben onu fena halde özlerdim. Üzerinde adı yazan kahverengi kutularda dondurma getirirdi. Bu benim babamdı.” John konuştukça yüzündeki acıyla karışık gururu görüyordum.

“Dondurma bağımlılığımın-bu kesinlikle bir bağımlılıktı-babama olan özlemimden doğduğunu anladığımda içimde birşeyler oldu. Dondurmanın hayatımdaki önemi azaldı.”

“Peki ya et?” diye sordum. “Bu da benim için bir bağımlılık.”

John yeniden söze başladı. “Bize etin erkeklikle bağlantılı olduğu öğretiliyor.

Okuldayken beyzbol oynamak istedim. Çocuklukta geçirdiğim hastalıklardan dolayı pek sağlam değildim, ama herkesi takıma kabul ettiler. Kısa sürede anladım ki sadece iyi olanları oynatıyorlar. Bazen

babam beni antremanlara götürür ama beni izlemek için kalamazdı. Her zaman çok işi olurdu. Bir yandan memnundum çünkü böylece oynamadığımı farkında değildi.

Önemli maçların olduğu günler kahvaltıda bana güzel bir biftek pişirirdi. Gördüğüm ilgiden memnundum. Bunların hepsinin birbiriyle bağlantılı olduğunu düşünüyorum-babamın ilgisi, biftek, spor ve güçlü olmak. Bunu yaptığında erkekliğiyle bir şekilde bana yatırım yapıyordu. Kendi enerjisinin bir kısmını bana transfer ediyordu.” John’un konuşması hızlandığında Robert Bly’nin erkek çocukların erkekliğin besinlerine açlık duyduğunu söylediğini hatırladım. Düşündüm de, acaba erkek çocuklara eti gerçekten vermemiz gereken besinleri veremediğimiz için mi veriyoruz?

“Güçlü olmamı isterdi. Benimle gurur duymak isterdi ve bu şekilde davranarak güçlü olmamı sağlayacağını düşünürdü. İri ve güçlüydü ve inanıyordum ki et yediği için bu kadar güçlü.”

“Baba enerjisinde olduğu gibi geçmişteki avcı-toplayıcı toplumlardaki savaşçı enerjisine de açız,” dedim. “Erkek arkadaşların arasında modern savaşçı ruhunu temsil eden birileri var mı?”

“Evet, tanıdığım bazıları var. Bunlar modern kahraman tipine uyan erkekler değil. Hiç biri savaşlarda madalya kazanmadı. Bunlar kendi ruhlarının çağrısını duyan erkekler, ve bu çağrıya hayatlarıyla yanıt verdiler. Kitabım için Iowa’da araştırma yaparken tanıştığım bir adamı hatırlıyorum. Bir domuz üretim çiftliği işletiyordu ve diğer Amerikan çiftliklerinde olduğu gibi hayvanlarına çok kötü davranıyordu. Neler olduğunu görebilmek için çiftliğe gittim. Onu yaptığı şeye karşı herhangi bir şekilde yargılamadıysam da çalışma yöntemlerini savunurken giderek daha fazla rahatsızlık duydu.

Karısı beni yemeğe davet ettiğinde bu onu rahatsız etti. Kendimi hayvan hakları savunucusu olarak göstermediğim halde bir ara öfkeyle bağırmaya başladı. ‘Bazen sizin gibi hayvan severlerin düşüp ölmesini istiyorum! Girin bir kayalıktan kendinizi atın, ya da öyle birşey. Bugünlerde bütün bu olup bitenleri düşünmeden hayatını kazanmak iyice zor oldu!’ Sadece dinledim.

Gecenin ilerleyen saatlerinde öfkesi kayboldu ve açılmaya başladı.

‘Üzgünüm, sana karşı çok öfkeliydim,’ dedi. ‘Bu senin suçun değil. Bana bildiğim ama üzerinde hiç düşünmediğim bir konudan bahsediyordun. Hayvanlara yaptığımız bazı şeyler gözlerimi yaşırtıyor. Bu domuzlar kimseye zarar vermedi, bizse onlara nasıl davranıyoruz. Dünyada hiçbirşey böyle davranılmayı haketmiyor. Bu utanç verici. Başka ne yapabileceğimi bilmiyorum.’

Hislerini açmaya başladıkça uzun yıllar bilinçaltında kalmış olan bir çocukluk anısını hatırladı. Çocukken çok sevdiği bir domuzu vardı. Hikayeyi anlatırken ağlamaya başladı. Babası domuzunu öldürmesini istemiş. Karşı çıktığında ise babası ona bir seçenek sunmuş. ‘Ya bu domuzu öldürürsün ya da artık benim oğlum olamazsın.’

Bu deneyim onun için çok travmatikti ve çocuk kafasıyla belki de bir daha asla bu kadar yumuşak ve kırılgan olmamaya söz vermişti. Hayvanlar için şefkat beslediği anda bu anıyı hatırladı. Büyüyüp savunmacı bir adam haline geldi ve bu domuz çiftliğini çalıştırmaya başladı.”

Ben de bunun üzerine, “hayvanlara kötü davranmak ve kötü davranılmış hayvanları yemek erkek ruhunu kötü etkiledi,” dedim.

“Evet, bu doğru. İşte gördün, kalbinde ve ruhunda hayvanları seven bir adam duygularıyla tamamen zıt işler yapıyor, babasının oğlu olmaya ve hala babasının onayını almaya çalışıyor.”

John hikayesine devam etti. “Kitap basıldıktan sonra ona bir tane gönderdim ve bir mektupla kitapta ondan bahsettiğimi söyledim. Uzun süre ondan bir haber alamadım, ta ki ummadığım bir zamanda gelen mektuba kadar. Mektubu okuduğumda ağzım kulaklarıma vardı. Uzun bir araştırmadan sonra çiftliği satın karısıyla birlikte Missouri’ye taşınmaya karar vermişler. Hala domuz yetiştiriyor, ama onlara aynı şekilde davranmıyor. Onları fabrikalardaki gibi daracık yerlerde tutmuyor. Boğazlamıyor ve fabrikalara satmıyor. Aslında artık onları öldürmüyor. Bölgesindeki okulla birlikte düzenlediği programda çocuklara domuzları anlatıyor. Ayrıca minyatür Güneydoğu Asya domuzları yetiştirip satıyor.”

Bu adam kendi şeytanlarıyla savaşmış, yaralarını sarmış, iş hayatını nefretten sevgiye değiştirmiş değerli bir savaşçı örneği.

John her fikrin üzerinde durarak şöyle devam etti: “İçi rahat olarak bir iş yapıp hayatını kazanan yeni bir adamla tanıştığım zaman şükranla doluyorum.

Bu her zaman hedeflerimden biri olmuştur. Bu yüzden Baskin-Robbins’ten ayrıldım. İnsanları otuz saniye için mutlu edecek bir tat geliştirmek bana ne anlamlı ne de dünyanın acısına katkıda bulunmak için geçerli geliyordu. O zamanlar hem hayatımı kazanıp hem de ruhumu ve benliğimi besleyecek bir iş yapabileceğimi bilmiyordum.

Fakat gördüm ki erkekler genellikle sıkıcı ve onlara anlamsız gelen işlerin kapanına kısıtılmış bir şekilde maaşlarını almayı bekliyorlar, ayrıca dünyanın yaşanır olması için de birşey yapmıyorlar. Büyürken tanıdığım birçok erkek böyleydi. Babamın arkadaşı olan bir adam var. Amerika’nın en zengin adamı değilse bile kesin ilk 10’dadır. Vergi kesildikten sonraki geliri günde bir milyon doları geçer. Ağırılığysa neredeyse 200 kilo kadar. Onu gördüğünüzde acısını, hayattan kopukluğunu ve ruhunun ne kadar kapalı olduğunu anlarsınız. Hayatın zevklerinden tamamen kopmuş, tek derdi daha fazla para kazanmak olan biridir. Kesinlikle monopol oyununun galibi ama hayatı kaybedenlerden.”

“Bu tür birçok erkek var,” dedim. “Hem kendilerine, hem çevrelerindekiyle, hem de doğaya zarar veriyorlar. Eğer bu adamların kulağına eğilip kalplerine gidecek doğrudan bir yol bulsaydın, onlara ne söylerdin?”

“Onlara çocukluklarını sorardım. Nelerden hoşlandıklarını, neleri sevdiklerini, neyin güzel olduğunu ve neyin onları güldürdüğünü. Acılarını bilmek isterdim, nasıl taciz edildiklerini, nasıl terkedilip yalnız bırakıldıklarını. Nasıl kınlgan olduklarında kendilerini güvende hissetmediklerini, gerçekten insan olmanın onları neden korkuttuğunu. Onlara insanların bizi serbestçe sevmeyeceklerine inandığımız için sevgiyi veya saygıyı satın almaya şartlandığımızı anladığımı söyledim. Diğer insanları korkutacak bir gücün peşinde karşılıklı saygı ve sevgiye dayanan bir hayattan vazgeçiyoruz.”

John’a şunu söyledim: “İş hayatımda birçok adam gördüm ki soğuk ve kalpsiz görünürler, diğerlerine zarar verirler, belki de çocukla-

rını cinsel olarak taciz etmişlerdir. İlk reaksiyonumuz kızgınlık ve tiksintidir. Fakat biliyorum ki diğerlerine zarar veren-insanlara, hayvanlara veya doğaya-her erkek çocukluğunda taciz edilmiştir. Bu erkeklerle kalbimizi açıp yargılamadan dinlediğimizde hikayelerini anlatabilirler ve böylece iyileşme mümkün olur.”

“Bu doğru,” diye devam etti John, yüzünde bir tutku ifadesiyle. “Sevgiyle dinlediğimizde değişikliklerin olması mucizevi değildir.”

“Erkekliği anlamamda en iyi öğretmenlerimden biri de çocuklarım oldu,” dedim. “Sen de bunu yaşadın mı?”

“Evet, kesinlikle. Yıllar önce olmuş bir kazayı hatırlıyorum. 10 günlük bir meditasyon kampına gitmeye hazırlanıyordum. Daha tinsel, daha iyi bir insan olmayı öğreneceğimi düşünüyordum. Valizimi hazırladım, paramı ödedim ve gitmeye hazırlandım. Tam o sırada gitmek istemediğimi hissettim. Yapmak istediğim şeyin evde kalıp o sıralar dört yaşında olan oğlum Ocean’la oynamak olduğunu anladım. Onunla oyunlar oynayıp birlikte uyumak, onu bir yerlere götürmek istedim, sadece ikimiz.

Ve bunu yaptım. Kampı iptal ettim ve hayatımın en güzel zamanını geçirdim. Buna bayıldı. Ben de. Tüm zamanı birlikte geçirdik.

Bana erkek enerjisiyle ilgili çok şey öğretti, hala da öğretmeye devam ediyor.

Çocukların saflığı ve içtenliği bize hayat, kendimiz ve tanrı ile ilgili çok şey öğretebilir. Oğluma duyduğum sevgi bana herhangi bir gurunun sözlerinden daha çok şey öğretti.”

“Oğlun sana erkek olmanın ne demek olduğu konusunda ne öğretti?” Bunu da bilmek istiyordum.

“Erkek olduğumu kanıtlamak zorunda olmadığımı,” dedi John, yüzünde gördüğüm en sıcak ve mutlu gülümseme ile. “Özel olmak veya herhangi birinden daha iyi olmak zorunda değilim. Rekabet etmek zorunda değilim. Başarılı olmak zorunda değilim.” John güldü, ben de onayladığımı gösterir şekilde başımı salladım. (5)

Utanmadan Hayatımızı Kazanma Yollarını Keşfetmek

Birçok erkek hayatını kazanma şeklinden utanç duyar. İyileşmenin bu aşamasında ne yaptığımızı sorgulamaya başlarız. Sadece yaşamak yeterli değildir. İşimizin birşeyler ifade etmesini isteriz. Joseph'in deneyimi de birçok erkeğinkine benziyor.

Başarılı bir danışman olmak için çabaladığım 10 yıldan sonra ne yaptığımı düşünmeye başladım. Mutlu muydum? İşim yapılmaya değer bir iş miydi? Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için katkıda bulunduğumu söyleyebilir miydim?

İşime bağımlı mıydım yoksa sağlıklı bir tutkuyla mı çalışıyordum?

Bu soruları daha önce kendime hiç sormamıştım. Amerikan rüyasını gerçekleştirmeye çalışmakla o kadar meşguldüm ki yavaşlayıp bunun ulaşılabilir olup olmadığını düşünenecek vaktim yoktu.

60larda ve 70lerde “doğru işi yaparak geçim sağlama” konusuna oldukça yoğunlaşılmıştı. Hem geçimimizi sağlamamıza yarayacak, hem de yapmaya değer işler bulmak istiyorduk. 80lerde ekonomik baskılar ve korkular insanların bu ideallerden vazgeçmesine ve “altına doğru koşmasına” neden oldu. Wall Street filminde Michael Douglas “Hırs iyidir,” diyordu. Birçok insan sevdiği işi yapmak isteyenleri aptallıkla suçluyor, sonunda yaşamını kazanmakla işe yarar bir iş yapmak arasında bir seçim yapmak zorunda kalacağımızı düşünüyordu. 90lara geldiğimizde birçok erkek kendilerini alçaltan, dünyaya katkısı olmayan işler yapmaktan duydukları utancı tedavi etme gereği hissetmeye başlamışlardır.

II. Dünya Savaşı'ndan sonra gelen bollukta, bir perakende satış analisti olan Victor Lebow şöyle diyordu, “Fazlasıyla üretken olan ekonomimiz... hayatımızı tüketim üzerine kurmalı, satın alma ve aldığımız şeyleri kullanmayı bir ritüel haline getirme, ruhumuzu ve ego-

muzu tüketimle tatmin etmeliyiz... Üretilen şeylerin artan bir hızda tüketilmesi, eritilmesi, kullanılması, değiştirilmesi, ve yok edilmesi gerekir.” (6)

Amerikalılar Mr. Lebow’un çağrısına yanıt verdiler, diğer birçok ülke de bunu takip etti.

Biliyoruz ki bağımlılık derecesindeki tüketme hastalığımız erkekleri öldürüyor ve dünyaya zarar veriyor. “Dünyanın en zengin bir milyar insanı bir çeşit mala düşkün medeniyet yarattı ve bu da dünyamıza zarar veriyor,” diyor, Worldwatch Enstitüsü’nün deneyimli araştırmacılarından Alan Durning. “Amerikalı çocuklar yılda 230 dolar harcıyor, bu da dünyadaki 300 milyon fakir insanın harcadığından daha çok.” Durning şöyle uyarıyor: “Tepedekilerin hayat tarzı-araba kullananlar, et yiyenler, kola içenler ve herşeyi atan tüketiciler-dünya nüfusunu ciddi biçimde etkileyecek bir tehdit kaynağıdır...Eğer çevresel çöküş nedeniyle insanlar ya çok şeye ya da çok az şeye sahip olurlarsa kendimize şu soruyu sormalıyız: Ne kadarı yeterli?”

Bu tüketici kültürden kurtulmak gerçekten mümkün mü?

“New age” dergilerinden birinde gördüğüm bir ilan dikkatimi çekmişti: “Parayla Olan İlişkinizi Değiştirerek Finansal Bağımsızlığa Ulaşın: Kaset/Çalışma Kitabı, Joe Dominguez.” Bu tür programlar dünyayı vaad ediyorsa da kursu verenlere para kazandırmaktan başka bir işe yaramıyorlar. Bu bana değişik geldi. Eğer memnun kalmazsam paramı geri alabilecektim. Satışlardan elde edilen kar, kar amacı gütmeyen bir organizasyon aracılığıyla diğer organizasyonlara dağıtılacaktı, ki bunların arasında Çevre Hareketi (Ecology Action), Ağaç insanları (Tree People), Seva Fonu ve Dünya Fonu (Planet Earth Foundation) sayılabilir.

Joe Dominguez hakkında birşeyler okuduğumda, onun, şu anda dünyamızda bol miktarda bulunan, çabuk zengin olma peşinde olan biri olmadığını gördüm. Dominguez’in Wall Street’teki borsa dahilerinden biri olduğunu, getir götür işlerinden üst düzey finans müdürlüğüne kadar çıktığını ve tam çok zengin olacakken yaptığı işle ilgili kafasında bazı şüpheler oluştuğunu öğrendim. “Hayatta bundan başka şeyler de olmalı,” diye düşünmüş. “Tatmin nerede?” Bundan sonra 1969

yılında 30 yaşında iken “emekli” oluyor. Artık parayla olan ilişkisini daha yararlı şeylere aktarması gerektiğini, çünkü finansal bağımsızlık sağlama kanunlarını öğrendiğini düşünüyor. Joe hayatta 65 yaşına kadar sabah 9’dan akşam 5’e kadar çalışmaktan daha önemli şeyler olduğunu hissediyor.

“Alçakgönüllü maaşımı kullanarak-spekülasyonsuz, borsada oynamadan, maaşımdan başka hiçbirşey kullanmadan-güvenli, ihtiyaçlarımı karşılayacak kadar bir gelir sağladım ki bu da bana ömür boyu yeter...O zamandan beri de yaptığım hiçbir iş için para kabul etmedim.” (7)

Kasetteki kurs bir haftasonu kullanarak tamamlanabilecek şekilde tasarlanmış. Karım ve ben bu zamanı ayırdık ve kursu gerçekten etkileyici bulduk. Parayla ilgili ilk eğitimimiz ve beklentilerimiz, ailelerimizin hisleri ve inançlarının bizi bugün nasıl etkilediğini ve herşeyden önemlisi tatmin eğrisini öğrendik. Bu eğri grafikte içgüdüsel olarak bildiklerimizi, az paramızın olmasının stres kaynağı olduğunu ve daha fazla paranın daha çok tatmin getirdiğini gösteriyor. Bize ne kadar paranın yeteceği ve bunu nasıl sağlayacağımız kurs süresince detaylı olarak veriliyordu.

Dominguez, para harcama yöntemlerimizin değerlerimizin bir yansıması olduğunu anlamamızı sağladı. Satın aldığımız şeylerin çoğunun hayatımıza hiçbir katkısının olmadığını bilmek, istediğimiz şeylerden kısıntı yapmadan giderleri kısmamızı sağladı. Aslında ev dolusu işe yaramaz, yer kaplayan ve tamirat gerektiren bir sürü şeye sahip olmaktan vazgeçmemizi ve bundan kaynaklanan stresin azalmasını sağladı. Aynı zamanda bu eşyalara sahip olmak için önceleri daha fazla para kazanmaya çalışarak harcadığımız zamandan tasarruf sağladık. Artık bize birşey ifade eden şeyleri yapmak için daha fazla vaktimiz var-aile ve arkadaşlar için, ormanda yürümek için, enerjimizi inandığımız konulara katkıda bulunarak harcayabilmek için ve bir sonraki ev taksidini ödeyecek paramız var mı yok mu diye endişelenmeden sevdiğimiz işi yapabilmemiz için.

Joe Dominguez ve arkadaşı Vicki Robin’in kurstaki bilgileri daha çok insana ulaştırabilecekleri bir kitapları yayınlandı. Giriş bölümün-

de bir çoğumuzun yanıt aradığı sorulara yer veriyorlar: “Yeterince paran var mı? İleride olacak mı? Geçimini mi sağlıyorsun yoksa ölümüne mi çalışıyorsun? Eğer yarın işini kaybedersen dünya başına mı yıkılır yoksa yaşam bir anlam mı kazanır?” Kitap bize sadece maddi durumumuzu nasıl ayarlayacağımızı değil, aynı zamanda bunu hayatımızla nasıl uyum içinde yürüteceğimizi de anlatıyor. Örneğin 4. bölümde aldığımız şeylerin bizi gerçekten tatmin edip etmediğini sormayı öğreniyoruz. Çoğumuz bize derin bir haz vermeyen şeylere para harcıyoruz. Bunun farkına vardığımızda acısız olarak harcamalarımızı kesmemiz mümkün. 6. bölümde az parayla Amerikan Rüyası’nı nasıl yaşayabileceğimizi ve para biriktirmek için 10 kesin yolu öğreniyoruz.

Bedenlerimizi ve ruhlarımızı iyileştirerek utancımızdan kurtulduğumuzda tedavinin bu kısmını bitirmiş oluyoruz. Kendi benliğimize dönmeyi öğreniyoruz. Kendimizi daha iyi hissetmemiz için sürekli daha çok tüketmemizi öğütleyen bağımlılık yapıcı toplumumuzun propagandasından daha az etkileniyoruz.

Alan Durning sözünü şöyle bağlıyor: “Fazla tüketmek yerine elimizdekilerle yetinerek yaşamayı kabul ettiğimizde yuvaya dönmüş oluyoruz: eski aile, topluluk, iyi bir iş ve iyi bir hayat düzenine; sanatkarlığın mükemmelliğine; herşeye değer vererek gerçek bir materyalizm yaşamaya; hayatımızı birlikte geçirmeye geçecek insan topluluklarına dönüyoruz.” (8) Bağımlılık yapıcı kültürümüz erkekleri “en çok oyuncakla ölen kazanır,” mantığına çekmeye çalıştı. Belki de şair Henry David Thoreau yaşadığı yerdeki gölün kenarında defterine şu sözleri yazarken sağlık hakkında daha açık bir vizyona sahipti: “*Bir erkek yalnız terkedebileceği şeyler oranında zengindir.*” Erkekler Dominguez’in, Durning’in ve Thoreau’nun değerlerine dayalı meslekler edinselerdi dünya nasıl bir yer olurdu?

Notlar

- 1 Mary MacVean’in “Eat Smart, Live Longer and Better” adlı makalesinden alınmıştır. *Marin Independent Journal*, 16 Eylül 1991.
- 2 Hill, P., “Environmental Factors of Breast and Prostatic Cancer,” *Cancer Research*, 41:3817, 1981.

- 3 İstatistikler Realities 1990: Facts Excerpted From Diet For A New America adlı kitaptan alınmıştır. John Robbins, Eartsave Foundation, Santa Cruz, California.
- 4 Associated Press makalesi "True Earth Lovers Are Vegetarians, Group Says,"den alınmıştır. Marin Independent Journal, 25 Nisan, 1990.
- 5 John Robbins'le yapılmış kişisel bir konuşma metninden, John'un onayı ile, alınmıştır.
- 6 Alan Durning'in "How Much Is Enough?" adlı makalesinden alınmıştır. World Watch, Vol 3 No. 6, Kasım-Aralık 1990.
- 7 Dominguez, Joe (1986) Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence. New Road Map Foundation tarafından üretilip dağıtılmaktadır. Adres: Box 15981, Seattle, WA 98115.
- 8 Durning, Alan. "How Much is Enough," World Watch, Vol. 3 No. 6, Kasım-Aralık, 1990.

8

Kara Deliğin İçinde Yolculuk



*İnsan ışık figürleri hayal ederek
değil karanlığı bilinçli
olarak yaşadığında aydınlanır.*

-C.G. Jung

Görev 7: Temel Güvensizliğimizin Köklerine İnmek

“Neden bu süreç bu kadar zor ve neden bu kadar uzun sürüyor?” Joseph’in sözleri yaşadığı sıkıntıyı yansıtıyordu. İyileşme sürecinin bu aşamasında birçok hastamın sıkıldığını görmüşümdür. Herşeye çabucak sahip olmayı öğrendiğimiz bu toplumda iyileşmenin bile hızlı olmasını istiyoruz. Joseph üç yıldır terapideydi. Alkole olan bağımlılığını yendi, seks ve aşk bağımlılığını ele aldı, çocukken öğrenip yetişkinliğinde sürdürdüğü temel inançlarıyla savaştı, yanlış benliğiyle yüzleşti ve hayatı boyunca yaşadığı utancın büyük bir kısmından kurtuldu.

Sadece üç yıl içinde yaptıklarını özetlediğimde alçak bir sesle güldü. “Sanırım çok şey yaptım. Sadece kaybettiğim zamanı hızla geri kazanmak istiyorum.” Tedavi ettiğim birçok bağımlı aynı şeyi benzer sözcüklerle ifade etti. Hayatımızda ilk defa yaşama keyfi duyuyoruz ve saklanarak geçirdiğimiz yıllardan dolayı sıkıntı duyuyoruz. Kayıp zamanı biran önce geri kazanmak istiyoruz.

Bu duyguyu biliyorum. Terapide geçirdiğim üç yıldan sonra ben de aynı şeyleri duyumsuyordum. Şimdi, bundan 28 yıl sonra, iyileşmenin hiçbir zaman bitmeyeceğini biliyorum. Dünyaya neden geldik ki? Tabii ki kendimizi, birbirimizi ve hepimizin paylaştığı bu değerli gezegeni iyileştirmek için. Beni şaşırtan şey iyileşmenin ne kadar sürdüğü değil, kaç kişinin bu yolda yürümeye devam ettiği. Bir düşünün. Sizden istenen tek şey dış halkadaki bağımlılıklarıınızdan-uyuşturucuların, kumarın, hatta fazla yemenin sağladığı rahatlık ve güven duygusundan kurtulmanız. Bundan sonra karmaşık aşk hayatınızın altını üstüne getirme şerefine erişeceksiniz. Bunun da üstesinden geldikten sonra bağımlılık yapıcı çekirdekle ve yanlış benliğinizle uğraşabilirsiniz. Bunca şeyden sonra dinlenebilir misiniz? Bu hayatta değil. Şimdi içinizde barındırdığınız bütün utancı yeniden yaşamanız gerekiyor. Utanç oyununu başarıyla tamamladığınızda yolunuza “kara delik”in içine yapacağınız yolculukla devam edeceksiniz, diğer tarafta gerçek benliğinizi bulma ümidiyle.

