

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>

Kendini sev

Hayat seni sevecektir...

Catherine
Bensaid



Kuraldışı

kendini sev

Hayat Seni Sevecektir...

Catherine Bensaid

Türkçesi
Gülşah Ercenk





©PEGASUS AJANS

Kendini Sev, Hayat Seni Sevecektir
Catherine Bensaid

KİTABIN ÖZGÜN ADI
Aime-toi la vie t'aimera

(S.A. Editions Robert Laffont)

TÜRKÇESİ
Gülşah Ercenk

YAYIN YÖNETMENİ
Nil Gün

YAYINA HAZIRLAYAN
Gülşen Sayın

KAPAK VE SAYFA DÜZENİ
Uğur Alkapar

İstanbul, Mayıs 2003
ISBN 975-6744-91-X

BASKI
Kitap Matbaacılık
Tel: 0212. 567 48 84

KURALDIŞI YAYINCILIK
Caferağa Mah. Sakız Sok. No: 6/7 34710 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216. 449 98 05 Faks: 0216. 348 00 69
email: yayin@kuraldisi.com
www.kuraldisi.com



İÇİNDEKİLER



1. BEDENİNİZ NELER SÖYLÜYOR	
Acı veren düşünceler	9
Arzulayan düşünce... ..	14
2. GEÇMİŞİNİZE AİT HASTALIKLI DÜŞÜNCELER	
‘Öyle çok anım var ki, sanki bin yaşımdayım...’	21
Düşüncenin emeklemeleri	30
Bir yapı oluşturmak	38
3. ACINIZI ANLAYIN	
‘Kafamın içinde bulantılar var...’	46
‘Geçmişim, izin ver de geçeyim’	53
Harekete geçmek	62
4. GERÇEK ARZUNUZA KULAK VERİN	
Etki altındaki düşünce	70
Zevk kavramı	75
Başkalarının bakış açısından kurtulmak	85
5. HAYALLER VE HİSSETTİKLERİMİZ	
Hayal dünyası	91
Şimdi ve buradaki düşünce	99



6. HASTA BEN

‘Kendimi unuttum’	109
Var olduğumuzu hissetmek	114
‘Yalnızlığımız biz’	124

7. DENGELİ DÜŞÜNCE

Fazla akli başında... ya da fazla çılgın bir düşünce	131
Denetim altındaki düşünce	136
Yaratıcı düşünce	143

8. ÖZGÜR BIRAKILAN DÜŞÜNCE

‘Gitmek ölmektir bir anlamda’	148
Yeniden yaratma	152
Kendin ol	160



Gerçek arzunuzu keşfetmek için
Acınızı anlayın

‘Aklım karmakarışık.’ Her zaman düşüncelerimizi kontrol altında tutabiliyor muyuz? Bizi zaman zaman üzgün/neşeli, hırslı/korkak ya da sakın/stresli kılan düşüncelerimiz bizden bağımsız değiller mi? Sürekli iki ben arasında geçen içsel bir diyalog şeklindeki o çatışmalarla yaşamak zorunda mıyız?

Mutlu olmayı arzulayan ben ile hayatımızı sürekli olarak zorlaştıran ben, her şeyi bilen ben ile hiçbir şey anlamayan ben, harekete geçmek isteyen ben ile hiçbir şey yapamayan ben.

İç dünyamız bize empoze edilen ve genellikle dünyayı olduğundan daha dramatik olarak görmemize neden olan düşüncelerle sürekli bulanır. Başkalarının davranışlarını yanlış algılar ve hiç değmeyeceğini bildiğimiz halde bazı olaylar karşısında kendimizi hasta edecek duruma getirebiliriz. Başka birisi bize durmadan kötü şeyler anlatmaktan zevk alıyor, ikinci bir ben bizi acımasızca yargılayarak davranışlarımızı dizginliyor; adeta kendi düşmanımızı içimizde taşıyor gibiyiz.

‘İki ayrı kişiymişim gibi, yaptığım her şeyi yorumluyor, onaylıyor veya eleştiriyorum. Yaptığım her şey bir başkası tarafından gözetleniyor; yaptıklarımın zevk alacak olsam diğeri hemen bu duygumu küçümsemeye hazır bekliyor.’ Bütün bu düşüncelerin kaynağı ne? Neden sürekli kendimizi eleştiriyoruz? Çocukluğumuzdaki eleştirilerin bir devamı, bizi hasta eden bir geçmişin izleri mi tüm bunlar?



Kafamızın içi sürekli olarak bize hala acı veren bir geçmişle ve anlamsız bir gelecek kaygısıyla ilgili düşüncelerle dolu. Bu hastalıklı düşüncelerle sonsuza dek yaşamak zorunda mıyız? Hiçbir şey yapmadan sabit bir düşünce sisteminin esiri olarak yaşamaya devam mı etmeliyiz?

‘Geçmişim, izin ver de geçeyim.’ Bu düşüncelerden kurtulmak için, geçmişimize bağlı olarak şu veya bu yolu seçsek de, işin içinde çok karmaşık bir takım mekanizmaların olduğunun farkına varmak bu yolda atılacak önemli bir adımdır. Unutmayın ki, acıdan kurtulmanın tek yolu bize neyin acı verdiğini anlamaktır.

Sürekli, ne olduğunu bile bilmediğimiz bir takım karanlık güçler tarafından yönlendiriliyoruz. Kendi arzularımızın sahibi olduğumuzu düşündüğümüz anlarda bile aslında sadece başkalarının bizim için arzuladıklarına boyun eğiyor, hatta bazen mutlu olmak istediğimizi zannederken mutluluğun bizden uzaklaşmasına neden oluyoruz. Kendi kısıtlanmışlığımızı sık sık başkalarına veya hayat şartlarına bağlıyoruz.

Ancak, ne kadar yabancı ve rahatsız edici olsalar da, aklımızdan geçen düşüncelerin her zaman farkındayız. Bu düşünceleri duyabiliriz -hatta anlamlarını kavramak ve bizi yöneten bu görünmez dünyaya ulaşabilmek için- duymak zorundayız. Böylece, kolayca izlemeye meyilli olduğumuz dolambaçlı yollardan yavaş yavaş uzaklaşarak, düşüncelerimizi doğru yola yönlendirmeyi öğrenebiliriz.

Kendimizle ilgili bu etkili ve sabırlı çalışma sayesinde, varoluşumuzda ve günlük hayatımızda bazı değişimler elde etmemiz mümkündür. Bilinçaltımızla ilgili çalışmalardan sonra ortaya çıkacak olan değişimler zaman alsa da, bu değişimlere olan inancımızı yitirmememiz gerekir. Bir kelime, bir cümle, bazen başkalarının konuşmaları ve davranışları genellikle bizim düşüncelerimizi yansıtır ve bu konuda düşünmemizi sağlar. Bir sonuç



elde etmeden önce bu düşüncelerin kafamızın içinde çok uzun süre dolaşmaları doğaldır.

O halde, acılarımıza çözüm ve hayatımıza en uygun cevabı bulmak bizim elimizdedir. Aslında cevap her zaman içimizdedir ancak bunu bilmeyiz ve sürekli dışarıdan yardım bekleriz. Bizim için neyin en iyisi olduğunu sadece kendimiz bilebiliriz. Herkes için geçerli mucize çözümler yoktur. Bazıları için doğru olan bir şey diğerleri için doğru olmayabilir. Geçmişin acılarından kurtulup yeni davranış biçimleri geliştirmek üzere hayatımızı yeniden ele alabiliriz; böylece eskiden bize zor görünen şeylerin ne kadar da kolay olduğunu ve bazı şeylere katlanmak yerine harekete geçmenin hoşluğunu keşfedebiliriz. Gerçekten yaşamamızı sağlayacak arzularımıza yer açmak üzere, bizi yaşamaktan alıkoyan acılarımızı iç sesimizin kıvrımları arasından bulup çıkartmak yine bize düşüyor.



İnsan kurallara sığmaz!



1

Bedeniniz Neler Söylüyor

ACI VEREN DÜŞÜNCELER

‘Düşüncesi bile beni hasta ediyor.’ Bizi hasta edebilecek güce sahip bu düşüncelerle nasıl başa çıkmalı? Bu düşüncelerin sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerine sürekli katlanmak zorunda mıyız? O kadar alçak sesle düşündüğümüz şeyleri bedenimiz ne hakla böyle yüksek sesle haykırıyor?

Gizli kalmasını tercih edeceğimiz bir iç huzursuzluğun yansıması olan dış belirtiler, hiç utanmadan iç dünyamızı gözler önüne seriyor. Kendi heyecanımız sürekli bize ihanet etmiyor mu? Utangaçlığımızı saklamayı en çok istediğimiz bir anda neden kıpkırmızı olup titremeye başlıyoruz? Niçin sesimizin tonu veya bakışlarımızdaki yoğunluk duygularımızı açığa vuruyor?

‘Ne zaman heyecanlansam ellerim terliyor ve bazen de kalbim hızla çarpmaya başlıyor. Bu tepkiler nasıl böyle birdenbire ortaya çıkıp sonra nasıl yine birdenbire kayboluyorlar hiç anlamıyorum! Üstelik tamamen benim kontrolüm dışında olup bitiyor her şey!’ Bu durum önceden kestirilememesi ve tamamen mantık dışı olması nedeniyle bizi iyice öfkeliendirir. ‘Karın ağrılarımdan nedeninin psikolojik olabileceğini biliyorum ancak şu anda kendimi çok iyi hissediyor olmama rağmen yine de karnım



ağrıyor!’ ‘Dinlenebileceğim tek gün olan pazar günleri neden hep migrenim tutuyor?’ ‘Doktorların mikrobik bir neden bulamamasına rağmen neden arka arkaya sistit oluyorum?’ ‘Neden, sanki başımın içinde kurulu bir saat varmış gibi her gece saat üçte uyanıyorum?’ ‘Kapalı bir yerde kaldığımda neden böyle korkuya kapılıyorum? Bunun saçma olduğunu biliyorum ancak korkuma engel olamıyorum.’ ‘Anlamıyorum, sürekli kendime ve hayatıma bakıp -bu benim diyorum... ve hayır ben değilim.’ Bazen kendi yansımamıza bakıp da duyguları ve davranışlarıyla bize tamamen yabancı bir kişiyi keşfediyormuşuz duygusuna kapıldığımız olmuyor mu? ‘Davranışlarıma hiçbir anlam veremez oldum. Sanki bu ben değilim. Yaptıklarımı düşününce ağlamak istiyorum. Kendime bile açıklayamayacağım davranışlarımla her şeyi berbat ediyorum ve sonra da pişman oluyorum.’

Bir cenaze töreni sırasında gülme krizine tutulabilirken, kendi düğünümüzde ağlayabiliriz; küçücük bir şey bizi birdenbire mutlu edebilirken “mutlu olmak için her şeye sahip olduğumuz” bir anda da mutsuz hissedebiliriz kendimizi. Olmayacak bir şeyi ister, ancak onu elde edeceğimiz an dönüp de bakmayız bile ve bazen hep hayal ettiğimiz şeylerden kaçabiliriz de... ‘Mutlu olmam gereken bir anda aklım zevk almamı söylese de göğsümün üzerinde bir ağırlık duyuyorum ve kendimi iyi hissedemiyorum. Sanki bedenim bana bu zevki yasaklıyor.’

Kendimiz hakkındaki her şeyi bildiğimizi iddia ederken duygularımız ortaya çıkıp da bunun tam tersini söylüyorlar. ‘Tam kendi kendime korkmadığımı söylediğim bir anda kalbim ne kadar yanıldığımı ispatlamaktan büyük bir zevk alıyor.’ Ah şu unutmayı tercih edeceğimiz şeyleri bize hatırlatan bu işaretleri yok saymayı bir başarabilseydik! Böylece duygu ve düşüncelerimizi kontrol edebildiğimiz yanılsamasını sürdürebilirdik...

Ancak gerçek güç bunun doğru olmadığını görmektir. Bazen bize çok acı veren düşüncelerimizin yönünü değiştirmeye karar



verip, bazı “kötü” düşünceleri aklımızdan uzaklaştırıp yerlerine çok daha mantıklı ve sağlıklı olanları koymaya çalışsak da bu düşüncelerin günün birinde hem biz hem de başkaları tarafından son derece rahatsız edici bir biçimde gözle görülebilecek hale gelmelerine engel olamayız.

Düşüncelerimiz bizden bağımsız hareket ediyor gibiler, o kadar değişken olabilirler ki, bazen kendi hayatımızı bir oyun izler gibi izlediğimiz hissine kapılabiliriz. ‘Düşüncem iyi ve kötü arasında sürekli gidip geliyor. Bana kalsa ibreyi hep iyide tutardım ancak nasıl oluyor da ibre bana rağmen yön değiştiriyor, bir türlü anlamıyorum.’ Sabah uyanışlarımız bu çalkantıları yansıtmıyor mu? Yaşamaktan mutluysak eğer, gün ışığını huzur ve heyecanla karşılarız. Eğer umutsuzsak, yabancı ve düşman bir dünyayla karşılaşırız...

‘Neden bilmiyorum, bir sabah uyandığımda her şey siyaha büründü.’ ‘Sabah gözümü açar açmaz içimi bir sıkıntı kaplıyor, sanki ölüme mahkum birinin uyanışı.’

Bazen aşmamız gereken zorluklar bellidir ve yorgunluk, bu zorlukları aşmak için ihtiyacımız olan gücün toplanmasıyla açıklanabilir. Ancak, kendimizi iyi ya da kötü hissetmemizi sağlayan nedenler çoğu zaman belirsizdir. ‘Sürekli inişli çıkışlı yaşıyorum. Bir gün kendimi son derece hafif ve neşeli hissederken nasıl oluyor da ertesi gün dünyayı sırtımda taşıdığım hissine kapılabiliyorum?’ Bu ruh halimizi ve kendimizi iyi hissetmemiz için vazgeçilmez olan yaşam itkisini kontrol edememe ve anlamama durumu yavaş yavaş kendimize olan güvenimizi yitirmemize neden olabilir. ‘Kendimi iyi hissettiğim zamanlar bunun çok da sağlam olmadığını biliyor ve geçici olmasından korkuyorum...’

Gizli ve belirsiz kaygılarımız zamanla sürekli hale dönüşebilir. Bu durumda kendi düşüncelerimizin oyuncağı haline geliriz. ‘Kafamın içinde hiç durmadan dolaşan düşüncelerden yorul-



dum... bazen düşünmeyi durdurabilmeyi isterdim...' Bizi dinlenmekten alıkoyan hatta uykularımızı kaçıran bu düşüncelerden nasıl kurtulabiliriz? Geçici bir sakinlik anı sonunda uyumamıza izin verseler de, uyku halinde bile devam eden bu düşünceler aniden uyanmamıza ve kaçmayı o kadar istediğimiz sıkıntılarla karşı karşıya gelmemize neden olurlar.

Daha da kötüsü, yakamızı bir türlü bırakmayan bu inatçı düşünceler, gecenin sessizliğinde daha da büyük ve gürültülü bir hal alırlar; sıkıntımız giderek büyür ve onca beklediğimiz uyku bizden iyice uzaklaşır. 'Geceleri düşüncelerim yüzünden uyuyamıyorum. Kafamda korkunç senaryolar yaratıyorum ve bütün vücudumda kramplar oluşuyor.'

Uykusuz geceler sürüp gittikçe unutmayı tercih ettiğimiz kara düşünceler de giderek büyür. Ve bu olumsuzluktan kurtulmamız gittikçe daha zor bir hal alır. Varlığımızın bu dramatik ve pek de gerçek olmayan yansıması sonunda gerçeğe dönüşür. Ürpertiler, nedensiz titremeler... kendimizi öyle kötü hissedersiniz ki bize her yaklaşanı düşman gibi görürüz ve hiçbir şey biraz da olsa rahatlamamızı sağlayamaz.

Bu manevi acı, kızgınlıklar ve gözyaşı perdesiyle bizi dış dünyadan soyutlar; tam olarak tanımlanamaması, sorumlu tutabileceğimiz somut bir dış unsurun -herhangi bir virüs gibi- olmayışı bu acıyı daha da katlanılmaz kılar. 'Depresyona gireceğimi hissedersin hissetmez doktora gittim. Depresyon korkunç bir şey, kimse neyiniz olduğunu anlamıyor!' Bu, yaşamla ölüm arasında oluş hali, yaşadıklarımızla yaşayabileceğimiz daha iyi şeyler arasındaki onarılamaz "farklılık" hayatımızın her anında buruk bir tat bırakır. Böylece hayat "yaşanmaya değmez" bir hale gelir. "Kendimizi iyi hissetmediğimiz sürece gerçekten yaşıyor sayılmayız, sadece yaşıyor gibi yapıyoruzdur."

Böyle bir acıyla yaşarken dünyanın durduğu hissine kapılabiliriz, oysa etrafımızdaki her şey ve dünya işleyişine devam et-



mektedir. Etrafımızdaki “diğer” insanlar anlaşılamaz bir yaşam itkisiyle koşturup dururlar. Nereye giderler? Her şeyin ne kadar saçma olduğunun farkında değil midirler? Bu savaşıma gücünü bulmak için nasıl bu kadar inançlı olabiliyorlar? Sanki aniden, daha düne kadar çok iyi bildiğimiz bir dili konuşamaz olmuşuzdur.

İstem Dışı Bir İflasla Hastalığı Davet Ederiz

‘Ne yaptığımı bilmez bir haldeyim, hayatımı kontrol edemez oldum en ufak bir karar almak bile içinden çıkılmaz bir sorun haline dönüşüyor ve zaman bana çok uzun geliyor. Böylesine acı veren bütün bu sorulardan ne zaman kurtulabileceğimi hiç bilmiyorum!’ Depresif durumumuz öylesine katlanılmaz hale gelir ki bize işkence çektiren bu düşünceleri alkol, uyuşturucu ve ilaçlarla bir an önce durdurmaya çalışırız.

Böylece, istem dışı bir iflasla hastalığı davet ederiz. ‘Grip olacağımı hissediyordum ve buna engel olmak için hiçbir şey yapmadım. Zaten grip olmadan önce tam da kendime iflas etmek üzere olduğumu söylüyordum...’ Oysa kimsenin kaybedecek zamanı olmadığı, her an sağlıklı ve formda olmamız gereken bu rekabet toplumunda hasta olma lüksümüz yoktur. ‘Fark ettim ki, sürekli tatil dönemlerinde hasta oluyorum. Sanki sadece o zamanlar hasta olma fırsatı buluyorum.’

Böyle bir acıyı ve buna bağlı olarak çekilmez bir yaşamı sürdürmek gittikçe güçleşir. ‘Kendimi kötü hissettiğim zamanlar bütün hayatımı ve benliğimi kusmak istiyorum.’ Yaşama zorluğumuzun ağırlığından kurtulmak, tamamen savunmasız kaldığımız bu savaşı başkalarına -ailemiz, arkadaşlarımız, doktorumuz vs. -devretmek isteriz.