Yolculuğun bu aşamasında olmak nasıl birşey? Ron bana, “Hissettiğim utancı anlayıp da ötesine geçtiğimde kendimi daha özgür hissettim,” demişti. “Hayatımda ilk defa iyi olduğumu ve benim için de bir ümit olduğunu düşündüm. Fakat derinlere doğru gittikçe korkmaya başladım, hatta dehşete düştüm. Neden korktuğumu bilmiyorum fakat orası soğuk ve boştu.”

Carlos ise daha da terörize olmuştu. “Utançla ilgili konularla uğraştığım dönemde aynaya bakamazdım çünkü baktığım anda çirkin ve biçimsiz birşey görürdüm. Yakın bir zamanda gördüğüm bir rüyada ise aynaya baktığımda hiçbirşey görmediğimi farkettim. Sanki yaşamıyordum.”

Kevin de korkusunun altını çizerek aynı konuda neler hissettiğini

söyledi. “Kara delikle yüzleştiğimde yaşadığımız en temel güvensizliklerden biriyle uğraştığımı anladım. Ölümle yüzleşmem gerektiğini biliyordum ve bu korkunç birşeydi.”

Benim Kara Delik Deneyimim

Eteklerim zil çalıyordu. Erkek gurubumla bir haftasonu geçirmiştik ve bilinçaltına itilmiş birçok duyguyla bağlantıya geçip onlardan kurtulmuştum. Cinsel davranışlarım ile ilgili yaşadığım utançla, çocuklarıma verdiğim zarardan dolayı hissettiğim utançla ve eşcinsel olmanın dolayı duyduğum korkuyla yüzleşmiştim. En gizli sırlarımı açma cesaretini göstermiş ve bundan dolayı terslenmemiştim. Hayatımda ilk defa kendimi temiz hissediyordum.

O gece bir rüya gördüm. Bu çocukken defalarca gördüğüm rüyalardan biriydi. Büyük bir amfiteyatronun dibinde çıplak olarak duruyor ve dikkati bana yönelmiş binlerce insana bakıyorum. Oraya nasıl geldiğimi bilmiyorum ama kendimi hayatını savunmak zorunda olan bir gladyatör gibi hissediyorum. Aniden duyduğum bir sesle irkiliyorum. Bu herkesin sesi, tanrının sesi. Ses beynimde yankılanıyor ve bütün arenayı dolduruyor. “Sen bu dünyaya şartlı olarak gönderildin.” Ses yüksek ve sert. “Burada kalmana izin verilemeyecek.” Bağırıyorum. “İstedığınız herşeyi yaparım, lütfen kalmama izin verin.” Ses geri dönüp, “Tamam, öyleyse yap.” diyor.

Ölüm cezasından kurtulduğumu hissediyorum. Bana zarar verilemeyecek: yaşamama izin verildi. Hemen işe koyulmak istiyorum. Hemen o anda başlamak istiyorum. İşte o anda yapmam gereken şeyin ne olduğunu bilmediğimi anlıyorum. Çaresizlikle bağırıyorum, “Ne yapacağım? Ne yapmamı istiyorsun?” Ses, “sadece yap!” diye bağırıyor.

Terler içinde uyandım ve hayatım boyunca hep daha hızlı koşarak “yapmaya” çalıştığımı, bu yüzden de yaşamama izin verildiğini anladım. Hiçbir zaman neyin ardından koştuğumu bilmedim. O kadar korkuyordum ki, neden kaçtığımı görmek için bir an bile durup arkama bakmadım. Artık anlıyorum ki bağımlılıklarım içimdeki derin birşeylerden uzak durmamı sağlıyordu. Biliyordum ki bağımlılıklarına dönmek benim ölüm fermanım. Fakat içimde beni bekleyen şeylerle yüz-

leşmekten de delicesine korkuyordum. Açmam gereken kapıları açmak ölümden de beterdi. İçimde birşeylerin yanlış olduğunu hissetmek korkunçtu.

Yazar Jean Liedloff, *Süreklilik Kavramı: İnsan Doğasının Başarılı Olmasına Olanak Tanımak (The Continuum Concept: Allowing Human Nature to Work Successfully)* adlı kitabında içinde huzur olmayan bir kişinin “çoğunlukla bir boşluk içinde olduğu”nu söyler. O rüyayı gördüğüm gün “kara delik”le ilk tanıştığım gündü.

Astronomi Topluluğu’ndan birinin radyoda yıldızlardan bahsettiğini duyduğumda olaya “kara delik” adını verdim. Astronomiden pek anlamam fakat genel tanım yaşadığım deneyimle uyuşuyordu. Kara delik sadece içine girip de kaybolduğunuz bir yer değil. Eğer öyle olsaydı ondan uzak dururdunuz. Hayır, kara delik bir mıknaş gibi insanı kendine çekiyor. İçindeyken de başka hiçbirşeye geçit vermeyen bir yer, ışığa bile. Bu benim başıma gelen şeydi. Tedavide bunca ilerlemişken bir iç güçle karşılaşıyorum ve bir zamanlar beni korkutan bu güç, kaçınılması olanaksız bir şekilde beni içine çekiyor.

Hayattaki diğer birçok şey gibi kara delik de içine girmeden anlaşılamayan birşey. Kara deliğin içine doğru birçok yolculuk yaptım ve kendilerini kara deliğin gücüne bırakmış birçok başka kişiye, çıkışta yollarını bulabilmeleri için, rehberlik ettim. Ve kesinlikle inanıyorum ki ne kadar korkutucu olursa olsun, kayıp benliğimizi bulabilmemiz için kara deliğe girmemiz gerekiyor.

Tedavinin bu aşamasında birbiriyle bağlantılı iki görevi başarmamız gerekiyor. Güvensizliğin dibine inmek ve çocuklukta karşı karşıya kaldığımız taciz olaylarıyla yüzleşmek. Bu görevleri başarmak için mücadele etmeniz gereken konular şunlar:

- Temel güvensizliğinizi anlayıp güven kazanmanın anahtarını bulmak.
- Bağımlılıklarınızın temelindeki travmatik olayları açığa çıkarmak.
- Aile sırrınızın farkına varıp köklerinle ilgili gerçeği kabul etmek.

- Bağımlılıklarınıza temel olan sosyal/kültürel travmalarla yüzleşmek.
- Yoldan çıktığınız yere geri dönüp gerçek benliğinize giden doğru yolu bulmak.

Temel Güvensizliğinizi Anlayıp Güven Kazanmanın Anahtarını Bulmak

Rüyamı anladığım sabahdan önce, hayatımın güvensizliğim tarafından idare edildiğini hayatta tahmin edemezdim. Kendimi dinamik ve tuttuğunu koparan biri olarak görüyordum. Ne istediğimi ve nereye gittiğimi biliyordum.

Yirmili ve otuzlu yaşlarımda korkumu hissetmeme olanak veremeyecek kadar hızlı koşuyordum. İşim ve ailem bütün zamanımı ve enerjimi alıyordu. Kırk yaşına yaklaşıp kadar yavaşlama isteği duymadım. Ancak o yaşlarda korkumun farkına vardım. Önceleri hafif, fakat kararlı. İlk başta beni meşgul edecek uğraşlar bularak tepki verdim. Yeni bir proje üzerinde çalışmam ya da karımla bazı sorunları halletmem gerektiğini düşündüm. Zamanla anladım ki birilerinin beni yakalamasından korkuyorum. Eğer bir yakalanırsam bu benim ölümüm olacak.

Aynı rüyayı tekrar görmek beni şaşırttı, ama aynı zamanda da rahatlattı. Çünkü artık kaçtığım şeyin çocukken öğrendiğim ve hep benim bir parçam olagelmiş bir iç ses olduğunu anlamıştım. Oralarda birşey değildi bana güvensizlik veren, içimdeydi. Bunu anladığım anda kaçabileceğim hiçbir yer olmadığını da gördüm, hayatımda ilk kez. Büyük 'Amerikan filozofu Pogo'nun bir zamanlar söylediği gibi, "Düşmanla karşılaştık, düşman bizden başkası değil."

Güvensizliği içimde olduğunu farkettiğimde güvenlik hissinin, veya bunun eksikliğin, tedavimizi nasıl etkilediğini anladım.

Güvenlik İhtiyacının Önemi

İnsan gelişimi konusunda bir otorite olan ünlü psikolog Abraham Maslow, tüm insanların paylaştığı belli başlı ihtiyaçlardan bahseder. Bu ihtiyaçlar, karşılanması gereken sırada, şöyledir:

- Bedensel ihtiyaçlar
- Güvenlik ihtiyacı
- Aidiyet ve sevgi ihtiyacı
- Saygı ihtiyacı
- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı

Bizi motive eden şey karşılanmamış ihtiyaçlarımızdır. Yiyecek, barınak ve kendine güvenden ve sevgiden yoksun birinin ilk talep edeceği şey yiyecektir. Bu talebi karşılanana kadar tüm diğer ihtiyaçlarını yok sayacak, ya da geri plana itecektir.

Amerikan toplumunda birçok bağımlı bedensel ihtiyaçlarını karşılayabiliyor. Onların eksiklik duyduğu şey güvenlik ve güvende olma ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır. Tedavide çoğunlukla sevgi ve güven ihtiyacı üzerinde dururuz ama güvenlik ve güvende olma ihtiyacını atlarız. Sonuç olarak çoğumuz hiçbir zaman tam olarak iyileşemeyiz. Güvenlik ihtiyacı karşılanmamış olanlarımız her an gergin ve sürekli hareket halindedirler. “Bu tür bir insan,” der Maslow, “her an sanki büyük bir felaket olacaktıysa hareket eder, sanki hep bir acil durumla karşı karşıya gibidir.”(1)

Psikoanaliz alanının önemli isimlerinden Erik Erikson aynı konuyu biraz daha farklı bir bakış açısıyla ele alır. Klasikleşmiş olan kitabı *Çocukluk ve Toplum'da (Childhood and Society)* her insan yaşamının sekiz dönemden oluştuğunu söyler. Her dönemde başarılması gereken çeşitli görevler ve savaşılmaları gereken bazı kriz durumları vardır.

Hayatın ilk dönemindeki konular temel güvene karşılık temel güvensizlikle ilgilidir. Bebeğin kendini güvende hissetmesi için ona bakan kişilerle olan ilişkisinde süreklilik ve istikrar olmalıdır. Erikson'un dediğine göre, “Anne-babanın sadece belli bir tip yasak ve izin yöntemi olması değil, aynı zamanda çocuğa yaptıkları şeylerin bir anlamı ol-

duğunu hissettirmeleri gerekir.” Bu, içinden geldiğimiz ailelerin bir çoğunda eksik olan birşeydir. Çocuklukta temel güven ve güvenlik hissi gelişmezse insan hayatı boyunca bu ihtiyaçları gideremez.

Az Seçilen Yol'un (The Road Less Traveled) yazarı Scott Peck, ayrıca güven ve güvenlikte olma ihtiyacımızla tinsel kırılganlığımız arasında bir bağlantı kurar. Dr. Peck, bağımlılığı “kutsal hastalık” olarak tanımlar ve bunun Adem’le Havva’nın cennetten kovulmasıyla bağlantılı olduğunu söyler.(2) Adem ile Havva’nın hikayesinde bütün bağımlılıkların arketipini görmek mümkündür: güvenliğin kaybı, ya da yokluğu; kaybolan bolluk cennetine yeniden ulaşabilmek için duyulan açlık.

Bu arzuda bir geriye dönüş seziliyor: bağımlı, anne karnının güvenliğine ve bolluğuna dönmek ister. Bağımlılık derecesinde alkol almak, kumar, seks veya ilişki anneye bütünleşmek için atılmış yanlış bir adım olarak görülebilir. Fakat artık eve dönemeyiz, hele bu şekilde hiç. İçimizde hissettiğimiz güvensizlikle kendimizi öksüz duyumsarız.

Psikolog Carol Pearson bu deneyime kitabı *İçimizdeki Kahraman*’da açık bir tanım getiriyor. “Dünya tehlikeli görünür, canilerle ve tuzaklarla dolu. Herkesin birbirini yemek için beklediği bir dünya. İnsanlar ya canı ya da kurbandır. Canice davranışlar bile öksüz insanlar tarafından doğal karşılanır ‘başkası seni altetmeden sen onu altet.’ Bu dünya görüşünün baskın duygusu korku, temel motivasyonu ise hayatta kalma çabasıdır.”

Güvensiz öksüzler olarak birşeylere bağlanıp bizi bütün haline getirecek olan ihtiyacımızı dışarıda aramamız pek de şaşırtıcı değil. İçimizdeki boşluğu doldurması beklentisiyle kullandığımız madde-uyuşturucular, seks, para ve diğerleri-işe yaramadığında hemen bir başkasına sarılıyoruz. Hepimizin umutsuzca süren arayışı bırakıp temel güvensizlik gerçeğiyle savaşması için bir zaman gelir, oazen bir sağlık sorunundan, bazen de bir ilişki veya iş kaybindan dolayı.

Görev 8: Çocukken Kullanıldığımızın Farkına Varmak ve Bunu Tedavi Etmek

Bağımlılıklarımızın Temelindeki Travmatik Olayları Meydana Çıkarmak

Temel güvensizliğimiz gerçeğini kabul ettiğimizde daha derine inip temel rahatsızlıklarla yüzleşebiliriz. Bütün bağımlılar çocukluklarında taciz edilmişlerdir.

Hepimiz büyürken aşağıdakilerden en az biriyle yüzyüze gelmişizdir:

- Hırpalanmış-bedensel veya duygusal olarak
- Cinsel tacize uğramış
- Desteğe ihtiyacımız olduğunda ihmal edilmiş
- Fiziksel veya duygusal olarak terkedilmiş veya terkedilme korkusu duymuş
- Psikolojik olarak tuzağa düşürülmüş ya da bastırılmış

Amerika'daki ulusal tahmine göre bir milyonun üzerinde çocuk ya taciz edilmiş ya da herhangi bir dönemde ihmal edilmiştir, bunların yaklaşık dörtte biri sonuç olarak hayatı boyunca yaralanmıştır.(3) Yakın geçmişte yapılmış bir çalışma çocuklara yönelik taciz olayını “bir Amerikan salgını” olarak nitelendiriyor. Araştırmanın sonucuna göre: Amerika'daki her altı yetişkinden biri çocukken fiziksel olarak taciz edilmiş. Bunların yedi tanesinden biri de cinsel tacize uğramış.(4) Birçok yetkili sorunun ancak bir kısmını gördüğümüzü, tacizin istatistiklerde görüldüğünden daha yaygın olduğunu söylüyor. Her ne kadar çocuklara yönelik taciz olayları artık açık açık konuşulabiliyorsa ve konuyla ilgili artan sayıda başarılı kitap yazıldıysa da erkek çocuklara yönelik şiddet olayları hala gizli kalmaya devam ediyor. İşte benim dikkatinizi çekmek istediğim şey bu gizli taciz olayları.

Cinsel Taciz: İlk Gizli Travma

Bir önceki bölümde erkeklerin yaşadığı utançtan bahsettim. 1980 yılında Florence Rush, *En İyi Saklanmış Sır: Çocuklara Yönelik Cinsel Taciz (The Best Kept Secret: Sexual Abuse of Children)* adlı kitabını yazdığında zamanın feminist liderleri dahil bunların arasında Susan Brownmiller, Adrienne Rich ve Robin Morgan sayılabilir-birçok kişi tarafından takdir aldı. İlk bölüm olan “Probleme Bakış” ta Rush şu anekdota yer verir: “Birçok aile ‘eğer biri kızıma parmak atacak olursa onu öldürürüm’ diye bağırır. Örneğin bir anne veya baba bu işi yapanın yakın arkadaşlarından biri olduğunu anlamıştır. Ama bu arkadaş borçları vardır. Çocuk ‘her tarafıma dokundu’ dese de bu öfkelerini bastırmak zorunda kalırlar.. Yapacakları en fazla şey kızlarını bir daha Jack’le yalnız bırakmamak olur.”

Bir önceki paragraf çocuklara yönelik cinsel tacizle ilgili bazı gerçekleri ortaya koyuyor, bir de temel hatayı. Tacizcinin yabancı birinden çok genellikle çocuğu iyi tanıyan biri (çoğunlukla baba veya üvey baba) olduğu doğrudur. İşin içindeki kişiler çocuğun ihtiyaçlarını karşılamazlar. Sosyal inkar işe bulaşmış olanlara olayı gizli tutarak yardımcı olur ve cinsel taciz de böylece sürer gider. Fakat taciz edilenin çoğunlukla küçük bir kız olduğu ve tacizcinin de daha yaşlı bir adam olduğu konusundaki yaygın fikir doğru değildir. Kadın hareketi çocuklara yönelik taciz konusunun üzerinde durarak olaydan habersiz olan toplumun konuya önem vermesini sağlamıştır. Feminist bakış açılarından dolayı erkek çocuklara yönelik cinsel tacizin üzerinde çok fazla konuşulmaz. Bu işi yapanların bir çoğunun kadın olduğunu da görmezlikten gelirler.

Çocukların esenliğiyle ilgilenenler 70lerde ve 80lerdeki kadın hareketine çok şey borçludurlar. 1988’e gelindiğinde artık erkekler de konuşmaya hazırды. Mike Lew, *Artık Kurban Olmak İstemiyoruz: Enstest ve Diğer Cinsel Taciz Konularında Tedavi Gören Erkekler (Victims No Longer: Men Recovering from Incest and Other Sexual Child Abuse)* adlı kitabı yazdı. Lew, kitabında hükümet istatistiklerine ve profesyonel raporlara göre Amerika’da en az 40.000.000 yetişkinin, çocukluğunda cinsel tacize uğradığını söylüyor. Konu toplumun dik-

katine son yıllarda sunulduğu için bu sayı gerçeğin altında olabilir. Toplumun farkında olmadığı birşey ise erkek kurbanların aslında büyük bir yüzde oluşturduğu. Cinsel tacize uğramış erkek sayısı 15.000.000 civarında.”

Mark Matousek ensest üzerine yazacağı bir yazı için araştırma yapan New Yorklu bir gazeteci. “Amerika’nın En Karanlık Gizi” adını verdiği bu yazı için çalışmaya bağladığında bunun da diğer ilginç konulardan biri olduğunu düşünmüştü, cehenneme doğru bir yolculuk olacağını değil. Yazısına bir trende olduğumuzu hayal etmemizi söyleyerek başlıyor. “ antanız kısa bir yolculuk için yeterli eşyayla dolurulmuş. Aileniz sizinle birlikte; kucağınızda yarısı okunmuş bir roman. Bir yere gittiğinizi biliyorsunuz, ama nereye olduğunu değil. Koridordaki askerler bilmediğiniz bir dilde konuşup g l ş yorlar.  evre tanıdık, ailenizle berabersiniz ve önemli bir olay olmasını beklemiyorsunuz. Bu yüzden de görünmez bir sınırdan geçtiğinizi farketmediniz. Dachau istasyonuna geldiğinizde ve insanlar inmek için dizildiklerinde bile nelerin olup bittiğinin farkında değilsiniz. Çıplak bedenleri görüp de burnunuza gelen yoğun yanık kokusunu duyduğunuzda gerçek yüzünüze çarpıyor ve uyur gezerlik durumunuz sona eriyor.”(5)

Böyle bir görüntüye hepimiz tepki veririz. Çocuklara tecavüz edilmesi nazilerin kamplarda yahudilere yaptıklarıyla karşılaştırılmaz değil mi? Sonuçta biz hala yaşıyoruz; bize yapılanlar geçmişte kaldı. Olanları unutup hayatlarımıza devam edemez miyiz? Yazıda adı geçen ensest kurbanı Simone şöyle diyor: “Doğrusu ř  ki dünyada iki türlü insan var, gerçeği hatırlamak isteyenler ve istemeyenler.”

Mark Matousek kesinlikle hatırlamak isteyenlerden biri. “ ki nedenle yazıya acı veren bir görüntüyle başladım. Birincisi, bildiğim başka hiç bir metaforun ensest kurbanının yaşadığı aşağılanma ve acizliğe konsantrasyon kamplarında yapılanlar kadar benzemediği için. İkinci neden ise, benim için aile içi cinsel taciz dünyasına yapılan bir basın yolculuğu olarak başlayan konunun bir tür eğitim haline gelmesi.”

Bu kitap için araştırma yapmaya başlarken, kitabın beni kara deliğin içine sokacağını ve uzun zamandır arka plana itilmiş olan gerçek-

leri ortaya çıkaracağını bilmiyordum. Diğerlerinin acısına açık olduğumuzda, kendimizi de bir anlamda iyileştiriyoruz. Matousek, “insanlar bana hikayelerini anlattıkça kendimi onlara daha yakın hissettim. Belirtiler, tutkular ve çocukluğumdan beri kafamda yer etmiş olan yarı unutulmuş sahneler biraraya gelmeye başladı. Onlardan biri olduğumu anlamak beni şok etti,” diyor.

Bu, tedavi sürecini yaşayanlarımızın çoğunun yaşadığı anın canlı bir tasviri. Başkasının hikayesini dinlerken bunun aslında kendi hikayemiz olduğunu anlıyoruz. Mark’ın sözleri çocukken yaşadığı cinsel taciz anlarını hatırladığı anda yaşadığı terörü ve merakı dile getiriyor. “Bir parçam annemin beni bacaklarının arasına sıkıştırıp yıkadığı küvetin suyunda yüzüyorken, diğer bir yanımda duşta babamın karşımda kendini teşhir ettiğini görüyor, başka bir yanımda da 13 yaşındayken aile dostlarımız tarafından yatakta taciz edildiğim anı yaşıyor.”

Matousek bu anları ilk defa hatırlamadığını ama artık onları başka bir ışığın altında gördüğünü söylüyor. Kara delikteki tedavimizi sürdürürken sık sık anılarımızı hatırlarız, yıllar boyu sürecek bu zaman dilimi içinde birer ikiyeşer.. Belki ilk başta olayları hatırlarız ama önemini kavrayamayız veya bize yapıları adlandıramayız. Yazı, “Olayları doğru bir şekilde adlandırmak benim için hala çok zordu. Bu ensest miydi? Masamın üstünde fotoğrafı olan kadın bir tacizci mi? O gün beni plaja götürən adam hapsi boylamayı hakediyor muydu?” diyerek devam ediyor.

Çoğu zaman anılarımızı hatırlarsak bunun bizi açacağını ve ezeceğini düşünürüz. Bu yüzden de belki yaşananları geçmişte bırakmak isteriz. Ne yazık ki geçmiş bizi yalnız bırakmaz, bugünü etkiler. Şanslıyız ki yaşadıklarımızı hatırlamak ve onlara doğru teşhis koymak iyileşmemizi sürdürmemizi sağlıyor. Mark, “bu sorular moralimi bozmak yerine benim için bir fırsat haline geldi. Üzerinde araştırma yaptıkça sırtımda taşıdığım yükün uzun zamandır şüphelendiğim gibi hayal değil yaşadığım şeyler olduğunu anladım. Hoşlanmasam da başıma gelenlerin bir adı vardı ve çevremdeki insanların yardımıyla iyileşmeye başladım,” diye yazıyor.

Başımıza gelenleri hatırlamamız için birçok neden vardır. İlk iki

neden hem erkekler hem de kadınlar için doğrudur. Üçüncü ve dördüncü neden ise daha çok erkekler için. İlk neden, bizi koruması ve sevmesi gereken anne-baba tarafından kullanılmanın getirdiği fiziksel, psikolojik ve tinsel travmadır. Bize yapılanların acısına katlanmak istiyorsak ilk yapmamız gereken şey duygularımızı bedenimizden ayırmamızdır. Kendimizi öldürmemek için anılarımızı bloke etmemiz gerekir. Fakat bazı duyguları kesip atmamız mümkün değildir. Baskı altında tutulan duygular sonucunda duygusal hayatımız tümüyle zarar görür ve bir çoğumuz bunun nedenini bilemez. Yetişkinlikte yaşadığımız ilişkiler bundan etkilenir, kendimizi suçlu hisseder ve suçlanmayı kabul ederiz.

İkinci neden başımıza gelenleri birine söyleyecek olursak bize inanılmayacağını düşünmemizdir. Bazen söylediğimiz için daha çok taciz edilebiliriz. Bazılarımız çocukken birilerine ulaşmaya çalışmış ama reddedilmişizdir. Çoğumuz içgüdüsel olarak birilerine söylememiz halinde daha çok zarar göreceğimizi bilir ve susarız.

Üçüncü neden, erkek çocukların hangi yaşta olursa olsun, seksin erkek olmanın bir parçası olduğuna inanarak yetişmiş olmalarıdır. Erkeklerin her an seks yapmak istediğine dair yanlış bir inancımız var. (Erkek çocuklar da küçük erkeklerdir.) Eğer bir kadın tarafından taciz edildiysek yaklaşımımız “sadece bu işe erken başladık” şeklindedir. Bu olayın bir tür taciz olduğunun farkına bile varmayız. Eğer bir erkek tarafından taciz edildiysek homoseksüel olduğumuzu ve bunu bir şekilde taciz eden kişiye hissettirdiğimizi düşünürüz. Her iki durumda da yaşadıklarımızı bloke etme ve olanları unutma ihtiyacı güçlüdür.

Yaşadıklarımızı bastırma nedenlerimizden dördüncüsü erkeklerin dinamik, aktif ve sorumlu olmaya şartlanmış olmasıdır. Bebek oldukları yolundaki suçlama onlar için bir tür hor görülmedir. Annemin küçük adamı olarak görüldüğümde yaşadığım gururu hatırlıyorum. Erkeklerin zayıflıklarını kabul etmesi zordur çünkü bunu inkar etmeye şartlanmışızdır. Bu genel şartlanmayla pasif ve anlayışlı olmaya zorlandığımız cinsel taciz olaylarını neden bu kadar kolaylıkla ve çabuk hasıraltı ettiğimizi anlamak çok da zor olmasa gerek. Bu erkeklik görüşümüze o kadar terstir ki bizim için anıları geri getirmek çok zordur.

Kara deliğin içine yapılan tüm bu yolculuk ölüme giden yolculuk gibidir. Benliğimiz olduğunu düşündüğümüz eski halimizden tamamen sıyrılmaya zorlanırsınız. Geriye hiçbirşey kalmayacağından korkarsınız. Kendi evimize giden yolu bulmak çok büyük oranda cesaret, kararlılık ve destekleyici önderlik gerektirir.

Zehirli Pedagoji: İkinci Gizli Travma

Yıllar önce, hırpalanmış kadınlar için hazırlanan bir programa katılmıştım. Kocaları veya sevgilileri tarafından dövüldüğü için sığınağa gelen çocuklu kadınların görüntüsü içler acısıydı. Benim işim konu ile ilgisi olan erkeklerle çalışmaktı. İlk başta onlara karşı fazla bir sempati duyamamış, çok da fazla ilgi gösterememiştim. Büyük bir acı yaşıyormuş gibi görünseler de fazla konuşmuyorlardı. Erkeklerden biri sonunda açılmaya karar verip de çocukluğunu anlattığında yaşadığım şoku unutamiyorum.

“Babam polisti ve onu gözü kör bir şekilde severdim,” dedi William seanslarımızın birinin başında. William inşaat işlerinde çalışmaktan elleri nasır bağlamış iri bir adamdı. Aylardır görüşüyorduk ama bana ailesiyle ilgili-onların iyi insanlar olduklarını söylemek dışında-birşey anlatmaktan çekiniyordu.

William sözlerine şöyle devam etti: “Çocukken babamı fazla görmezdim, fakat gördüğümde de ona doğru koşup kollarımı boynuna dolardım. İki veya üç yaşlarındayken oynadığımız bir oyunu hatırlıyorum. Bir sandalyenin tepesine tırmanıp “Beni yakala!” diye bağırır ve kollarına atlardım.

Olayın olduğu günü sanki dünmüş gibi hatırlıyorum. Sesi duygusuz bir gözlemciymişcesine dümdüzdü. Sadece gözlerinde birşey neler hissettiğini ele veriyordu. ‘Baba, Baba,’ diye bağırarak mutfaktaki sandalyelerden birine tırmanıp kollarım açık bir şekilde ona doğru uçtum. Ona yaklaştığımda kolları kapalı olarak bana baktı. Yere düşerken başımı masanın kenarına çarptım. Ondan sonrasında ilgili fazla birşey hatırlamıyorum, arabayla hastaneye doğru giderken babamın sesiz olmam için beni uarması dışında. Günler sonra ...” Babasının sözlerini hatırladığında William’ın bakışları sabitleşti. Sözlerine devam

ettiğinde gözpınarlarımda biriken yaşları daha fazla tutamadım. “Babam beni kucağına alıp ‘Oğlum, artık öğrenmen gerek.. bu hayatta kimseye güvenemezsin, kendi öz babana bile’ dedi.”

William içini çekti. “Bu sahneyi yakın bir zamana kadar hatırlamıyordum. Ona bir daha aynı şekilde davranmadığımı biliyorum. O gün içimde birşeyler öldü, ya da gömüldü, bilmiyorum.” William uzun süre konuşmadı. “Benim ‘sert’ biri olmam için başka dersler de almam gerekti. O zaman hiç birine karşı koymadım. Bunların her çocuğa yapıldığını, erkek olmak için bize öyle davranılması gerektiğini düşündüm. Fakat hep babamın kollarına atlamayı özledim.”

William’ın yaşadığı öfkeyi ve bununla bağlantılı olarak kırgınlık ve korkuyu ifade etmesi oldukça fazla zamanını aldı. Babası için yeterince iyi bir evlat olmadığını düşünerek yaşadığı suçluluk duygusunu ifade etmesi ve büyürken yaşadıklarını anlaması da kolay olmadı. Hayatı boyunca babasını idealize etmiş ve babasından daha iyi bir baba olamadığı için de utanç duymuştu. Ancak terapiye başladıktan sonra öfkesini bilinçli olarak dışa vurmaya başladı. William babası gibi olmayacağına ant içmiş. Buna rağmen kendini de onun gibi şiddet kullanırken bulmuş. Sonuçta babasına karşı duyduğu hisleri ortaya döküp onu affetti ve böylece kendini ve ailesini sevmeye başlayabildi.

William gibi birçok erkekte buna benzer hikayeler dinledikçe birçoğumuzun ailelerimiz tarafından, iyi birer erkek olmayı öğrenmek adına, taciz edildiğimizi anladım. Baskıcı bir toplumda erkek olmak demek şiddetle büyümek demek. Her soğuk, vahşi William’ın içinde ve bu dünyada birçok William var-onu yakalamak için kollarını uzatan bir baba yerine yere düşmesine ses çıkarmayan bir babaya “Baba, Baba, beni tut!” diyen güven dolu küçük bir çocuk var.

Vermeye çalıştığı dersin sonuçlarını, yüzü kanlar içinde bağırarak oğlunu gördüğünde William’ın babasının ne hissettiği konusunda ancak spekülasyon yapabiliriz. Böyle bir davranışın onun için iyi bir eğitim olduğunu ona ne düşündürmüş olabilirdi ki? Kim William’ın babasına böyle korku ve güvensizlik dersleri vermiş olabilir? Ve şiddet zinciri William’ın oğullarıyla bitecek mi yoksa devam mı edecek?

Olağanüstü kitabı, *Kendi İyiliğiniz İçin: Çocuk Büyütmedeki Gizli*

Gaddarlık ve Şiddetin Kökleri'nde (For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence) psikoanalist Alice Miller birçok erkek çocuğun yüzyüze kaldığı çocuk büyütme yöntemini “zehirli pedagoji” olarak adlandırıyor. Madem ki doğrudan çocuklara yönelik olan şiddet biçimleri harap edici, öyleyse çoğumuzun yaşadıkları daha derinde ve uzun dönemde daha zararlı. İnanılanın aksine, bütün zehir erkeklerden gelmiyor. Bunun bir çoğu da kadınlardan geliyor.

Hala üç yaşındayken yaşadığım birşeyi unutmam. Soğuk banyoda çıplak olarak yerde yatıyorum. Annem ve bir arkadaşı alışverişten bahsediyorlar. İçtikleri sigaranın dumanı gözlerimi yakıyor. Annem bir lavman tüpünün ucuna krem sürerken korkuyla onu izliyorum. Sanki benim orada olduğumun farkında değil gibiler. Yer yarılrsa da içine girsem. Annem beni dirseklerimden tutuyor, arkadaşı da kışıma tüpü sokmaya çalışıyor. Bana tuvaletimi rahat yapabilmem için bunu yapmaları gerektiğini söylüyorlar. İçime su şırınga ettiklerinde korkuyla ağlamaya başlıyor ve tuvalete gitmeme izin vermelerini istiyorum. Annem, “bu bitmeden olmaz,” diyor. “Hadi, bebek gibi olma. Koca çocuklar öyle hemen korkup ağlamazlar.”

“Gitmem gerek,” diye bağıyorum.

“Üstüme sıçarsan canına okurum,” diyor annemin arkadaşı, gözlerinde öfke var. Gözyaşlarımı tutup elimden geldiği kadar kendimi kısıyorum ki kendimi kontrol edebileyim. Acı ve yaşadığım anın verdiği utanç dayanılmaz. Fakat daha da önemlisi kendimi kontrol etmeye çalışmam. Duygularımı kontrol etmem gerektiğini ve beden işlevlerimi başka birinin emriyle kontrol etmeyi küçük yaşta öğreniyorum.

Bu annemle arkadaşının bana yaptığı tek lavman değildi. Bu anıyı tedavi görmeye başlayana kadar hatırlamıyordum. Hatırladığımda bile o zaman yaşadığım terörü, utancı, korku ve suçluluğu yeniden yaşamam kolay olmadı. Olaya bilinçli olarak baktığımda kabız olduğumu ve annemin de lavmana ihtiyacım olduğunu düşündüğünü anlıyorum. Eminim arkadaşı da pek hoşlanmasa da “çocuğun iyiliği için” anneme yardım ediyordu. Verilmeye çalışılan ders bilinçaltında gizli. Erkek çocuklar kendi kendilerini kontrol edebilmeli, ağlamamayı öğrenmeli,

başkalarının ihtiyacı için bedenlerini sunabilmeliler.

Çoğumuza zorla yutturulan zehir, sevgi adına taciz edilmemizdir. Sonuç olarak bize yapılanları hatırlamamız-sevdiklerimiz tarafından şiddete tabi tutulduğumuz, bastırmaya zorlandığımız hisleri ifade etmemiz ve yaralarımızı sarmamız-çok zor.

Miller anne-babaların çocuklarını, onların iyiliğineymişcesine nasıl taciz ettiklerini ve bunların gerçek nedenlerinin üstünü nasıl da örtüklerini gösteriyor. Farkında olmadan aslında kendi çocukluklarındaki deneyimlerinden dolayı duydukları öfkeyi ifade ediyorlar.

“Çocuklarını dövdüklerinde,” der Miller, “bir zamanlar kendi anne-babalarına karşı kaybettikleri gücü yeniden kazanmaya çalışıyorlar. İlk defa, daha önce hatırlayamadıkları, çocukluklarındaki kırılganlıklarının kendi çocuklarına yansıdığını görüyorlar. Onlardan daha zayıf biri işin içine girince savaşılmaya, genellikle şiddetle, başlıyorlar.”

Zehirle yetiştirildiğimizi anladığımızda tedavimizin bu kısmında gelişme katederiz. Tükürmeden önce yuttuğumuz şeyin ne olduğunu öğrenmemiz gerekir. Zehirin çok zararlı olduğunu düşünürseniz belki hiç bir zaman sağlıklı bir hayat sürdüremezsiniz. Fakat inanıyorum ki size ne yapılırsa yapılsın ve yapılanlar ne kadar travmatik olursa olsun iyileşebilirsiniz. Fakat öncelikle size yapılanları hatırlamanız gerekir.

Aile Sırrınızı Anlamak ve Köklerinize İlgili Gerçekleri Kabul Etmek

Odadaki sıcaklığın boğucu olduğunu farkettiğimde oturmuş konuşmacıyı dinliyordum. Biraz temiz hava almak için dışarı çıkmak istediğimde konuşmacının sözleri beni yerime çaktı. “Adım Dorothea,” dedi, “ama ailem bana ‘Dolly’ derdi.” Bunu söylediğinde tüylerim ürperdi ve ağızım kurudu. Bunun nedenini anlamadım fakat bedenim onun sözlerinde kendi gerçeğimi buldu. “Ailem bana hep bir oyuncak bebekmişim gibi davranırdı.” Sesinde öfke ve acı vardı. Yanaklarıma dokunup da dökülen gözyaşlarını hissedene kadar sözcüklerinin beni nasıl da derinden etkilediğini anlamadım.

Annem de bana öyle davranırdı: Onun özel, küçük bebeğiydim, değerli, kırılgan ve sadece ona ait. Dinleyicilerin arasında otururken ak-

lıma çocukluk anılarım geldi. Annem bana birşey olmasından çok korktuğu için babam dahil hiç kimsenin bana dokunmasını istemediğini söylerdi. Beni yıkar, kucağında tutar, herşeyime koşardı.

Dorothea, “hiçbir zaman ayrı bir benliğim olduğunu hissetmedim,” diyerek sözüne devam etti. “Sanki bedenimde boydan boya bir fermuar vardı ve isteyen herkes bu fermuarı açıp içime ulaşabilirdi.” Bu söz-cükleri duyduğumda gözyaşlarına boğuldum. Bu kesinlikle benim yaşadığımın aynısıydı. Annem ben ihtiyaç duyduğumda değil kendisi istediği zaman bana dokunurdu. Korktuğu, kırıldığı, yalnız olduğu ya da sevgiye ihtiyaç duyduğu zaman beni okşardı. Dokunuşları benim ihtiyaçlarımı karşılamaya yönelik değildi.

İlk defa olarak, küçük kızları bebeklerine nasihat verip onları sevdiklerinde gördüğümde neden rahatsızlık duyduğumu anladım. Böylece babamı da daha iyi anlayabiliyordum. Onu hep bizi terkeden “kötü adam” olarak bildim. Artık görmeye başladığım bakış açısına göre aslında dışlanan oydu. Artık kendi çocuklarım var ve kendi oğlunu tutmasının tehlikeli olduğunu duymanın onun için ne büyük bir yıkım olduğunu anlayabiliyorum. Onu hiçbir zaman içine almayan ana-oğul ilişkisinin onda yarattığı öfke, şaşkınlık ve acıyı hissedebiliyorum.

Aile tarihimize baktığımda babanın her zaman eksik olduğunu gördüm. Bazı babalar genç yaşta ölmüşler, kimileri ayrılmış veya zorla uzaklaştırılmış. Böylece anne ve çocuk arasında sıkı bir ilişki süregelmiş. “Gizli ensest” terimini yeni duydum. Fakat bu kesinlikle benim ailemi anlatan bir terim. Hiçbir zaman cinsel bir şekilde dokunulmadım ama annemle olan ilişkimde hep bir cinsellik vardı. Ben hep onun “küçük adamı” idim ve biliyordum ki hem gözünde hem de kalbinde babamın yerini almıştım.

Tedavimin ileri aşamalarına gelinceye kadar annemle hiç “çocukça” birşeyler yapmadığımı hatırlamamıştım. Beni hayvanat bahçesine ya da lunaparka götürdüğünü hiç hatırlamıyorum. Pahalı restoranlara ve filmlere giderdik. Başbaşa yemeklere gittiğimizi, sevgililer gibi, hatırladığımda bu beni çok şaşırttı. Bugün birçok erkek çocuk babasız büyüyor. Sonuçta anne ile oğlan çocuk arasındaki ilişkinin çarpık olması kaçınılmaz bir hale geliyor.

Ailemin sırrı şuydu: erkek çocuklar annelerinin yoldaşı oluyorlar ve babalar tablonun dışında bırakılıyor. Annem bana birçok şekilde babamın pek de iyi bir erkek olmadığını ifade etti. Bu yüzden ben büyüyüp evlenmek istediği gibi bir adam olacaktım.

Aile sırrının bilincine varmak kafamı karıştırdı. Fakat ne olursa olsun bu iyileşmem için gerekli birşeydi.. Her erkeğin aile sırları vardır. Bu sırrı çözmek için kara deliğe girmek ve bunu bilinçli birşekilde dikkatimize getirmek, bizi iyileşme yolunda bir adım daha ileriye götürür.

Bağımlılıkların Temelini Oluşturan Sosyo-Kültürel Travmalarla Yüzleşmek

Alice Miller, çocukluk ve kültür üzerine yaptığı öncü çalışmada batılı ülkelerdeki çocuk yetiştirme geleneğinin temelinde tacizin varlığını gösteriyor. Bu sadece üç beş şanssız çocuğu etkileyen bir delilik değil, hepimizin kişiliğine şekil veren birşey. Tedavimizin bu aşamasında, kişisel travmamızın aslında kültürümüzün bir parçası olan sosyal bir travma olduğunu anlamamız gerek. Fakat bu travma öylesine sık rastlanan ve öylesine yaygın birşey ki bize verdiği zararı anlamamız kolay değil. Bu tedavinin gerçeğin farkına vardığımız bölümü.

Doğduğumuz an, temel insani ihtiyaçların giderilemediği bir dünyaya adım atıyoruz. Modern doğum yöntemlerinin anne ve çocuğun sağlığı için kullanıldığına şartlandırılmışızdır. Fakat hiçbirşey doğruları değiştiremez. *Bir Amerikan Kutsal Töreni Olarak Doğum (Birth as an American Rite of Passage)* adlı kitabında Robbie Davis-Floyd insanların daha doğdukları andan itibaren nasıl da bir obje gibi değerlendirildiğine dikkat çekiyor. “Hastanelerde kadının üreme sistemi, üretim ve kalite kontrol taleplerini karşılayabilmek için yan esnek zaman çizelgelerine göre çalışan deneyimli teknisyenler tarafından bir doğum makinesi olarak kullanılıyor.”

Dr. Davis-Floyd dört yıldır çocuk doğum kliniğinde çalışan bir görevlinin söylediklerini aktarıyor: “Onları traş ediyoruz, seruma bağlıyoruz, sakinleştirici ilaç veriyoruz. Bebeği doğurup bakım merkezine gönderiyoruz, anne de odasına dönüyor. Burada hassaslıklara yer yok.

Vakti geldiğinde onları gitmeleri gereken yere göndermek gerek. Bunu bir üretim hattından farklı düşünmek zor.” Davis-Floyd bu yöntemin, çocuğu modern topluma ayak uydurmak için yapılan ilk tören olduğuna dikkat çekiyor ve buna “teknokrasi” diyor. Teknokraside kurallar teknoloji, hiyerarşi, bürokrasi, ayrılma ve baskıdır.

Bu pratiği ilkel toplumların iki milyon yıldır uyguladıklarıyla karşılaştırdığımızda çocukluklarımızın ne kadar travmatik olduğunu anlarız. *Süreklilik Kavramı*’nda Liedloff Venezuela-Brezilya sınırına yakın üst Caura nehri yatağında yaşayan avcı-toplayıcı Yequanaların çocuk büyütme yöntemlerini inceler.

“Taş Devri ile modern toplumların kundaktaki bebekleri birbirinden gün ve gece gibi farklıdır. Doğumdan itibaren bebekler her tarafa götürülüyor. Daha göbek bağı düşmeden bile bebeğin hayatı hareket halindedir. Bebek çoğunlukla uyku halindedir. Buna rağmen uykusunda insanların sesini duymaya, yaptıkları şeylerin seslerine, hoplayıp zıplamalara, uyarılmadan hareket ettirmeye, ışığa ve bakıcısı çalışmak veya dinlenmek için hareket ettiğinde bedeninin çeşitli kısımlarında baskılara, gün ve gecenin ritmine, cildinin ısısının ve dokusunun değişmesine ve yaşayan bir bedene yakın olmanın doğru ve güvenli hissine alışır.”

Yequana çocukları, bütün avcı-toplayıcı kültürlerdeki gibi, dört yaşına gelene kadar emzirilirler ve hiçbir zaman annelerinden uzaklaştırılmazlar. Yalnız uyumazlar ve oyun evlerine bırakılmazlar. Anneleri işe veya dışarı çıkacağı için başkalarıyla bırakılmazlar. Liedloff, “bebek taze cildinin altındaki bütün hücreleri ve bütün benliğiyle kucaklanmayı ister ve bunu elde eder,” diyor. “Milyonlarca yıldır yeni doğmuş bebekler, doğdukları andan itibaren annelerine yakın olmuşlardır.”

Bu bizim modern dünyada eksikliğini çektiğimiz birşey. Çocukken yeterince dokunulmadığımız için yetişkinde de hiçbir zaman alamadığımız birşeyi istiyoruz. Bu da bağımlılığa gaz veren bir açlığa neden oluyor. Teknokratik kültürümüz bize iki milyon yıldır kullanılan çocuk büyütme yöntemlerine güvenmememizi öğütüyor. Bize babaların sakar olduğunu ve bebeklere nasıl bakılacağını bilmediklerini; doktor-

ların ve diğer teknolojik uzmanların çocuk doğurmayı ve sağlıklı çocuklar yetiştirmeyi bir anneden daha iyi bildiğini söylüyor.

Artık modern çocuk yetiştirme yönteminin travmatik ve sağlıksız olduğunu anlama zamanı geldi. Teknokrasinin elinden gücü almamız ve bebekleri büyütme yeteneğimizi yeniden ortaya koymamız gerekiyor. Liedloff, “Annenin bebeğin yaşamının ilk aylarında üstlenmesi gereken görevi babalar, diğer çocuklar ve bebeğe yakın olan diğer bir kişi üstlenebiliyor, biran için bile olsa. Cinsiyet ve yaş guruplarını ayırmak bebeğin işi değildir,” diyor.

Çocuklara Yönelik Cinsel Taciz: Baskıcı Toplumların Ayrılmaz Parçası

Nasıl fiziksel taciz ve çocuğu dışlamak baskıcı toplumumuzun bir parçasıysa, cinsel taciz de öyledir. Hayvanları ve toprağı, doğayı gözardı ederek insanın kendi ihtiyacı için kullanmaya başladığımızda, yetişkinler olarak çocukları da kullanmaya başladık. Toprak ve üzerinde yaşayan herşey nasıl güçlünün şiddet yoluyla edindiğı malı ol-duysa, çocuklar da ailelerinin istedikleri şekilde kullandıkları malları haline geldiler.

Kendi sağlıklı cinselliklerini yaşamaktan uzaklaşmış erkekler de zayıf olanı kullanmaya başladılar. Bu kişiler çoğunlukla kendi kontrol-leri altında olan ailenin kadınları ve çocuklarıdır. Susan Brownmiller, kitabı *Arzumuz Dışında'da (Against Our Will)* bu tarihi analizi sunu-yor:

*Çocuklara yönelik aile içi cinsel taciz olayının üstünü
örtten sessizlik, erkeklerin tarihsel olarak ırza geçme
konusundaki felsefeleriyle aynı köklerden gelir. Sanki
kadınlar ve çocuklar erkeklerin malıymış gibi.*

Aslında çocuklara yönelik cinsel taciz Musevi-Hristiyan dinlerinin yapısında vardır. Terapist ve tarihçi Florence Rush, *En Sıkı Korunmuş Sır: Çocuklara Yönelik Cinsel Taciz*'de “İncil ve Talmud evlilikte er-kekleri genç odalıklarla ve köle kızlarla cinsel ilişki kurmaya teşvik

eder,” der. “Talmud’da üç yıl bir günlük bir kız çocuğunun babasının izniyle cinsel ilişkiye girerek nişanlanabileceği yeralır.”

Musevi folklorundaki bir hikayeye göre birgün kadının biri ünlü ikinci yüzyıl ruhani lideri Akiba ben Joseph’e gelir. Ona üç yaşındayken zorla cinsel ilişkiye sokulduğunu anlatır. Haham da sorunu dinledikten sonra olayı parmağını bala sokan bir çocuğun hikayesiyle karşılaştırır: “İlk defasında çocuk ağlar, ikinci defasında da ağlar, üçüncünde parmağını yalar. Sonunda olaydan zevk almaya başlar.”(6) Hala birçok cinsel istismar konusunu aynı şekilde savunuyoruz.

Çocukların aile büyükleri tarafından taciz edilmesi olayı ne sadece geçmişte vardı, ne de sadece Musevi-Hristiyan toplumlarına özgü. Bu olay dünyanın birçok toplumunda çocukları etkileyen önemli bir olay.

Yıllarca cinsel tacize uğramış insanları tedavi etmiş olsam da yakın bir geçmişte okuduğum bir araştırmada cinsel tacizin yaygınlığı konusundaki bilgileri gördüğümde gözlerime inanamadım. Amerika’daki oranlar inanılmaz derecede yüksek. Dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan araştırmaları özetlediği çalışmasında yazar Arthur Demause cinsel tacize uğrama oranının kız çocuklarda yüzde 60, erkek çocuklarda ise yüzde 45 civarında olduğu sonucuna varmış. Demause sonuçları aldığı çalışmaların düzenli cinsel dayak gibi çok rastlanan travmaları kapsamadığını söylüyor. Ayrıca erkek çocuklara yönelik cinsel taciz olaylarının çoğunun rapor edilmediğini de ekliyor.

Güvenilir istatistiklere ulaşmak zorsa da, Demause Kanada, Latin Amerika ve Avrupa’yı da kapsayan diğer bölgelerde de tacize uğrayan çocukların yüzdesinin Amerika’dakine benzer olduğunu bulmuş. Ayrıca Orta Doğu ve Asya bölgelerinde yapılan çalışmaları incelemiş ve şu sonuca varmış: “Batılı ülkelerdeki cinsel taciz olayları ne kadar çoksa doğulu ülkelerde de o kadar çoktur.”(7)

Cinsel tacize gelişmiş ülkelerde bu kadar çok rastlarken, avcı-toplayıcı toplumlarda olmamasına inanmak biraz zor. Cinsel tacizin dünya çapında bir olay olduğunu ve modern baskıcı toplumlardaki yaşamın bir eseri olduğu sonucuna varmamız gerekir.