‘Canım hiçbir şey yapmak istemiyor, tek istediğim yataktan hiç çıkmamak.’ İsteksizlik depresyon belirtisidir; katlanması en zor olan semptom budur. Sıkıntı, acılı da olsa, bir arzunun



varlığını gösterir: Başka türlü yaşama arzusunun. Mutsuzluk verse de var olan bir arzu çünkü. Tatmin olmayan arzumuz karşısında mutsuz olup isyan etsek de, bu, yaşam gücümüzün bir göstergesidir.

Öte yandan, bir türlü gerçekleşmeyen arzularımız karşısında hayal kırıklığı ve yoksunluk duygusuyla bunların gerçekleşebileceğine olan inancımızı yavaş yavaş yitirmeye başlarız; o kadar ki, gitgide neyi arzuladığımızı bile unutabiliriz. 'Ne istediğimi bile bilmiyorum. Kendime çeşitli arzular yaratabilirim tabii ki, ama artık inancımı da kaybettim; hiçbir şey için savaşmak istemiyorum artık'.

Sonuçta olumsuz düşünceler öyle geniş bir yer tutmaya başlar ki arzularımızın ortaya çıkması imkansız hale gelir. Kendimizi sancılı bir beden aracılığıyla ifade etmekten başka çaremiz kalmadan ve hayatımız hastalıklarla akıp geçmeden önce bu acıların gerçek nedenini anlamak zorundayız. Ancak bu yolla iyileşme yönünde adım atabilir, arzuları serbest bırakabiliriz: Bizim için en iyi olanı seçecek olan özgür düşüncemizin arzularını.

ARZULAYAN DÜŞÜNCE

'İnsan arzularıdır

Pasca

Her zaman somut bir gerçeğe dayanmasa da arzu her an var olan bir şeydir. Duruma göre çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir bazen belli belirsizken, bazen de tutkulu ve şiddetlidir. Bu öyle bir kaynaktır ki, kurulduğu anda kendini dışa vurmaya başlar her türlü tahriğin altında yatan bu arzudur.

Arzu bir düşünce ya da bir duygu şeklinde belirttiğinde, bunun nereden kaynaklandığını anlamak çoğu zaman kolay değildir. Bizim şimdiye kadar farkında olmadığımız, sonunda karanlıklardan kurtulup ortaya çıkmaya karar veren bir parçamız mıdır bu? Ya da bunun kaynağı etrafımızdaki insanların sürekli



olarak bizden talep ettikleri şeylerde midir aslında? Gerçek bir heyecan ve tutkuyla mı hareket ediyor, yoksa bir başkasının arzusunun soluk bir kopyası mı sadece?

‘Aslında, canım hiçbir şey yapmak istemiyor ama istiyormuş gibi yapıyorum...’ İçinde yaşadığımız toplum, eğitim ve medya yoluyla bize sürekli izlememiz gereken modeller sunar. O kadar ki, bizim adımıza arzular yaratıp sonra da bunların kendi arzularımız olduğuna inanmamızı sağlar. Daha bilincimize bile ulaşmadan önce -sanki biz kendi düşlerimizi yaratmaktan acizmişiz gibi- düşlerimiz bize kullanılmaya hazır bir şekilde sunulur. Böylece bize dayatılan bu düşlerin kendimize ait olduğuna inanacak duruma geliriz. Gerçek düşlerimiz inkar edilerek görünmez hale gelir. Kendi hayal gücümüze tekrar kavuşmak ve gerçek arzumuzu anlamak için son derece dikkatli olmamız gerekir.

Arzu, Varolduğumuzu Hissetmek İçin Gereklidir

Arzunun gerçekleşmesi, yaşamımız üzerine sahip olduğumuz düşünceyle yaşamın gerçekte bize verebilecekleri, mümkün olanla bunun gerçekleştirilmesi ve yaratma arzusu ile yaratış arasındaki uyumu sağlar. Böylece tatmin edilmiş arzular, sağladıkları mutluluk anları sayesinde bize hayatla barışık olduğumuz hissini yaşatırlar.

Arzu aynı zamanda kaprislidir de. Bazen çok şiddetli olup en ufak bir engele bile tahammül edemezken bazen de öyle zayıftır ki gerçekte neye benzediğini anlayabilmek için çaba harcamak gerekebilir. ‘Gerçekten ne istediğimi, neden zevk aldığımı bilemiyorum.’ Yaşam coşkumuz yerini boşluğa bırakarak kaybolur, sıkıntı ve bazen de ölüm düşüncesiyle baş başa kalırız. ‘Bir parça çikolata yemeyi veya bir kahvede oturup gazete okumayı isteyen bu insanlar ne kadar mutlu olduklarının farkında bile değiller!’

Arzu karanlık ve çok karmaşık güçlerin etkisi altına girebilir.



‘Sevgililerimi hiçbir zaman düşünerek seçmedim. Beni çekmeleri veya çekmemeleri önemli oldu hep.’ Bizi kontrol edilemez bir biçimde o ana kadar tanımadığımız kişilere yönlendiren bu çekimler nedenini bilmediğimiz faktörlere bağlıdır; hiçbir objektif çekicilik tanımına uymasa da, hatta idealimizdeki tipe tamamen zıt da olsa, karşımızdaki kişinin karakterindeki veya dış görünümündeki ufacık bir detay anında bizi baştan çıkarmaya yetebilir. Proust, *Swannın Aşkı* adlı kitabında şöyle der: “Yıllarımı boşa harcadım, ölmeyi istedim, en büyük aşkımı aslında çok da hoşlanmadığım ve asla tipim olmayan bir kadınla yaşadım!”

Ani bir sarsıntısıyla kendimizi hiç düşünmeden bıraktığımız bu görünmez ve esrarengiz işaretlerin neler olduğunu merak etmemek elde mi? Karşımızdaki insan bizdeki “ne”yi uyandırıyor da onu böylesine arzulayabiliyoruz? Nasıl bir mesaj gönderiyor ki orada potansiyel bir zevk olduğunu seziyoruz? Bilmediğimiz hangi boşluğu dolduruyor içimizde? Bizim de keşfedip, sahip olmayı istediğimiz sırrı ne? Karşımızdaki insanla aramızdaki bu ani uyum tam olarak nerede yer alıyor?

İlk Görüşte Aşk

Bu duyguya kapılanlar yaşadıkları heyecan ve tahrik karşısında şaşırırlar. Kendi istemleri dışında, hakkında hiçbir şey bilmedikleri, ancak bir türlü engel de olamadıkları bir maceraya kapılmışlardır. Ayrıca bu kişiler durumu kontrol etmeye çalıştıklarında tamamen diğerinin “etkisi altında” baştan çıkmış bir halde kendi yollarından uzaklaşmış olduklarını fark ederler. Bu durumda alışkın oldukları dayanaklardan, düşünme yetisinden ve tarafsız tutumlarından yoksundurlar. Ne kadar çabalarlarsa çabalasınlar, takıntılı bir hal alan düşüncelerine belli bir yön vermeleri mümkün değildir artık.

Bazen arzularımız öyle uygunsuz zamanlarda ortaya çıkabilirler ki bunları aklımızdan ve hayatımızdan çıkartmayı isteyebi-



liriz ya dış etkenler bu arzumuzun gerçekleşmesine olanak vermiyordur ya da bu arzu hayatımızı içinden çıkılmaz şekilde karmaşıktır.

Bazen de aksine, şartlar tam da her zaman hayal ettiğimiz gibiyken, bu kez de artık arzu duymuyor olabiliriz. Düşlerimize uygun yaşayabilmek için her şeyi yapıyorken bir de bakmışız ki düşlerimiz nedenini anlayamadığımız bir biçimde değişmiş. ‘Keşke hep tek başlangıç olsa. Elimde değil, karşımdaki insanı tanıyıp ona iyice alıştığım an arzu yok oluveriyor.’

Yine bazı durumlarda fikir olarak arzu vardır ancak coşku adeta görünmez bir zincirle bağlanmıştır.

Bir Sürü Fantezim Var Ama Bedenim Bir Türlü Uyanmıyor

Henüz hazır olmadığımız bir bağlanma, bizi rahatsız edecek kadar büyük bir heyecan veya arzunun çok da anlaşılamaz oluşu kişide tutukluk yaratabilir. ‘Ona bir türlü hayır diyemiyordum, öte yandan bedenim onunla sevişmeyi reddediyordu. Benim adıma bedenim söylüyordu ona bu ilişkiyi daha fazla devam ettirmek istemediğimi.’

Oysa istediğimiz kadar arzulu olabilseydik, aklımız sürekli birbirine zıt itkilerle meşgul olmayıp bu çatışmalar çoğu zaman bize zevkten çok acı vermeselerdi her şey ne kadar da kolay olurdu. ‘Karmakarışık bir haldeyim. Arzunun bu gidiş gelişleri, birden uyanıp sonra birden iğreniveren cinsel organımın bu kaprisleri anlaşılır gibi değil ve nasıl bir hayvan olduğum hakkında, hele seviştiğim hayvanlar hakkında hiçbir şey bilmiyor oluşum beni çıldırtıyor!’*

Öte yandan kendimizi tamamen coşku ve tutkuyla verdiğimiz, bütün düşüncemizi kaplayan arzular da vardır. Aklımız ve bedenimiz sadece sevdiğimizize yönelmiş bir biçimde, mutlak bir

*Guillaume Fubert, *Ereksiyon Halindeki Portre*, Regine Desforges, 1989



zevk arayışındayızdır. Bu neredeyse büyüğü buluşma anında, sadece karşımızdaki insanın arzularıyla bütünleşmekle kalmaz aynı zamanda bildiğimiz ya da o ana kadar hiç bilmediğimiz, şimdiki zamanda ortaya çıkmış veya uzak bir geçmişe ait olan arzularımız arasındaki benzerlikleri de keşfedebiliriz.

Öyle yoğun bir arzudur ki bu, bazen korkuya kapılabiliriz. ‘Çok güçlü bir arzuya kapılmaktan korkuyorum. Onunla bütünleşme arzum öyle büyük ki çok ileri gitmekten, hiçbir şeyi kontrol edemeyip bağımlı hale gelmekten korkuyorum.’ Her ne kadar baş döndürücü olsa da çok güçlü bir heyecan bazen bizi rahatsız edebilir. Karşı koyamadığımız ve şiddetle sarsıldığımız bir kasırgaya kapıldığımız duygusu verebilir.

‘Her şey öyle puslu ve bulanık ki hiçbir şey göremiyorum. Böyle anlarda düğmeye basıp yok olmayı ne kadar isterdim.’ Buna tepki olarak, kendimizi onca korkutan bu heyecanı bir daha yaşamamak için arzularımıza sürekli olarak set çekeriz. Ancak bu boşuna bir çabadır zira özgürce dile getirmediğimizi heyecanımız başka türlü ortaya koyar.

İşte arzu bu yüzden vardır. Tanımadığımız iç dünyamızı keşfetmemiz, kendimizi aşarak özgürleşmemiz için. Arzu, tuhaf bir şekilde, günlük hayatımızda çoğu zaman dikkat bile etmediğimiz ince ayrıntılara duyarlı olduğumuz hissini yaratarak çok güncel bir gerçeği unutturur bize.

En gizli ve en özel duygularımızı ortaya çıkartmak üzere sahtelikten kurtulmamızı sağlar. Artık hareketlerimizi serbest bırakabilir, dile getiremediğimiz düşüncelerimizi yüksek sesle söyleyebilir, akmasına asla izin vermediğimiz gözyaşlarımızı serbest bırakabiliriz. Kendimizi böylesine özgür bıraktığımızda her zamanki kaygılarımızın dar alanından çıkarak karşımızdaki insanın bize verebileceklerini almaya, onunla konuşmaya, dinlemeye, sevmeye ve paylaşmaya hazır hale geliriz.



Bu sınırsız sevgi isteği ve bu kendini tamamen verişte kendimizle tam bir uyum içindeyizdir. Karşımızdaki insanı çok iyi tanımanın yanı sıra, kendimizi tanımayı, dahası kendimizi kabul ettirmeyi öğreniriz. Bu kabullenilmişlik duygusu var olduğumuz hissedebilmemiz için önemlidir, sonunda kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmemiz için karşımızdaki insanın bakışında bizi olduğumuz gibi kabullendiğini görmeye ihtiyacımız vardır.

Başkaları Tarafından Arzulanma Arzusundan Kaçamayız

İçinde yaşadığımız ve arzunun özellikle değerli kılındığı bu “ben” toplumunda zevk (ama öyle herhangi bir zevk değil, toplumun değer verdiği zevkler söz konusu burada) yaşamayı bilmenin bir kanıtı olarak sunulur. Sadece “orada bulunmuş olmak için” bir yerde bulunabilir, kriterleri medya tarafından belirlenen ve aslında gerçek olmayan bir yaşam tarzı benimseyebiliriz.

Kendi görüntümüz bile arzudan, gittikçe artan bu başkaları tarafından arzulanma arzusundan kaçamaz. Hoşa gitmenin verdiği güven ve diğerlerinin bakışı aracılığıyla aslında hiç değişmesini istemediğimiz daima çekici olma arzusu... Diğerini arzulama, diğeri tarafından arzulanma, arzulama arzusu, arzulanma arzusu... tüm hayatımızı ve seçimlerimizi kaplayan arzu... Giysilerimiz, yaşam tarzımız, zevklerimiz ve eğlence biçimimiz diğeri için her zaman arzulanır olacağımızdan emin olmamızı sağlamalıdır. Sonuçta arzularımız sevilme ve kabul edilme arzusuna dönüşmüştür.

Yaşamımızın her anında yeniden keşfedip yaratmamız gereken arzu sonuçta bizi özgürleştirmekten çok esirleştiren bir ihtiyaca ve mecburiyete dönüşür. Arzu ihtiyaca, bunun sağlayacağı zevk ise mecburiyete dönüşmüştür artık. Bundan böyle bu arzunun gerçekleşmesi hayati bir önem kazanır, gerçekleşmemesi ise düşünmeye bile tahammül edemeyeceğimiz bir başarısızlıktır. Arzuya bir de elimizi ayağımızı bağlayan bir heyecana kapıl-



mamıza neden olan korku da eklenir ki, bu heyecan da arzunun kendini özgürce ifade etmesini tamamen engelleyen bir şeydir.

Tropikal plajlar “rüyalarımızı süslemelidir”, her ne kadar çok çekici olsalar da bazıları için engellenemez bir korkunun nedeni olabilirler, sadece uçağa binme ve kendilerine tamamen yabancı bir yere gitme fikri bile olası bir zevki engelleyebilir. Yüzmek, dağcılık, seyahat... gerçek arzumuz dışında empoze edilen bu zevkler bizi rahatsız eder ve bu duyguya bir de zevk alamamanın suçluluğu ve diğerlerinin o kadar kolaylıkla yaşadığı bu duyguyu yaşayamamanın utancı eklenir.

Toplum tarafından sunulan zevklerin zorlayıcı olmaması için çok dikkatli olmak gerekir. Arzu kişisel olmalıdır, toplumsal değil. Herkes için aşağı yukarı aynı prensiplere dayanan ve sadece yaşamamızı sağlayan gereksinimlerin aksine arzu az çok irade işidir; yaşamın içinde yer aldığımızın bir kanıtıdır.



2

Geçmişinize Ait Hastalıklı Düşünceler

Hafızalarını yitirmiş bazı acılar vardır,
bir türlü neden acı olduklarını hatırlayamazlar
Porchia

‘ÖYLE ÇOK ANIM VAR Kİ, SANKİ BİN YAŞINDAYIM...’

Kuşaktan kuşağa aktarılan pek çok mutluluk ve acı vardır. Daha dünyaya gelmeden önce zengin bir geçmişe sahibizdir.... Bizim her davranışımızı etkileyecek olan kuşaklar arası bir hafızadır burada söz konusu olan. Böylece atalarımızın bazı davranışlarını tekrar etmeye, onların düşünce tarzlarını benimsemeye şartlanmışızdır.

Ailemizin bize aktardıkları zaten kendi geçmişlerine ait olan şeylerdir. Kendi yaşadıklarını bize de yaşatırlar. Ve deneyler bazı davranışların kuşaklar boyu tekrarlandığını göstermektedir. Örneğin bakımevinde yetişmiş ve hiç anne modeli görmemiş bir kadın, aynı şekilde kendi çocuğunu başkalarına verebilir. Babası tarafından kabul edilmeyen bir kadının çocukları da aynı şekilde babaları tarafından kabul edilmez veya küçükken anne-babasının ayrılmaları yüzünden acı çeken bir kişi kendi çocuğu olduktan sonra eşinden ayrılabilir...



Son derece karmaşık olan bu tekrarlarma olaylarına daha pek çok örnek verilebilir. Çektikleri acı yüzünden hassaslaşan bu anne-babalar kendi çocuklarının da aynı acıları yaşamalarına engel olmayı istemezler mi?

‘Babamın neden bu kadar sevgisiz ve uzak olduğunu çok sonraları keşfettim. Roman kahramanı aracılığıyla kendi çocukluğunu anlattığı hikaye sayesinde ne kadar yalnız ve mutsuz bir çocukluk yaşamış olduğunu gördüm.’

Ancak anne-babaların öğrenmedikleri bir şeyi çocuklarına vermeleri mümkün mü? Kendilerini özdeşleştirebilecekleri hiçbir modele dayanmadan hareket etmeleri mümkün mü? Hala etkisi altında oldukları o çocukluklarındaki ilişki tarzını kendilerine rağmen tekrar etmiyorlar mı? ‘Annem o kadar sinirliydi ki, saplantı halinde gelecekte kendi kızımınla çok daha farklı bir ilişkim olacağını hayal ediyordum ama hiç farkında bile olmadan aynı annem gibi davranıyordum ve kızımdan hiçbir sıcaklık görememekten yakınıyordum, oysa o sadece benim saldırganlığımı böyle tepki veriyordu.’ Örneğin güç ilişkisinden korkan insanlar hiç istemeden hayatlarında onu yaratırlar.

Gelecekte ne olacağımız hem anne-babamızın kendi geçmişlerinin hem de ikisi arasındaki ilişkinin hikayesine bağlıdır. Onları birbirlerine bağlayan bağlara da çatışmalarına da tanık oluruz. İyi ve kötü günde ilişkilerinin sonuçlarından etkilenen bizizdir.

‘Beni yaparlarken ne düşünüyorlardı ki?’ diye söyleniyordu sürekli her tarafının ağrıdığından şikayet eden bir kadın. Acaba hayata geliş şartlarımız ilerideki yaşamımızı etkiliyor muydu? Tutkuyla veya gizemli bir coşkuyla, “günah” içinde veya evliliğin gereği olarak... dünyaya geliş nedenlerimizin izlerini ömür boyu taşımak zorunda mıyız? ‘Günah çocuğuyum ben, kendimi bir hata olarak görüyorum, yaşamamı yasaklayan bir hata. Şimdi de hasta olduğuma göre zaten ölmem gerektiğini düşünüyorum.’