Baskıcı kültürümüzdeki sosyal travmayla savaştığımızda kaybettiğimiz gücü de yeniden kazanmaya başlayabilir, bize yapılanlar için

kendimizi suçlu hissetmekten vazgeçebiliriz. Şunu anlamalıyız ki bize yöneltilmiş taciz bizi istenilen çizgide tutma amacı güder. Birbirimize destek olmak için birleşip bizi işlevsel olmayan geçmişimize zincirlemeye devam eden olaylara karşı çıkmaya başlayabiliriz.

Yoldan Çıktığımız Yere Geri Dönmek ve Gerçek Benliklerimize Giden Yolu Bulmak

Rahatlayıp kara deliğe girerken yaşadığımız sıkıntılardan kurtulduğumuzda “altın bağ” diye adlandırdığım şeyle karşılaşırız. Bu bizim gerçek benliğimizle aramızdaki altın bağıdır. Bu tacizci ailelerimizde yaşamayı becerebilmek için vazgeçmek zorunda bırakıldığımız bağıdır. Çocukken tercihler yapmak zorunda bırakılırız. Ya altın bağa tutunup gerçek benliğimize bağlı kalır ve ölümle yüz yüze geliriz, ya da altın bağdan vazgeçip ailelerimizin istediği itaatkar çocuklar oluruz. Olaya bir çocuğun gözüyle baktığımızda seçimin kolay olduğunu görürüz. Altın bağı bırakır, “yeterince iyi” olursak ailelerimizin bizi hayatta tutacağını umarız.

Tedavinin bu aşamasında, terketmek zorunda kaldığımız şeyleri artık yeniden kazanabiliriz. Bu da gerçek benliklerimizden uzaklaşıp itaatkar çocuklar olmayı seçtiğimizde yaşama olan bağlılığımızı kaybettiren bir süreçtir. Hayatla olan bağımızı, sembolik olarak, varlığımızın merkeziyle yüksek gücümüzü altın bağla bağladığımızda yeniden kazanırız.

Çoğumuz başımıza gelenleri hatırlarsak acıyla başa çıkamayacağımızı düşünürüz. Sadece benliğimizde korkak birini bulmaktan değil, aynı zamanda da deformasyonun kalıcı olduğunu görmekten korkarız. Bize olanları hatırlamaya başladığımızda terkedilmişliğimizin, reddedilmişliğimizin veya taciz edilmişliğimizin içimizde hiçbir güzellik bırakmadığını düşünürüz.

Gerçek benliğime el sürülmediğini gördüğümde sevinçten uzun süre ağladım. Başınıza ne gelmiş olursa olsun, ve bu ne kadar korkunç olursa olsun, varlığınızın temeline verdiği zarar kalıcı değildir. Bunu bir kez daha söylememe izin verin: BAŞINIZA NE GELMİŞ OLURSA OLSUN, VE BU NE KADAR KORKUNÇ OLURSA OLSUN,

VARLIĞINIZIN TEMELİNE VERDİĞİ ZARAR KALICI DEĞİLDİR. Gerçek şu ki siz mükemmel bir şekilde tasarlandınız ve hala mükemmelsiniz. Yaşamınızı sürdürebilmek için sizi mükemmelliğinize bağlayan altın bağı kopardınız. Fakat bağ ne zarar gördü, ne de yokoldu. Yeniden elinize almanızı bekliyor.

Altın bağı talep ettiğimizde gerçek benliğimize giden yolu yeniden görürüz. Fakat bu çoğumuzun görmeye alıştığından farklı bir görmedir. Kendimizi boşlukta görmeye zorlamaktan farklı bir görme. Kara delikle yüzleşmeden önce belki de korku ve içimizdeki ses bizim yolumuzda yürümemizi engelliyordu. Sessizce izlediğimiz için artık olayları daha farklı görebiliyoruz. Aikido’da (bir Japon savunma sanatı. ç.n.) buna “yumuşak gözlerle görme” diyoruz.

Yumuşak gözlerle görme ancak çocukluktaki travmalarımızın farkına varıp onları iyileştirdiğimizde, korku dolu zihinlerimizi sakinleştirdiğimizde, kendimize biyolog ve filozof John Lilly’nin kasırganın merkezi dediği yerde dinlenme hakkı tanıdığımızda mümkün olur. Hayatımızda ilk defa telaşa kapılma, zihnimizi çözüm bulmaya zorlama, körlük perdesine karşı savaşıma gereği duymuyoruz. Artık herşey kolay. En karanlık sırlarımızdan kurtulup kara deliğe ışık saçtık. Artık bütün korkularımızı kendi kendimize ürettiğimizi biliyoruz. Mevcut olmayan canavarlardan kaçıyorduk. Zihnimizin en karanlık köşelerini aydınlatırken artık kendimizi benliğimizin huzurlu evinde hissediyoruz. Bize mutluluk getiren şeyleri hatırlamaya başladık.

Robert Bly bu deneyimi *Demir John*’da şöyle tanımlıyor:

Düşünceleri veya dili değiştirmek bizi mutlu eder. Kırklı veya ellili yaşlarda nasıl bir kadın veya erkek istediğimizi hatırlarız. Hayatımızı diğerlerini mutlu etmek için, onlara bakıcılık etmek, onların istediği şeyleri yapmak için yaşamımızdan vazgeçmeden önceki çocukluk zevklerimizi hatırlarız. Mitolojik olarak altın bağı tutmak Ateş Kuşu’nun alev içindeki göğsünden bir tüy koparmak olarak anlatılır.

Yaşadığımız taciz olaylarını anımsayıp bizi gerçek benliğimize gö-

türecek olan altın bağı yakaladığımızda yaşadığımız bu yolculuğun bizi nasıl da güçlendirdiğini hissederiz. Bu yüzden tedavideki bağımlılar sadece tedaviye değil, aynı zamanda bağımlılığın kendisine ve bağımlılığa yolaçan şeylere de minnet duyduklarını söylerler.

Filozof Friedrich Nietzsche'nin dediği gibi, "Beni öldürmeyen şey, bana güç katar." (8) Hepimiz başımıza gelenlerden sonra yaşamımızı sürdürdük ve daha da güçlendik. Başımıza gelenleri hatırlamamak için ömrümüz boyunca elimizden geleni yaptık. Kara deliğin içine girip çıktıkça, hayat deneyimimizi yaşadık. Yaralarımızı görmezlikten gelmek yerine onları bağrımıza bastık. Yaranın diğer tarafında yolun devamı vardır-gerçek benliğimize giden, dünyaya sunacağımız hediye giden yol. Artık yolculuğumuzun son kısmına, gerçek benliğimize dönüş yoluna geçebiliriz.

Notlar

- 1 Goble, Frank (1971) *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow-A Revolutionary New View of Man*. New York: Pocket Book.
- 2 Peck, Scott, *Community Congregational Kilisesi'nde verdiği konuşmadan alınmıştır*. Berkeley, CA, 19 Eylül 1987.
- 3 Şiddet Önleme Merkezi (1988) *Child Abuse Prevention Handbook*, Sacramento, CA.
- 4 Patterson, James ve Peter Kim. (1991) *The Day America Told the Truth: What People Really Believe About Everything That Really Matters*. New York: Prentice-Hall.
- 5 Matousek, Mark, "America's Darkest Secret," *Common Boundary*, Mart/Nisan 1991.
- 6 Edwardes, Allen, ve R.E.L. Masters (1970) *The Cradle of Erotica*. London: The Odyssey Press.
- 7 Demause Lloyd. "The Universality of Incest," *The Journal of Psychohistory*, Sonbahar 1991.
- 8 *Twilight of the Idols'dan*.

9

Gerçek Benliğe Dönüş



"Erkekler düşmanın makineli tüfekleriyle kendilerine kibar davranıldığından değil kışlarındaki süngüden dolayı karşı karşıya gelirler." der Çavuş Toomey.

"Biloxi Blues" Neil Simon

Görev 9: Şiddetin Köklerine İnmemek ve Yıkıcı Davranışlarımızı Değiştirmek

San Francisco için alışılmadık derecede sıcak bir geceydi. Sheila ve ben San Francisco Zen Budist Merkezi'nde öğrenci olan bir arkadaşımızın evine doğru yürüyorduk. Karanlık sokaklarda yürürken kara giysiler içinde Zen öğrencisi bizi durdurup, "dikkatli olun," dedi. Sesi sakindi, fakat bakışları korkunç birşeylerin olduğunu haber veriyordu. "Chris Persig biraz önce köşebaşında öldürüldü."

Şok olmuştum, fenalaşmış, oradan hemen uzaklaşmak istemiştım. Fakat olan biteni de kendi gözlerimle görmek istiyordum. Dikkatlice olayın olduğu, benim her akşam eve gelirken otobüstten indiğim, yere doğru yürüdük. Chris köşebaşında sırtüstü yatıyordu. Polisler işlerini yapıyor, fotoğraflar çekiyor, ölünün ceplerini boşaltıyor ve ambulansın gelmesini bekliyorlardı. Zen öğrencileri yakın bir yerde duruyorlardı. Herkes sessiz, fakat birşekilde huzurluydu. Arkadaşlarını ölümünde bile yalnız bırakmayıp sevgileriyle koruyorlardı.

“Orada yatan kişi ben de olabilirdim,” diye düşündüm. Endişe ve üzüntüyle doluydum. O gece eve dönüp de kendimi güvenlikte hissettiğimde sakinleşmeye ve meditasyon yapmaya çalıştım. “Bu benim için ne anlama geliyor?” Kalbim hızla atmaya başladı ve gözlerim yaşlarla doldu. “Bir silah, bıçak ya da göz yaşartıcı sprey mi almalıydım? Kendimi nasıl koruyacağım? Gerçekten neler oldu?”

Zihnimi, kalbimi ve ruhumu açtığımda Chris’in ölümünün “erkek oluşuyla” bir bağlantısı olduğuna dair açık bir mesaj aldım. Belki de yardım istemek için bağırmadı bile, çünkü erkekler bunu yapmazlar. Belki kaçmadı, çünkü sadece kızlar kaçar. Belki sadece “çok kıbardı,” bütün erkeklerin kötü olduğuna dair olan inanca bir tepki gösteriyordu. Aynı zamanda onu öldüren kişinin varlığını hissettim. Erkeklik kanununa şartlanmış bir erkek imajı: “güçlü ol, beğenil, kimsenin seni oradan oraya itmesine izin verme. İhtiyacın olan şeyi al! Sevgi ve tutku kızlar içindir.” Her iki erkekle de özdeşleştim. Kendimi hem kaldırımda ölü, hem de elimde bir bıçakla kaçarken gördüm.

Tedavinin son aşamasına gelip de kendi gerçek benliklerimizden rahatsız olmamaya başladığımızda artık son görevimize geçebiliriz. Bu görev şiddet duygumuzu anlamak ve ondan kurtulmaktır. Çoğumuz için şiddet ya erkekliğin gerekli bir parçası olarak kabul ettiğimiz birşey, ya da utanç duyup köşe bucak kaçtığımız birşeydir. Chris’in öldürüldüğü gece, bütün hayatımı kendimi ve sevdiklerimi varlığımın özündeki, dışarı çıkmasına izin verirsem değer verdiğim herşeye zarar verebilecek canavardan korumaya çalışarak geçirdiğimi anladım. Korum gerçek benliğime indiğimde orada ölümcül bir katille karşılaşacağımdı.

Hayatım boyunca iyi bir adam olmaya, korktuğum katil olma duygusunu da özümde kontrol altında tutmaya çalıştım. Duygularımı ifade etmeyi öğrendiğimde içimdeki bütün güzel hisleri ortaya çıkarıp- aşk, tutku ve başkalarının duygularına değer verme-derinlerde bir yerlerde olduğunu bildiğim katilin öfkesine bir tıkaç tıkamayı umdum. Beni seven kadınların içimi dökmem, onlara neler hissettiğimi söylemem için bana baskı yaptıklarını hissediyordum. İçimdeki birkaç şeyi söylediğimde korku ile irkildiler. Bazı zamanlar kendimi ve onları içimdeki şiddet duygusundan koruyabilmek için bunu yapmam gerektiğini biliyordum.

Çoğu zaman soğuk, duygusuz biri olmakla suçlanırdım. “Anlamıyor musunuz, eğer gerçek duygularımı gösterirsem sizi parçalara ayırmak, göğüslerinizi kesmek, sizi ezip çöplüğe atmak istediğimi göreceksiniz? Bilmiyor musunuz, eğer gerçek duygularımı gösterirsem kontrolü kaybedip sizi öldürebilirim? Bilmiyor musunuz ki sizi korumamın tek yolu duygularımı öldürmek?” diye bağırarak istiyordum.

Sheila ile yaşamaya başladıktan sonra içimdeki şiddet duygusunun içine girip bunun nasıl birşey olduğunu anladım.

Sheila ile kavgaya etmekten hep kaçınırdım. Yüzeyde hep kavgaya etmenin bana yakışmayacağını düşünürdüm. Gerçekte ise onu yaralamaktan korkardım; bu korkunun altında ise eğer onu kışkırtırsam beni öldüreceği korkusu vardı. Çoğunlukla geçmişinden gelen öfke ve kırgınlığı taşıyan yaralı bir hayvan gibiydi ve tehdit edilirse beni yaralaması mümkündü.

Tanıştığımızda, büyük oranda sevgi ile onu sakinleştirip yaralarını saracağımdan emindim. İşler tahmin ettiğim gibi yürümedi. Birbirimizin korkusunu ve öfkesini besliyor gibiydik. Bazen kavgalarımız saatlerce sürerdi. Çoğunlukla da olan bana olurdu. Bana saldırır, ısırır, gözlüklerimi kırar, evime zarar verir ve beni bıçakla yaralamakla tehdit ederdi. Ona karşılık vermekten korkardım. Çünkü karşılık verdiğimde bir daha duramamaktan korkardım. Kavgalarımızdan birinde güvenlikte olabilmek için odama sığındım. Sınıra gelmek üzere olduğumu anlayıp sakinleşmek için kendimi oraya kapatmıştım. Beni takip edip içeri girdi.

“Beni terketmek istemez misin?” diye bağırdı.

Yüzümün kızardığını ve kanın beynime toplandığını hissettim.

“Odamdan defol, hemen şimdi!” diye bağırdım. Biliyordum ki odamdan çıkmazsa onu döveceğim. Odadan çıkmak üzere arkasını döndü ve ben de rahatlamış bir şekilde derin bir nefes aldım. Fakat geri döndü, üzerime geldi ve parmağıyla göğsümü itmeye başladı.

“Allahın cezası! Çok soğuk ve ilgisizsin.”

Kendimi kaybettim. Aylarca kendimi kontrol etmeye çalışmış, ama artık öfkemi kontrol altında tutamaz olmuştum. Yıllarca süren kontrol sona ermişti. Artık ne olacağı umurumda bile değildi. Sanki beynim alev almıştı. Tek gördüğüm şey parmağıydı. Sanki parmağıyla göğsümde delikler açıyordu. Ona saldıracağımı ve başladığımda onu öldürene kadar bırakmayacağımı biliyordum. Yıllarca, kendimi ve sevdiklerimi korumak uğruna, içindeki katili baskı altında tutmuş fakat oyunu kaybetmiştim. Tek istediğim şey huzurdu.

Dayak atmak için elimi kaldırdığımda-kontrolden çıkmıştım ve katil parmaklıkların arasından çıkmıştı-ona vuramadım. Hayatımda ilk defa benliğimin özünde bir katil olmadığımı anladım. Bir savaşçı olduğumu biliyordum, ama varlığımın amacı öldürmek değil korumaktı. Sheila’ya vuracağıma duvarı dövdüğümde kırılan elime rağmen önemli bir ders almıştım. Buna karşılık aldığım ödül kendi gerçek benliğimdi.

Erkekler ve Şiddet

Kendi şiddet duygumla yüzleşmem uzun ve zor bir süreç oldu. Zorluğun bir nedeni toplumumuzda şiddetin yaygın olmasından kaynaklanıyor. Şiddet artışına taraf olmasak da onun da ölüm ve vergiler gibi gerekli bir gerçeklik olduğunu kabul ettik.

Şehirlerdeki çeteler birçok insanın yaşamını zorlaştırıyor. Hırsızlar artık “ya paranı, ya da canını” diye sormuyorlar. Her ikisini de alıyorlar. Artık küçük kasabalarda ve banliyölerde de güvende değiliz. 1980lerin sonları ve 1990ların başı bizi okul çocuklarının makineli silahla öldürülmesiyle, insanların işyerlerinde toplu halde öldürülmesiyle, anne-babaların oğulları tarafından öldürülmesiyle, eski eşlerin ve kız

arkadaşların acımasızca öldürölmeleriyle, ve ırkçı şiddet gösterileriyle tanıştırdı.

Sıkıntıdan, “eğlence” olsun diye veya meraktan dolayı yapılan şiddet gösterilerini sık sık duymaya başladık. Küçük bir Missouri kasabasında bir gurup öğrencinin birini öldürmenin nasıl bir duygu olduğunu merak ettikleri için bir okul arkadaşlarını sopayla öldüresiye dövmele-ri gibi. Brooklyn’deki bir oğlan çocuğunun 13 yaşındaki bir çocuk tarafından “nasıl birşey olduğunu görmek amacıyla” yangın çıkararak öldürölmesini veya Central Park’ta koşan birinin bir gurup çocuk tarafından ırzına geçölmesini şaşkınlıkla izliyoruz.

Bir askerin Orta Doğu’daki savaştan sağ salim eve dönüp de saçma sapan bir saldırıda öldüğünü duyduğumuzda buna inanmakta güçlük çekiyoruz. Milletimizin ne kadar vahşi olduğu ve savaşa gitmenin Amerikan şehirlerinde yaşamaktan daha güvenli olduğu gerçeğini saklıyoruz.

Şiddet üstüne yapılan araştırmalardan sonra yayınlanan bir raporda şöyle bir sonuç yeralıyor: “Amerika Birleşik Devletleri dünyada şiddet olaylarının en çok göröldüğü ülke.” Buldukları sonucu belgelemek için araştırmacılar aşağıdaki sonuçları sergiliyorlar: Amerika’daki adam öldürme olayları 100,000 kişide 18’ken Kanada’da 4.1, Avusturalya’da 3.9, Fransa’da 2.4, Batı Almanya’da 2.2, Japonya’da 1.5 ve İngiltere’de 1.4. Raporda yeralan belli başlı sonuçlar ise şöyle:

- Amerika Birleşik Devletleri’nde rapor edilen ırza geçme olayları Japonya, İngiltere ve İspanya’nın 20 katı.
- Harlem’deki genç erkeklerin 40 yaşına kadar yaşama olasılığı Bengladeş’teki yaşıtlarından daha düşük.
- Genç Amerikan erkekleri arasındaki adam öldürme oranı Batı Avrupalılara oranla 20 kat, Japonlara oranla 30 kat daha fazla.(1)

Şiddeti genellikle erkeklerin bir sorunu olarak görmesek de şiddet

olaylarının çoğunun kadınlar değil, erkekler tarafından çıkarıldığına inanmak için istatistiklere ihtiyacımız yok. Zaten istatistikler de bunu doğruluyor. Kadınların da şiddet gösterme kapasitesi var. Sheila ile yaşamak beni buna inandırdı. 1985-1989 yılları arasında şiddet olaylarından dolayı tutuklanan kadınların oranı yüzde 42 arttı. 1989 yılında tutuklananların yüzde 88.6'sı erkek olduğu için kadınları baz almak zaten anlamsız.(2)

Şiddete yatkınlığımızı önlemek ve gerçek benliklerimize dönmek için aşağıdaki konular üzerinde durmalıyız:

- Şiddeti anlamak ve önlemek
- Kadınlara yönelik şiddet duygusunu iyileştirmek
- Çocuklara yönelik şiddet duygusunu iyileştirmek
- Diğer erkeklere yönelik şiddet duygusunu iyileştirmek
- Çevreye yönelik şiddet duygusunu iyileştirmek

Erkek Şiddetini Anlamak ve Önlemek: İyileşmenin Özüne İnmek

2000 yılına yaklaşırken, dünyamız felaketin eşiğinde. Ülküsel savaşlar yerküremiz üzerindeki barışı tehdit ediyor. Şehirlerdeki şiddet birçok büyük şehirde savaş alanları oluşturuyor. Dünyanın kaynaklarını giderek daha çok tüketmeye yönelik arzumuz zenginleri kendi çöplüklerinde boğulmanın eşiğine getirirken fakirlerin de gittikçe daha çok aç kalmasına neden oluyor. Şiddete taraf değilsen de nedenlerini bulmaya pek çaba göstermiyoruz.

Aşağıdaki hikayeyi bana Richard Heckler anlatmıştı. Hikaye ayrıca Heckler'in kitabı *Savaşçı Ruhunu Ararken*'de de yeralıyor. Bu hikaye şiddetin kaynakları hakkında bir fikir sahibi olmamızı sağlayabilir:

Postanede bir paket göndermek için sırada bekliyorum.

Genç bir anne iki yaşlarındaki oğluyla merdivenlerden çıkmaya başladı. Oğlan huysuz ve kıpır kıpırdı. Anne çantasının içini altüst ederken oğlana sessiz durmasını

söyledi. Çocuk elini annesinin çantasının içine soktuğunda kadın yapmamasını söyledi. İçinde ilgisini çeken birşey varmışçasına dikkatle araştırıyordu. Anne birdenbire çocuğa dönüp suratına sıkı bir tokat attı. "Sana yapma dedim!" diye bağırdı. Önümdeki iki kişi başlarını çevirdi ve memur da sanki hiçbirşey olmamış gibi davrandı. Öfkelenmişim.

Çocuğun yüzü kızardı. Ağlamaya başladı. Anne yeniden çocuğa dönüp elini kaldırdı ve tehditkar bir sesle, "Kapa çeneni!" diye söylendi. Oğlan sümüğünü çekerek sessizce içini çekmeye başladı. Gördüklerime inanamamıştım.

Kendi ellerimle kadının dişlerini sökmek istedim. Sakinleşene kadar sokağın etrafında iki tur yürüdüm. Ancak o zaman arabama binebildim.

Heckler sözüne şöyle devam ediyor:

Dearborn, Michigan'daki bir barla ilgili bir makale okumuştum. Şimdi olayı anlayabiliyorum. Bu barda erkeklerin eline siyah, plastik bir silah veriliyor. Bu minyatür silahlar tazyikli su fışkırtıyor. Islak Don Geceleri'nde bu su tabancalarını dağıtıyorlar. Bu özel gecelerde üstlerine dar gelen bluzlu kadınlar sahneye çıkıyor. Rock müziği hızla çalarken, erkekler tabancalarını kadınların kasıklarına sıkmaya başlıyorlar.

Herkes bağırmaya başlıyor. Barın gece müdürü bağırıyor:

"Silahlarınızı sıkın! Vietnam'da da böyle savaşıydınız savaşı kazanırdık!" En çok vurulan kadın yüz dolar kazanıyor. Silah atan adamların yorumları açık: "Onu kazandım.

Çok seksi; biliyorum bu onun hoşuna gidiyor. Bundan

hoşlanıyor ve benim de bundan hoşlandığımı biliyor,” diyor bir bilgisayar pazarlamacısı.

“Bütün gün köpek gibi çalışıyorsun ve ancak böyle deşarj oluyorsun. Bugün 12 saat çalıştım ve stresi ancak böyle atabiliyorum,” diyor plastik fabrikasında çalışan bir işçi.

“İnsan böyle birşeyi hergün yapamıyor ... kaç kez bir kızı orasından vurabilirsin? Bu çok keyifli,” diyor bir otomobil tamircisi.

“Bu size bir güç ve otorite sağlıyor. En büyük maçoluk. Klitorisini hedefliyorum. Kasıklarına doğru atış yaptığımı ve atışı yapanın ben olduğumu biliyor ve bu onu heyecanlandırıyor,” diyor bir kimya fabrikası işçisi.

“Belki başta hoşlarına gitmiyor amı sıırıslıklaı olduklarında da hoşlarına gitmiyor olamaz. Mutlaka hoşlarına gidiyordur,” diyor bir otomobil tamircisi.

Postanede gördüğüm o çocuğun da büyüdüğünde böyle bir bara gidip kadınların kasıklarını hedef alıp ateşleyeceğini düşündüm.

Ve bunu neden yaptığını bilemeyecek. Karısı geç saatlere kadar dışarıda kaldığı için ona kızacak ve öfkesini oğlundan çıkaracak. Bu oğlan çocuğu büyüüp öfkesini başka kadınlardan çıkaracak. Bu zincir nerede sona erecek?

Bu öyküyü defalarca okudum. Her okuyuşumda gözlerim yaşlarla doldu. Öykü bana birçok açıdan dokundu.

Bu bize erkeklerdeki şiddet eğiliminin çocukken yaşadıkları taciz olaylarıyla bağlantılı olduğunu gösteriyor. Çocuk yetiştirmek adına ailelerin çocuklarını taciz etmeleri, çoğunlukla üstü örtülü olarak, erkek çocuklarda büyük bir öfke kaynağı yaratır. Çocuklar büyüdükçe öfke diğer kadınlara yönelir ve bu “erkekler eğleniyorlar” kalıbının ardında cinsel şiddete bağlanır.

Kadınlara silah çeken erkeklerin Vietnam gazileri olduğu ve sava-

şı kazanacak kadar iyi olmadıkları için kaybettikleri gururu daha şiddetli ve dominant olarak kazanmak istedikleri konusunda bir sav var. Burada açıkça söylenmeyen birşeyin üstünde durmak gerek. O da erkeklerin barlarda içkiyi fazla kaçırıp şiddeti diğer erkeklerin üzerinde de denedikleri. Postanedeki oğlan çocuğu büyüdüğünde muhtemelen barda kadınlara su tabancası sıkacak, yeterince eğlendikten sonra eve dönüp içindeki öfke ve utançtan dolayı belki karısını ve oğlunu dövcek.

Yakın geçmişte yapılan bir araştırma sonucunda, erkekler arasındaki şiddetle çocuk yetiştirme yöntemlerimiz arasında ilişki olduğu saptandı. Şiddetin yaşandığı evlerde büyüyen çocuklar genellikle büyüdülerinde şiddet göstermekten kaçınmıyorlar. Şiddet şiddeti getirir. Psikolog B. F. Steele ve C. B. Pollock'a göre "tacizci anne-babalardan oluşan çalışma gurubumuzdaki yetişkinlerin hepsi kendi ailelerinde gördükleri şiddeti kendi çocuklarına uyguluyorlar."(3)

Alice Miller şiddet görerek yetişen erkek çocukların ellerine güç verildiğinde ülkelerini savaflara sürüklediklerini gösteriyor. Örneğin Hitler ve Stalin'in yıkıcılığının köklerine baktığımızda her ikisinin de şiddet görerek büyüdülerini görürüz. Tarihe geçmiş katiller sadece geçmişte yoktu. Saddam Hüseyin'in babası o daha doğmadan önce ölmüştü. Onu sürekli döven bir üvey baba tarafından büyütüldü. "Özgürlük" savaşında 200,000'den fazla Iraklı öldü: kaç tane erkek çocuk şu anda öfkeli, şiddetli üvey babalar tarafından yetiştiriliyor?

Keyif ve İyi Yetiştirme: Erkek Şiddetinin İlacı

İnsanların şiddet göstermesinin nedeni kişiliklerinin oluştuğu dönemlerde bedensel keyiften mahrum olmalarıdır. Fiziksel keyifleri öne çıkaran kişiler ve toplumlar daha huzurludurlar. Millet olarak suç ve şiddet oranını azaltmak istiyorsak yeni doğmuş bebeklere ve çocuklarımızda daha fazla fiziksel gıda vermeliyiz.

Bu sonuçların ispatı nöropsikolog James W. Prescott'tan geldi. Prescott bu sonuçlara Merkezi Çocuk Sağlığı ve Gelişmesi Enstitüsü'nde yürüttüğü bir çalışmanın sonucunda varmış. İlk olarak 1975 yılında yayınlanan araştırma sonuçları o kadar açık ve net ki, ancak ço-

cuklara yönelik taciz ve şiddet olaylarının bu kadar sosyal yapıya işlediği bir toplum tarafından yok sayılabilir.

Prescott'un bulgularına göre, çocuklarına şefkat gösterip onlara dokunan toplumlarda yetişkinlerarası şiddet fazla görülüyor. Üzerinde çalıştığı 49 toplumun 36'sında çocuklara verilen yüksek oranda fiziksel sevgi, yetişkinlerarasında düşük oranda fiziksel şiddetle doğrudan ilişkili. Bunun tam tersi de çocuklarına az fiziksel sevgi veren toplumlarda görülüyor. Onlarda da yetişkinlerarası fiziksel şiddet oranı yüksek. Prescott istisnai 13 toplumu incelediğinde, bütün toplumlarda çocuklara büyük oranda cinsel özgürlük tanındığını bulmuş. Bu da onların çocuklukta yeterince fiziksel sevgi görmemesini bir şekilde kapatmış.

Prescott ayrıca fiziksel sevgi eksikliğiyle, benim deyimimle, baskıcı toplumlar arasında bir ilişki olduğunu bulmuş: kadının statüsü erkekten aşağıda, çocuklara daha sert davranılıyor, erkek savaş suçlularına ya öldürülüyor ya da işkence görüyorlar, suç oranı yüksek, sınıflararası ayırım büyük, tanrılar da daha sert olarak biliniyor.

Prescott sözlerini şöyle bitiriyor: "Eğer hayatımızdaki keyifi arttırmaya çalışırsak bu, saldırganlık ve düşmanlığımızı gösterme yollarımızı da etkileyecektir. Keyif ve şiddet arasındaki karşılıklı ilişki öyle bir ilişki ki birbirlerine engel olurlar; fiziksel keyif yüksek olduğunda fiziksel şiddet düşük olur. Şiddet yüksek olduğunda da keyif düşüktür. Bu bedensel keyiften yoksunluk teorisinin sonuçları bize barışçıl, sevgi dolu, işbirlikçi bireylerle dolu bir dünya yaratmak için gerekli araçları sağlıyor.(4)

Çocuk Bakan Erkekler: Erkeklerarası

Şiddet ve Tacize Karşı En İyi Koruma Yolu

Suçlu çocuklarla ilgili sosyolojik çalışmalar gösteriyor ki bu çocukların birçoğu ya babasız, ya da tacizci veya şiddet gösteren bir babayla büyüyor. Kültürlerarası antropolojik çalışmalar gösteriyor ki şiddete eğilimli olan erkek çocuklar ve yetişkinler ya babasız büyümüş, ya da babalar oğullarının büyütülmesi sırasında pek bir görev üstlenmemiş.(5) Rutgers Üniversitesi psikoloji profesörü Dorothy Dinners-

tein, erkeklerdeki şiddet eğilimiyle birçok erkek çocuğun neredeyse sadece kadınlar tarafından yetiştirilmiş olması arasında bir ilişki olduğuna inanıyor. Önlerinde sağlıklı bir erkek modeli olmayan çocuklar hayat boyu kendilerini yeterince erkeksi, normal hissetmezler ve çoğunlukla bunu örtmek için fazlasıyla maço olmaya çalışırlar.

Çoğumuz kadınların doğal olarak çocuklarıyla ilgilendiklerini düşünürüz. Çocuk bakma yöntemleri hakkında anneden kız çocuğa geçen bazı yöntemler vardır. Kadınlarda böyle bir yetenek olduğu doğrudur. Ama bu erkeklerde de vardır. Çocuk bakma yetisi iki milyon yıldır insan ailesinin bütün üyelerine verilmiştir. Bazılarımız bunu unutmuş görünüyor.

Jean Liedloff iki buçuk yılını Güney Amerika'nın vahşi ormanlarında hala avcı-toplayıcı atalarının yöntemlerini uygulayan yerlilerle geçirdi. Liedloff, sadece çocukların büyük bir ilgi ve sevgiyle büyütüldüğünü değil, aynı zamanda ilginin kavimin bütün üyeleri tarafından doğal olarak gösterildiğini de gördü. *Süreklilik Kavramı: İnsan Doğasının Başarılı Bir Şekilde Çalışmasını Sağlamak*'taki son bölüm bizim için doğal olan şeyler hakkında hiçbir şüpheye yer bırakmıyor. "Bütün erkekler, kadınlar, kız ve erkek çocuklar bebek yetiştirme yöntemlerini detayıyla bilir."

Psikolog Diane Ehrensaft ve psikiyatr Kyle Pruett, babanın çocuğu yetiştiren kişi olduğu veya görevin eşit olarak paylaşıldığı aileler arasında geniş araştırmalar yaptılar. İkisi de babaların çocukları yetiştirmesinin hem çocuğun gelişimi açısından, hem de babalar için iyi olduğu konusunda hem fikirler.

İkisi de bebeklerle ilgilenmenin erkekleri, en derin düzeyde, kırılganlık, bağımlılık, sevgi ve affedicilik ve çocuk yaşta bastırmak zorunda oldukları hislerle bağlantıya geçirdiğine inanıyorlar. *Çocukları Birlikte Büyütmek: Çocuklarının Bakımını Birlikte Yapan Erkekler ve Kadınlar (Parenting Together: Men and Women Sharing the Care of Their Children)* adlı kitapta Ehrensaft çocukların bakımını üstlenmenin babalar için "İslah edici bir duygusal deneyim" olduğunu söylüyor. Bu bizim içimizdeki kayıp erkek çocukla ilişki kurmamızı ve kayıp insanlığımızla bağlantıya geçmemizi sağlıyor. Artık "erkekmiş gibi" dav-

ranmak zorunda değiliz. Bunu içimizde hissediyoruz, belki de hayatımızda ilk defa.

Erkek şiddetinin köklerine indiğimizde ve gerçek savaşçı ruhuyla kucaklaştığımızda, yolculuğumuzun bu aşamasının amacının şiddetin yerine keyif ve ilgiyi koymak olduğunu görürüz. Bunu yapabilmek için kadınlara, çocuklara, diğer erkeklere ve çevreye yönelttiğimiz şiddeti sona erdirmemiz gerekir.

Kadınlara Yönelik Şiddeti İyileştirmek

Senato Adli Komitesi'nin raporuna göre, bu rapor 29 eyaletten gelen saldırı raporlarından derlenmiş, kadınlara yönelik şiddet en hızlı büyüyen ülkesel suç oranını teşkil ediyor.(6) Zihnimizde bize yabancıların saldıracağına ilişkin bir fikir varsa da aslında şiddet genellikle birbirini tanıyan insanlar arasında yaşanıyor. Aile içi şiddet ve ilişkide olunan biri tarafından tecavüze uğrama oranı kadınlara yönelik şiddetin en sık rastlanan türlerinden.

Yakın bir geçmişte yapılmış olan bir araştırma için görüşülen kadınlardan yüzde yirmisi erkek arkadaşları tarafından tecavüze uğradıklarını söylemiş, ancak bunların sadece yüzde beşi polise başvurmuş. Bir kadının söylediği gibi, "Tecavüze uğradığımı kimseye söylemedim. Bunun tecavüz olduğunu bile düşünmemiştim. Sadece 'gönülsüz seks'ti. Ben sevişmek istemedim, ama o istedi. Bugün, 29 yaşına geldiğimde, artık bunun tecavüz olduğunu biliyorum.'"(7)

Kız arkadaşına tecavüz edenlerin çoğu Karındeşen Jack değil. Onlara tecavüz eden erkekleri rapor eden kadınların çoğu bu erkeklerin ilk başta zeki, etkileyici ve kibar göründüklerini söylüyorlar. Dış görünüşlerine bakıldığında bu erkeklerin böylesine şiddete eğilimli olduklarını söylemek mümkün değil. Dışarıdan görülmeyen, birçok tecavüzcü için bu geçerli, bu erkekler şiddetin egemen olduğu ailelerde büyüyorlar. Gördükleri eğitim, bu erkeklerin seksin bir tür mücadele olduğuna inanmalarını sağlıyor: erkeğin asılmasını reddeden bir kadın güçle bastırılmalıdır.

Kadın ve erkek 'çıkma' aşamasını geçtikten sonra şiddet azalmaz. Sosyolog Myriam Miedzian *Erkekler Erkek Olacaklar: Erkeklikle Şid-*

det Arasındaki İlişkiyi Kırma (Boys Will Be Boys: Breaking the Link Between Masculinity and Violence) adlı kitabında yılda 1.8 milyon kadının kocaları ya da birlikte yaşadıkları erkek arkadaşları tarafından fiziksel olarak saldırıya uğradığını bildiriyor.

Neden erkekler kadınlara karşı bu kadar şiddet dolular? Erkeğin kadının kendisine itaat etmesini beklediği durumlarda dayak olayı da sık gündeme gelir. Bu tür bir ilişkinin gelişmesi için, hem kadının hem de erkeğin içinde olduğu belli bir miktar hile gerekir-bir tür paylaşılmış illüzyon. Birçok kadın sosyal gelişiminin bir parçası olarak hayattaki rolünün erkeği mutlu etmek olduğunu öğrenir. Bu tür bir ilişkide erkek kendine itaat edilmesini bekler. Kadından gelecek servise duygusal olarak o kadar çok bağlanır ki herhangi bir sapmanın onun varlığına yöneltmiş bir tehdit olduğunu düşünür.

Bu yaklaşım belki de erkeklerin önemsiz sayılabilecek olaylara bu kadar büyük tepki vermesini açıklar. Kadın kocasının ekmeğini yakar, erkek öfke nöbetine tutulur. Kadın eve yarım saat geç kalır, onu öldürmek ister. Çıktığı erkeğe, “Hayır, ben evime gitmek istiyorum,” dediğinde erkek kadına tecavüz eder.

Erkeklerin kadınlara yönelik şiddet duygusunu iyileştirmek için önce yaklaşımımıza doğru bir ad vermemiz gerekiyor: kız arkadaşımıza ciğerlerimizi parçalarcasına bağırduğımızda sözlü şiddet göstermiş oluyoruz. Onu kollarından tutup “içindeki birşeyleri uyandırmak” istediğimizde fiziksel şiddet göstermiş oluyoruz. Onu cinsel ilişkiye zorlayıp kendi kendimize sadece biraz ısınmaya ihtiyacı olduğunu söylediklerimizde cinsel şiddet göstermiş oluyoruz.

Ayrıca gösterdiğimiz şiddet için tam bir sorumluluk almamız gerekiyor: Gösterilen şiddetten sadece ve sadece kendimiz sorumluyuz. Sözlü, fiziksel veya cinsel şiddet göstermek için hiçbir bahanemiz olmaz. Artık “o beni çileden çıkardı,” “o başlattı,” “sınırım zorladı” ya da “alkolün etkisiyle yaptım,” gibi bahaneleri kabul edemeyiz.

Şiddet duygusundan kurtulmalıyız: şiddeti durdurmanın tek yolu şiddeti durdurma. Kendi kendine sorunla başedemeyen erkekler için şiddetin ne olduğunu bilen erkekler tarafından yönetilen erkek gurupları faydalı olacaktır. Ülkemizde (A.B.D.) erkek şiddetine iliş-

kin hergün yeni bir program başlatılıyor; bunların çoğu da taciz edilmiş kadınlarla ilgilenen merkezlerle bağlantılı olarak çalışıyorlar.

Anlamalıyız ki şiddet duygumuz içimizdeki zayıflık ve güçsüzlük hisleriyle bağlantılı: Erkekler genellikle kadınları kadın duygusal olduğu zaman döverler. Kadın öfkelenir veya ağlamaya başlar. Bu da bizim şiddet duygumuzu harekete geçirir. Genellikle farkına varılmayan birşey varsa bu da kadını döven erkeğin çocukluğunda erkekler tarafından dövüldüğüdür. Çocukken taciz edilmemiş hiçbir erkek bir kadını taciz etmez. Çocukluğumuzda başımızdan geçenleri hatırlayıp iyileştirmekle bugün diğerlerine yönelttiğimiz şiddeti sona erdirmemiz mümkündür.

Çocuklara Yönelik Şiddeti İyileştirmek

Mother Jones dergisinin kapak konularından biri şu, “Amerika’nın Küçük Kirli Sırrı: ÇOCUKLARDAN NEFRET EDİYORUZ.” Konu yazarları inançlarını istatistiklerle destekliyorlar:

- Okul gününün her 8 saniyesinde bir çocuk okulu bırakıyor.
- Her 26 saniyede bir çocuk evden kaçıyor (yılda 1.2 milyon).
- Her 67 saniyede bir çocuk bebek doğuruyor.
- Her 7 dakikada bir çocuk uyuşturucu kullanımından dolayı tuklanıyor (yılda 79.986).
- Her 53 dakikada bir çocuk fakirlikten dolayı ölüyor (yılda 10.000).
- Hergün 100.000 çocuk sokakta uyuyor.
- Her okul günü 135.000 çocuk okula silah getiriyor. Kuzey İrlandalı bir çocuk bu ülkenin caddelerindekinden daha güvende.(8)

Çocukları Savunma Fonu'nun (Children's Defense Fund) kurucusu ve başkanı Marian Wright Edelman, "dünyanın en zengin ve gelişmiş ülkesinde gelecek kuşaklarımızı fakirlik, uyuşturucular, şiddet ve ümitsizliğin eline bırakıyoruz," diyor. "Birçok Amerikalı zenci bebeklerin çocuk felcine karşı aşılama oranının Arnavutluk'la Botswana arasında bir yerde olduğunun farkında değil. Bazı Amerikan kentlerindeki azınlıkların bebekleri arasındaki ölüm oranının birçok üçüncü dünya ülkesinden daha yüksek olduğunu bilmiyorlar." Edelman sözüne şöyle devam ediyor, "Kokain çeken zengin çocuklarıyla marihuana içen fakir çocuklar, farklı nedenlerle de olsa, aynı şeyleri hissederler... Fiziksel fakirlik çocuklarımızın bedenlerini öldürüyor, tinsel fakirlik de ruhlarını eziyor."(9)

Çocuklara yönelik şiddeti sona erdirmek sosyal önceliklerimizde ciddi değişiklikler yapmayı gerektirir. Fakat iyileşme evde başlamalı. Benim için itiraf etmesi en zor olan şey destek gurubuma çocuklarıma şiddet gösterdiğimi itiraf etmek oldu. Yıllar boyunca bu gerçeği bilince almaya ittim. Kendime onları disiplin altında tutmam gerektiğini söylüyordum. Kol gücüne pek fazla rağbet etmediysem de onlara sık sık bağırırdım. Kendi kendime onlara bağırmanın şiddet olmadığını söyledim. Seyrek olarak, çok sinirlendiğimde kızımı, o zamanlar iki üç yaşındaydı, yatağa fırlatırdım. Biliyordum ki onu kendimden uzaklaştırmazsam canını acıtacağım. Kendi kendime çocuğu atmanın şiddet olmadığını söyledim. Davranışımın içinde şiddet olduğunu anladığımda bile bunu durdurmam kolay olmadı. Konuştuğum yüzlerce erkekten dolayı biliyorum ki, yalnız değilim.

Konuştuğum bir adam bana şöyle demişti, "Bebeğim ağladığında bunun beni sevmediği anlamına geldiğini düşünmüştüm. Deliye dönmüştüm, ona vurdum." Çoğumuz çocuklukta ihtiyaç duyup da alamadığımız sevginin acısını çocuklarımızdan çıkarıyoruz.

"Bazen oğlum Jason'a o kadar kızıyorum ki ona zarar vermek istiyorum." Bunları söylerken Ron, aynaya baktığımda sık sık gördüğüm, acı ve şaşkınlık ifadesiyle bakıyordu. "Bunu neden yaptığımı bilmiyorum. O benim için çok değerli ve çok masum fakat bazen içime ne olduğunu bilmediğim bir öfke gelip çörekleniyor. Bu çoğunlukla Jason

deli gibi, çocukça bir coşkunlukla davrandığında oluyor. Eminim ki onu asla dövmem ama bu şiddet korkusu ona istediğim kadar yakın olmama engel oluyor. Onu kendimden korumam gerektiğini hissediyorum. İçimde hissettiklerime baktığımda onun ruhunu öldürmek istediğimi görüyorum. Bunun farkına varmak beni hasta ediyor fakat biliyorum ki bu doğru.” Ron ağlamaya başladı. Onun gözyaşları benim gözyaşlarımdı ve biliyorum ki birçok erkeğin de.

İyileşmenin bu aşamasının ilk adımları kadınlara karşı gösterdiğimiz şiddeti sona erdirmek için yapmamız gerekenin aynısı. Öncelikle yaptığımız şeye bir isim vermemiz gerekiyor. Şiddete şiddet demek gerek. İşin zor yanı bir çoğumuz davranışımızdan dolayı o kadar büyük bir utanç duyuyor, masum çocuklarımıza zarar vermekten dolayı kendimizi o kadar kötü hissediyoruz ki, hem davranışımızı hem de bunun anlamını inkar ediyoruz. Kadınlara ve çocuklara yönelik şiddet duygusuyla uğraşan bir erkek gurubu içinde olmanın bana çok faydası dokundu. Bu bana yalnız olmadığımı gösterdi ve kendimi korkunç bir canavar olarak görmeden davranışımın yıkıcı etkilerini görmemi sağladı.

Davranışımızı adlandırdığımızda, o konuda sorumluluk alabilir ve bunu durdurabiliriz. Şiddet kendi korkularımızdan kaynaklanıyor. Çocuklar en çok büyüklerinin sözünü dinlemediklerinde cezalandırılıyorlar. Çocuğumuz sözümüzü dinlemediğinde bu kontrolü kaybetme duygusunu ateşliyor. Sözümü dinlemezlerse ölürüm gibi saçma bir korkuya saplanıyoruz.

Şiddete karşı tedavimde ailemin bana yönelttiği şiddeti benim de kendi çocuklarıma yönelttiğimi anlamam çok yardımcı oldu. Kendi çocukluğumu baskı altında tuttukça, kendimi şiddet mirasını daha ileriye götürür buldum. Çocuklarıma bağırır, bundan dolayı utanç duyar, dışarıya karşı onlara bağırمام gerektiğini, ama kendi kendime bir daha böyle birşeyi asla yapmayacağımı söylerdim. Bir sonraki sefere kadar “iyi” olurdum. Kendi yaşadığım tacizi iyileştirmeye başladığımda çocuklarıma karşı gösterdiğim şiddete de bir son verebildim. Bu ayrıca içime yerleşmiş olan 10.000 yıllık baskıcı kültürün de farkına varmamı sağladı: değişim bir günde olmuyor.

Diğer Erkeklerle Yönelik Şiddeti İyileştirmek

Erkeklerarası şiddeti düşündüğümüzde, genellikle erkekleri suçlu, kadınları ve çocukları da kurban olarak görüyoruz. Kültür olarak erkeklerin feda edilebileceğini düşündüğümüz için erkekleri ve erkek çocukları çarptırdığımız cezaları görmüyoruz. Örneğin, ilişkide yaşanan tecavüzü düşündüğümüzde sadece erkeklerin kadınlara tecavüz ettiklerini düşünüyoruz. Tecavüze uğrayan kadınların yüzde 20'sine ilişkide bulunduğu erkek tarafından tecavüz edildiğinin saptandığı araştırmada homoseksüel ve biseksüel erkeklerin başından geçen tecavüz olaylarının da yüzde 37'sinde suçlu tanındıkları bir erkekti.(10)

Erkekliliğimizi kanıtlamamız demek genelde başka bir erkeğe zarar vermemiz anlamına gelir. Eğer fakirseniz ve gettolardan birinde yaşıyorsanız kendinizi kanıtlamak için ya soygun yapmanız, ya suç işlemeniz ya da başka bir erkeği öldürmeniz gerekir. Adam öldürme genç siyahlar arasındaki bir numaralı ölüm nedenidir.(11) Orta veya üst sınıf bir aileden geliyorsanız, arkadaşlarınıza kendinizi kanıtlamak için belki de birkaç içkiden sonra arabanızı ne kadar hızlı kullandığınızı göstermeniz gerekiyor. Genç beyaz erkekler arasındaki bir numaralı ölüm nedeni araba kazalarıdır.

Her ne kadar kadınlar genellikle erkekler tarafından dövülüyor veya öldürülüyorsa da erkek şiddetinin olası kurbanı yine bir erkektir. Her yıl kadınların üç katı kadar daha fazla erkek öldürülüyor.(12) Fakat bütün erkekler aynı risk altında değil. Her yıl öldürülen her bir beyaz erkeğe karşın yedi siyah erkek şiddet sonucu ölüyor.(13)

Erkekler caddelerdeki şiddete dayanıyorlarsa da hapse girdiklerinde daha büyük bir şiddetle karşı karşıya kalıyorlar. Amerika Birleşik Devletleri, dünyadaki en yüksek hapsetme oranına sahip. Günümüzde Amerikan hapishanelerinde bir milyon kişi var ve bunların büyük bir çoğunluğu erkek. Bu erkeklerin de büyük bir çoğunluğu azınlıklardan. Siyahları Güney Afrika'dakinden dört kat daha fazla oranda hapse atıyor olmamız toplumumuz için büyük bir utanç kaynağı.(14)

Erkeklerle yönelik şiddeti azaltmak için her ne pahasına olursa olsun kazanma, "biz" ve "onlar" ve "o bana zarar vermeden ben ona vermiyim" gibi öğretilerin köklerine inmemiz gerekir. Futbol oynadığı-

mız dönemlerdeki soyunma odalarına ve çocukluğumuzda bize öğretilenlere geri dönüp bakmamız gerekir.

Spor: Önemli Olan Tek Şey Kazanmaksa, Şiddet Uzak Değildir

Beyzbol gibi “sakin” spor dallarında bile topu atan oyuncunun saatte 90 mil hızla giden topu karşı takım oyuncularından birinin kafasına atmasını normal karşılıyoruz. Bir oyuncu takım arkadaşları tarafından, gururla, “beyzbol sahalarının gerçek kamikazesı” olarak görülüyordu. Çünkü pek gerekli olmasa da öfkesini karşı takım oyuncularından çıkarma konusunda yetkinleşmişti.(15)

Dersler küçük yaşta alınıyor. “60 Minutes” (Amerika’da çok izlenen bir televizyon programı ç.n.) gençlikte futbol konulu bir program yaptığında kazanmanın üzerinde çok durulduğunu görmüşler. Florida’daki Hollywood genç futbol takımından bir oyuncuya maçta korkup korkmadığı sorulduğunda yanıtı şu olmuş: “Evet, kaybetmekten korkuyorum.” Vince Lombardi’nin şu sözlerini birçok Amerikalı bilir: “Kazanmak herşey değildir, tek şeydir.”