Babası sandığı kişinin gerçek babası olmadığını, annesinin tutkuyla sevmiş olduğu başka birisinden olduğunu öğrenen yetişkin bir kişi aşk çocuğu olduğunu öğrenmekten dolayı mutluydu, zira hayatı boyunca anne-babası arasındaki o sığ ilişkiden doğmuş olduğunu düşünmekten dolayı acı çekmişti. Çocuğun her zaman anne-babasının birbirlerini sevdiğini düşünmeye ihtiyacı vardır, bu sevginin yadsınması kendi varlığının yadsınması anlamına gelir.

Anne-babamız bizim içimizde her zaman birliktedirler

Zaten var oluşumuzun temelinde birlikteydiler. Birbirlerine karşı hissettikleri aşk, şefkat, nefret ve kin gibi duygular içimize işler ve bizi sürekli etkiler; bu duyguları biz taşımak zorunda kalırız. Hele bir de küsme durumunda iletişim artık tamamen bizim aracılığıyla kurulur.

Sevdiğimiz ve bizi seven bu iki insanın birbirlerine kötü davrandıkları düşüncesine nasıl tahammül etmeli? Kavgalarına tanık olmasak, anlaşmazlıkları bize sadece dolaylı eleştiriler veya anlaşmazlık kokan söylenmeyen sözler aracılığıyla ulaşırsa da bu çatışmadan kaçamayız. Hayal kırıklıklarını, acılarını, kınama dolu sessizliklerini, birinin terk edilme acısını, diğerinin terk eden olma suçluluğunu bize yönelen bakışlarında nasıl hissetmemeli? Üstelik bize yönelttikleri bu bakışta bir de varlığımızın onlara hatırlattıkları vardır... ‘Korkunç bir şey ama kızıma bakmaya tahammül edemiyordum, bana sürekli babasını hatırlatıyordu!’

Anne-baba için çocuğun doğumu her zaman bir anlam taşır. Bu bazen aralarındaki aşkın somutlaştırılmasıyken bazen kopmuş bir ilişkiyi yeniden başlatmak veya ilişkilerindeki bir boşluğu doldurmak olabilir. ‘Karımın kendisine vermemi reddettiği şefkati ona verebilmek için bir kızımın olmasını çok istiyordum.’ ‘Oğlumdan çok şey beklediğimi biliyorum ama beni her



zaman hayal kırıklığına uğratmış olan babasının aksine, bir erkek gibi davranmayı öğrensin istiyordum.'

Bir ayrılık, yas veya düş kırıklığı sonrası doğan çocuklar bazen bir boşluğu doldurmak, bir yokluğu gidermek üzere dünyaya gelirler. Françoise Dolto'nun söylediği gibi, bu çocuklar yedeklik görevini yerine getirirler. Böylece, yaşayabilmek için hiç tanımadıkları, ancak peşlerini bir an olsun bırakmayan bu gölgeyle savaşmak zorundadırlar. Kendisiyle aynı adı taşıyan ağabeyinin ölümünden sonra doğan Salvador Dali, çocukluğunda sürekli kendi adını bir mezarın üzerinde görüyordu: "Bütün çocukluğum ve gençlik yıllarım boyunca ölen ağabeyimin anısını ruhumda ve vücudumda asılı olarak taşıdım...Ve sonunda bu mucizeyi gerçekleştirdim: Biri ölü, diğeri ölümsüz iki kardeş!" Var olduğunu kanıtlamak için diğerlerinden daha çok çabalamak zorunda değil miydi? Yaşayabilmek için sürekli ilginçlikler yapması gerekmiyor muydu?

Kendi Doğumuyla İlgili Olarak Duyduğu Her Şey Çocuğu Derinden Etkiler

Bazı sözler asla bilincinde olmasa da, çocukta yaşam boyu izler bırakır. Annesi doğacak olmasından mutlu muydu yoksa mutsuz mu? Hamileliğinden mutlu ve doyumlu bir dönem olarak mı bahsediyor yoksa daha çok yaşadığı sıkıntıları ve hayatında ortaya çıkan karmaşaları mı anlatıyor? 'İkizlerim olabileceğini hiç tahmin etmemiştim, sen fazladan geldin, üstelik senin için bir isim bile düşünmemiştim.' 'Kaza sonucu doğdun, benim için tam bir sürprizdi, gençken bu konular hakkında pek bir şey bilmiyor insan!'

Anne babalar bazen farkında olmadan çok tehlikeli sözler sarf ederler, bu sözler çocuğa ulaşmakla kalmayıp aynı zamanda kendi varlık nedenleri hakkında şüpheyeye düşmelerine neden olabilir. 'Annem bana hamile olduğunu anladığında benden kur-



tulmaya çalıştığını ima etti; çünkü onun hayatını zorlaştırıyordum ve ayrılmayı düşündüğü bir erkeğe daha fazla bağlanması-
na neden oluyordum.'

Her çocuğun doğmadan önce istendiğini ve beklendiğini bil-
meye ihtiyacı vardır. İstenmemiş varlığı üzerine kendisini inşa
etmesi mümkün müdür? Daha doğduğu anda yaşama isteğinin
yerini ölüm isteği alır ve ister gerçek olsun ister düş, gelecekte-
ki yaşamında zorluklarla karşılaştığında veya aynı dışlanmışlık
duygusunu yeniden yaşadığı durumlarda, bu ölmek fikri hep
olası bir randevu olarak kalır. Aynı şekilde, doğduğunda babası
tarafından kabullenilmeyen bir çocuk hayatı boyunca doymak
bilmez bir şekilde başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacıyla
yaşayacaktır. 'On altı yaşındayken ölmek istedim. Bu ailede faz-
la olduğumdan o kadar emindim ki, istedikleri gibi bir çocuk ol-
madığımı, beceriksizliklerimle onların hayatlarını berbat ettiğimi
ve burada yerim olmadığını düşünüyordum.'

Sonradan çıkma veya fazlalık çocuk kendisine çok az yer ay-
rıldığını düşünerek acı çeker, bir de çeşitli sözler ve davranışlar
bu gerçeğin altını iyice çizerse, bu, çocuğun en ufak bir dışlan-
maya karşı hala çok hassas olan yaralarını yeniden canlandırır.

Çocuk, kendi varlığının öngörülmediği yerleşik bir düzeni
bozduğu veya rahatsız ettiği izlenimi veren sözlerle özellikle ku-
lak kabartır ve anne-babasının başkalarına veya başka şeylere
göstermeyi tercih edecekleri ilgiyi kendisine göstermek zorunda
olduklarını hissetmeye tahammül edemez. Böylece sürekli ola-
rak bir bıkkınlık işareti kollar ve kendi varlığının yaratabileceği
rahatsızlıklardan kaynaklanan sorunlara özellikle dikkat eder
hale gelir.

Gerçekte Ailemizde Bize Ayrılan Yer Neydi?

'Ailenin ilk çocuğu olmak dışında üstelik her iki tarafın aile-
sinde de ilk torundum. Sonuçta örnek bir kız çocuğu olmaktan
başka bir seçeneğim yoktu!'



Ailede, içindeki yerimize bağılı olarak çoğu zaman belli bir rol yüklenmiştir bize. İlk veya tek çocuksak, bir yandan annemiz bize yaşamayı öğretirken diğer yandan da biz ona anneliği öğretiyoruzdur. Aynı şekilde, babası olmayan bir erkek çocuğuna da hem kocalık hem de kardeşleri için babalık rolü biçilmiş olabilir. Bu durumda çocuk, küçük kardeşine oranla mecburen daha sorumlu davranmayı öğrenir. Küçük kardeşler genellikle kendilerinden önce doğanlara oyun arkadaşı olarak hediye edilir, herkes üzerlerine titrer, kendilerinden önce gelenlerin bin bir güçlkle elde ettikleri ayrıcalıklardan kolaylıkla yararlanırlar ve diğerleri artık büyümüşken ona hala bebek gibi davranılır. ‘Ben ortanca çocuğum, o her zaman arada kaynayan çocuklardan...’ ‘Çocukluğumda çok fazla problem yaşadığımı sanmıyorum, ne ilk çocuktum ne de son, ortadaydım. Ama bu belki de en kötüsüydü, onların sahip oldukları avantajlara sahip de değildim!’

Bu yer nankördür, çünkü nihayet varlığını kendinden önce doğana kabul ettirmiş ve anne-babanın o çok değerli ilgisini kendi tekeline almışken, yeni bir kardeşin gelmesiyle bu ayrıcalığını yitiriverir. Ancak diğer taraftan, diğerleri arasında kendine bir yer açmayı ve onlarla birlikte yaşamayı da öğrenir.

‘Kendimi kız kardeşlerimden ayrı düşünemiyorum, sanki birlikte oluşturduğumuz bir bütünün sadece bir parçasıyım ben.’

Kalabalık aileyi oluşturan unsurlardan biri de çocuklardır ve bu grup anne babadan ayrı bir şekilde bir bütün olarak var olur.

Bu durumda tek çocuk olmak avantaj gibi görülebilir, anlamı kişiden kişiye değişse de, en azından yerimizi başkalarıyla paylaşmak zorunda olmaktan dolayı acı çekmeyiz. Ancak tek çocuk olmanın da başka türlü zorlukları vardır. Her ne kadar anne babanın bütün sevgisini yalnız o alıyorsa da onların bütün isteklerine cevap vermek, eksikliklerini duyabilecekleri şeylerin yerini doldurmak ve acılarını üstlenmekte de yalnızdır. Anne-babasıyla arasına başka hiçbir şeyin girmediği -oysa bazen biraz



mesafe koymak yararlı olabilir- bu üçlü ilişkinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Bu nedenle çocuk kaçış olarak kafasında hayali arkadaşlar, başka aileler veya ufkunu genişletecek başka yerler yaratır. Ancak, kardeşler arasında sürekli tekrarlanan çatışmaları hiç yaşamadığı için, belki kalabalık ailede yetişen bir çocuktan daha fazla, ideal bir ilişkinin yasını tutar; onca hayalini kurduğu, yalnızlığını paylaşacak o kişi tabii ki mükemmel olacaktır.

Aile içindeki yerimiz, görevimiz veya rolümüz ne olursa olsun, yaşadığımız acılar ve ayrıcalıklar ne olursa olsun, önemli olan tek şey hepimizin bunların içinden bizim için yararlı olan unsurları alma kapasitesine sahip oluşumuzdur. Bazı durumlar diğerlerine oranla bize daha fazla zarar vermiş gibi görünseler de -şu da bir gerçek ki- bazı zenginliklere de başka türlü ulaşmamız asla mümkün olamazdı; gücümüz ve anlayışımız bu tür zorluklara uyum sağlayabilmek için ortaya koyduğumuz ustalık oranında artar.

Gerçekten de bazı çocuklar varlıklarını kabul ettirmek için çok erken savaştıkları zorunda kalırlarken bazıları da çok fazla beklendikleri ve anne-babanın yaşamında çok önemli bir unsur oldukları için ileride bir türlü kurtulamadıkları duygusal bir yük yüzünden acı çekerler. Böyle bir beklentiyi taşımak da çok ağır değil midir? Hangi ideal imajla karşı karşıyalar? Gerçekte olduklarından çok farklı, önceden belirlenmiş ve gerçek kişiliklerini tamamen yadsıyan bir imaj olmasın bu?

Anne-babalar Daha Çocukları Dünyaya Gelmeden Önce Onlar Hakkında Basmakalıp Düşüncelere Sahiptir

Ona semboller yüklü, geçmişlerine ait veya gelecekle ilgili hayallerine uygun anlamlar yüklü bir isim seçerler... Anne onu, kız veya erkek, büyük bir oyuncak bebek veya bir oyun arkadaşı olarak hayal edip kendi zevk aldığı şeyleri ona da yaşatmayı



veya kendisinin gerçekleştiremediği her şeyi onun gerçekleştirmesine yardımcı olmayı düşlemiştir... daha şimdiden çocuğuyla gurur duyan baba ise, onun mesleğinin ve yaşam tarzının ne olacağını düşünmüş ve çocuğunun başarılarının umutlarını boşa çıkartmayacak düzeyde olacağını hayal etmektedir.

Ve er ya da geç, bütün anlaşma ve anlaşmazlıklar, anlama ve yanlış anlamalar, birliktelik ve uzaklıklar bu beklentiler yüzünden ortaya çıkacaktır. Çocuk kendi haberi olmadan imzalanmış olan bu anlaşmaya bir süre uysa da, anne-babasının arzuları dışında kendisi olarak var olmayı isteyeceği bir an gelecektir. Ancak kopuş çoğu zaman sancılı olacaktır. Anne-babasının beklentilerine cevap vermediği için kendisini suçlu hissedecektir. Örnek bir çocuk olmayı ve o kendisi hakkında oluşturdukları ideal imaja uygun olarak yaşamayı nasıl reddetmeli?

Anne-babalar, çocukları için iyi olacağını düşündükleri şeyleri sadece onu çok sevdikleri için yaptıklarından emindirler. Onun iyiliğini ve mutluluğunu istedikleri elbette doğrudur. Ancak, kendileri de ideal bir imaja uyma ihtiyacı duyduklarından, sadece bu nedenle bile olsa, çocuklarında kendi başarılarının bir yansımaları görmüyorlar mı? Kendi imajlarının narsistik bir uzantısı olan çocukları ileride istedikleri gibi olmadıklarında nasıl hayal kırıklığına uğramazlar?

Öte yandan bazı fiziki özellikler de işin içine girer. Çocuk, annesinin bütün hamileliği boyunca kumral ve yeşil gözlü bir çocuğun fotoğrafına konsantre olduğu halde kendi çocuğunun sarışın ve mavi gözlü doğduğunu görünce nasıl da “üzüldüğünü” duymuş olabilir. Ya da “babası bir erkek çocuğu olmasını istediği halde” annesinin kız doğurmuş olmaktan nasıl da üzüntü duyduğunu dinlemiştir. Ve bazı şeyler yeterince açık bir şekilde dile getirilmemişse, çocuk anne-babasının beklediği şekilde doğmadığı için kendisini sürekli affettirmek zorunda hissedecektir.

Bu suçluluk duygusu zamanla bizi olduğumuz gibi kabul



edemeyen, daha da kötüsü, sadece ne olmadığımızı kafamıza kakmaktan başka bir şey bilmeyen bu insanlara karşı nefret ve saldırganlığa dönüşür. Bu saldırganlık da suçluluk duygumuzu iyice artırır: Sevdığımız ve bizim iyiliğimizden başka hiçbir şey istemediklerini söyleyen bu insanlara karşı nasıl böyle kötü duygular besleyebiliriz? Suçluluk duygusu ve saldırganlık karşılıklı olarak birbirlerini daha da güçlendirirler, çünkü bizi böyle suçlu kılanlara kızgınlığımız her zaman devam eder...

Bu suçluluk duygusunu sürekli olarak daha iyi ve onların beklentilerine uygun davranışlarla tamir etmeye çalışırız. Onlardan geçmişteki hatalarımızın affedildiğine dair bir işaret beklerken bir yandan da acılarımızın ve mutsuzluklarımızın kendilerinde yaratmış olduğu hayal kırıklıklarını ödemeye çalışırız.

Öte yandan unutmamalı ki, bu beklentiler her ne kadar suçlayıcı olsalar da bizim gelişimimiz, bir şeyi daha iyi yapma arzumuz ve özellikle -anne ve babamızın bizi daha fazla sevebilmeleri için- giriştiğimiz her şeyi başarmamız için son derece önemli itici güçlerdir. 'Onlardan her zaman beni yüreklendirip desteklemelerini, yanımda olmalarını bekledim. Oysa onlar benim geleceğimi umursar gibi görünmüyorlardı. Benden hiçbir beklentileri, dile getirdikleri bir arzuları yoktu. Ben de başkalarının ilgisini çekecek şekilde davranmaya çalışmadım hiç. Çaba göstermeme degecek hiçbir şey yoktu ki; sanırım bu yüzden bir şeyi elde etmek için çok fazla çabalayamıyorum, en ufak bir engelle karşılaşır karşılaşmaz her şeyden vazgeçiveriyorum.'

Anne-babadan herhangi bir tepki almadan -ki bu tepkiler ilgi ve sevginin göstergesi olan bir aynadır- kendimizi tanımlamamız imkansızdır. Bu ayna kendi yapımızı, gelecekte sahip olacağımız kişiliğin temellerini ve ayrıca bize dayanak olacak bir çerçeve bulabilmemiz için gereklidir. Bir takım ilkelere, yasalara ve kabul edilebilir sınırlamalara uyabilmemizi sağlayacak unsurları yansıtır bize.



Bu, “iyi eğitim” yapmamız veya yapmamamız gereken şeyleri öğrenmemizi sağlar, bir engelleme ve bezginliğe neden olacak şekilde katı olmayan beklentiler de bize yapabileceğimiz şeyleri ispat etme gücünün yanı sıra hoş gitme ve varlığımızı kabul ettirme arzusuyla karşımızdakinde olumlu bir izlenim bırakmamızı sağlar.

DÜŞÜNCENİN EMEKLEMELERİ

Çocuk dünyaya geldiğinde annesiyle arasındaki o düşsel bağa şimdi gerçek bir ilişki eklenmiştir. Anne, her ne kadar onca düşlediği bebeği -tabii ki- seviyorsa da şimdi onu olduğu gibi sevmeyi ve düşü gerçeğe dönüştürmeyi öğrenmesi gerekecektir.

Anne bebeği henüz karnındayken onu tanımaya başlar, bebeğin hareketlerini, bazı şeyleri onayladığı veya onaylamadığı şeklinde yorumlayarak bebeğinin ileride nelerden hoşlanacağı veya karakterinin ne olacağı hakkında bir fikir edinir. Doğumdan sonra çocuğun gerçek davranışlarıyla karşılaştığında da kendine has yorum sistemiyle bu davranışlara bir anlam yüklemeye devam eder.

“Annenin gıdı-gıdılarının önemine ne demeli? Bu son derece alık olay çocuğun ilk ilişki örneğidir ve bu örnek ileriki yaşamında kuracağı ilişkileri etkileyecektir. Çocuğun sosyal, entelektüel ve ruhsal dünyası bu gıdı-gıdıya bağlıdır... Çok şaşırtıcı bir biçimde, henüz hayatta hiçbir deneyim yaşamamış birkaç haftalık bir bebeğin bedeninin ve yüzünün bir dili ve söyledikleri vardır ve bu şimdiden gelecekteki ilişki kurma tarzı hakkında bir fikir verir.*

Doğumu izleyen ilk aylarda anne-baba bebekleri hakkında nasıl yavaş yavaş bir fikir ediniyorsa bebek de aynı şekilde on-

*Boris Cyrulnik, *Maymının Hafızası, İnsanın Sözü*, Collection ‘Pluriel’, Hachette, 1984



ların davranışlarını kendince yorumlar. Sevgiyi veya itilmişliği görür: Tensel temas var mı yok mu, ses yumuşak mı yoksa sert mi, ihtiyaçları çabucak gideriliyor mu yoksa çok uzun süre bekliyor mu? Ve isteklerini, tatminsizliklerini, mutluluğunu veya mutsuzluğunu son derece anlamlı hareketlerle belli eder: Başını çevirir, ağzını açmayı reddeder, yiyecekleri ağzında tutar veya kusar, uykusunda huzursuzdur, ağlar, bağırır, sürekli hareket halindedir ya da tersine, tamamen uyuşuk bir haldedir.

Bu ilk iletişimle kendi isteklerini dile getirirken diğer yandan da anne-babasının isteklerini keşfeder. Onların gülmek, korku, kızgınlık veya kaygı biçiminde dile getirdikleri duygularına bağlı olarak anne-babasında şu veya bu tepkiyi yaratmayı öğrenir. Böylece yavaş yavaş gücünü en iyi kullanabileceği durumları keşfeder.

Tuvaletini yapmasının anne-babası için önemli olduğunu ne kadar çok hissederse onlara bu “hediyeyi” vermekten veya vermemekten de o kadar çok zevk alır, böylece memnuniyetini ya da mutsuzluğunu dile getirir. Aynı şekilde, annesinin biberonundakinin hepsini bitirmesine ne kadar önem verdiğini bildiği oranda, kızgınlığını dile getirmek için yemek yemeyecektir; hem annesinin hem de ona hazırladığı yiyeceğin ne kadar iyi olduğunu göstermek istediğinde de büyük bir mutlulukla yemeyi kabul edecektir.

Büyüyüp yetişkin bir kişi olduğumuzda da kendimizi ifade etmek için bu hareketleri kullanmaya devam etmiyor muyuz? Sanki vücut dilimiz olmaksızın karşımızdakiler bizi duyamazlarmış gibi... Etrafımızdaki insanların bazı hastalık belirtilerimiz karşısında endişelendiklerini hissettiğimiz anda, eğer ihtiyacımız olan sevgi ve ilgiyi başka türlü elde etmemizin mümkün olmadığına inanıyorsak, hiç çekinmeden kendimizi hasta ederiz.

Böylece kendimizi acı çeken bir vücut dışında ifade edemez hale gelebiliriz de. Karşımızdakinin bizi dinlemesini istediği-



mizde veya ilgisini biraz kaybettiğini hissettiğimizde umursanmamanın acısını yaşamak yerine hastalık daha tercih edilir bir çözüm olarak ortaya çıkar: Bu, korkumuzu belli bir noktaya yönlendirmemizi sağladığı gibi mecburen etrafımızdakilerin ilgisini de çekeriz ki bu hiç de yabana atılır bir şey değildir. Zaten acı çektiğimize göre hasta olmuşuz ne fark eder!

Bir kardeşleri olduğunda çocuklar, anne-babanın sevgisinde bir azalma olduğunu veya bu davetsiz misafire gereğinden fazla sevgi gösterdiklerini hissettiklerinde hemen huzursuz ve acı çeken bir bebeğe dönüşüverirler. Yeni doğan kardeşe gösterilen her sevgi belirtisi onun için kelimelerle cevap veremediği bir saldıridir; bu zayıf ve sorumsuz yaratığa duyduğu kıskançlığı dile dökmeye hakkı olduğundan pek emin değildir. İtiraf edemediği bu duyguları yüzünden daha şimdiden acı çekmeye başlar ve ileriki yaşamında bu acıyla tekrar karşılaştığında bunun kökünde yatan duyguları hatırlamayacaktır bile.

Çocuk Duyduğu Bu Acının Yoğunluğunu Bedeni Aracılığıyla Aktarır

Fiziki belirtiler, dışlandığını hissettiğinde ve anne-babasının ilgisini çekemediğinde attığı çığlıklardır. 'Beni duymaları için sürekli bağırma zorunda olduğumu sanıyorum. Küçükken kimse beni umursamıyordu, şimdi de aynı şey geçerli.'

Uzak ve ilgisiz bir anne karşısında, onun sevdiği tek varlık olmamanın o çıldırtıcı paniğiyle çocuk annesinin ilgisini çekebilmek için bütün gücünü kullanır, annesinden herhangi bir tepki alabilmek için her türlü yaramazlığı ve aptallığı yapmaktan çekinmez. Ve bazen o kadar ileri gider ki onca beklediği sevgi ve okşanma yerine şiddetle karşılaşır.

Maalesef bu sevgi isteği genellikle yanlış şekilde ifade edildiği için, çocuğun arzu ettiği şekilde algılanmadığı gibi bazen tamamen ters bir etki bile yaratabilir; anne-baba bu tepkisel dav-



ranışın çocuğun karakterinin bir özelliği olduğuna, dolayısıyla kalıcı olduğuna inanır. Hemen yaftalanır çocuk: Her zaman sinirli, tahammül edilemez, beceriksiz, akli bir karış havada, ağır ya da yavaş, fazla hayalci veya yeterince uslu değil ve hiç hoşlanmasa da bu imajı ister istemez sürekli taşıyacaktır.

Bir şeyi iyi yapamama korkusuyla, beceriksiz olmadığını kanıtlamayı onca istediği kişiler karşısında hiç olmadığı kadar beceriksizleşir, cahil olduğu konusunda ısrar eden kişiler karşısında tüm bildiklerini birden unutuverir, yüzünün kızardığını söyledikleri anda daha da kızarır ve utangaç olarak tanındığını bilmek özellikle utanmasına neden olur... onu nasıl tanımlarlarsa öyle olur, bu niteliklerden çok korksa da kurtulmayı bir türlü beceremez. Kendi hakkındaki bu tanım olumsuz da olsa çocuk sonunda anne-babası tarafından bir şekilde kabul edildiğinden emindir.

İlgi çekmeye çalışıyor olmakla suçlansa da, kesinlikle yasak olduğunu bildiği halde yapmaya devam ettiği şeyler yüzünden şimşekleri üzerine çekse de, hatta ağır bir ceza alacak şekilde davransa da çocuk bütün bunları anne-babasının gözünde var olmadığı duygusunu yaşamaya tercih eder. Aynı şekilde sinirlendirip çileden çıkartması gerektiği zamanlar "tahammül edilmez" olmaktan hiç çekinmez; karşısındaki insanın sınırlarını aşmaktan korkmaz çünkü şimdiye kadar kendi tahammül sınırı da çoktan aşılmıştır.

Bazı yetişkinler de bu davranışı devam ettirirler. Sevilmek ve kabul görmek için sürekli çaba harcarlar ve hiçbir gevşekliğe izin vermeyen o hoş gitme hırısıyla, daha fazla almak için, her şeyi yapmaya hazırdırlar. 'Çocukken annemin elini bırakırsam beni terk edip gideceği duygusuyla yaşıyordum.' Diğerinin fiziki varlığı olmadan aralarındaki bağın süreceğine inanmazlar; sürekli emin olmak isterler, hiç durmadan sevgi işaretleri almalıdırlar yoksa kendilerini boşlukta hissederek. Her ilişkilerinde



terk edilme fikri sürekli olarak kafalarını meşgul eder ve kendilerine bunu hissettirecek en ufak bir işaretle hemen korktuklarının başlarına geldiğini düşünürler.

Araştırmalar gösteriyor ki, “kaygılı-kaygıcı” annelerin çocukları sınırlı ve dar bir dünyada sürekli güvende olmayı ararlar, kendilerini güvende hisseden çocuklarsa yaptıkları resimlerde annelerinin bedenini büyük bir yıldızın içinde çizerler.

Anne-babanın acısı, bunun ne olduğunu anlamayan ancak hisseden çocuk tarafından dayanılmaz bir acı olarak algılanır. Onca sevdiği bu insanın duygularından o da kendince etkilenir, üstelik çocuk bakışıyla iyice saptırarak ve anlayamadığı ölçüde büyüterek. Ve bunlar kendisine hiçbir zaman açıkça anlatılmadığı için anlaması iyice güçleşir. Böylece tüm bunlara bir cevap bulması, öfke, isyan veya gözyaşı yoluyla bunlardan kurtulması imkansız hale gelir ve dile getiremediği bir korkunun ve sıkıntının kurbanı olarak kalır.

Mutsuz veya sürekli başka şeylerle meşgul bir anne, çocuğa -daha küçükükken bile- sevilmediği duygusunu verir ve özellikle de seilmeyi hak etmek için gerekli şeyleri yapmadığı duygusunu. Bir çocuk için annesinin kendisi dışında başka bazı dış etkenler yüzünden mutsuz olabileceğini düşünmek imkansızdır. Ayrıca bu, annesi için ifade ettiklerinden ve onun üzerindeki hakimiyetinden vazgeçmek olurdu. Çocuk kendisini annesinin ruh halinden sorumlu hisseder ve onu mutlu edebilecek kişinin sadece kendisi olduğunu düşünür. Ancak ona ihtiyacı olan şeyi veremediğini gördükçe kendisini suçlu hisseder ve tuhaf bir biçimde ondan uzaklaşmadığı gibi, sonunda içini rahatlatacak bir gülümseme veya kendini daha iyi hissettiğine dair bir işaret bekleyerek ona daha çok takılı kalır. Tatminsizlik, oburca her an annesinin varlığını istemesine neden olur ve bazen bu dayanılmaz duygusal boşluğu doldurmak umuduyla yiyeceklere saldırdığı da olur.



Bunun aksine, ilgili ve güven verici bir anne çocuğa kendisini çevreleyen dünyayı özgürce keşfetme imkanı verir; yokluğunda bile, onu kendisine bağlayan çok güçlü ve sağlam bir ip-le bağliymışçasına, annesinden uzaklaşmaktan korkmaz. Aynı şekilde, aile içinde kendisine önemli bir yer verildiğini hisseden çocuk, ileride dünyayı baştan kendisine düşman olarak görmeyecek ve toplumda kolaylıkla bir yer edinecektir. Koruyucu ve sarıp sarmalayıcı anne-babalar çocuklarına hayatları boyunca onlara eşlik edecek olan o sevdiklerinden emin olma duygusunu verirler. Sevgi olmadan çocuğun kendisini inşa etmesi imkansızdır. Kendisine sürekli olarak sorduğu tek soru anne-babası ve etrafındakiler tarafından sevilip sevilmediğidir: Nasıl sevil-diği, niçin sevil-diği; cevabın olumsuz olması halinde de, neden sevilmediği; yaptığı her şeyde bu soruya bir cevap arar ve karşısındakinin her hareketini bu anlamda yorumlar. Her sevgi kanıtı var olduğunun da bir kanıtıdır aynı zamanda.

Hoşa Gitme İhtiyacı Çocuğun Gelişiminde Çok Güçlü Bir Etkendir

Çocuk varlığını anne-babasının veya yakın çevresinin gözle-rinden görür, diğerleri onu nasıl görüyorsa, o da kendisini öyle görür ve bu değişik aynalar aracılığıyla kendisini tanımayı öğrenir. Bu bakışlar hayatı boyunca, hem hareketleri, hem de düşün-celeri üzerinde etkili olmaya devam edecektir.

Ancak bu aynanın yansıttıkları çocuğa cesaret verecek şekilde değer verici olmalıdır, böylece kendisine yansıtılan olumlu imajla özdeşleşecek ve bunu korumak arzusuyla elinden geleni yapacaktır. Hangimiz bizimle ilgilendiğini ve entelektüel yön-den takdir ettiğini hissettiğimiz bir öğretmenin dersine daha fazla ilgi duyup en iyi notları almamışızdır?

Yakınlarımızın sevgi dolu bakışları ve bize verdikleri güç sayesinde ilerleyebiliriz; güvenle yeni girişimlerde bulunur, yeni



ilişkilere girebiliriz ve karşımızdaki insanlar üzerinde de bu güvenin olumlu etkilerini görürüz. Sevgi, sevildiğini hisseden kişilerin gözlerine yansır ve bu onları daha da “sevilmeye değer” kılar. ‘Şu anda aşık ve mutluyum ya herkes benimle olmak istiyor. Oysa mutsuz olduğum dönemde benden kaçıyorlardı.’

Öte yandan, bu sevginin çok fazla esiri de olmamak gerekir çünkü bu sevgi bazı şartlara bağlıdır. Her zaman açıkça dile getirilmese de bir takım yasaklara uymak zorundayızdır çünkü uymamamız durumunda bizim için o kadar önemli olan bu sevgiyi ve takdiri kaybederiz. Böylece kendimiz olmak yerine, bizden beklenen imaja uygun olarak, olmamızı istedikleri kişi oluruz ve zamanla bu ödünç kişiliğe öyle bir bürünürüz ki kendi gerçek kişiliğimizi bile unutabiliriz.

Koşulsuz Sevilmenin Bizim İçin Gerçek Bir Hediye Olup Olmayacağını Merak Edebiliriz

Eğer davranışlarımız -her ne yapıyorsak- eleştirilmeden ve yargılanmadan kabul edilselerdi, gerçekten iyilik mi edilmiş olurdu bize? Bir çatışma ortamının olmayışı, bir anlaşmazlık, reddedilme veya kendimizinkinden farklı bir düşünce karşısında kimliğimizi savunamaz oluşumuz, ileride bize diğerlerinden farklı olma ve kendi arzularımızı empoze etme hakkını veremeyecektir.

Bazıları da bakışların değişkenliğinden şikayetçidir. Bu değişiklikler kabullenebilecekleri ahlaki bir kurala uymaktan çok mizaç değişikliklerine bağlı gibidirler. Böyle durumlarda cezanın ve ödüllendirmenin neye göre olduğunu asla anlayamazlar, hangi yetenekleri ve çabaları için bu ani sevgi gösterisiyle karşılaşmışlar veya hangi hataları ve beceriksizlikleri için bu yersiz öfkeyi hak etmişlerdir asla bilemezler. Sürekli diken üstündedirler ve hiçbir şeyden emin olmadıkları için dayanaklarını oluşturacak iç değerlerini kurmayı başaramazlar.



Bazı durumlarda da bu bakış yoktur ya da boştur. İlkinde, anne veya babanın ölümü, boşanma, hastalık veya savaş gibi nedenlerle birbirinden ayrı kalma durumunda, anne veya babalarının onlara hangi gözle bakabileceklerini bilemeseler de bunu kafalarında yüceltirler. Sadece kendi imajlarını yüceltmekle kalmazlar, aralarında olabilecek ilişkiyi de yüceltirler: sevecen, yardımcı, saygılı ve özenli...

Anne veya babanın var olduğu ancak ilgisini çocuktan başka her şeye yönelttiği durumlarda ise yaralayıcı, yıkıcı, saldırgan ve son derece acı verici bir gerçeği kabullenmek zorunda kalırız. Ve varlığımızın gerçek olduğunu kanıtlayacak bir ilgi ve kabullenilme arayışımız hiç bitmez.

Eğer anne-babamız bize sürekli bir şekilde olmamız gerektiği gibi bir çocuk olmadığımızı hissettirmişse, bu olumsuz bakışa rağmen kendimizi sevmeye değer bulmamız mümkün mü? Davranışlarımızın veya yaptıklarımızın sadece olumsuz yönlerini göstermek için çıkarttıkları "off"lar sayesinde hiçbir şeyi doğru düzgün yapamadığımızdan emin olur ve hemen her şeyden vazgeçeriz. Sonuçta karşımızdakiler hiçbir zaman hoşnut olmadıklarına göre çaba göstermeye değer mi? Hayal kırıklığı yüklü bakışlar, memnuniyetsizlik imaları bize değersiz olduğumuz duygusunu verir ve bu duygudan kurtulmak kolay kolay mümkün değildir.

Bu arada, her ne kadar sert eleştirilere maruz kalıp üzücü şeyler yaşıyor olsak da hala ve ısrarla anne-babamızdan gelecek bir sevgi işareti bekleriz; o yaralayıcı sözlerin ardından nihayet yumuşak ve sevgi dolu sözler duyacağımızı ümit ederiz. Bir gün geçmişteki hatalarımızın affedileceğine ve bize yapılan bu kötülüklerin tamir edileceğine inanmaya ihtiyacımız vardır, evet bir gün... yaralarımızın acısını dindirecek şekilde davranmayı öğrendikleri gün. Anne-babamız tarafından kabul edilip bizim de nihayet kendimizi olduğumuz gibi kabulleneceğimiz o içsel huzura kavuşmak için can atarız.



BİR YAPI OLUŞTURMAK

Çocukluğumuzdaki bu bağlar ileride yaşayacağımız ilişkileri de şekillendirir. Bazı acılar, tıpkı anadilimiz gibi, o kadar tanıdık ki onları yaşamak bize “doğal” gelir, üstelik kendimizi bu acıları tekrar tekrar yaşayacak durumlara sokmamız da gayet doğaldır. Aynı şekilde, eskiden bizi mutlu etmiş olayları da hayatımız boyunca yeniden yaşamak için çabalarız.

Bize tanıdık gelen bazı bakışlara, sözlere veya davranışlara karşı son derece hassasken yine bize yabancı davranış veya yaklaşımlar anında uzaklaşmamıza neden olurlar. İlk bakışta kendi dünyamıza yabancı görünen veya alışık olmadığımız her şey bizi rahatsız eder ve ürkütür. Çok özel tipte bir mesaja şartlanmışsınız ve çocukluğumuzda bize öğretilenlerden başka verecek bir cevabımız veya örnek olarak gördüğümüzden başka bir davranış tarzımız yoktur.

Yaşayabilmek için doğal bir biçimde ortaya çıkan tepkilerin ileride bazı durumlar karşısında da refleks olarak ortaya çıktıklarını görürüz. Gitgide her zaman aynı biçimde davranmaya şartlanırsınız ve kendinizin bile nasıl ve niçin geliştirdiğinizi anlayamadığınız bu davranış tarzını sorgulamamız çok güçtür.

Örneğin, çocukken sevgi ve ilgi görmeyen insanlar ileride kendilerine sevgiyle yaklaşılmasını çok zor kabul ederler çünkü bir daha acı çekmemek için buna inanmayı yasaklamışlardır kendilerine; susuz kalmış bir bitkinin suyu azar azar emmesi gibi, onlar da sevgi işaretlerini azar azar kabullenirler. Her türlü sevgi davranışını abartılı bulurlar çünkü bu onlara tahammül sınırlarını aşacak şekilde dokunmaktadır, sevginin bu varlığı, kendilerine onca acı çektirmiş olan sevgisizliği iyice depreştirir.

Ve sonuçta -o kadar uzun süredir bekledikleri sevgiden- kendi dünyalarına yabancı olan ve içlerinde korku ve endişe yaratan aşırı sevgi gösterilerinden kaçmayı tercih ederler. ‘İnsanlar bana iltifat ettiklerinde ve hele ısrarla hoş ve sempatik olduğumu söy-



lediklerinde sanki aksini ispat etmek istercesine korkunç kötü davranıyorum. Ve bana bir teklifte bulunulduğunda, bunun benim için olumlu olacağını bilsem de, mutlu olmak yerine kendimi son derece rahatsız hissediyorum.’

Asla dışa vuramadıkları o öfkeyle yumruklarını sıkmış, tükenmez bir hınçla kendilerini bir türlü serbest bırakamayan o küçük çocuk olarak kalmışlardır sanki. Bize onca acı çektiren insanları nasıl affetmeli? Bir anlamda artık var olma biçimimiz olan bu tepkisel saldırganlığın yerine ne koymalı? Geçmişimizle barışmak mümkün değilken kendimizle ve diğerleriyle nasıl barış içinde yaşamalı?