On savaşçıl ve on barışçıl toplum üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda birçok savaşçıl toplumda erkek çocuklar kavgacı sporlar üzerinde yoğunlaşmışlar. Barışçıl toplumlarda bu tür sporlara pek fazla rastlanmıyor.(16) Myriam Miedzian şöyle diyor, “Amerika Birleşik Devletleri’ndeki yaygın inancıya göre içinde şiddet olan sporlar bir tür boşalma sağlıyor. Böylece atletler ve taraftarlar, saldırgan enerjilerini daha zararsız bir yoldan atıyorlar ve bu da suç oranını, aile içi şiddeti ve savaşları azaltıyor. Araştırma sonuçlarına göre gerçek bunun tam tersi.”

İyileşme, diğer erkekler üzerinde baskı kurma, onlara zarar verme ve öldürme yollarımız hakkındaki gerçekleri görmemizi gerektiriyor. Bunu yapabilmek için de, geleneksel sporlarımızın sevgi ve şefkat duygularımızı nasıl engelleyip, rekabet ve öfke duygularımızı ön plana çıkarttığını anlamamız gerekiyor. Diğerlerine zarar veren kişilerin tarafını tutmaktan vazgeçmeliyiz. Yazar Warren Farrell’in hatırlattığı gibi, “Kadınlara yönelik şiddeti protesto ediyor, erkeklere yönelik şid-

dete “eğlencelik” diyoruz-western filmler, savaş filmleri, boks, futbol, güreş, v.s.”(17) Diğer erkeklere zarar vermenin veya onların zarar görmesini seyretmenin eğlenceli olduğunu söyleyen sosyal yaklaşımlara “hayır” demeliyiz.

Çevreye Yönelik Şiddeti İyileştirmek

Şu bir gerçek ki kadınlara ve çocuklara yönelik şiddetle diğer erkeklere ve kendimize yönelttiğimiz şiddet arasında bir fark yok. Ne yazık ki diğerlerine yaptığımız şeyi çevreye de yapıyoruz.

Sri Lankalı yazar ve psikoterapist Anuradha Vittachi’nin Birinci Dünya Konferansı: Dünyamız İçin Bir Vizyonu Paylaşmak’ta dediği gibi, “Sadece kozmosun bir parçası iken kendimizi ‘herşey ve evrenin sonu’ olarak görerek iki tür hata yapıyoruz: birincisi, hırsla zarar veriyoruz ve ikincisi, ağdaki diğer herşeyle bağlantılı olduğumuz için ekolojik felaket için zincirleme bir reaksiyonu harekete geçiriyoruz.”

Modern teknolojinin gücüyle çocukça egoizmimiz birleşerek ölümcül bir çift oluşturuyorlar. Kitabı *Kutsalın Yokluğunda: Teknolojinin Yenilgisi ve Yerli Halkların Yaşamı’nda* (In the Absence of the Sacred: The Failure of Technology & the Survival of the Indian Nations) Jerry Mander modern teknolojilerin nasıl da söz verdikleri şeylerin dışına çıktıklarını anlatıyor. Bunun yerine hem yerkürenin, hem de onu korumaya çalışan yerli halklara verilen zarara katkıda bulundu.

Teknoloji yapabileceğinin en iyisini yaptıysa da, avcı-toplayıcı atalarımızın geleneklerini sürdürenleri tümüyle yeryüzünden silemedi. Gaia ilk insanlar Atlası’na göre bugün dünya üstündeki yerli toplulukların 250 milyon üstünde üyesi ve çoğu son yirmi yılda oluşmuş binin üstünde uluslararası yerli politik organizasyon var.(18) Bu insanlar gözardı edilemeyecekleri gibi, kendi yaşamları ve yerkürenin yaşamı için savaştıkça bizi de gerçek köklerimize çağıracaklardır. Brezilya’da öldürülen çevre hareketi öncülerinden Chico Mendez şöyle demişti, “İlk başta kauçuk ağaçları için savaştığımı sanıyordum, sonra Amazon yağmur ormanlarını korumak için savaştığımı düşündüm. Artık biliyorum ki aslında insanlık için savaşıyorum.”(19)

Dördüncü Dünya, Dünya Yerli Halklar Konseyi (World Council of Indigeneous Peoples) tarafından, dünyayı fethetmeye çalışan Birinci Dünyanın endüstriyel ülkeleri, İkinci Dünyanın Sosyalist Bloku ve Üçüncü Dünyanın gelişmekte olan ülkelerinden ayırmak için kullanılan bir terimdir.

Bizi yıllardır gözardı ettiğimiz acı üstünde çalışmaya çağıran da Dördüncü Dünya. Acımızın külleri üstünde, Dördüncü Dünya ile birleşip dengeli ve özgür bir yaşam için, yeni bir dünya kurabiliriz. Birinci, İkinci ve Üçüncü Dünyanın insanları toprağın insana ait olduğunu düşünüyorlar. Dördüncü Dünya yaşayanları ise insanların toprağa ait olduğunu. Haudenosaunee yerlisi yazar John Mohawk’a göre, “Biz bir yandan dünyanın en zulümkar insanları, bir yandan da yeryüzündeki insanların geleceğinin umuduyuz.”(20)

İyileşmenin bir çok aşaması var. Öyle ki ilk başta önümüzdeki iş başarılması imkansız gibi görünüyor. Fakat “adımları teker teker atmak” bizi korkumuzdan yavaş yavaş uzaklaştırıyor. Şimdi yeni bir mücadelenin eşiğindeyiz. İyileşmemizi tüm yeryüzüne yaymamız gerekiyor. Bir kez daha korkuyoruz ve bir kez daha korkumuzu aşip ileriye gitme şansına sahibiz. Filozof William James şöyle diyor: “Yaptığım şey bir fark yaratacakmış gibi davranırım.”

Hepimiz biliyoruz ki iyileşme “miş gibi yapma”dan faydalanır. Miş gibi yapma, kendimizi karanlıkta kaybolmuş bulduğumuzda ve yalnız hissettiğimizde ilerlememizi sağladı. Dünyanın sorunlarına ilgi göstermek için destek beklememeliyiz. Margaret Mead diyor ki: “İnancı sağlam, küçük bir gurubun dünyayı değiştiremeyeceğini düşünmeyin. Onlardan başka hiç kimse bunu beceremedi.”

Yoldan çıktıysak da kalbimizde ve ruhumuzda hepimizin Dördüncü Dünya insanı olduğumuza inanıyorum. İnsanlık tarihinin yüzde 99.5’unda bu böyleydi. Yoldan saptığımız bu kısa sürede gerçekler değişmedi. Artık Dördüncü Dünya’nın tek bir dünyaya dönüşümü için bize yol göstermesinin zamanı geldi.

Geleceğimiz, bizi uykumuzdan uyandırıp yerkürenin hayatı için savaşma cesareti, gücü ve tutkusu olan kadın ve erkeklerin elinde. Çağrıya uyanlardan biri Dave Foreman. Önce Dünya! (Earth First!) adlı

organizasyonun kurucusu olan Foreman, “Ben yaşıyorum!” diye bağı-
rıyor. “Ben bir makine değilim, beyinsiz bir kukla, endüstri dünyasının
dişlilerinden biri, bir tür New Age robotu da değilim. 2000 yıllık Kır-
mızı Ağaçlar bölgesinin kalbinde ağaçları doğrayan bir testere benim
de boğazımı kesmiş oluyor. Amazon yağmur ormanlarına giren bir
buldozer beni de yaralıyor. Bir Japon balıkçı zıpkını bir balınaya sap-
ladığında benim kalbim de paramparça oluyor. Ben toprağım, toprak
da ben.”(21)

Notlar

- 1 Patterson, James, ve Peter Kim (1991) *The Day America Told The Truth: What People Really Believe About Everything That Really Matters*, New York: Prentice Hall.
- 2 Miedzian, Myriam (1991) *Boys Will Be Boys: Breaking the Ling Between Masculinity and Violence* New York: Doubleday.
- 3 Steele, B.F., ve C.B. Pollock, “Psychiatric Study of Abusing Parents,” sf.111-112; *The Battered Child* adlı kitaptan (1966). Editörler: Ray E. Helfer ve C. Henry Dimpe. Chicago: University of Chicago Press.
- 4 Prescott, James, “Body Pleasure and the Origins of Violence,” *The Futurist*, Nisan 1975.
- 5 Miedzian, a. g. y.
- 6 Gennett New Service’in Marin Independent Journal’in 22 Mart 1991 günü sayısında yayınlanmış raporundan.
- 7 Patterson ve Kim a. g. y.
- 8 “America’s Dirty Little Secret: We Hate Kids,” Mother Jones, Mayıs/Haziran 1991.
- 9 Ibid.
- 10 Patterson ve Kim, a. g. y.
- 11 Miedzian, Myriam, a. g. y.
- 12 a. g. y.
- 13 *Uniform Crime Reports (UCR)*, Federal Bureau of Investigation, U.S. Department of Justice, 1989. 1985 ve 1990 sayımlarının so-
nucunda hazırlanan istatistiksel verilere dayalı sonuçlardır.

- 14 Miedzian, Myriam, a. g. y.
- 15 Miedzian, Myriam, a. g. y.
- 16 Sipes, Richard G., "War, Sports and Aggression: An Empirical Test of Two Rival Theories," *The American Anthropologist*, 75, 1973.
- 17 Warren Farrell'le yapılmış, "Feminism, Men's Rights, and the Inner Male," adlı bir röportajdan alınmıştır. *Man!* dergisi (bir Austin Men's Center yayını) Sayı 11, Yaz 1991, Austin, TX.
- 18 Burger, Julian (1990) *The Gaia Atlas of First Peoples: A Future for the Indigenous World*, New York: Anchor Books.
- 19 a. g. y.
- 20 a. g. y.
- 21 Foreman, Dave (1991) *Confessions of an Eco-Warrior*. New York: Harmony Books.

10

Savaşsız Savaşçılar: Askerle Savaşçıyı Birbirinden Ayırmak



Bir Cree masalı der ki, ne zaman ki Dünya hastalanıp da bütün hayvanlar yokolacak, o zaman bir gurup insan gelecek. Bu insanlar bütün inançlardan, renklerden ve kültürlerden olacak ve dünyayı eski güzel haline sokacaklar. Bu insanlara Gökkuşağı Savaşçıları denecek. (1)

Görev 10: Gerçek Savaşçıların Ruhuna Dönüş

Saat neredeyse altı ve güneş Pasifik'in güzel suları üzerinde batmak üzere. Bilinç Yükseltme Merkezi Esalen, pembe bir ışığa batmış. Richard Strozzi Heckler tarafından verilen Harmoni'nin Disiplini: Savaşmayan Savaşçının Faziletleri adlı bir haftasonu kursuna katılıyorum. Gün boyunca Aikido ve başka enerji bilinci teknikleriyle uğraşıyorduk. Yaptığımız iş neşelendiriciyse de her tür hissi duyumsuyordum. Richard'ın söylediğine göre yemekten sonra çok farklı bir deneyim yaşayacaktık.

Richard sakin ve ciddi bir sesle, “saat 8’de yemekten döndüğünüzde hepinizin öleceği bir deneyim yaşayacaksınız. Bu bir simülasyon; fakat tüm kalbinizle yaşadığınızda bunu gerçekmiş gibi hissedeceksiniz. Eğer bu oyunu oynamayı seçerseniz, hayat ve ölüm hakkında, savaşçı olmak hakkında çok şey öğreneceksiniz.”

Richard, hayatımı değiştirecek bu deneyimle ilgili notları dağıtarak devam etti. Onbeşinci yüzyıl Japonya'sında samuraylar olacaktık. Hepimiz iki ordudan birine girecektik. Ordulardan birinin kumandanı “daimyo,” (Ortaçağda Japonya’da feodal yöneticilere verilen ad. ç.n.) diğerrinin kumandanı da “warlord” (savaş lordu) olacaktı. Öldürülen savaşçı kendini yere atacak ve savaşın sonunu beklemek üzere mezarlığa götürülecekti. Richard her daimyo’ya emirler vererek muhabereyi yöneten savaş tanrısı rolündeydi. Evrenin kontrol edilemeyen güçlerini temsil ediyordu ve kapris yapma yetkisi vardı. Savaş tanrısının gözlerine bakmak anında ölüm anlamına geliyordu. Bize, önceden tahmin edemeyeceğimiz, diğer yollarla da ölebileceğimiz söylendi.

Richard, “hadi şimdi gidip hazırlık yapın,” dedi. “İki saat sonra burada buluşacağız, ve savaş başlayacak. Önümüzdeki iki saatte hazırlıklarınızı yapın. Bilin ki bu saatler sizin bu dünyada geçireceğiniz son saatler olabilir.” Oyun gerçekliğini hissettirmeye başlamıştı bile.

Güneş okyanus üzerinde batarken salonun dışına çıktım. Hayatımın son gün batımını izlemenin nasıl olabileceğini hissetmeye başladım. Işıklar belirgin bir şekilde parlak, kuşların sesi berrak ve doku naklıydı. Kayalıklara bakan bir taşın üstüne oturup hayatımı düşünme-

ye başladım. Kendimi bu kadar iyi hissediyor olmak beni şaşırtmıştı. Başarılarımı düşündüm. Aklım aileme kaydığında başarılarıma ilişkin düşüncelerim soluklaştı. Onlarla vedalaşıp, onlara henüz söyleyemediğim şeyleri düşündüğümde gözyaşlarına boğuldum.

Eğer az zamanım kaldıysa onlara ne söylemeliydim? Önce karıma bir mektup yazdım:

Sevgili Carlin,

Bu yaşamımın son gecesi. Sana şunu söylemek isterim ki artık seni sevemeyeceğim, seninle oynayamayacağım ve seninle yeni şeyler keşfedemeyeceğimiz için acım sonsuz.

Gözümden yaşlar hızla akmaya başladı ve görebilmek için biraz beklemem gerekti.

Fakat birlikte geçirdiğimiz 10 yıl birçok ömre bedel. Her anımız önemliydi ve her dakika bu yaşamda yaptıklarımı anlamlı kılıyor. Biliyorum ki hep birlikte olacağız ve kişiliklerimiz gelecek yıllarda gelişecek. Beni de hayata olan sevgin gibi kalbinde tut. Bizi kutsa. Sevgiyle,

Jed

Çocuklarımı ve destek gurubumu düşündüm, annem ve babam için bir dua okudum. Hava kararıyordu ve söylemek istediklerimi söyleyebilmek için fazla zamanım kalmamıştı. Allah kahretsin, keşke daha fazla vaktim olsaydı.

Onbeş yaşındaki üvey oğlum Aaron'a şunları yazdım:

Yaşamın bu kadar ani sona ermesi bana doğru gelmiyor. Belki de önümde daha yaşanacak yıllar var, ama bunu bilemiyoruz.

Seninle Oregon'da tanıştığımız günden beri hayatımda önemli bir yerin oldu. Mışıl mışıl uyuyordun. Huzurlu

görüntün beni derinden etkiledi.

Çok iyi bir genç adamsın ve seninle gurur duyuyorum. Büyüyüp de kendi benliğine kavuştuğunu görmekten onur duyuyorum. Sen düşünceli, duygulu, güçlü ve sabırlı birisin. Bu gencecik yaşına rağmen hayatta birçok şey yaptın ve bundan sonra da yapacaksın. Seni sevdiğimi ve bağırma bastığımı bilmeni isterim.

Jed

Çocuklarımı teker teker düşünüp onlara yazdıkça kalbim daha da çok açılıyor ve gözyaşları akmaya devam ediyordu. Jemal'i altı aydır görmemiştim. St. Louis'de bir okulda okuyordu. Benden uzakta büyüyor olmasından dolayı kaybımızı düşündüm.

Jemal, ilk çocuğum, hayatımın sevinci. Sen bana sevmeyi öğrettin. Doktor çıkmamı istediye de doğumhanede kalıp senin dünyaya gelişini görüp varlığını hissetmiştim.

Sen bilge birisin ve senden çok şey öğrendim. Herşeyi görüyor ve ne hayatın acılarından, ne de mutluluklarından korkmuyorsun.

Bu duygularından uzaklaşma. Onlar bu dünyadaki güzel şeylerin kurtarıcısıdır.

Seni sevmediğim bir an bile olmadı. Ruhumun bir kısmını sana aktardım. Senin kendininkini bana aktardığın gibi. Sessiz anlarında, şiirlerinde ve rüyalarında seninle olacağım.

Sevgiler, Baban

Duygularım bir sel gibi akıyordu. Devam etmekte zorlandım.

Angela, benim kıymetli kızım. Evlat edindirme acentasında seni kucağıma aldığımda henüz 2.5 aylıktın ve

kollarımda uyuyakaldın.

O zamandan beri aramızda özel bir bağ var.

Senin canlılığın ve neşeni gözlemlemek harika birşey.

Bunu istediğim kadar takdir edemediğim için üzgünüm.

Sen bir savaşçısın. Cesaretin, gücün ve çocuklarla hayvanlara karşı tutku derecesinde bir sevgin var.

Sen benim için bir armağansın. Seni hep seveceğim,

Baban

Karıma ve çocuklarıma veda etme duygusu mahvedici ama özgürleştiriciydi. Oniki yıldan sonra hala birarada olan destek gurubumu düşündüğümde gülümsedim. Bir erkek gurubunun evliliklerimden daha uzun süreceğini söyleselerdi inanmazdım. Ölüm anımda bir erkeği bile düşünecek kadar sevebileceğimi düşünmezken sekiz erkeği birden düşünüyordum-John, Tom, Tony, Dick, Denis, Ken, Norman ve Kelie.

- . Bu belki de yaşamımın son gecesi ve sizleri sevgiyle, şefkatle, muzip bir gülümsemeyle ve benim için ifade ettiğiniz derin bir şükranla düşünüyorum.

Sizler benim kardeşlerimsiniz, arkadaşlarım, öğretmenlerim, oyun arkadaşlarımsınız. Her yıl ölüm yıldönümünde beni sevgiyle anın. Biraraya gelin, hikayelerini, şarap ve birayı, kahkahalarınızı ve gözyaşlarınızı paylaşın. Sizinle ve gurubumuzla gurur duyuyorum.

Sizi seviyorum.

Jed

Mektupları yazmayı bitirdikten sonra, kendimi daha temiz ve huzurlu hissettim. Karanlıkta yürüdüm ve evrendeki herşeyle birleştiğimi hissettim. Salona dönmeye hazırlandığımda bir huzursuzluk hissettim. Barış içinde olmadığım tek kişinin eski karım olduğunu düşündüm. Jamal ve Angela'nın annesi ile. Boşanalı on yılı geçmişti ama aramızda hala kırgınlık ve öfke vardı. Ona da yazmaya karar verdim.

Candace, seni kalbimde tuttuğumu bilmeni istiyorum. Sana saygı duyuyorum ve birlikte geçirdiğimiz zamanla gurur duyuyorum. Sen iyi bir arkadaş ve eştin. İlişkimizin ilk zamanları çok keyifliydi.

Bana gülmeyi öğrettin ve ruhunu paylaştın.

Çocuklarımız bizim için bir armağandı ve onları birlikte yetiştirdiğimiz için mutluyum. Birbirimize karşı hissettiğimiz kırgınlıklardan, korkulardan ve öfkeden kurtulmuş olabilmemizi isterdim. Bu son gecemde seni sevgiyle düşünüyorum.

Jed

Ölümümün bir iki saat sonra olması ihtimaliyle öfkemden ve artık kabul ettiğim duygusal mesafeden kurtulmak çok kolay göründü. Bütün kırgınlıklar önemini yitirdi. Kursun yapıldığı salona geri döndüğümde kendimi açık savaşa hazırlanmış ve hiç bilmediğim bir canlılık içinde buldum.

İnsanlar halının kenarlarına oturmuşlardı. Yüzlerinde bir ciddiyet vardı. Oda yarı karanlık haldeydi. Bir ses bize alçak bir sesle, “Güneş doğduğunda savaş günü gelip çatmış olacak.” Ağzım kurudu ve kalbim hızla atmaya başladı. Bu çok gerçekçi bir histi. Odanın diğer tarafına doğru gidip Kuzeylilere veya Güneylilere katılmamız istendi.

Ben kuzeye doğru yürüdüm. Konuşmadan bir daimyo seçmemiz istendi. Kararın “demokratik” olarak verildiğine dair bir söz veya bir hareket ölümle sonuçlanabilirdi. Bu kesinlikle bir iki saat önce ayrıldığım dünyadan farklı bir dünyaydı. Lider olup da insanların hayatlarının sorumluluğunu mu almalıydım yoksa guruptan biri mi olmalıydım? Lider olmaya karar verdiğimde biri kolumu tutup havaya kaldırdı. İnsanların beni izlemesini sağlayabilecek miydim? Arkamdan gelmezlerse ne olurdu? Rezil olur ve kendimi öldürürdüm. Gurup yavaş yavaş bana doğru döndü ve teker teker sadakatlarını göstermek için başlarını eğdiler.

Savaşçılarım ile konuştuğumda, geçmişin bütün gerçek savaşçılarıyla aramda bir bağ olduğunu hissettim. Onların düşünceleri sanki benim

üzerinden akıyordu. Söze, “korkacak birşey yok,” diye girdim ve gerçekten de sakin olduğumu anladım. “Hepimiz birbirimize bağlıyız. Yaşam ve ölüm birdir. Hata yoktur ve kaybetmeyeceksiniz. Göreviniz kendiniz olmak ve bütün benliğinizle burada olmak. Güney ordusu sizin düşmanınız değil; onlar kendinizle yüzleşmeniz için size bir fırsat sunuyorlar. Onların işi bize enerji yollamak ve bizi gerçek benliğimize ulaşmak için bilemek; bizi güçlendirmek ve işe yarar bir hale getirmek için taşı yavaş yavaş bileyen çakmaktaşı başı gibi. Dış görünüşünüz ciddi olmalı, fakat içiniz neşe dolmalı. En önemli şey varlığınızın merkezine yaklaşmak ve bütün bu olanlarla bağlantıya girmek. Bütün canlıları kutsamamız gerek, ölümü de. Çünkü ölüm olmadan yaşam olamaz. Savaşa yerkürenin hizmetkarı olarak giriyoruz, onu korumak ve beslemek için.”

Fakat savaş tanrısı, bütün daimyoların ilk yüzleşme için birer samuray çağrılarını istediğinde bütün felsefe bir anda kurudu. O anda kimi, ölümle yüzleşmek için, savaşa göndereceğime karar vermem gerekiyordu. Boğazım kurudu. Savaşçılarımdan birini seçtiğimde hem korktuğunu hem de heyecanlandığını hissettim. Seçtiğim adam zaferle döndüğünde gururlandım, ama güney ordusunun samurayını savaş alanında yere serilirken seyrettiğimde ölümün acısını hissettim. Bazı karşılaşmalar bir anda bitiyordu, bazılarıysa 15-20 dakika sürebiliyordu.

Kısa karşılaşmalar iki samurayın savaş alanının ortasında karşılaşp, savaş çığılığı atıp kağıt, taş ve makasla “savaşması”ydı. (Çocukların sıkça oynadığı bu oyunda sağ el yumruk halinde sıkılır ve sol elin üzerine konur. Amaç karşıdakini yenmektir. Önce üçe kadar sayılır ve iki kişi de aynı anda sağ elini ya düz uzatır-bu kağıt anlamına gelir-ya yumruğunu uzatır-bu taş anlamına gelir-ya da işaret parmağıyla orta parmak açık bir şekilde uzatılır-bu da makas anlamına gelir. Kazanan sonuca göre belirlenir: kağıt taşın üstünü kapatır, taş makası kırar, makas kağıdı keser.)

Daha uzun karşılaşmalar denge ve sabır gerektiriyordu. İki samuray karşılıklı durup gözlerini kapatıyor ve tek ayak üstünde duruyordu. İlk düşen kaybediyordu.

Karşılaşmayı kaybeden anında kendini yere atıyordu, bir kılıçla öl-

dürülmüşcesine. Asker arkadaşlarınca mezarlığa taşınana kadar savaş alanında kalıyor ve sonra da savaşın sonuna kadar orada ölümü yaşıyor.

Savaşın sonunda sadece bir kişi hayatta kalmıştı, savaşı kazanan daimyo. Bu ben değildim.

Daha sonra, gecenin devamında neler hissettigimizi paylaştık. Buna sabah da devam ettik. Çoğumuz oyunun çok gerçekçi olduğunu düşünüyorduk. Ölenlerin çoğu ölümü çok derinden yaşadıklarını ve artık ölümden korkmadıklarını söylediler. Ben de kesinlikle aynı şeyi yaşadım. Derinlerde bir yerde ölümün bir son olmadığını ve ruhun yaşadığını anladım ve dünyaya geri dönüp tinsel büyümemizi sürdüreceğimizden şüphelendim. Ayrıca savaşçı ruhuna ilişkin derin dersler aldım.

Savaşçı ruhunun özünün sevgi olduğunu duyumsadım: düşmanla arkadaş arasında bir fark yok. Hepimiz biriz. Barışın anlaşmazlığın olmadığı durum anlamına gelmediğini anladım. Barış hiçbir anlaşmazlığın olmadığı ve herkesin birbirini sevdiği bir cennette olma hali değil. Barış daha çok sevgiyle yüzleştığımızda olabilecek birşey.

1960 larda bir barış eylemcisiydim ve birbirimizi sevdiğimizde barışın otomatik olarak geleceğini zannedecek kadar saftım. Kargaşadan her ne olursa olsun uzak durmak gerektiğini zannedirdim. Artık biliyorum ki kargaşayla başa çıkmaya çalışmamız, öfke ve korkularımızla yüzleşmemiz ve inandığımız şey için hayatlarımızı koyma cesareti taşımamız gerekiyor.