Çocukluğumuzda Yaşadığımız Sevgi Eksikliğini Unutmak Çok Zordur

Anne-babamızın duygularını gösteremediklerini düşünüp onları bağışlasak bile, bu sevgiyi hak edecek kadar “iyi” olmadığımızı düşünüp kendimizi suçladığımız anlar da vardır. Onların davranışlarından kendimizi sorumlu tutarız ve kendimize her zaman itiraf etmesek de, için için, başka türlü davranmış olsaydık bizi severlerdi, diye düşünürüz.

Her başarısız ilişkide, sevmeye layık olmadığımızdan bir kez daha emin olmuş bir şekilde, karşımızdaki insanın hala bizimle olmayı seçmek yerine tüm ilgisini keserek bizden uzaklaşmasını doğal karşılarız. Sürekli olarak, bizden beklenen şekilde davranmadığımız için cezalandırılmayı hak ettiğimize inanırız ve sevgi ve takdir görmeyi hayal bile edemeyiz.

Ve “doğal” bir ceza olarak gördüğümüz için de maruz kaldığımız her saldırı bize daha çok acı verir -geçmişteki bütün kötü davranışlarımızın ertelenmiş cevabını vermektedir karşımızdaki bize. Çocukluğumuzdan beri yakamızı bırakmayan bu suçluluk duygusu, karşılaştığımız bu saldırıları hak ettiğimize inanmamıza neden olur. ‘Her zaman baştan suçluyum; böyle olunca da



karşımdakinin davranışlarını yaptığım hataya tepki gösterdiği veya kınadığı şeklinde yorumluyorum.'

Çocukken başarabileceğimize asla inanmadığımız bir şeyi bugün başarabileceğimize nasıl inanmalı? Ve bize, tıpkı geçmişte olduğu gibi bugün de, sürekli ne kadar güçsüz olduğumuzu gösterenlere nasıl kızmamalı? 'İlişkilerim yolunda gitmediğinde çok üzülüyorum ve sürekli kendime bu noktaya gelmek için ne yapmış olabileceğimi soruyorum ve beni bu duruma düşürdüğü için, bu ilişkinin yürümesi için elinden geleni yapmadığı için, karşımdakine öfke duyuyorum.'

Bazen tamamen bizim dışımızdaki olaylarda bile kendimizi sevmek için gerekli şeyleri yapmamış olmakla suçlarız. Depresyon ve hatta anne veya babanın zamansız ölümü gibi olaylarda, onları gerektiği gibi sevip kendimizi yeterince sevdirebilseydik iyileşirlerdi veya yaşamaya devam ederlerdi diye düşünürüz. Ve için için kızarız da onlara. Bizi çok erken terk edip gittikleri için, bizi birlikte yaşayabileceğimiz şeylerin özlemiyle yalnız bıraktıkları için, bize birlikte geçirdiğimiz anlardan yeterince faydalanmamış olmanın pişmanlığını bıraktıkları için ve hayatımız boyunca bize eşlik edecek olan o ideal ilişki hayaliyle ortada kaldığımız için...

Çocukluklarında yaşadıkları acıları tekrar yaşamaktan korkan insanlar, garip bir şekilde ve hiç farkında olmadan, kendilerine benzer şeyleri yaşatacak olan insanları seçerler. Örneğin annesinin fazla cilveli olduğunu düşünen bir erkek kendisine rağmen tehlikeli kadınları seçecektir hatta onların tehlikeli olması için her şeyi yapacaktır, zira kadınların böyle olması gerektiğine inanmaktadır. Daha sonra da onlardan görebileceği zararlara karşı kendisini korumak saplantısıyla ve yeni bir darbe daha yaşamamak adına araya mesafe koyacak ve kadının bu mesafeye başka bir mesafeyle karşılık vermesi durumunda da -bunun kendi davranışına verilen bir tepki olduğunu asla anlamadan- başı-



na gelmesinden korktuğu o terk edilmişlik duygusunu yaşayacaktır nihayet.

Hepimiz gerçekleri kafamızın içindeki önyargılı düşüncelere uydurup korktuklarımızın başımıza gelmesine neden oluruz bazen. Ve bu yüzden çektiğimiz acıda unuttuğumuz bir şey vardır, karşımızdakinin bizi onca korkutan gücü, bizim ona atfettiğimiz güçten başka bir şey değildir.

Sevgililerimizi seçerken, sezgilerimiz acı çekebileceğimizi söylese de, bize çocukluğumuzdaki bazı duyguları yaşatan bakışların büyüüne kapılabiliriz. aynı hoş a gitme ve sevmeye değ er olduğumuzu kanıtla ma arzusunu tekrar yaş arız ama yeterince iyi olamama korkusunu ve endiş eyle beklenen ve umutsuz gibi görünen o onaylanma işaretlerini de...

Çocukluğumuzun, bir çatışmanın düğüm lenip kaldığı, o aynı sahnesini tekrar tekrar oynar, başkalarına karşıymış gibi görünse de aslında kendimize karşı olan bu savaşı yeniden yaş arız. Karşımızdaki insanı dene diğimizi sanırken aslında kendimizi deniyoruzdur. Uzak bir bakış ı ilgili bir bakış a, olumsuz bir bakış ı olumlu bir bakış a dönüştürebileceğimizi kanıtlamaktan başka amacımız yoktur kendimize.

İşte tutku da bu hayallerden doğ ar. Bekleyiş in nihayet sona ereceğ i hayali, geçmiş imizdeki cehennemi cennete dönüştürerek acı veren bu boş luğ u doldurma hayali... bize ihtiyacımız olan sevgi ve onaylanmayı nihayet verebilecek güce sahip olan bu yeni sevgili hayatımızda çok önemli bir yer tutar. Bize yaş attığı duygular yüzünden seçtiğ imiz ve daha fazla sevmek için kendimizi tamamen verdiğ imiz bu kişinin bakış larında kendimizi nihayet dikkat çekici, sevecen, eşsiz ve vazgeçilmez hissederiz.

Ancak, bizi onca değ erli gösteren bu ayna yok olduğ unda biz de tamamen yok olup gitmeyelim sakın! Her şey mükemmelken bir süre sonra çatlaklar baş gösterir, farklılıklar, imkansızlıklar ve uzaklaşmalar yaşanır. Bu durumda, eğer kafamızda yarat-



tiğimiz ve görmeyi istediğimiz ideal tipten vazgeçip karşımızdaki gerçekte olduğu gibi kabul etmezsek daha önce yaşadığımız ve acısını çektiğimiz o farklılıkları, imkansızlıkları ve uzaklıkları tekrar yaşamamız kaçınılmazdır. Karşımızdaki insanın yokluğunda bizim de var olmamız mümkün değildir, bizden uzaklaşması, tahammül edilmez bir boşluk yaratır ve bize karşı bakışının değişmesi, bizim kendi gözümüzdeki imajımızı da tamamen yıkar.

Ve o insanı hayatımızda ne kadar uzun süre beklemişsek, ona olan bağımlılığımız ve yokluğunun yarattığı boşluk da o oranda büyüktür. Tutkunun esiri olmuş bir halde, tıpkı kendisinin yaratmış olduğu demir parmaklıklara odaklandığı için arkasındaki kapının açık olduğunu göremeyen bir tutuklu gibiyizdir.

Bu durumda tutku işkenceye dönüşür ve acı verir. En derin acılarımızı canlandırarak en zayıf noktalarımızı gözler önüne serer.

Bu anlamdaki tutku bir hastalıktır. Hayatında hiç olmadığı kadar kendisi olduğunu hisseden kişi aslında çok kırılgan bir durumdadır ve kendisini aştığı yansımasına inanırken aslında hiçbir şeyi kontrol edememektedir, kendisini duygularının akışına bırakmış bir haldedir ve bu duygular kurtulmayı istemediği o coşkulu durumun bir tekrarı olduğu için de oldukça kuvvetlidir.

Bazılarımız bu acıyı yaşarken, hayatımızı ellerine teslim ettiğimiz kişinin aslında belki bizimkinden daha büyük bir yaşam gücüne sahiptir. Sevmeyi beceremiyor oluşu kendini sevememesindendir, olumsuz bakışı veya bizi itiştiği aslında kendisine karşı olan olumsuz bakışının bir yansımasıdır. Hatta kendisine çok fazla değer veren bu insanı küçümseyebilir de, Groucho Marx'ın kendisini üye olarak kabul eden bir kulübün kayda değer olamayacağını söylemesi gibi...

Diğerinin, tutkun olduğumuz o kişinin “ne” olduğu bizim



için önemli değildir ve onun yaşama güçlüğüne kolay kolay göz önünde bulundurmaz. Kendisine verdiğimiz görevi yerine getirmekten başka bir fonksiyonu yoktur ve her ne kadar onun en ufak hareketine bile bağımlı olduğumuzu zannetsek de, aslında bizim arzularımızın ve umutsuzluklarımızın oyuncağı olan odur. Bize dışlanmışlığı tekrar yaşatarak, onu yenme fırsatı verir, onun hayal kırıklığı bizim kendi umutsuzluklarımızı canlandırır ya da kendi yarattığımız bu varlığa tapma imkanı verir. Ve bazen kurban bazen de cellat olmamızı sağlayarak en çelişkili isteklerimizi doyurur.

Bazen karşımızdakine atfettiğimiz gücün aslında kendi hayatımızın bir ürünü olduğunu anlamak için geçmişimizi salıvermemiz yeterlidir, sürekli roller dağıtmaktayızdır ve ne kadar tehlikeli olsa da, bu bize var olduğumuzu hissettiren tek şeydir.

Her ne kadar kurtulmak için elimizden geleni yaptığımıza inansak da aslında aradığımız her zaman kendi hikayemizin devamıdır. Örneğin hiçbir zaman sevildiğinden emin olamamış birisi, karşısındakinin her an bu sevgi eksikliğini uyandıracığından şüphelenir; sevgi işaretlerini kolladığı kadar sevgisizlik işaretlerini de kollar, ortada hiçbir neden yokken endişelenir ve her şey yolunda gittiği halde asla mutlu olamaz. Karşısındaki insandan beklentileri bitmek bilmez, hep daha fazlasını ister ve en azından bir süre içini rahatlatacak imtiyazlar bekler. Takıntılı bir şekilde, önündeki sınırları aşmaya çalışır, böylece hayatı boyunca önüne konmuş sınırları aşacağını ümit eder...

Arzuladığını elde etmek sadece geçici bir dinginlik sağlar ve yeniden korkuya kapılmamak için kendisinde olmayan başka bir şeyi arzular. Bütün gücünü ortaya koyduğu, sonu olmayan ve sürekli tekrarlanan bu arzularla biraz heyecan bulur ancak.

Hayatımızda kaygı ve çatışma yaratan bütün bu davranış biçimleri bize aktarılan, öğretilen ve bıkmadan sürekli tekrarlanan davranış biçimleridir... Ancak, bunları değiştirmemiz mümkün-



dür ve değiştirmeliyiz de. Bu davranışlar bizi sınırlandırıp, başkalarıyla sürekli sorunlu ilişkiler yaşamamıza neden olduklarından, hem başkalarıyla ilişkilerimizde hem de kendimiz ve hayatımızla ilgili oluşturduğumuz imajda değişiklik yaparak gelişmemiz gerektiğini anlarız.

Yavaş yavaş, sadece bizden gelebilecek bir şeyi dışarıdan beklemememiz gerektiğini görürüz. Artık başkalarının hoşuna gidecek bir imaj yaratmaya çalışmaktan vazgeçip, kendimizi olduğumuz gibi kabul ederiz. Kendimizi daha fazla severek diğerlerinin de bizi sevmesine yol açarız. Bundan böyle bizi olduğumuz gibi kabul eden ve davranış biçimimizle uyumlu insanlarla birlikte oluruz.

Varlığımız artık diğerlerinden gelecek bir onaylanma veya kabullenmeye bağlı değildir; artık yaşamak için dışarıdan gelecek güvencelere ihtiyacımız yoktur. Tabii ki hoş gitmek, dışarıdan cesaretlendirici sözler duymak yararlı ve gereklidir, ancak biz eskisi gibi onlara hastalıklı bir biçimde bağımlı değilizdir.

Bir insan, hayatında başkalarından gelecek güzel bir söz, değer verir bir bakış veya onaylanma olmadan var olduğunu hissedemediği sürece yetişkin bir insan olmuş sayılamaz. Tıpkı kanı çekilmiş bir vücut veya iliği olmayan bir omurga kemiği gibidir -içinde hiçbir sıcaklık olmayan ve dışarıdan desteklenmedikçe ayakta duramayan bir beden gibi.

Hayatımızı umutsuzca beklentiler içinde geçirmemeye çok dikkat etmeliyiz, çünkü her hayal kırıklığında, o dış desteğin uzaklaştığını her hissettiğimizde, yıkılıp depresyona girebilir hatta bizi böyle “yüzüstü bırakanlara” verecek başka cevabımız yokmuşçasına “hasta” bile düşebiliriz.

Başkalarının bakışı, bizim kendimize bakışımızı engeller. Bize gönderdikleri o değişik imajlarla -bir bütünlük arayarak- topaç gibi kendi etrafımızda dönüp dururuz. Oysa hakkımızda



edindikleri izlenimleri korumak adına başkalarının istedikleri gibi davranmak, kendi gerçek kimliğimizi bulmamıza engel olur.

Başkalarının bakışı gelişimimiz için önemlidir, manevi destek, sosyal ve duygusal çevre ilerlememiz için tabii ki kaçınılmazdır, ancak bunlar, hiçbir zaman bizi kendi yolumuzdan saptırmamalıdır. Gelişebilmek için bir gülün bakıma ve sıcaklığa ihtiyacı vardır, ancak, az ya da çok açmış olsa da, o hep bir gül olarak kalacaktır. Hepimizin kendine ait bir kişiliği vardır ve onu en iyi tanıyan yine kendimizdir. Çocukluğumuzun o sıkı bağlarından kurtulamamamız yüzünden, diğerlerinin bizden beklentileri veya bizim hakkımızdaki o hasta edici fikirleri nedeniyle, kişiliğimizi iyi tanımamak veya onu inkar etmek kendimizi kötü hissetmemize ve bazen de hasta düşmemize neden olur.



3

Acınızı Anlayın

‘KAFAMIN İÇİNDE BULANTILAR VAR...’

‘Kafamın içinde bulantılar var... hem de gerçek bulantılar. Ne zaman kendimi kötü hissetsem bedenim de kötüleşiyor... Mutsuz olduğum zamanlarda neden bedenimin de bozulması gerekiyor sanki?’ Biz acımızı görmezden gelmeyi tercih ediyor-ken bedenimiz bu duygusal acıyı ağrıya dönüştürür. Gönül acısı, gerçekten kalbimizi ağrıtır.

Kendimize yalan söylemek imkansızdır, hayal kırıklığını, üzüntüyü, korkuyu veya öfkeyi görmezden gelmeye çalışmak boşunadır, zira bedenimiz, bunları fiziksel acı olarak dışa vurmaktan büyük bir zevk alır. Ve bedenimiz asla yalan söylemez; rüyalarımız veya başarısız eylemlerimiz gibi, kontrol edemediğimiz bu belirtiler de, bizim bir parçamızı, o ana kadar bilmediğimiz arzularımızı ve korkularımızı tanımamızı sağlar.

Günlük hayatımızda -daha biz nedenini bile anlayamamış-ken- bedenimiz, kendisine saldıran ve inciten şeyleri hiç durmadan söyler bize: yaralayıcı sözler, kırıcı tavırlar, sert davranışlar... bedenimiz sürekli şiddete, darbeye maruz kalır, yara alır, arzularımıza karşı çıkan ve huzurumuzu bozan bu dış etkenlerden kaçınılmaz olarak etkilenir.



Bu duruma uygun ne çok deyim vardır dilimizde: “mideme yumruk yemiş gibi oldum”, “başımдан aşağı kaynar sular dö-küldü”, “bacaklarım beni taşımıyordu”, “boğazıma bir yumru tı-kandı”... en gizli heyecanlarımızın tiyatrosu olan bedenimiz dış dünyaya karşı olan hassasiyetimizi anında yansıtır.

Bazen bu ani heyecanların nedenini kolayca anlayabiliriz: ‘Ne zaman bir Land Rover görsem kalbim çarpmaya başlıyor ve kendimi kötü hissediyorum. Bana onu hatırlatıyor, yaptığı bütün kötülükleri.’ ‘Eyfel Kulesi’nin tam karşısındaki bir apartmanda yaşıyordu ve şimdi Eyfel Kulesi’ni her gördüğümde yüreğim sıkışıyor, onunla geçirdiğimiz o mutlu anları hatırlıyorum.’ ‘Ne zaman o adı duysam veya birinde aynı parfümü koklasam başım dönüyor; beni bırakıp gittiğinde olduğu gibi altüst olmuş hisse-diyorum kendimi.’

Diğeriyle ilişkimizde aracı olan ve anılarla yüklü bu nesne-ler, bazen o kişinin varlığının hatırlattığından daha yoğun bir bi-çimde hatırlatır bize yaşanmış bir gerçeği. ‘Onunla karşılaştı-ğında artık ona karşı öfke duymuyorum ama bana onu hatırla-tan bir şey gördüğümde içim daralıyor. Sanki nesnelere kinim geçmemiş gibi.’

Burada nesneyle, uyandırdığı anılar arasındaki bağ açıkça or-tadadır; ancak çoğu zaman bunun farkında olmayabiliriz. Önemsiz gibi görünen bir düşünce, son derece sıradan bir hare-ket veya öyle pek de üzücü olmayan bir ortam, aniden kendimi-zi açıklanamaz bir şekilde kötü hissetmemize neden olur. ‘Dün her zamanki gibi alışveriş yapıyordum. Birden kendimi çok kö-tü hissettim; evet öyle aniden ve ortada hiçbir neden yokken. Korkuyla donup kalmıştım, soğuk terler döküyordum ve bacak-larım beni taşıyamaz haldeydi, aynı zamanda da oradan bir an önce uzaklaşmak istiyordum.’

Hepimiz hayatımızın bir parçası olan bu duyguları tanırız. Ancak bunların neden kaynaklandığını bilemiyor oluşumuz, sü-



rekli olarak tekrar ortaya çıkacakları korkusuyla yaşamamıza neden olur. Bu krizler belli bir mantığa uygun hareket etmediklerine göre her an her yerde yakalayacaklardır bizi. Tıpkı önümüze konmuş bir tuzak gibi, sürekli tehlikede olduğumuzu hissettirirler.

Onca tanıdık yerleri bile birden yabancılayıp, başkalarının bakış ve davranışlarını düşmanca görmemize neden olan kafamızın içindeki o sinsî düşünceler neler? Bulduğumuz yerden bir an önce kaçıp kendimizi güvende hissedeceğimiz bir yere ulaşma ihtiyacı nereden kaynaklanıyor?

Bazen bir müzik parçası, bir koku veya bir manzara anında eski anıları canlandırır ve duruma göre ya yüreğimiz sızlar ve engel olamadığımız bir sıkıntı yaşarız ya da anıyı tam olarak hatırlamasak da kendimizi birden huzurlu hissederiz. “Geçmişteki olayları hatırladığımızda birden anılar da hafızamızda tıpkı o olaylar gibi hareket ederler.”*

Her yıl tekrarlanan bir rahatsızlığın aslında bir olayın yildönümüne denk geldiğini ve bilinç düzeyinde unutmuş olsak da vücudumuzun bunu hatırladığını görürüz bazen. ‘Her yıl şubat ayı geldi mi bunalıma giriyorum. Yıllar sonra ancak şimdi nedeni anladım, annem bir şubat ayında intihar etmişti.’ Aynı şekilde, elimizde olmaksızın geçmişimize ait duyguları ve acıları canlandıran yerler de vardır: ‘Ne zaman ailemi ziyaret etmek üzere doğduğum kente gidecek olsam, daha yolda karnım ağrımaya başlıyor. Normal zamanlarda unutmaya çalıştığım her şey aklıma geliyor ve tıpkı çocukluğumda olduğu gibi beni yıpratıyor.’

Geçmiş deneyimler yüzünden iyice hassaslaşmış bir halde ve -her ne kadar unutmuş olduğumuzu zannetsek de- hafızamıza kazınmış o yaralanmaların etkisiyle günlük hayatımızdaki olay-

*Proust, *Yitik Zamanın Peşinde*



ları da geçmişin bir devamı gibi yaşarız. Acılarımız, üzüntülerle dolu çocukluğumuzu hatırlattıkları oranda yoğunurlar, korkularımız çok iyi bildiğimiz bir saldırı türünden kaynaklandıkları oranda büyüktürler ve kızgınlıklarımız daha önce de yaşadığımız zayıflık veya öfke halleriyle karşılaştıkları oranda şiddetlidirler.

‘Annemin davranışlarını hatırlatan her şey beni müthiş öfkeliyor. O aldığı ve zevkime hiç uymayan hediyeler, sevdiğim ve beğendiğim şeyler hakkındaki sevimsiz sözleri, davranışlarımı durmadan eleştirmesi...’ ‘İşim nedeniyle ne zaman önemli, tanınmış ve toplumda değer verilen bir kişiyle birlikte olsam kendimi tıpkı babamın önünde duran o beceriksiz, utanç, aptal, doğru düzgün davranmayı bilmeyen rahatsız çocuk gibi hissediyorum.’ ‘Bana gideceğini, *başka yerlerde yapacağı başka şeyler* olduğunu hissettirdiğinde kendimi dipsiz bir kuyuya düşmüş gibi hissediyorum. Ölmek, yok olmak istiyorum ve beni sevmediğini, zaten beni kimsenin asla sevmemiş olduğunu düşünüyorum. Çocukluğumda hissettiğim o terk edilmişlik duygusunu tekrar yaşıyorum.’

Bu duyguları ve tepkileri asla görmezden gelmemeli, dahası bunlara özellikle dikkat etmeliyiz. Çünkü bunlar geçmişte bize neyin acı vermiş olduğunu anlamamızı sağladıkları gibi, gelecekte bizi yıpratacak durumları mümkün olduğunca engellemize de yardımcı olurlar.

Her türlü alarmı ciddiye almak özellikle çok önemlidir, çünkü bu bize tahammül sınırımızın nerede olduğunu gösterir. Tıpkı örtünmemiz gerektiğini belirten üşüme veya soyunmamız gerektiğini belirten terleme hissi gibi ya da pozisyonumuzun rahat olmadığını belirten bir kramp gibi, bazı koşullarda ortaya çıkan huzursuzluklar da gitgide bizi hasta edebilecek bir durumu devam ettirmekle ne büyük bir risk aldığımızı fark etmemizi sağlarlar.



‘Sakin dokunmayın, her an ağlayabilirim.’ Bizi yıpratın şeyin sürekli tekrarlanması halinde bu tip olaylara daha duyarlı hale geliriz ve öyle kırılganlaşırız ki daha önce pek de önemsemediğimiz şeyleri bile bir saldırı olarak algılamaya başlarız. Tahammül sınırimız o kadar düşmüştür ki en ufak bir anlaşmazlıkta bile aşırı bir korku yaşarız. Ve gitgide öyle çok geriliriz ki vücudumuz rahat işleyemez hale gelir ve ‘işlevsel bozukluklar’ ortaya çıkmaya başlar. Söz konusu olan sadece işleyiştir, organik bir hasar değil. Ancak bu geçici bozukluklar zamanla kalıcı hastalıklara yol açabilirler. Jean Delay’a göre, sinir sistemindeki bir düzensizlik işlevsel bozukluklara ve bu bozuklukların yoğunluğu veya sık sık tekrarlanır olması da organik bozukluklara neden olur.

Herkesin Yaşadığı Acıyı Dile Getirme Tarzı Farklıdır:

‘Alıştım artık, ne zaman bir sorun yaşasam mideme vuruyor.’ ‘Çocukken sürekli kusardım. Sanırım dayanamadığım şeyleri böyle dile getiriyordum.’ ‘Öksürük krizim tutunca Kamelyalı Kadın diyerek benimle alay ediyorlar. Gerçek şu ki bu krizler mutsuz ve kırılgan olduğum ve diğerlerinin bunu bilmesini istediğim anlarda tutuyor.’ ‘Benden istenen şeyleri yapamayacağımı anladığım an başımın ağrısı tutuyor ve böylece yaptığım şeyi bırakmak zorunda kalıyorum.’ ‘Ne zaman yaptığının iyi olmadığı ve beceriksiz bir hiç olduğum söylene kolitim azıyor, çocukken de sürekli bu tür eleştiriler duymuştum.’ ‘Sık sık boğazım ağrıyor. Bu genellikle çok yoğun bir duyguyu söze dökeemediğimde oluyor - tıpkı bastırılmış bir hıçkırık gibi.’

Selye’nin* de söylediği gibi, vücudumuz aşırı gerildiğinde, zincirin en zayıf halkasında ‘kopma’ meydana gelir; vücudun, yapısı gereği zayıf ve temsil ettiği şey bakımından anlamlı bir bölgesi söyleyemediklerimizi dile getirmek üzere -irade dışı- ha-

*Hans Selye. *Yaşam Stresi*. Gallimard, 1975



rekete geçer. 'Fark ettim de asla aynı anda iki yerim birden ağrı-mıyor; ya başım ağrıyordur ya da anjin olmuşumdur ya safra ke-sem ağrıyordur ya da sırtım... bazen birinin arkasından öteki baş-lıyor, öyle görünüyor ki, tek bir bölge çok daha derin olduğunu bildiğim bir huzursuzluğu dile getirmeye yetiyor. Bu farklı sin-yallerin bir anlamı var mı bilmiyorum; belki de karnım daha çok korktuğum zamanlar ağrıyordur, boğazım duygularımı söyleye-mediğimde, sırtım ise hayat ağır geldiğinde, öyle karmaşık ki, vazgeçiyorum! Sonra fark ettim ki, huzursuzlukla bedensel ağrı aynı anda ortaya çıkmıyor; bazen çok huzursuzken bir yerim ağ-rımaya başlar başlamaz huzursuzluğum birden kayboluveriyor.'

'Nedenini Anlayamıyorum...'

İşlevsel bozukluklar çok çeşitli olabilir ancak önemli olan bu bedensel ifadenin şekli değil içeriğidir. Kullanılan yollar parkur hatasından başka bir şey değildir. Bu bozuklukların ötesinde, yaşanan gerçeğin dayanılmaz olduğunu söylememize hatta dü-şünmemize engel olan bu yasakların ötesinde, kendisini duyur-mak isteyen şeyi duymak zorundayız. 'Geceleri uyuyamıyorum, karanlık ve sessizlikte korkuya kapılıyorum. Kocam beni terk ettiğinden beri bu böyle... oysa böylesi benim için daha iyi, ona çok fazla bağımlıydım, nihayet özgürüm.' 'Sabahları yataktan kalp çarpıntısı ve huzursuzlukla kalkıyorum. Nedenini anlamı-yorum, zira işimi seviyorum; ortam eskisi gibi değil tabii ki, iyi anlaştığım insanların hepsi gitti ve şimdiki patronuma ve iş ar-kadaşlarıma tahammül edemiyorum... Ama işim hayatım benim ve orada kendimi iyi hissetmek zorundayım.' 'Üç aydır kapma-dığım virüs kalmadı, anjin, nezle, grip ve şimdi de bronşit. Bir de, geçen hafta korkunç huzursuzdum nedenini anlayamıyorum, üstelik mutluyum ve yakında evleniyorum...' 'Nedenini anlaya-mıyorum...'

Sıkıcı bir iş, değişikliklere uyum sağlama, bilinmeyenden



korkma gibi durumlarda bedenimiz yaşadığımız güçlükleri dile getirir. Oysa bazı insanlar bunları irade göstererek engellemeyi veya düşünce gücüyle kontrol altında tutmayı tercih ederler: Madem ki bu durum onlar için iyi olacaktır, o halde kendilerini iyi hissetmeleri “gerekmemektedir”. Güçlüklerle gelince, madem ki bunların farkındalar ve kabullenmek zorundalar, o halde bu güçlükler kafalarını meşgul edip hayatlarında problem “olmamalıdır”. Bir ayrılık yaşadıklarında -bu bütün ayrılıklar gibi acı da olsa- madem ki kendileri için böylesi daha olumludur, o halde kendilerini daha iyi hissetmeleri gerekir. Çalışma şartları değişmiştir ancak işlerini sevdiklerine göre bunun bir önemi olmamalıdır. Evlenmeye karar vermişlerdir, o halde mutlu olmaları gerekir -doğru karar verdiklerinden pek emin olmasalar da...

Aşacak güce sahip olduğumuza inanmadığımız bu güçlükleri yok sayıp hafife almaya çalışmamalıyız? Mantiğimizi ve irademizi kullanarak hem kendimizi doğru yolda olduğumuza inandırıp hem de yaptığımız bu seçimi huzur ve mutluluk içinde yaşayabilseydik her şey ne kadar kolay olurdu. Ama maalesef, bedenimizde hissettiğimiz ağrı ve sıkıntılar bunun böyle olmadığını bir kanıtıymış gibi yaşamaya devam edemeyiz. Acı gerçekte karşılaşmamız gerekir. Sorunu nasıl görmemeli? Bir ayrılığın, sevdiğimiz bir şeyi kaybetmenin veya korku veren bir değişikliğin acı verdiğini kabullenmeyip de ne yapmalı? Bu güçlükleri çözmek için onlarla karşılaşmaktan başka veya sadece zamanın dindirebileceği bir acıyla yüz yüze gelmekten başka çözüm var mı?

“Bir acıdan kurtulmak için onu dolu dolu yaşamak gerekir” (Proust). Bir acıyı kafamızın uzak bir köşesine itmek, varlığını inatla reddederek ağrı kesicilerle ve sakinleştiricilerle susturmayla çalışmak, onun sinsi bir şekilde varlığını sürdürmesine ve sağlığınıza zarar vermesine engel olmayacaktır. Acıyı görmezden gelmek onu yaratan nedenleri ortadan kaldırmayacaktır ve



bu nedenler var oldukları sürece mutsuz bir kafa ve hasta bir be-
denle yaşamaya devam edeceğiz.

‘GEÇMİŞİM, İZİN VER DE GEÇEYİM’

Yaşadığımız her huzursuzluğun, sıkıntının, üzüntünün veya öfkenin bir nedeni vardır, bunu anlamamıza yardımcı olacak işaret ve detayları bulup ortaya çıkartmamız gerekir. Önemsiz gibi görünen sözlerin ve artık bize zarar veremeyeceğini düşündüğümüz sataşmaların altında kırılgnalık noktamızın nerede olduğunu keşfetmek için hepimizin kendimizi yeterince tanımayı öğrenmesi şarttır.

Bazı olaylarla, üzerimizde yarattıkları olumsuz etkiler arasındaki bağı kurmak ve maruz kaldığımız bütün kötü olayların ortak noktasını bulmak zamanla mümkün hale gelir. Bazı durumlarda çocukluğumuzun hangi acılarının yeniden canlandığını keşfetmeyi ve geçmişte onca acısını çektiğimiz o tutulmayan sözlerin, hakkımızdaki olumsuz düşüncelerin ve dışlayan davranışların yine tekrarlanmakta olduğunu görmeyi öğreniriz.

‘Beni artık aramıyor diye korkunç bir kriz yaşadım. Ölmeyi istedim, çok iyi tanıdığım bir acıyı tekrar yaşadığımı hissettim. Aslında ona olan sevgimin de ötesinde bütün eski hayal kırıklıklarım ve terk edilmişliklerimdi yaşadıklarım; öyle saçma ve engel olunamaz bir şey ki bu, o kadar derine yerleşmiş ki, kurtulmam imkansızdı, çok uzaklara dayanıyordu, daha annemin kar-
nında olduğum zamanlara...’ ‘Onun ne kadar boş, tutarsız ve erkek avcısı bir kadın olduğunu biliyordum... tıpkı annem gibi. Çocukluğumda yaşadığım sevgisizliği tamir etmek için onu elde etmeyi istiyordum. Ancak ona olan ihtiyacım o kadar büyüktü ve o kadar sahipleniciydim ki, onun benden uzaklaşmasına neden oluyordum; dışlanmışlık duygumu tamir etmeye çalışırken yine dışlanmış ve yok sayılmıştım.’

Bir kelime, bir eleştiri, bir yoksunluk veya bir hayal kırıklığı



hangi terk edilmişlik ve dışlanmışlık duygusunu uyandırıyor bizde? Saçma olduğunu bildiğimiz halde elimizde olmaksızın bizi böyle gerileyen bu tutum ne anlama geliyor? Diğerleriyle ne tip bir bağ sürüyor çocukluğumuzdan beri? Bu, çözülmediği sürece hayata ve gerçeklere bakışımızı bulandıracak olan acılı düğüm ne?

‘Bana sürekli insan içine çıkamayacağım söylendi; ne zaman şık giyimli veya toplumda önemli bir yere sahip kişilerle karşılaşsam giysilerimi beğenmiyor ve kendimi rahatsız hissediyorum.’ ‘Sürekli bekleyişteyim ve sadece bana verilmeyenleri görüyorum. Annemden her zaman gerçek bir sevgi işareti bekledim durdum; ancak o kendisinden başka kimseyi sevemeyen yapmacık bir kadındı. Ve hala ondan ve diğer insanlardan sevgi sözleri beklemeye devam ediyorum. Bana çok kötü davranmış bile olsalar gelip de neden oldukları o acıyı tamir etmelerini bekliyorum.’ ‘Çocukken babamı bırakıp annemi görmeye veya bir süre sonra bu sefer annemi bırakıp babamı görmeye her gidişim korkunç bir acıydı. Şimdi hiçbir ayrılığa tahammül edemiyorum, her seferinde baş ağrılarım tutuyor ve ilişkimin yürümediğini görsem bile ayrılık için ilk adımı atan asla ben olmuyorum.’

Tıpkı vücudumuzun ağrıyan bir bölgesine parmağımızla dokunduğumuz gibi, bu acı veren noktaya dokunmak ve zamanla tepkisel olarak başka acılı noktalar da yaratmış olduğunu anlamak onu ortadan kaldırmak üzere çember içine aldığımız anlamına gelir. Vücudumuzda aniden şiddetli bir ağrı hissettiğimizde hemen kaygılanıp en kötü şeyi düşünürüz. Ancak bize bunun öyle korktuğumuz gibi kötü bir şey olmadığı söylendiğinde ağrının azaldığını görürüz çünkü ona dramatik bir yoğunluk veren kaygı ortadan kalkmıştır.

Ne zaman bir yerimiz ağrırsa doktorların hastalığımızın ne olduğunu söylemesini ve adı konmuş bu hastalığı ortadan kaldıracak etkili ilaçları vermesini bekleriz. Bize kullanım şekli ve sü-



resi belirtilerek bir tedavi yöntemi verilir böylece tüm dikkatimiz bir takım detaylara yönlenmiştir. Artık bu acı karşısında yalnız ve anlaşılmamış olduğumuz duygusundan kurtulup mucize bir iyileşme beklemekten vazgeçeriz.

Hayatımızı olumsuz etkileyen kaygılar, yoğun heyecanlar veya bazı küçük işlevsel bozukluklar için de aynı şey geçerlidir, nereden kaynaklandıklarını bilirsek, bunları kabullenmek ve bir daha ortaya çıkmamaları için gerekenleri yapmak çok daha kolaydır.

Öyle görünüyor ki, sonunda biz onu bulup ortaya çıkartabilinceye kadar veya içgüdüsel olarak onu tekrar yaratacak durumlardan kaçınmayı öğrenene kadar hayatımız boyunca o aynı eski acı bıkmadan tekrarlanıp duruyor. Bu acının ilk ortaya çıkışına neden olan koşulları bulmak imkansızdır çünkü bu hafızamızın ulaşamayacağı kadar uzağa dayanmaktadır. Hatırlayabildiğimiz ilk deneyimler bile o eski acının bir tekrarıdır sadece.

Ancak, bu acının hangi durumlarda uyandığını ve bedenimizde ne gibi tepkiler yarattığını anlamamız gerekmektedir. Sürekli tekrarlanan bu etki-tepki olayına çoğu zaman elimizden bir şey gelmeksizin seyirci kalırız. Bu itilme, terk edilme, haksızlığa uğrama ve aşağılanma durumlarında var olamama duygusu ağır bastığından elimizden gerçekten bir şey gelmez -birden diğerinin gözünde varlığımız inkar edilmiştir.

‘Bekletilmekten nefret ediyorum. Zamanımın böyle hiçe sayılması benim hiçe sayıldığımı gösterir. Böyle durumlarda unutulduğumu, saygı duyulmadığımı ve terk edildiğimi hissediyorum.’ ‘Daima kendimi başkalarına beğendirmeye çalışıyorum. Eğer bütün şirinliğime rağmen bir şeyi elde edemezsem veya karşımdaki beni reddederse kendimi kaybediyorum. Karşımdaki insanın kim olduğu fark etmiyor, büfede sigara satan kadın olabilir veya bankada gişede oturan kadın, bana sevimsiz davrandıklarında birden sanki bütün dünyanın beni dışladığı duygu-



sunu kapılıyorum.’ ‘Bana en çok acı veren, nedenini anlayamadığım bir şekilde, insanların bana sevgilerini istedikleri gibi bir verip bir geri almaları. Bu tavır değişikliklerini korkunç bir haksızlık olarak görüyorum ve hemen gözlerim doluyor. Önce varım, sonra birden yok oluyorum. Karşımdaki sevgisini benden alarak sanki öldürüyor beni.’