Richard gerçekten savaşı yaşamış olan askerlerin bile samuray deneyimini gerçek gibi yaşadıklarını söyledi. Çoğu geçmişte sadece savaşla bağlantı kurduklarını anladılar. Belki de savaşın erkekler için önemli ve değerli bir yanı var. Fakat savaşların mutlaka yıkıcı olması gerekmiyor. Avcı-toplayıcı insanlar bizim uzun zamandır yaşamımızda olmayan birşeyi anlamış gibiydiler-ritüel olarak yaşanan savaşlar, askerce öldürmenin yapamayacağı şekilde ihtiyaçlarını karşılayabiliyordu.

Amerika'nın en son katıldığı savaş olan Körfez Savaşı'nda sadece 376 Amerikan askeri öldü ve zafer insanları sevindirdi. Hükümet ba-

şarılarından dolayı 47.000 askere madalya dağıttı. Fakat savaşın unutmak istediğimiz karanlık bir yanı vardı: savaş sırasında 200.000 Iraklı asker öldü. Harvard Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırmaya göre savaşta 55.000 çocuk öldü. Savaştan sonra da elektrik ve su sistemlerine verilen zarardan dolayı 170.000 çocuk daha öldü.(2)

Belki de Samuray Savaşı ve diğer ritüel pratiklerle avcı-toplayıcı atalarımızın yaşamlarının bir parçası olan, modern dünyamızda kesinlikle kayıp olan, savaşçı ruhunun özünü yakalayabiliriz. Belki de böylece savaşın modasının geçmesini sağlayabiliriz.

Asker Olmakla Savaşçı Olmak Arasındaki Farkı Anlamak

Tedavinin savaşçı ruhumuzu çağırdığımız final bölümüne gelirken, askerle savaşçı arasındaki farkları anlamamız gerçekten de önemli. İkisinin arasındaki farkı kalbimizde ve ruhumuzda görmedikçe erkekler, savaşçı olabilmemiz için gerekli temel ihtiyaçlarımızla oynayanlar tarafından, askerlik tuzağına düşmeye devam edecekler.

Asker savaşçının bağımlı gölgesidir. İkisini de motive eden şey yaşam ve ölümün gizemini çözmektir. Kendini bütün canlılarla bir tutan avcılar olmaktan vazgeçtiğimizde ve yaşamı yöneten eşleştiriciler haline geldiğimizde içimizde birşeyler köreldi; alınmadan önce şefkat gösterilmesi gereken birşeyler.

Onbin yıl önce başlayan yabancılaşma bugün doruk noktasında. Yaşamın gücünden o kadar uzaklaştık, o kadar yalıtıldık ki, artık sadece “yaşayan” canlılarız. Bize varolduğumuzu anlatacak daha baskın teşvik yöntemleri gerekiyor. Askerin tehlike ve kayıpla dolu hayat gücü, en yakın arkadaşına ancak ölüm anında sevgi duyması... Bunlar ölmekte olan erkekliğin son nefesleri.

Erkeklerin uyuşturucularla, diğer maddelerle ve davranışlarla bağımlılığa varan bir ilişki geliştirmelerinin nedeni içlerinde eksik olan şeyi bulmaya çalışmak. Askere giden erkekler de onları hayata döndüreceğine inandıkları mucizeyi bulabilmek için bu kararı veriyorlar. Fakat savaş, diğer bütün bağımlılıklar gibi, hayat değil ölüm getirir.

Askerlerin arayıp da bulamadıkları şey savaşçı atalarımızın günlük

hayatlarında buldukları birşeydi: “ben”in “sen”le olan bağı. Savaşan askerler düşüncesizce nefret ve şiddetten kuvvet buluyorlarsa, avcı-savaşçılar da aynı gücü sevgi ve birliktelikte buluyorlardı. Askerin kendini düşmandan ayırması ve onu canavarlaştırması gerekiyordu. Oysa avcı öldüreceği hayvanın ruhuyla birleşir ve onu kutsar. Asker dışarıdaki otoritenin sesini duyabilmek amacıyla kendi iç sesinden kaçır. Oysa avcı-savaşçı içinde bulunduğu doğruya göre hareket eder. Asker savaşın acımasızlığına katlanabilmek için duygularını öldürür. Oysa avcı-savaşçı yaşam ve ölüm gizini oluşturan bütün duygularla bağlantı halindedir.

Avcılar da askerler de öldürürler. Fakat ikisinin bu harekete yüklediği anlam arasında dağlar kadar büyük farklar vardır. Avcı sadece yaşamak için öldürür ve bunu sevgi ve saygıyla yapar. Asker sadece zarar vermek için öldürür ve bunu korku ve öfkeyle yapar.

Tarihin dönüm noktalarından birinde yaşıyoruz. Ya son 10.000 yıllık baskıcı toplum yapımızı sürdürüp erkeklerimizi askere göndermeye devam edeceğiz, ya da yeni bir ortaklık toplumuna geçip erkeklerin atalarımızın avcı-savaşçı pratiklerini modern dünyaya getirmesine izin vereceğiz. İlk bahsettiğim yolda yürümeye devam etmek dünya üzerindeki yaşamın sonu demek. İkinci yolda yürümeye başlamak bize tinsel yenilenme dünyasının kapılarını açacaktır. Seçim bizim.

Askerden Savaşçıya: John Dunbar’dan Kurtlarla Dansa

Yirmi-birinci yüzyıla doğru ilerlerken savaşçı ideali askerlik mesleğinin kalıntıları üzerinde doğmaya başlıyor, süreç yavaş ve belirgin olmasa da.

1990 yılı oyuncu/yönetmen Kevin Kostner’in Kurtlarla Dans’la oskarları silip süpürdüğü yıldır. Film her ne kadar tipik Hollywood filmlerinin özelliklerini taşıyorsa da toplumun kollektif bilincindeki derin biryerlere dokundu, özellikle erkekler arasında.

Film İç Savaştaki ölümlerden bıkmış olan Yüzbaşı John J. Dunbar’ın karşılıklı ateş sırasında atını bir ileri bir geri sürerek intihar etmeye çalışmasıyla başlıyor. Yüzbaşı Dunbar, yanlışlıkla üstleri tara-

fından bir kahraman olarak ilan edilip, öncü güç olarak batıya doğru gitme izni koparıyor.

Dunbar için batıya doğru yaptığı bu yolculuk yeniden doğuş oluyor. Yüzbaşı John J. Dunbar'dan, öldürmeye ve zarar vermeye şartlanmış asker arketipi, kurtlarla danseden, toprağı, hayvanları ve yerli halkları medeniyetin zararlarından korumaya ant içmiş bir savaşçıya dönüşüyor.

Filmin sonundaki mükemmel sahneyi hala hatırlarım. Saçları rüzgarda uçuşurken bir zamanlar nefret ettiği Dunbar'la kardeşliğini ilan ediyor. Bu sahneyi izledikten sonra avcı-toplayıcı toplumların geleneklerini taşıyanların mevcut bağımlılık yapıcı medeniyetin batışını gören bizlerle birleşmesinin mümkün olduğunu anladım.

Dunbar, yirminci yüzyılın sonuna yaklaştığımız şu günlerde bütün erkeklerin sembolü. Artık 10.000 yıllık hükmetme bağımlılığını sona erdirmeye zamanı geldi. Artık erkeklerin yeni bir kimlik bulma zamanı geldi. Bu aslında kendini dünyayı kullanmaya ve ona zarar vermeye değil, dünyanın servisine adanmış çok eski bir kimlikle birleşme zamanı. Dunbar'ın dediğı gibi, "İlk defa kim olduğumu anladığım an Sioux adıyla çağırıldığım andı-Kurtlarla Dans."

Yuvaya, Kendi Savaşçı Köklerimize Dönüş

Erkekler için ideal, benim savaşçı dediğim, yeni kimlik artık ortaya çıkmaya başlıyor. Bu yeni erkeğin özü hala filizlenme sürecinde. Onun ne olduğunu biraz olsun anlayabilmek için bazı çağdaş kaşiflerin ne dediğine bakalım.

Yaratılış Tinselliği: Dünyanın İnsanlarını Kurtaracak Armağanlar adlı kitabın yazarı Matthew Fox, "Dünyamız ve insanlık savaşın bitmesini arzuluyor. Bu tinsel savaşçı arketipini Pentagon'dan ve militarizmin kalesinden geri alma zamanı mı?" diye soruyor.

Fox, bugün savaşçının kim olduğunu soruyor. "Savaşçı tetikte olan, konsantre olan, düşünen, kendini yüzde yüz olaya adanmış kişidir. Eğer savaşçı sağlam temeller üzerinde durmuyorsa ölebilir. Savaşçı ölümle yüzleşen kişidir. Savaşçı aynı zamanda kendi bireysel egosundan daha büyük bir amaca kendini adanmış kişidir."

En Büyük Atlet ve Üstatlık ve diğer birçok kitabın yazarı olan George Leonard, hayatlarını dolu dolu, tutku ve bağlılıkla yaşayan insanların nasıl olacağını araştırmak için yıllarını vermiş. Leonard şöyle diyor, “Modern savaşçı, savaşa giden kişi değil, hayatın bütün yanlarıyla bütünlük içinde yaşayan, kontrol kazanmaya çalışıp sonra da yaptığı işe kendini kaptıran kişidir. Modern savaşçı için yaşam canlı, anlık ve neşe doludur. O hergününü dolu dolu yaşar ve diğerlerinin hizmetinde olmak onu mutlu eder. Dünyada barış ve günlük hayatta uyuma ulaşmak için erkekler ve kadınların savaşçı ideallerine yeniden sahip çıkmaları gereklidir.”(3)

Antropolog Joan Halifax dünyanın çeşitli bölgelerinde şamanlarla ve bitki doktorlarıyla (healer) çalıştı. Halifax, yaşamımızı sürdürebilmemiz için kesinlikle savaşçının yolunu benimsememiz gerektiğine inanıyor. “Savaşçının yolu,” diyor Halifax, “herşeyin kutsal olduğunu bilmektir. Tüm yaşam ve ölüm ... Savaş alanının yerini anlayan savaşçıdır, gerçek savaşçı. Savaş alanı dışarıda bir yerde değil, içimizdedir. Öyleyse savaşçının yolu içe dönük bir yoldur.” Burada Krişnamurti’den bir alıntı yapıyor: “tek devrim insanın kendi içinde yaptığı devrimdir. Anlam taşıyan tek savaş insanın kendi savaşıdır. Birinin kendi ruhu dışındaki bir kavgaya girmesi anlamsızdır.”(4)

Bu görüş, Morihei Ueshiba tarafından geliştirilen bir savunma sanatı olan Aikido ile uğraşanların görüşüyle aynıdır. Kitabı *Aikido ve Yeni Savaşçı*’da Richard Heckler Ueshiba’nın modern toplumlara verdiği hediyeyle şöyle tanımlıyor: “Usta Ueshiba, insanları kimin en iyi olduğunu belirlemek için kategorize etmeden ve yarışmalar düzenlemeden, içten dışı güçlendiren bir savunma sanatı geliştirdi. ‘Düşman bizim içimizde’ diyerek diğerlerini düzeltmek yerine önce kendi kafamız ve bedenimizle çalışmamız gerektiğini öğütledi. Asalet ve doğruluğu, ün ve güç kazanma hırsından önde tuttu. Aikido’da geliştirilen tekniklerle dünyaya, mevcut eli ağır militarizmine ve ‘sana vurana diğer yanağını göster’ pasifizmine alternatif sundu.”

“Yeni savaşçılar” olarak kendi iç düşmanlarımızla savaşmalıyız. Bu diğerleriyle savaşmayı gerektirmiyor. Yine de bu yeni ideali sadece kendini ifade etme yöntemi olarak görmemeliyiz. Savaşçının sava-

şımı içsel olsa da, görevi bütün ilişkileri için sorumluluk almaktır. Atom Enerji Komisyonu eski fizikçilerinden Danaan Parry, dünyanın anlaşmazlık çözümünü (conflict resolution) öğrenmeye nükleer teknolojiden daha çok ihtiyacı olduğunu söyleyerek bir sosyal sorumluluk örneği göstermiştir. Parry, artık dünyayı dolaşarak problemlili bölgelerde, Kuzey İrlanda gibi, savaşçı ideallerini kullanarak barışı getirmeye çalışıyor.

Parry, “dünyamız savaşçı yolunda yürümeye gönüllü kadın ve erkeklere ihtiyaç duyuyor,” diyor. *Yüreğin Savaşçıları* adlı kitabında “yeni birşeyin parçası olmayı seçmiş insanları (bunun ne olduğunu anlamasa da bilen) insanlığı yıkımın eşliğinden döndürüp yepyeni bir ilişkinin kapılarından içeri sokmak için çalışmaya davet ediyor.”

Bill Kauth, *Erkeklerin Dostları* adlı kitabın yazarı ve Yeni Savaşçı Eğitim Programı lideri, yeni savaşçı için kendi tanımını sunuyor. “İnaniyoruz ki ‘savaşçı’ sözcüğü en iyi eril ruhunu tanımlıyor. Yeni savaşçı kim olduğunu, ne istediğini ve nereye gittiğini bilir. En basit haliyle, suçluluk, utanç ve özür taşımayan bir erkektir. Dürüsttür. Kendi hareketlerinin sorumluluğunu taşır. Yabani ve kibar, sert ve sevecen, hareketli ve anlayışlıdır. Bir erkek kabilesinden gelir. Vahşi değildir. Kalbin savaşçısıdır.”

Savaşçının Yuvaya Dönüşü

Ülkemizde karşılaştığımız temel sosyal sorunlardan biri evsizliktir. Hergün yollarda bir çeyreklik dilenen erkeklerle karşılaşırız. Çoğunlukla onları görmezlikten geliyoruz. Belli belirsiz bir huzursuzluk duyuyoruz ama nedenini bilemiyoruz. Evsizlik, zamanımızın metaforu. Sokaklarda gördüğümüz erkekler aslında çok derin bir problemin dışı vurumu. Bugün biz erkekler, kendimizi yuvamızda hissetmiyoruz. Ailelerimizle birlikteyken kendimizi rahat hissetmiyoruz. İşte rahat hissetmiyoruz. Dünyamızda rahat hissetmiyoruz.

Korku ve yalnızlığımızın içinde, bizi içinde bulduğumuz durumdan kurtaracak olanlardan kendimizi izole etmişiz. Bağımlılar olarak bize acı verecek şeylere bağlanmış, bizi iyileştirecek olan şeylere sırt çevirmişiz.

Tedavimiz sırasında bizi yuvaya, kendi benliğimize döndürecek olan bir yolculuk yaptık. Yolculuğumuzun sonuna yaklaştığımız bu aşamada (yolculuk hiç bir zaman bitmese de), çok önceleri terkettiğimiz avcı-savaşçı özümüze dönüyoruz.

Kendi köklerimize döneceksek ve modern savaşçılar olacaksak aşağıdakileri mutlaka yapmalıyız:

- Bedensel egzersizler geliştirmeliyiz
- Zihinsel egzersizler geliştirmeliyiz
- Sevgi egzersizleri geliştirmeliyiz
- İyileştirme egzersizleri geliştirmeliyiz

Savaşçının Bedensel Egzersizleri

Spor sadece haftasonları yapılan birşey değil, modern savaşçının hayatının bir parçası olmalıdır. Egzersiz zihnimizi dinlendirmek için, bedensel kişiliğimizi içimizdeki ve çevremizdeki ruhla birleştirmek için düzenli olarak yapmamız gereken birşeydir.

Yeni savaşçı için üç tür bedensel egzersiz öneriyorum: rekabetçi olmayan bir savunma sanatı, güçlülük ve dayanıklılık geliştirmemizi sağlayacak egzersizler, ve tinsel, manevi dünyayla bağlantımızı sağlayacak egzersizler. Benim için uygun olan üç egzersiz Aikido, yürüme ve koşudur.

Aikido. Yeni satınaldığım gi'yi (Aikido yaparken kullanılan beyaz pantolon ve bir kemerle bağlanan ceket) giyip bilinçli bir şekilde minder ucundaki yerimi aldım. Korkuyordum, fakat sakin davrandım. Bütün ağırlığımı dizlerimin üstüne vererek oturmak bacaklarımı acıttı ve selam verip ayağa kalktığımızda çok rahatladım. Garip ısınma hareketleri yaptık; dizlerimizi, el ve ayak bileklerimizi, dizlerimizi ve sırtımızı çevirme ve germe egzersizleri. Hoca bir öğrenciyi çağırdı. Öğrenci selam verip minder ucuna çıktı. Sonra uke adı verilen bir yumruk ve nage adı verilen karşılığını gösterdiler ve bu hareketi defalarca tekrarladılar. Tüm dikkatimle izlemeye ve hareketleri taklit etmeye ça-

lıştım ki tekrarlayabileyim.

Zihnim gördüğüm hareketleri yeterince anlamadan gürültülü bir el çırpması duydum ve hareketleri yapmak için eşleştik. Kafam karışmıştı. Bedensel olarak hareketleri tekrar etmeye çalıştıkça daha da gerginleştim ve kendimi kaybettim. Eşim “zihnini unut, sadece bedeninin hareket etmesine izin ver. O ne yapacağını biliyor,” dedi. Sesi konsantasyonumu bozdu. Ne söylediğini anlayabilmem için aylar geçmesi gerekti.

Diğer bir gösteriden sonra bu sefer başka kişilerle eşleştik. Bu seferki iri yarı bir adamdı ve ödümü patlattı. Bilek tutma hareketini doğru yapmaya uğraşıyordum. “Sakin ol, bu hareketi yapmak için gücünü kullanmana gerek yok,” dedi. Sesi çok uzaklardan geliyor gibiydi. Ona, “rahatlıyorum,” dedim. Sadece gülümsedi ve bileğine baktı. Bakışını izlediğimde bileğini onu öldürecek denli sıktığımı gördüm. Elim beyazlaşmış, damarlarım ve kaslarım gerilmiş ve ben de gerginlikten titriyordum. Gevşemeyle ilgili daha öğreneceğim çok şey olduğu açıldı.

Dersten sonra kendimi hasta gibi hissettim. Bu sanatın inceliklerini öğrenemeyeceğimden emindim. İleri aşamadakileri izlemek için orada kaldım ve gözlerimi onlardan alamadım. Bu daha önce gördüğüm veya kafamda canlandırdığım hiçbirşeye benzemiyordu. Hareketler önce güçlü ve zarıfken kılıçla kesilmişçesine dairesel hareketlerle birleşiyor ve huzur dolu bir şekilde toprağa geri dönüyordu. Aynı anda hem güçlü, hem de kibar olmanın mümkün olduğunu gördüm. Rekabetçi olmadan ve şiddet olmadan yapılabilecek bir spordu.

Koşu. Toplumumuzda “hız ve hırs”la ilgili olarak beyinlerimiz yılandığı için koşuyu yürümeden daha rahat yapabildiğimi gördüm. Fakat koşmaya başlamak da pek kolay olmadı. İşim ve ailem bütün vaktimi aldığı için egzersiz yapmaya pek vakit bulamıyordum. Az rastlanır bir doktorla tanışana kadar düzenli olarak spor yapmayı becerememişim.

Bahardaki polen zamanını kolay geçirecek ilaçları vermesi için alerji uzmanıma gitmiştim. Bana bir reçete vermek yerine hayatımla il-

gili sorular sormaya başladı. “Bugünlerde stresli misin?” diye sordu. “Her zamanki gibi,” diye yanıtladım. “Haftada 80-90 saat çalışma, parayla ilgili endişeler, bir dizi ameliyat olması gereken bir çocuk. Bildiğin gibi, herşey aynı.” Ve bunlar konuşmak istediğim yegane şeylerdi. “Hiç spor yapıyor musun?” “Bir yıl önce YMCA’ye üye oldum, ama sık sık gitmeye vaktim olmuyor.” Endişeli göründü ve koltuğunda öne doğru eğildi. “Düzenli olarak spor yapıp stresten kurtulmazsan başına gelecekleri biliyor musun?” Bunun bir şaka olduğunu düşündüm. Oraya sadece allerji hapları için gitmiştim. “Hayır,” diye söylendim, “bilmiyorum. Başıma ne gelecek?” Söylediği şeyler yüzümde bir şamar gibi patladı. “Öleceksin.” Yanıtı basit ve direkti ve haklı olduğunu biliyordum. Sonuçta bana bir reçete verdi ama bu benim beklediğim reçete değildi. “Düzenli olarak egzersiz yap. Bunu altı hafta kadar dene. Hala bazı problemlerin kaldıysa yine gel.”

Yürüme. Son yirmi yıldır düzenli olarak koşuyordum fakat son zamanlarda yürümenin faydalarını görebilmek için yavaşlamaya başlamıştım. Koşarken, arabayla hızla geçerken görmediğim şeyleri görmek ve hissetmek kendimi şanslı hissetmemi sağlıyor. Şimdi artık koşarken görüp farketmediğim şeylerle bağlantı halindeyim. Doğal dünyayı daha açık ve net olarak görebiliyorum. Daha önce hiç dikkatimi çekmemiş olan kuşlar ve hayvanlar artık beni büyülüyor. Rüzgarın ağaç dalları arasından estiğini farkediyorum ve kumda gördüğüm izleri takip etmek için merak içinde duraklıyorum.

Yürürken genellikle eski çağlardaki avcılarını düşünüyorum; toprağın üstünde yürüyüp hayvanları, ağaçları, bitkileri, taşları, havayı ve suyu tanıma şansı olan avcılarını. Yürüdüğümde ayağımın altındaki toprağı hissedebilirim. Artık daha sık çıplak ayakla yürümeye başladım. Öyle yaptığımda çocukluğumda ilk sıcak günle birlikte ayakkabılarımı atıp parmak aralarımnda hissettiğim çamurun verdiği heyecanı hatırlıyorum.

Savaşçı İçin Zihinsel Egzersizler

Fazlasıyla stres altında olduğum zamanlarda, çok sık başıma gelen birşeydi, zihnim “kırmızı alarm” a geçiyordu. Sanki binlerce teknisyen ortalıkta dolaşıp dikkatimi çekmek için ciğerlerini yırtarcasına bağırdı. Ne dediklerini anlamaya çalışmak ve yapmak gereken şeyi düşünmek yorucu olabiliyordu. O zamanki durumumu “spagetti beyinli” olarak tanımlıyorum.

Bulduğum çözüm meditasyon yapmayı öğrenmek oldu. Tek sorun sakın bir şekilde oturmayı beceremememdi. Meditasyon yapmayı öğrenmeden önce daha önce bahsettiğim bedensel egzersizleri yapmayı öğrenmem gerekti. Koşu ve Aikido zihnimi bir noktada sabit tutmayı öğretti. Yürüme ise zihnimi yavaşlatmayı. Zihnimi yavaşlattıktan sonra sakın bir şekilde oturmayı öğrendim ve zihnimdeki spagetti kendiliğinden çözülde.

Meditasyon bana daha farklı düşünmeyi öğretti. Anladım ki eğer bugünün dünyasında yaşamayı sürdürmek istiyorsak iki milyon yıldır bilinen zihinsel faaliyetleri değiştirmek gerekiyor. Avcı-toplayıcıların beyinleri duyu organlarınca farkedilen kısa dönem değişiklikleri kaydetmek üzere geliştirdi. Yüzyıllar boyunca çevresel değişiklikler oldu. Bu o kadar yavaştı ki dikkat çekmedi. Vahşi hayvanların hareketi, ufuktaki fırtına ve yenebilir bitkilerin dağılımı insanların daha çok dikkatini çekti. Hayatta kalabilmek için hızlı davranmak zorundaydık. Kaplan bizi yemeden oradan kaçmalı, geyik kaçmadan onu vurmalydık.

Şimdi sakın olup da günlük veya haftalık olayları düşünmek durumunda olsak zihnimiz bize “onu hemen yap” diyor. Birçok insan harekete geçme mecburiyeti nedeniyle Irak’ta bir sürü insanın öldüğüne inanıyor. Uçurumun eşiğindeki bir dünyada bekleyebilen bir zihne sahip olmamız gerekir. Savaşçı zihni boşa gidecek bir hareketi yapmaktansa gözleyerek beklemeyi öğrenecek.

Madalyonun diğeri yüzüne baktığımızda ise çevresel olayları artık gözardı edemeyiz. Yaşamımızı destekleyen sistem elimizden akıp gidiyor, fakat kısa dönemli krizlerle ilgilenmeye şartlanmış olan zihinlerimiz yüzünden problemin önemini kavrayamıyoruz. Bir bilimsel deneyde kullanılan kurbağalara benziyoruz. Eğer kurbağalar kaynar su

dolu bir tencereye atılırlarsa zıplayıp dışarı çıkarlar. Fakat soğuk suya konup da su yavaş yavaş ısıtılırsa kaynar su onları öldürene kadar keyifle tencerede otururlar. Çoğumuz işte bu kurbağalar gibi yavaş fakat ölümcül çevresel değişimleri göremiyoruz.

Sanki beynimizde bir sorun var ve bu hepimizi ilgilendiren bir durumun “derecesini” yanlış okumamıza neden oluyor. Termostatlarımız arızalı. Isı arttıkça hala soğuk olduğunu düşünüyor ve dereceyi arttırıyoruz. Bu bağımlılığın doğası. Hayatımızdaki problemler arttıkça bizi öldüren maddeye daha çok bağlanıyor ve bizi koruyacak olan şeylere sırtımızı dönüyoruz.