Var Olma İhtiyacı

Umutsuz bir sevgi isteğine dönüşmüş halde var olma ihtiyacımızı haykırırız. Diğerinin gözünde var olduğumuzu, onun tarafından sevildiğimizi hissetmiyorsak olduğumuz gibi görülüp kabul edildiğimizden, eşsiz ve vazgeçilmez olduğumuzdan emin değilsek kendimizi iyi hissetmemiz mümkün mü? Varlığımızı inkar eden her söz, davranış veya durum anında geçmişte de bize benzeri duyguları yaşatmış olan durumları canlandırır. Ve bedenimiz buna alışkın olduğu üzere, otomatik olarak bir tepkiyle cevap verir, yani aşırı duyarlılık veya işlevsel bozukluklarla alarm zilini çalar.

‘Her zaman son derece özenli ve titiz oldum, çünkü işim her şeyimdi. Çok çalışıyordum ama bunu sorun etmiyordum, zira kendimi vazgeçilmez hissediyordum. Ama şimdi şartlar değişti ve yaptıklarına artık değer verilmiyor. Artık sabahları sıkıntı ve mide bulantısıyla kalkıyorum, gerçekten hiç istemeyerek gidiyorum artık işe.’

Ancak bazen, gerçekte hiç de öyle olmadığı halde dışlanıp aşağılandığımızı sandığımız durumlar da vardır! Tehlike olarak gördüğümüz şey geçmiş deneyimlerimizin ve hayal gücümüzün ürününden başka bir şey değildir gerçekte. Geçmişteki sarsıntılar nedeniyle çok fazla hassaslaşmış olduğumuzdan, içinde bulunduğumuz durumla hiç ilgisi olmadığı halde geçmişimize ait bir saldırı şeklini canlandıracak işaretleri kollarız. Karşımızdakine aslında sahip olmadığı düşünceler yükleyerek, onu kafa-



mızda biçtiğimiz bir role sokarak veya bir davranışını bizimle olan ilişkisine hiç uymayacak şekilde yanlış yorumlayarak onu reddederiz.

Geçmişe takılı kalmışsınız ve kafamızın içindeki, o her koşulda yansıttığımız ve senaryosunu ezbere bildiğimiz filmin gerçeğe hiçbir ilgisi yoktur. İlk anda uyanan heyecanlarımız sonradan bir sürü üzüntü ve pişmanlığa iter bizi. Başarısızlığı veya hayal kırıklığını kader olarak gören birinden otomatik olarak şu sözleri duyarız: ‘Beni kimse sevmiyor’, ‘Herkes bana düşman’, ‘Asla beceremeyeceğim’. Kurbanı olduğu kötü kaderini anlatmak için çok iyi bildiği ve sürekli tekrarladığı sözler... ‘Her randevu öncesi kafamda korkunç senaryolar üretiyorum, yeterince iyi olamayacağımı düşünüyorum ve kendimi maruz kalacağım saldırılara hazırlıyorum, iyice paranoyak oldum, karşımdakilere sürekli kafalarında olmayan düşünceler yüklüyorum.’

Kendi düşüncelerimiz bozguncu bir dış unsur etkisine sahiptir: ‘Bir gün beni terk edebileceği düşüncesi bile içimi daraltıyor.’ ‘Her şeyden kaygı duyuyorum, kaygılanabileceğimi düşünmek bile kaygı duymama neden oluyor. Sonra da bu kaygıyı hep aynı karanlık düşüncelerle iyice besliyorum. Belki de kendi kendime böyle acı çektirmekten vazgeçsem iyi olur!’ Bazıları kendilerine dramatik hikayeler anlatmak konusunda özellikle yeteneklidir. Olağanüstü hayal güçleriyle hazırladıkları sahnelerde geçmiş veya şimdiki yaşamlarındaki insanları oynatmakta üstlerine yoktur. Ve bir son uydururlar, çok iyi tanıdıkları o kaygı duygusunu yaratan ve sürekli tekrarlandıkça artık gitgide -bunu yaratanın kendileri olduğunu bilseler de- tahammül edemez oldukları o aynı son...

“Unutma, sen kendi kendine bulaşıcısın, *kendine yakalanma*na izin verme!”* İçimizdeki bu sinemayı neyin harekete geçir-

*Henri Michaux, Köşe Direği, Gallimard, 1981



diğini anlamak ve buna neden olan şeyi hemen durdurmak için çok dikkatli olmamız gerekir. Çünkü düşüncemiz bizi kolaylıkla geçmişimize bağlı varsayımlara itmeye hazırdır. Gelecek hakkında fikir yürütürüz, hiçbir şeyin değişmeyeceğini, geçmişte yaşadıklarımızın aynen tekrarlanacağını düşünürüz. 'Artık ne zaman saçmalamaya başladığının farkına varabiliyorum.'

Oysa böyle kaygılı bir şekilde kötü bir şey olacağını veya birisinden olumsuz bir tepki alacağımızı bekleyerek korktuğumuz başımıza gelmesine neden oluruz, korku, korkulanı sonunda gerçeğe dönüştürür. Ve garip bir şekilde, sanki bu beklentiyi beceriksizce sona erdirmek ve haklılığını kanıtlamak istermiş gibi, korkulanın başımıza gelmesi korkudan daha tahammül edilir bir şeydir bizim için. Bu davranışı, terk edilmek korkusuyla karşısındakini kendisini dışlamaya itecek şekilde davranan insanlarda, başarısız olmak korkusuyla kendilerini başarıya hazırlamayan veya asla yeterince iyi olamayacaklarından emin olup karşısındaki insanda kendisiyle ilgili negatif duygular yaratan kişilerde görürüz.

Dramatik bir olay yaşamaktan duyulan korku, bazen olayın kendisini yaşamaktan daha fazla acı verebilir çünkü bu korku geçmişin hayaletleriyle ve gelecekle ilgili karanlık varsayımlarla beslenmektedir. Bu işkenceye bir son vermek için bekleme süresini kısaltıp, kaçınılmaz olanın bir an önce gerçekleşmesini sağlamayı tercih ederiz ki böylece acı gerçeğe dönüşür ve korku ortadan kalkar. Bu her ne kadar kendi yarattığımız bir kuruntunun sonu olsa da, özgürlüğümüzün de başlangıcıdır. 'Her zaman kız arkadaşımın beni terk edeceği korkusuyla yaşıyordum. Bu korku sonradan daha başka korkuları da getirdi; sürekli bir güvensizlik hissediyordum. Ve kız arkadaşım beni terk ettiğinde, son derece üzgün olmakla birlikte, kendimi tuhaf bir şekilde rahatlamış hissediyordum.'

Geçmişteki bazı durumların sürekli tekrarlanıp durmasına



engel olmak için geçmişte ve şimdide yaşadıklarımız üzerine düşünmemiz ve olayları analiz etmemiz, hayatımız boyunca durmadan tekrarlanan hangi ilişki yapısına sahip olduğumuzu anlamaya çalışarak, hiç farkında olmadan bizi hapsedmiş olan o görünmez ağları kopartmamız gerekir.

Eğer geçmişle ilgili olarak hatırladıklarımız sadece pişmanlıklarsa, yapmadıklarımıza, bize verilmeyenlere veya elde etmeyi beceremediklerimize takılı kalmışsak kafamızın içi yavaş yavaş “...yapmamalıydım” veya “nasıl da bilemedim...”lerle ve geçmişteki seçimlerimizi sorguladığımız o acılı “eğer...”lerle dolmuştur. Geçmişte yaşadığımız başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları derin acılar bırakmıştır.

Bize acı veren bir olay, nereden kaynaklandığını anlamadığımız sürece, hafızamızda sonsuza kadar kalır; hiç durmadan geniş getirtir ancak asla hazmedilemez. Tıpkı askıda kalmış bir sorun gibi, gelişimimizde bir engel oluşturmaktadır. Bunun neden kaynaklandığını bilmezsek doğal olarak yeniden benzeri şeyler yaşamaktan korkarız ve kendimizi geçmişten soyutlayamadığımız sürece yeni deneyimler yaşamayı yasaklarız kendimize.

Mutsuzluğa Koşullanmak

Bazıları, geçmişe duydukları hınçla, kendilerini yaşamaktan alıkoyarlar; böylece mutsuzluklarından sorumlu tuttukları insanları cezalandırmaya çalışırlar. Ve onlara suçlu olduklarını kanıtlamak için kendilerini başarısızlığa iterler. ‘Sınavları veremeyeceğim; zaten onların istedikleri de bu. Koca bir yılı boşa geçirmemden memnun olacaklar!’

Her yeni yoksunluk sevgisizliğin bir başka kanıtıdır ve buna tahammül edemezler, sadece kendilerine ihanet ettiklerine inandıkları kişilere kızmakla kalmayıp geçmişte de kendilerine ihanet etmiş herkese kırgındırlar. Bir kez daha istediği şeyi vermemişlerdir ona ve tıpkı kendisine ön sıraya geçmemesi söylendi-



ği için inadına en arka sıraya giden bir ilkokul öğrencisi gibi davranırlar.

Bu kendi mutsuzlukları, diğer insanlara ne kadar acı çektiklerini göstermek ve mümkünse onların da yaptıkları bu kötülük nedeniyle acı çekmelerini sağlamak için gereklidir onlara. ‘Aslında daha iyi olabilirim. Ama o zaman kendim olamayacağımı düşünüyorum. Ve başkası olursam da kendimi ölmüş gibi hissediyorum. Sonuçta yaşayabilmek için bu acıya ihtiyacım var, bana sevildiğimi ve korunduğumu hissettiriyor. Sadece mutsuzken başkalarının gözünde var olabiliyorum.’ ‘Gerçekten çaresiz bir vakayım. Ne zaman kendimi iyi hissetsem, kendimi mahvetmek için her şeyi yapıyorum. İşsiz, parasız, beceriksiz... hiçbir şey vermediğim halde seviliyorsam, en azından beni ben olduğum için sevdiklerinden emin oluyorum. Böylece geçmişte sevilme için her şeyi yaptığım halde beni sevmeyi bilememiş olanlardan intikam alıyorum. İyi olduğumda bir şeyleri kaybettiğim hissine kapılıyorum.’ ‘Kabullendikleri tek zayıflık hastalık. Onlar için gerisi önemli değil, örneğin psikolojik sorunlar hayatı kendilerine zorlaştıranların sorunu onlara göre. Oysa hastalık korkutuyor, çünkü her an herkesin başına gelebilir; hasta olduğumda en azından benimle ilgileneceklerinden ve nihayet var olduğumu fark edeceklerinden eminim.’

Bu insanlar, her ne kadar bilincinde olmasalar da, sürekli tatminsizlik ve memnuniyetsizlik içinde yaşamayı seçmişlerdir sanki. Mutlu ve doyumlu olduklarında hayatlarındaki en önemli unsur haline gelen o diğerlerinden bazı şeyleri tamir etmelerini bekleme hakları kalmayacaktır. Diğerlerine bağımlı oldukları için onların da kendilerine bağımlı olmalarını isterler. ‘Bağımsız olmaktan, o olmadan da bazı şeylerden zevk alabileceğimi görmekten korkuyorum. Çünkü böylece onun da bensiz aynı şeyi yapabileceğini görüyorum.’

Ve giderek bu nefret ve saldırganlık olmadan var oldukları-



nı hissedemez hale gelirler. 'Her sabah uyandığımda, sanki gevşeme egzersizleri yapar gibi, birine saldırmam gerekiyor. Bu herhangi biri olabilir zira kızgın olduğum insanların sayısı çok fazla. Bu, gece boyunca aşırı birikmiş olan öfkeden kurtulmamı ve güne daha sakin başlamamı sağlıyor.' Adeta sadece, asla elde edemedikleri o şeyi istemeye devam ederken ve onlara istediklerini vermeyenlere karşı savaşıırken yaşama gücü buluyorlar sanırsınız.

Eğer aniden artık başkalarına kızmaları için bir neden kalmasaydı kendilerini boşlukta hissetmezler miydi?

Başkalarına sürekli olarak mutsuz yüzlerini göstermeyi tercih ederler, hatta ne kadar mutsuz olduklarını kanıtlamak için bütün sorunlarını ortaya dökmekten de çekinmezler... Bütün saldırılardan korunmuş olarak -acı çeken birine saldırmayacağımıza göre- kendi saldırganlıklarını dolaylı yoldan ortaya koyarlar; eğer yaşama zorluğu çekiyorlarsa bu, diğerlerinin kendilerini mutlu etmeyi becerememelerinden kaynaklanıyordur. Ve kendilerini asla suçlu hissetmemek adına kendilerine yapılan kötülüğü herkesin görebileceği bir şekilde ön plana çıkartırlar; cellat yerine kurban olmayı, kıskançlık uyandırmak yerine acıma uyandırmayı seçerler. Hoşnutsuzlukları, kendi saldırganlıkları ve bunun sonucunda duydukları pişmanlık arasındaki bir uzlaşmadır.

Ancak dile getirilen bu şikayet daha derin bir acıyı gizlese de sonuçta bu bulanıklık çoğu zaman başka tür bir davranışın yaratacağı sıkıntıdan daha az zararlıdır. Bazen içimizdeki imkansızlıklara başka adlar vererek bunları arzularımızın gerçekleşmesine engel olan şeyler olarak sunmak daha kolaydır. Örneğin hastalık hiçbir şey yaşamamak için ya da -hayatı parantez içine alması nedeniyle- yapmak istediklerimizi iyileştığımızda yapmak üzere ertelemek için iyi bir bahanedir. Mutlu olma riskini almak aynı zamanda acı çekiyor olmanın ortaya çıkardığı yaralardan vazgeçmek değil midir?



“... yapamıyorum” hastalık, yorgunluk, iş, çeşitli mecburiyetler gibi nedenler gerçek midir? Kendimiz hakkında sanki başkasıymışız gibi konuşmak ve kendi zayıflığımızdan yakınmak mümkün mü? ‘Çaba göstermeyi istiyorum ama bunun sonuçsuz olmasından korkuyorum. Sanki kolumu ya da bacağımı oynatamıyorum, bütün hareketlerim benim iradem dışında oluyor. Benim için iyi olacak bir şey yaptığımda da, kötü olacak bir şey yaptığımda da bu, bana rağmen oluyor. Aslında kendimle savaşılabirim ama çoğu zaman tembelliğe yenik düşüyorum, tıpkı bozuk bir motor gibi.’

Sonsuza dek saldırganlığımızı mutsuzlukla ifade edip, diğerlerine kendimizi sadece acı aracılığıyla duyurmaya devam mı etmeli? Mutsuzluğumuzu sergileyerek başkalarına zarar vermek isterken aslında önce kendimize zarar vermekteyiz. Üstelik, az çok bilinçli bir şekilde karşımızdakinde yaratmayı umduğumuz suçluluk duygusu, umduğumuz gibi onun bize sevgiyle yaklaşmasını sağlamak yerine bizden daha fazla uzaklaşmasına neden olur. Sonuçta, kendisine sürekli olumsuz bir imaj yansıtılmasından kim hoşlanır? Bütün çabalarına rağmen karşısındakinin sürekli mutsuz, sürekli tatminsiz olduğunu görmeyi kim kabul eder?

Ve vücudumuz kötü alışkanlıklar edinir; tekrarlanan bu acı ve kasılmalardan, bütün iç gerginlikleri bir an için ortadan kaldıran bu geçici patlamalardan derin ve içsel bir zevk alırız -bütün iç organlarımızı kaplayan bir zevk. Sonunda bunu duygularımızı özgür bırakma biçimimiz olarak benimseyip, bunun başka bir yolu olabileceğini düşünmeyiz bile. Bu koşullanmışlıktan yavaş yavaş kurtulup, kendimizi ifade etmenin daha basit ve daha az yıkıcı yollarını öğrenmemiz gerekir.

HAREKETE GEÇMEK

‘Acıyı aşmamın, onu dışıma atmamın ve artık bitmesi gerek-



tiğine emin olmamın tek yolu sanki onu sonuna kadar, bedenim artık dayanamaz hale gelene kadar yaşamakmış gibi kendimi sürekli beklentiler ve istekler içine sokuyordum ve ışığa koşan kelebeğin kanatlarının yandığını fark edememesi gibi, sürekli bir yoksunluk ve cevapsızlık duvarına çarpıyordum. Kendi sınırlarıma ve başkaları tarafından konan sınırlara elimle dokunmam gerekiyordu onları tanımam ve kabullenmem için. Aslında kendisiyle hiç ilgisi olmayan başka bir acıyı aşabilmek amacıyla karşımdaki insanı acı çekme nedenim halinde dönüştürdüğümü fark etmiyordum.'

Çoğu zaman sonunda artık kendimizi korumaya karar vermeden önce, sınırlarımızın ötesine geçmeye ve acının ileri bir safhasına varmaya ihtiyacımız vardır. 'Fark ettim ki, artık kendimi koruyabiliyorum ve bunu farkında olmadan yapıyorum. Buna kendi isteğimle karar vermedim, kendiliğinden oluyor, artık acı çekmek istemiyorum ve içgüdüsel olarak acı çekmemi engelliyorum.'

Gençken her şeyin mümkün olduğuna inanırız. Yaşayacak öyle çok şey vardır ki, acı kavramı bütün bunların yanında ikinci plandadır. Mantıklı olmak, davranışlarına dikkat etmek ne kadar da saçmadır. Kendini sakınmak yaşamamakla, kendini korumak ise engelle eşanlamlıdır. 'Gelecek bana o kadar açık görünüyordu ki, gücümün ve yapabileceklerimin sınırsız olduğuna inanıyordum. Sonra boşluğu, şüpheyi ve korkuyu keşfettim... hayata gerçek gözlerle bakmak, o ana kadar kendime asla sormadığım soruları sormak zorunda kaldım ve o ana kadar görmezden gelmeyi tercih etmiş olduğum bir kırılganlığın farkına vardım. Bununla yaşamayı öğreniyorum şimdi.'

Deneyimlerimiz sonucu dayanılmaz olduğunu gördüğümüz bir şeye katlanmanın veya kendimizi altından kalkamayacağımızı bildiğimiz bir şeye zorlamanın gereksiz olduğunu zamanla öğreniriz. Bize bir şey veremeyecek olanlardan hiçbir şey bek-



lemememiz gerektiğini anlarız, aynı şekilde, hiçbir şey duymak istemeyenler karşısında avazımız çıktığı kadar bağırmanın, hiçbir şey görmek istemeyenler karşısında sürekli el-kol işaretleri yapmanın veya her türlü yaklaşımı reddedenlere ulaşmaya çalışmanın gereksiz olduğunu anlarız. ‘Acıya hayır demeye karar verdim. Artık iş hayatımda olsun duygusal hayatımda olsun, kırılğanlığımın nerede olduğunu ve bana neyin acı verdiğini biliyorum. Mutsuzluğu kader olarak görmüyorum artık. Bazı durumlara düşmekten kaçınıyorum veya sorunlar karşısında ben tutumumu değiştiriyorum.’