Zihnimiz “haberlere” endeksli. Sadece beklenmedik birşey ortaya çıktığında harekete geçiyor. Yeni savaşçı zihni problemlerin arkasında yatan nedenlere konsantre olmamızı ve bunun günlük haber programlarında verilen haberlerden daha ciddi olduğunu anlamamıza yardımcı olacak.

Evrim geçirmiş savaşçı zihni çevreye karşı daha duyarlı olacak. Yeni farkındalık düzeyleri geliştirecek ve duyu organlarını dünyadaki gizli değişimlere daha duyarlı olmak için bileyecek. Ozon tabakasındaki deliği görmüyor, asit yağmurunu tatmıyor, fabrikalarda boğazlanan hayvanların çığlıklarını işitmiyor olmamız bunların olmadığı anlamına gelmez. Yeni savaşçı zihniyeti daha gelişmiş bir duyarlılığa sahip olacak.

Savaşçının Sevgi Egzersizleri

Bir çoğumuz için sevmeyi öğrenmek savaşçılık eğitiminin yüksek lisans düzeyi. Bu yer bütün korku ve umutlarımızın biraraya geldiği yer. Savunma sistemlerimizin çöktüğü, gölgelerimizin belirli bir hiza-ya geldiği yer. En büyük mücadelemizi vermeliyiz. Baskıcı toplumumuz bize sevginin zıt noktaların biraraya gelmesi olduğunu söylüyor. Biri kazanır, biri kaybeder. La Rochefoucauld şöyle diyor, “Eğer ki biri sevgiyi etkisinin büyüklüğüyle ölçerse bu dostluktan çok nefret demektir.”

Genellikle en büyük dersler çabalamayı bıraktığımızda, teslim olduğumuzda gelir. Birini nasıl sevebileceğimi bilmediğime karar verdi-

ğimde, kendi içsel gücümle tinsel bir ilişki kurmaya ve işe kendimi sevmeye çalışmakla başladım.

Uzun süre ağaçları kucakladım, çünkü ağaçlar bana herşeye ege-men olan ruhla olan bağlantımı hatırlatıyorlardı. Ayrıca ağaçları ku-caklamak bana kendimi sevmeyi ve olduğum gibi kabul etmeyi öğret-ti. Ağaçların kendi kendilerine, “Allah kahretsin, keşke daha uzun boylu olsaydım,” ya da “kafam çok ufak,” “çok kilo aldım,” gibi şey-ler söylemediklerini anladım.

Ağaçları kucaklamak bana sevginin iki temel yaşanma şekli olduğunu öğretti. Biri ruhumuzdan geliyor. Diğeri ise kalpten. Ruh sevgisi cinsiyet temelli. Bu kendimizi erkek olarak sevme deneyimi. Birini sevmeden önce kendi erkek ruhumuzu sevmeliyiz. Başka birini sevmek kalpten gelir.

Ruh sevgisini öğrenebilmek için, kendime bir sevgilinin bana dav-ranmasını istediğim gibi davranmaya başladım. Kendimi iyi restoran-lara davet ettim, sadece kendim için romantik kasetler aldım, aynada çıplak bedenime bakıp kendimi güzel görmeye çalıştım. Bir kadını dü-şünmeden mastürbasyon yapmayı bile öğrendim.

Kalp sevgisini öğrenebilmek için, “tipim olan kadını” aramaktan vazgeçtim. Hayatımda ilk defa bir kadın olmaksızın kendimi bir bütün olarak hissettim. İşte Carlin’le bu dönemde tanıştım. Bir arkadaşımız tarafından Aikido sınıfında tanıştırıldık. Portland, Oregon’da yaşıyor-du ve tatil için Meksika’ya giderken Kaliforniya’da biraz dinlenmek istemişti. Hoş bir insandı ama kendimi tanımaya çalışmakla çok meş-guldüm ve bir “ilişki” ile ilgilenmiyordum. Bundan da önemli olarak benim “tipim” değildi. O güne kadar ilgilendiğim bütün kadınlar kısa boylu, esmer, genç ve havai tiplerdi.

Carlin benden daha uzun ve daha yaşlıydı. Bunlar geçmişte bir ka-dını ilgilendiğim kadınlar listesinden silmeme neden olan öğelerdi. Saçları kahverengiydi ve sarı ve kıvılcıltılıydı, yahudi çocukluğum-dam hatırladığım gibi siyah değil. Güzel, sessiz ve kibardı. Kimse onu havai olarak niteleyemezdi.

O üstelemeseydi mutlaka başımı çevirip diğer yöne doğru yürüme-ye devam ederdim. İlk sözü bir erkeğin söylemesi gerektiğine dair al-

dığı eğitime rağmen benimle ilgilendiğini belli etti. Ben de kendimi “tıpım olmayan bir kadın” a açtım. Süreç içinde birbirimizi daha iyi tanıdık, arkadaş olduk, sevgili olduk ve sonra da hayat arkadaşı.

Ruhumun sırlarıyla bağlantıya geçtiğimde bir kadının sırrıyla kendimi daha rahat açabilirim. Avcı-toplayıcı atalarım gibi benim erkek varlığımla Carlin’in kadın varlığı arasındaki farklılıkların değerini bilebilirim. Böylece onu yargılamaya veya değiştirmeye gerek duymadım. İlişkimiz onbeşinci yılını doldurdu ve ben hala bir savaşçının nasıl seveceğini keşfetmeye devam ediyorum. Bu benim daha önce bildiğim sevgiden gece ve gündüz kadar farklı.

Savaşçının İyileştirme Egzersizleri



Geleceğin radikal vizyonu yaşamamızın devam etmesini, ya da yokolmamızı sağlayacak olan basit bir mantıkta yatıyor :

- 1. İnsanlığın yeni görevi dünyayı iyileştirmektir.*
- 2. Sadece sevdiğimiz birşeyi iyileştirebiliriz.*
- 3. Sadece bildiğimiz birşeyi sevebiliriz.*
- 4. Sadece dokunabildiğimiz birşeyi biliriz.*

-Sam Keen

Savaşçının yolculuğunun son kısmı başladığı yerde bitiyor. Uzun zaman önce ayrıldığımız yuvamıza, toprağımıza dönüyoruz. Yuvaya dönüş toprağı malımız gibi kullanmaya devam edeceğimiz tür bir tarıma veya çiftçiliğe dönüş değil. Daha çok, eski çağlardaki savaşçı-avcılarının toprağı nefes alan bir toprak anaya ve toprak babaya döndükleri gibi bir dönüş.

Yaşadığımız yerin hayatımızdaki yeri büyük ve bizler yerkürenin belli bir yeriyle bağlantı kuruyoruz. Savaşçının bir toprak parçası için duyduğu sevgi ve sorumluluğu kabul ediyoruz. İster şehirde olsun, ister banliyölerde, isterse de kırdan olsun, bulunduğumuz yere kökler salıyoruz. Sam Keen'in önerdiği gibi yapmamız gereken dört şey var. Toprağa dokunmalıyız. Doğayı tanımalıyız. Yeryüzünü sevmeliyiz. Dünyayı iyileştirmeliyiz.

Toprağa dokunmak. En son ne zaman toprağa dokundunuz? Toprağı çimento ile örtüyoruz. Ayaklarımızı korumak için örtüyoruz. Vaktimizin çoğunu yapay kutularda geçiriyoruz. Sonra da neden toprakla bağımızın olmadığına şaşırıyoruz. İşe çok basit bir şeyle başlayabiliriz. Ayakkabılarımızı çıkarıp ayaklarımızın altındaki toprağı hissederek. Bir çiçek dikerek toprağı ellerimizle hissedebiliriz. Hatta dışarı çıkıp yere battaniye sermeden, toprağın üstüne uzanıp gökyüzüne bakabiliriz.

Doğayı tanımak. Toprakla bir arkadaşımızla konuşur gibi konuşmalı ve yanıtını dinlemeliyiz. Bir günümüzü ayırıp doğaya çıkabilir ve birşeyler yapmak yerine sadece rahatlayabiliriz. Bilgenin biri, "Hiçbirşey yapmadan orada öylece otur," demiş. Doğanın seslerini dinleyebilir, vakit ilerledikçe gün ışığının değişimlerini izleyebiliriz. Doğanın güçlerini hissetmeli, yerçekiminin bize sunduğu desteğin değerini anlamalıyız. Doğanın bolluğunu tadabiliriz. Ağaçlardan meyva toplayıp tadına bakabiliriz. Bu yeniden doğanın çocuğu olmaya benziyor.

Yeryüzünü Sevmek. Yeryüzünü sevebilmek için önce yeryüzü tiyatrosunun bütün oyuncularını sevmeliyiz. Bunu yapabilmek için bizim için özel bir hayvan türünü seçip onu iyice tanımaya çalışıp sevmeyi öğrenmeliyiz. Hayatımızda özel bir yeri olan çocukları korumak nasıl bizim işimizse, bu hayvanları da korumayı görevimiz olarak kabul etmeliyiz.

Bizi kendine çeken bir ağaç türünü seçip onu ailemizin bir üyesini sevdiğimiz gibi sevip kollamalıyız. Birinci Dünya Konferansı'nda

Anuradha Vittachi, “Eğer ağaçlara değer verip onları koruduğumuz bir hayat sürseydik bu aynı zamanda kendimize de değer verdiğimiz ve koruduğumuz bir hayat olurdu ve bize büyük bir haz verirdi. Şu anda yaptığımız gibi ağaçları öldürdüğümüz hayat tarzı bizi de öldürüyor, bedenimizi de ruhumuzu da,” dedi.

Dünyayı iyileştirmek. Dünyayı iyileştirmenin ön koşulu ortaklığa dayalı yeni bir toplumun doğumudur. İlk ortaklık toplumu 10.000 yıl önce baskıcı-evcilleştirici kültürlerle birlikte tarihe kanıştı. Baskıcı toplumun saltanatı boyunca, kendilerini dünyanın gardiyanları olarak gören avcı-toplayıcı toplumların bize bıraktığı herşeyi silip süpürdük. Her şeye rağmen avcı-savaşçı geleneği sürüyor. Bunu hiç ummadığım bir yerde, Tom Brown adındaki bir adamın hikayelerinde buldum.

Tom Brown: Dünyanın Seslerinden Biri

Tom Brown’la buluşmam iki yıllık bir araştırmanın sonucunda oldu. Hayatımın 45 yılını insanların dünyasını anlamaya ve bu dünyada yaşamaya çalışarak geçirdikten sonra insanlığın dışındaki dünyayla ilgilenmeye başladım. Toprakla ve hayvanlarla daha yakından ilgilenmek istiyordum ama nereden başlayacağımı bilemiyordum.

New York’ta doğmuş, Los Angeles’te büyümüş ve San Fransisco’da yaşayan biri olarak doğaya yabancıydım. Bir rehber ihtiyacım vardı, bana doğal dünyanın kurallarını öğretecek, güvenebileceğim birine. Bunu erkek gurubuma açtım ve meditasyonlarımda yardım istedim. Birileri bana Tom Brown’ın kitaplarından birisini almamı söyledi. İsim bana birşey ifade etmedi. Tom Brown ismi bende beyaz ekmeği çağırıyordu. Daha etkileyici adı olan birini tercih ederdim. Çocukluğumun dağ adamı fantezilerindeki Jim Bowie veya Dave Crockett gibi bir isim, ya da adının başında “şef” olan biri.

Fakat Tom’la tanışmam hayatıma bakışımı değiştirdi. Arkadaşlarım New Jersey’e Tom’un vahşi doğada hayatta kalma okuluna gittiğimi söylediğimde bana güldüler. “New Jersey’de vahşi doğa?” deyip güldüler. “Kent ormanında nasıl hayatta kalınacağını mı öğ-

reneceksin?” Pazar akşamı ben ve diğer öğrenciler Asbury’ye vardığımızda bir otobüs bizi alıp Pennsylvania sınırına yakın bir kasabanın dışındaki eski bir çiftliğe götürdü.

Tanışma saatinde Amerika’nın çeşitli eyaletlerinden ve Avrupa’dan toplanan 50 kişi tahta bankların üstüne tünemişti. Kendimi okula geri dönmüş gibi hissettim ve vahşi savaşçı deneyimine ilişkin ümitlerim suya düştü... ta ki Tom toplantı odasına girene kadar. İri yarı, yanık tenli bir adam olan Tom’un dikkatinizi çekmemesi imkansız. Hayvani bir çekiciliği olan birini söylemeniz gerekse Tom’un adını verebilirsiniz. Holywood filmlerinden bir denizci portresi çiziyorsa da onda vahşi bir yan var. Gözlerine baktığımda derin bir üzüntü gördüm. Sanki bizim dünyaya yaptıklarımızın acısını yaşıyordu.

Tom bize doğaya olan sevgisinin büyük bir bölümünün “büyükbaba” dediği, adı Azametle Yürüyen Kurt, bir apaçi şaman ve kaşifinden geldiğini anlattı. Tom’a göre “Büyükbaba sanki modern toplumda dolaşan bir tarih hatası. O bir Apaçi. Güneybatı’nın yüksek dağlarında büyükbabası tarafından savaşçı, kaşif ve sonra da şaman ve bitki doktoru olmak üzere yetiştirilmiş. Gezginci olmak onun kaderiydi ve hayatının büyük bir bölümünü Kanada’dan Meksika’ya, Oregon’dan Virginia’ya gezerek geçirdi. Her zaman birşeyler öğrendi, araştırdı. Yaşlı insanlarla yaşayarak-kızılderili, beyaz, siyah demeden-onlardan eski zamanlardaki yaşantıları, eski tıpla ilgili bilgileri, bitkileri ve şamanlığı öğrendi.”

Tom, New Jersey’in batısında, Pine Barrens’daki ilk karşılaşmalarını anlatmaya başladı, “Onunla nehrin kenarında tanıştığımda büyükbaba 83 yaşında bense 7 yaşındaydım. Yaş ve kültürel farklılıklar dostluğumuzu etkilemedi. Pek bir ingilizce konuşmuyorsa da birbirimizi çok iyi anladık. Tanıştıktan sonraki 10 yıl içinde bana doğada nasıl hayatta kalabileceğimi, bütün aletlerimi ve korunak yapmayı, kıyafet dikmeyi ve yiyecek toplamayı öğretti. İz sürmeyi, doğayı izlemeyi ve onun gücünün bir parçası olmayı, bu olaya ‘bir olmak’ dedi, öğretti. Herşeyden öte bana yaratılışın tinsel kanunlarını öğretti. Günlük dersler bana göremediğimiz şeyleri öğretti ve bir dereceye kadar tinsel hayat benim için et ve kemikten daha önemli oldu.”

1968’de, Tom 18 yaşındayken birçok genç erkek gibi asker olma gerçeğiyle karşı karşıya kalmış. “Bu dönem benim kafamın oldukça karıştığı bir dönem oldu,” diyor Tom. “Bir dereceye kadar savaşta başarılı olabileceğimi biliyordum. İz sürebilir, gizlenebilir, düşmanın izini sürebilir ve kaçabilirdim. Ama öldüremezdim. Bir erkek ancak canını kurtarmak için öldürebilir, başka bir öldürme nedeni olamaz. İnsan hiçbir canlıyı öldürmemelidir.”

Tom’un basit ama dokunaklı sözleri gerçek savaşçılar için önemli bir öğreti sunuyor. Daha sonra gençlikte ve bütün yaşamları boyunca erkeklerin yaşadıkları bir konudan bahsetti. “Her 18 yaşındaki delikanlının içinde ölümle yüzleşme arzusu vardır. Hepimiz sınanmak isteriz. Kahraman olup olamayacağımızı bilmek isteriz. Zannediyoruz ki kendimizi ispat edebileceğimiz tek yol savaş alanındaki ölüm kalım mücadelesidir.”

Oysa ki erkeklik fiziksel olarak yiğitlik veya korkaklık göstermek ya da öldürme yeteneği değildir. “Erkekliğimiz,” diyor Tom, “doğayla ve doğadaki canlılarla olan ilişkilerimiz aracılığıyla anlaşılır. Yaşamak öldürmek veya öldürülmekle ilgili değil, doğadaki yerimizi anlamak ve bunu yaşamakla ilgilidir.”

Tom’un sınıfında vakit geçirdikçe hayvanlar, dünya ve hayatın büyük gizi içindeki yerim hakkında pek çok şey öğrendim. Fakat ben kendimi daha rahat hissettikçe Tom’un gittikçe daha gerginleştiğini hissediyordum. Bana umutsuzca evine dönmeye çalışan kafesteki bir hayvanı anımsatıyordu. Neden o çok sevdiği doğada değil de burada bizimle olduğunu düşünmeye başladım. Eğitimin son gününde bize bunun nedenini açıkladı.

Olay oğlu Tommy’nin doğumuyla Kasım 1978’de başlamış. “Çok mutlu ve heyecanlıydım,” diye söze başladı. “Oğlum için her zamankinden daha fazla doğaya çıkmak istedim. Ve o gün ormana gidip dua ettim. Yaratıcıya oğlum, karım ve çocuklarım için şükranlarımı sundum ve ondan yaşantımızı doğada sürdürebilmek için bana yol göstermesini diledim. O zaman büyükbabanın bir zamanlar benden istediği birşey aklıma geldi: oğlumun doğumundan sonraki yeni ayda, Ocak ayında, oğlumu Pine Barrens’a götürüp şükranlarımı sunmamı istemiş-

ti. Tommy'yi Medicine Creek'e, kutsal topraklara, götürüp çubuğumu, büyükbabanın çok uzun zaman benden istediği gibi, kaldırıp teşekkür edecektim."

"O soğuk ve güneşli Ocak gününü bugün gibi hatırlıyorum. Küçük Tommy ile birlikte Pine Barrens'a gittik. Çok mutlu, çok huzurlu ve o çok sevdiğim topraklara gittiğim için heyecanlıydım. O kutsal toprakları neredeyse on yıldır görmemiştim ve geri dönmekten, özellikle de bebeğimle birlikte dönmekten mutluydum. Arabayı parkedip Tom'u kucağıma aldım, diğer elimde de çubuğumu tutarak kutsal topraklara doğru dua ederek yürümeye başladım.

"Kalbim kartallarla birlikte yükseklerle uçuyordu, ta ki beni Medicine Creek'e götürecek olan yola sapana kadar. Yerimde kalakaldım ve hastalanmış gibi titremeye başladım. Toprak gözümün görebileceği yere kadar çöple doluydu. Arazi yerleşime açılmak üzere kazılıp sonra da terkedilmiş ve illegal bir çöplüğe dönüşmüştü. Çöp tepeleri ve kimyasal maddeler her yana dağılmış, derenin üstü yağla kaplıydı. Kalan tek tük ağaç da yanmıştı.

"Ortalıkta toprak parçası bulamadığım için bebeğimi yere, çöp tepelerinden birinin üzerine bıraktım. Titreyerek ve ağlayarak çubuğumu yaratıcıya doğru kaldırdım." Tom konuşurken bir zamanlar kutsal ve güzel olan bu topraklar için duyduğu acıyı hissederek ben de ağladım. Kendi oğlum ve güzellikler yerine çöplüklerle çevrili bir dünyada yaşayacak diğer çocuklar için ağladım. Tom neredeyse hiç-kıracak gibi bir sesle konuşmaya devam etti.

"Artık büyükbabanın neden bebeğimi buraya getirmemi istediğini anlamıştım. Bu görüntünün hayatımı değiştireceğini ve uzun zamandan beri inkar ettiğim vizyonumu yaşamaya başlamamı sağlayacağını biliyordu.

"O anda oğlumun doğadan benim aldığım tatları asla alamayacağını anladım. Çocuklarının yaşamına hiç değer vermeyen bir toplumun yaptıklarını gördüm. Hayatımda hiç yaşamadığım kadar çok sarsılmıştım. Ayaklarımın dibinde yatan bebekten bile daha çaresiz olduğumu hissediyordum... Çubuğumu yeniden kaldırıp yaratıcıya ant

içtim. Doğanın kalan güzellikleri için hayatım pahasına da olsa savaşıyordum. Bu yüzden öğretmeli, insanları yeniden eğitmeliydim, ki benim çocuğum da bir zamanlar benim yaptığım gibi özgürce koşabilsin.”

Tom sözlerini bitirdiğinde birçoğumuz hala açık bir şekilde ağlıyorduk. “İşte bu yüzden buradayım. İşte bu yüzden öğretmek ve yazmak dışında birşey yapmıyorum. İşe yarayabilecek tek şey insanları yeniden eğitmek.” Tom durakladı ve başını hafifçe salladı. “Size yalan söyledim. Sizi buraya hayatta kalma ve iz sürme eğitimi görüntüsüyle çağırdım.” Derin bir nefes aldı ve devam etti. “Kardeşlerim, bu benim temel amacım değildi. Sizi buraya savaşçı yapmak için çağırdım.”

Konuşmanın ardından gelen sessizlikte içimde birşeylerin hareket ettiğini hissettim, uzun zamandır gizli kalmış bir bilgeliğin uyanmakta olduğunu gördüm. Dışarıda öten kuşlar doğal hayata, yuvaya dönüş yolculuğumuzu onaylıyorlardı. “Eğer buradan ayrılır ve aldığınız bu bilgilerle birşey yapmazsanız, büyükbabanın vizyonu ölür,” diye devam etti yüzündeki ciddi ifadeyle. “Bu kadar basit.” Tom dışarıya baktı. Sanki her şeyle birlikte hareket eden ruhun varlığını hissediyordu. Sonra bize döndü.

“Dışarıda bir ses var. Siz bu sesi sadece kalbinizle duyabilirsiniz. Bu toprağın sesi.” Bahsettiği sesi duymaya başladığımda bir kez daha yanaklarımdan yaşlar süzölmeye başladı. Savaşçı yolculuğumun beni köklerime, atalarıma geri getirdiğini biliyordum. “Ağlıyor,” dedi Tom sessizce, acısını gizlemeyen. “Ölüyor. Eğer onun derisi ölürse torunlarımız da ölecek. Tom’un sesi artık neredeyse fısıldama gibiydi ama doğrudan kalplerimize konuşuyordu. “Eğer toprak anayı seviyorsanız, eğer onları seviyorsanız birşeyler yapın ... herhangi birşey.” Tom’un sesi kesildi. Toprak ana için, annelerimiz, babalarımız, çocuklarımız, torunlarımız ve kendimiz için son birşey söyledi: “Fakat kaçmayın, lütfen kaçmayın.””

Notlar

- 1 Dell, Twyla (1990) *Call of the Rainbow Warrior: An Environmental Fable*. Overland Park, KS: Foresight Institute

- 2 Sam Keen'in 6 Mart 1991'de, Denizcilik Okulu'nda verdiği bir konferansta verilen istatistiklerden.
- 3 Leonard, George, "The Modern Warrior," Esalen Enstitüsü katalogunda verilen bir kurs tanımı. Big Sur, CA, Mayıs-Ekim. 1990.
- 4 Halifax, Joan. "The Way of the Warrior," Michael Tom'un (1991) *At the Leading Edge: New Visions of Science, Spirituality, and Society* adlı kitabından. New York: Larson Publication.
- 5 Tom Brown'un ders notları ve kitapları *The Vision* ve *The Search* 'ten. Berkeley Publishing Group izniyle yayınlanmıştır.



"Bu çok önemli bir kitap. Varolan sorunlarımızı tam yüreğinden yakalıyor ve bize kendimizi, ilişkilerimizi ve ortaklaşa paylaştığımız kırılgan gezegenimizi nasıl iyileştireceğimizi gösteriyor. Bu kitabı hem erkeklere hem de kadınlara tavsiye ediyorum."

Gerald Jampolsky

"Sevgi Korkudan Özgürleşmektir" kitabının yazarı

"Duyarlı kadınları ve erkekleri rahatsız eden temel konuları ele alıyor, buna bağımlılık, şiddet, çevre katliamı ve baba sevgisine duyulan hasret de dahil. Kadınların da ilginç ve bilgilendirici bulacağı bu kitabı herkese tavsiye ederim."

Jennifer P. Schneider

"Aldatmanın Gerisindekiler" kitabının yazarı

"Bağımlılıklarımızdan kurtulmak, gerçek özümüze dönmek.... Diamond, geleceğimizin geçmişe, erkeğin kutsal görevinin yeryüzünü korumak olduğu zamana dönmemizde olduğunu açıkça gösteriyor."

John Stokes

"İz Sürme Projesinin Yöneticisi"

"Heryerde erkekliliği ve erkekleri etkileyen keşfedilmemiş ancak gerçek bir kriz var. Bu kitap, bu krizin nedenlerine akılcı ve duyarlı bir bakış açısı sunuyor ve bunu aşmanın yollarını gösteriyor. 'Erkeklerin iyileşmesi yeryüzünü de iyileştirecektir' bireysel ve toplumsal düzeyde anlam ifade ediyor."

Marvin Allen

"Teksas Erkek Enstitüsü Yöneticisi"

"Erkeklerin neden böyle olduklarını anlamak isteyen kadın ve erkeklerin mutlaka okuması gereken bir kitap. Tanıdığımız herkese hediye edin."

Stan Dale

"İnsan Farkındalığı Enstitüsü'nün Yöneticisi"

ISBN 975 - 7200-49-2



9 759787 200493