O halde gerçek güç, kırılğanlığımızı ısrarla inkar ettiğimiz ve bize güçlü olduğumuz yanılsamasını veren bazı davranışlarda değil, onu koruyabilmek amacıyla kabul etmektedir. Ayrıca bu davranışlar tehlikelidirler de, hayal kırıklığına uğradığımızda tuttuğumuz yas, görmezden gelmeyi tercih ettiğimiz zayıflıklarımızı keşfettiğimizde çektiğimiz sancıdan daha uzun ve acıdır. Ve kendimizi hiçbir şekilde buna hazırlamadığımız için acımız iyice yoğundur.

Tehlikeyi öngörebiliyorsak, bazı durumlar karşısındaki hassasiyetimizi ve bu durumların kaçınılmaz olarak yaratacağı sıkıntıları da göz önüne alarak ya bunun içine girmeyecek şekilde davranırız ya da aldığımız risklerin farkında olarak gireriz. Ancak, risklerin zararsız ve başarmanın mümkün olduğu konusunda bahse girmeyi seçeriz. ‘Yaşadığım bütün maceralara gözüm kapalı atıldım hep. Çoğu zaman sonu olmayacağını biliyordum ama yine de bunu yaşamak istiyordum, görürüz diyordum kendime. Sonra da karşımdakine öyle bir bağlanıyordum ki ayrılık fikrine dayanamıyordum, kendimi bu ilişkinin yürüyebileceğine inandırıp acı çekmeye başlıyordum. Şimdi artık gerçekte olduğumdan daha güçlü olduğuma inanmaya çalışmaktan vazgeçtim ve hangi erkeğe güvenmemem gerektiğini hemen anlıyor ve ondan uzak duruyorum.’



Bununla birlikte, bazen kendimizi mutsuz hissettiğimiz halde “gitmek”, bize üzüntü veren durumdan uzaklaşmak da zordur: bize daha fazla acı çektirecek bir konuşmaya son vermek, daha fazla saldırıya maruz kalmamak için araya mesafe koymak, yıkıcı bir ilişkide karşımızdakinin baskılarına dur demek...Tuhaf bir şekilde, acı çekmek bazılarını uzaklaştırmak yerine daha çok bağlar karşındaki insana ya da kendilerine sürekli belli bir biçimde davranılmasına öyle alışmışlardır ki başka türlü davranılmasını düşünemezler bile. Ve ne yapacaklarını bilemedikleri o acıyla baş başa kalamadıklarından, bunu tamir edecek bir hareket beklentisiyle kendilerine kötü davranan kişilere daha çok bağlanırlar. Kendi gözlerinde saygınlık kazanabilmek için bu ilişkinin şeklini değiştirmek isterler. ‘Ancak karşımdaki insan beni kabullendiğinde kendimi kabullenebileceğim.’

İkilemlerden Kurtulmak

Her türlü rahatsızlık ve tedirginlik duygusunu dikkate almamız ve ilk işaretleri hisseder hissetmez harekete geçmemiz gerekir zira kaygı öyle güçlüdür ki, bir kere yerleşti mi artık mücadele etmek imkansız hale gelir, en ufak bir karar alma durumunda bile karmaşa yaşarız ve karar vermek için korkunç bir çaba harcamamız gerekir. Öyle tutuklaşmışsınız ki, bir şeye anında tepki vermek imkansızlaşmıştır ve sürekli bastırdığımız için hareketlerimiz artık sadece kafamızda var olurlar. ‘Ne yapmam gerektiğini çok iyi biliyorum... ama yapamıyorum işte! Böyle anlarda ikiye bölünüyorum sanki; mutsuz ve aptal bir şekilde donup kalıyorum... oysa başka bir ben, kahretsin diyerek, boğazımda takılı kalan ve asla haykıramadığım bütün küfürleri savurarak kapıyı çarpıp gidiyor!’

Daha önce de bize benzeri sıkıntıları yaşatmış durumlarla tekrar karşılaştığımızda bu tutukluk hali daha da güçlüdür. Bu nedenle, bu defa aynı davranış tarzını tekrar etmemek için, tutukluk



hali ortaya çıkar çıkmaz bunun hem o an ne anlama geldiğini hem de bize geçmişteki neyi hatırlattığını anlamamız gerekir.

Çoğu zaman sıkıntı, harekete geçmemiz, hayat tarzımızı gözden geçirmemiz ve şu anda bize acı çektiren bir durumu değiştirmemiz için vardır. Bu “alarm zili” farkına varamayacak olduğumuz bir yaşama güçlüğünün bilincine varmanızı sağlar. Gerçek arzumuza uymayan koşullardan bunalıp ufkumuzu genişletmeye ve zamanla artık nefes alınamaz hale gelen bir alanı genişletmeye veya değiştirmeye ihtiyaç duyarız.

Alışkanlık sıkıntı yaratır ve bu zamanla bize doğal görünmeye başlar. Ayrıca, sosyal çevremizin ve yakınlarımızın duygusal beklentileri sürekli baskı altında olduğumuz duygusunu yaratır ve bu baskı yüzünden hayatımızda bir değişiklik yapmayı düşünmek bile olanaksızdır. Bir çarka kapılmış gibiyizdir, hatalarını ve tehlikelerini bildiğimiz halde acı, güçsüzlük veya hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun olma gibi arazlar oluşmadıkça da bu çarktan çıkamayız. Usanmadan sürdürdüğümüz o hırslı tempoyu devam ettirmemize engel olan bu fiziki imkansızlık ve tahammül sınırlarımızı aştığımızın bu açık kanıtı olmaksızın yapmak zorunda olduğumuzu düşündüğümüz pek çok şeye bir son vermemiz imkansızdır.

Umalım ki bir gün acılı deneyimlerden almış olduğumuz dersi doğal savunma refleksleri geliştirecek kadar hazmetmiş olalım. ‘Artık gerçeklere karşı harekete geçmeye karar verdim. Ve boş yere içimi kemirmiyorum. Bu kendiliğinden oluyor, ancak bu defa benim arzum doğrultusunda.’ ‘Şimdi artık bir saldırıya maruz kaldığımda farkında bile olmadan harekete geçiyorum. Eskiden böyle bir davranışı veya sözü bir saldırı olarak nitelendirmemin doğru olup olmayacağını sorardım kendime ve günlerce ne cevap vermem veya nasıl davranmam gerektiğini evirip çevirirdim kafamda.’ ‘Geçen gün, yine her zamanki gibi, yaptıkları eleştirileri dinlemek yerine, kalkıp gittim.’



Tepkilerimiz açık bir şekilde ortaya çıkar ve artık ne hissettiğimiz hakkında veya nasıl davranmamız gerektiği konusunda hiçbir şüphe yaşamayız. Hiç düşünmeden “kalıyorum çünkü kendimi iyi hissediyorum veya gidiyorum çünkü kendimi kötü hissediyorum” diyecek kadar bizim için neyin iyi veya neyin kötü olduğunu biliriz.

Yaşadığımız deneyimler sonucu aşamadığımızı veya cevap veremediğimizi gördüğümüz bir tehlike ya da saldırıdan kaçmak daha doğrudur. Laborit’in çalışmaları pek çok hastalığın nedeninin kaçmamak olduğunu gösteriyor. Ayrıca Uzakdoğu sporlarında olduğu gibi “savma” ya da “geçmesine izin verme” yoluyla da cevap vermek mümkündür, böylece karşımızdakini kendi saldırgan duygularının gücüyle dengesi bozulmuş bir halde, kendisine yönelmiş saldırganlığıyla baş başa bırakırız.

Bitkinliğe Son Vermek

Ancak gücümüzün sonsuz olduğu yanılgısına kapılmamalı. Kendimizi, kaçınılmaz olmayan gereksiz acılardan korumalı ve bizi yavaş yavaş bitkinleştiren her tür saldırıya karşı son derece dikkatli olmalıyız zira bitkinlik saldırılara olan hassasiyetimizi artırır. Dinlenmiş bir beden üzerinde hiçbir etki yaratmayan bir şey, yorgun bir bedende önemli bozukluklar yaratabilir. Bu durumda hassasiyetimiz doruk noktasındadır ve unutmayı tercih ettiğimiz o yalnızlık, itilmişlik ve terk edilmişlik duygularını tekrar ortaya çıkartır. Olayların bu sembolik yansımasının sonuçları olaylardan daha ağırdır çünkü onlara aslında var olmayan anlamlar yükleyerek hayatımızı boş yere zorlaştırırız. ‘Mut-suz olduğumda tamamen paranoyaklaşıyorum. Her şey bana batıyor ve hiç kimseye güvenmiyorum, kendimi ihanete uğramış hissediyorum, hem de en çok sevdiklerim tarafından.’

Bu fiziki ve ruhsal bitkinliğe varmadan önce bize neyin acı verdiğini dile getirmemiz, sözlerle veya davranışlarla bir cevap



vermemiz gerekir. Acının sadece adını koymak bile, onu tamamen ortadan kaldırmasa da, şiddetini azaltmanın bir yoludur. “Anlata anlata acımızı dindiririz” der Corneille. Düşünmek, arkadaşlarla konuşmak, psikoterapi veya psikanaliz gibi bize “ne-
yin acı verdiğini” anlamamızı sağlayacak her şey, o ana kadar yerini yanlış saptamış olduğumuz yaralarımızı sarmamıza yardımcı olur. Bize acı veren şeyin sadece adını telaffuz etmek bile acıyı dışarı vurmanın bir yoludur. ‘Fark ettim ki artık duygularımı her dile getirişimde, konuştukça, acı, üzüntü veya öfke duyguları hatta bazı acılar yavaş yavaş yok oluyor.’

Ayrıca davranışlarımızla da bu dışavurumu devam ettirmeli, maruz kaldığımız saldırılara cevap vermeli, isteklerimizi söze dökmeli, içimizde birikmiş olan yaralanmaları mümkünse tekrar tekrar söyleyip acılarını hafifletmeli ve “kanımızı zehirleyen” bütün fikirleri, düşünceleri ve anıları tıpkı içi boşalan bir apse gibi dışarı atmalıyız.

Olumsuz düşünceleri içimize atmaktansa öfkeyle hareket etmek daha iyidir, ancak bunu başarmamız her zaman mümkün değildir. ‘Babama olan kızgınlığımı asla söyleyemiyordum. Benim için dokunulmazdı. Ve baskı altında tuttuğum için öfkem iyice büyüyordu. Açık bir tartışmanın olmaması kadar kötü bir şey olamaz; tamamen kendi başınasınız. İnsan var olmadığı, görünmez olduğu duygusuna kapılıyor.’

Duyguları Serbest Bırakmalı

Bütün bu acılar birikerek artık basit zevklere ve dış dünyayla ilgilenmeye yer bırakmaz hale gelirler. Acı dışlayıcıdır; kendisini çeken kişide, kendi varlığından başka hiçbir şeyin varlığına tahammülü yoktur. Ancak sözler ya da davranışlar olsun, onu dışarı atmamızı sağlayabilecek her yolu denemek gerekir çünkü bu zehirli sırları içimizde saklamanın hiçbir yararı yoktur. Ağlama krizleri, kahkahalar, sözler ve hareketler, sanatsal yaratıcılık



veya bazı bedensel ifade yolları... bütün bunlar duygularımızı serbest bırakmamızı ve bizi yaşamaktan alıkoyan o eski acıların yavaş yavaş kaybolmasını sağlayacak şeylerdir.

Bu olumsuz hatıraların, haksızlık veya güçsüzlük duygusunun içimizi kaplamasını önlemek için her deneyim üzerine düşünüp bundan nasıl bir ders alabileceğimizi anlamamız gerekir. Daha sonra, artık aynı hataları tekrarlamama umuduyla ve kendimizle uyum içinde yaşayabilmemizi sağlayacak o özgürleştirici hareketleri -küçücük de olsalar- yaparak yolumuzda ilerleyebiliriz.



4

Gerçek Arzunuza Kulak Verin

'İçinize dönün, hayatınızın kaynağı olan derinlikleri yoklayın...
Dışarıya bakarak, en gerçek duygunuzun o en sessiz anda size belki vere-
bileceği cevapları dışarıdan bekleyerek, gelişiminize bundan daha iyi engel
olamazsınız... Sonuçta, hayatınızın yolları burada.'
Genç Şaire Mektuplar, Rainer Maria Rilke

'Öğrenirken ihtiyatlı olmaya bak.
Sonuçlarını hiç düşünmeden, saf, uysal, -masum!- kafana
doldurduklarını bir ömür yetmez unutmaya.
Köşe Direkleri, Michaux

ETKİ ALTINDAKİ DÜŞÜNCE

'Başkalarının bakışı benim için çok önemli. Tek istediğim beni yakışıklı ve akıllı bulmaları. İnsanlardan sürekli sevgi ve takdir bekliyorum. Bu yolla kendimi tanımaktan iyice uzaklaştığım farkındayım ama...' Bu şekilde başkalarının yargılarına, eleştirilerine hatta tavsiyelerine çok fazla kulak verdiğimizde artık ne kim olduğumuzu ne de gerçekten ne istediğimizi bilebili-
riz. Bize ait olmayan bir düşünceye bağımlıyızdır ve ona hiç de hak etmediği bir önem vermekteyizdir.

'Sanki ne yapmam gerektiğini başkaları benden daha iyi bi-
lirmiş gibi hissediyor ve sürekli onların fikrini alıyorum. Ve so-



nuçta insanlar bana tepeden bakarak, kendi deneyimlerinden, sözüm ona başarılarından bahsedip sanki küçük bir çocukmuşum gibi benim davranışlarımı eleştirmeye başlıyorlar. Ama bu benim hatam, sanki kendi başıma düşünmekten acizmişim gibi davranıyorum.' Bazıları bilgi ve sorumluluk dünyası olan yetişkinler dünyasına geçmemek için kendi sorumluluklarını ele alma ve hayatlarında tek başına önemli seçimler yapma kararını hep sonraya ertelerler. Onlar için diğerleriyle eşit olduklarını kabul etmek küçüklerin faydalandıkları ayrıcalıklardan ve kollanıyor olmanın o tatlı yararlarından vazgeçmek anlamına gelir.

Oysa kendi kararlarının doğruluğundan şüphe eden biri için bu dış destek kuşkularını daha da artırmaktan başka bir işe yaramaz -kuşkusuz, başarısızlıklarından kendisi sorumlu değildir... ancak başarılarından da. Ve bu durumda kendi kişisel kararlarının olumlu etkilerini gözlemleyecek durumda değildir. Objektif başarı ölçüleri sayesinde, eksik olan güven duygusunu yavaş yavaş kazanma imkanı vermemektedir kendisine.

Oysa "diğerleri", hayran olup, söylediklerinin doğruluğundan şüphe bile etmeden saygı duyduğumuz istisnasız herkes, aslında başkaları tarafından aktarılmış olan ve çoğu zaman kendilerinin bile hazmetmemiş oldukları düşünceleri tekrar etmektedir. Her konuda söyleyecek bir sözleri vardır, ancak bu fikirleri uzun düşünceler ve deneyimler sonucu mu elde etmişlerdir, yoksa farkında olmadan gençliklerinde duydukları konuşmalardan ödünç mü almışlardır? Çok iyi bildiklerini sandıkları o gerçekleri hiç sorgulamışlar mıdır? Yoksa zamanla kendilerini olası bir değişiklik yapmaya itebilecek her şeye karşı gerçek bir duvar mı örmüşlerdir? En ufak bir kuşkuda yıkılacağını çok iyi bildikleri için değil mi görüşlerini bu kadar kuvvetle savunmaları? Yapmak isteyip de yapamadıklarını ya da iyi yaptıklarını zannettikleri şeyleri yansıtmıyorlar mı karşılarındaki insana?

Gerek kendilerinden önceki kuşaklar, gerekse içinde yaşa-



dıkları toplum tarafından konulan kurallara uymadıkları an kendilerini suçlu hissetmeye hazırдыrlar. Körü körüne inandıkları bütün bu hazır fikirler sadece görünüşte sağlamdır; kişisel düşünce ve deneyim yoluyla kazanılan fikirlerin oturmuşluğu ve derinliği yoktur bunlarda. Derin fikirleri olan kişilerin aksine, “hazır görüşlere” sahip kişiler, karşılarındakini ikna etmeye çalışırlar. İnançlarını böyle dile getirme ihtiyacı aslında kendilerinin buna inanmaya ne kadar ihtiyaçları olduğunu gösterir ve ısrarları gizlemeye çalıştıkları zayıflıkları oranındadır. “Bilen söylemez” der Lao Tseu.

Bizim için anlamının önemini hiç dikkate almadan, yalnızca bizi ilgilendiren konularda başkalarının tavsiyelerini mi dinleyeceğiz? Bize kendi duygularımızı ve düşüncelerimizi söylememenin öğretildiği eğitimimiz, kendimize güvenmeyişimiz, diğerlerinden farklı olup dışlanmaktan korkmamız, kim olduğumuzu bilememe ve dolayısıyla kendimizde kişisel bir fikre sahip olma hakkını görememe duygusu... bu ve benzeri faktörler gerçek düşüncemize kulak vermemize engel oldukları gibi, gerçeği sadece başkalarının bildiğine inanmamıza da neden olurlar. ‘Kiminle konuşursam ona hak veriyorum, bukailemun gibiyim. O kadar ki, gerçekten ne düşündüğümü bile bilmiyorum.’

Kendimizi Dinlemek

Bizim için neyin iyi ve neyin kötü olduğunu anlamak için “en gerçek duygumuzu” dinleme hakkına sahip olduğumuzu unutmamamız gerekir. Ailemiz tarafından seçilmiş olan yolu izlediğimizde hiçbir kişisel yaratıcılık şansımız yoktur. Arzudan, coşkudan ve ruhtan yoksun, neye benzediği belli olmayan bir yaşamı sürdürür ve gitgide kendi doğamızdan uzaklaşırız ki bu, ölümcül sonuçlar doğurabilir. Sadece kendimizi korumak adına verdiğimiz tepkiler dışında, kendi arzularımızı ve kendi düşüncelerimizi gerçekleştirmek imkansızdır. Ve başkalarının isteme-



yerek de olsa düşüncelerimiz üzerinde estirdikleri bu terör bedenimizin hareketlerini engellemeye kadar gider zira kendi coşkularını yaşayamayan bedenimiz sonunda yaşamayı reddeder.

Kansere yakalanan Fritz Zorn, *Mars** adlı kitabında “ölüme nasıl eğitildiğinden” bahseder: “Çocukluğumu anlatmam gerekirse, öncelikle belirteyim ki olabilecek en mükemmel bir dünyada büyüdüm... Sanırım kötü olan da buydu, her şeyin her zaman çok iyi olması. Eğer çocukluğumun dünyası öyle iddia ettiği gibi sadece mutlu ve uyumlu bir dünya idiyse, ta temelinden sahte ve yalancı olması gerekir. Ve bir şey gerçekten yalancıysa felaket çok bekletmeden geliveriyor... Her şeye evet demek sıkıcı bir mecburiyet veya baskı olarak algılanmadığı gibi bu, teninize ve kanınıza işlemiş bir ihtiyaçtı. O zamanlar kendime ait bir düşüncem, kişisel tercihlerim ve zevklerim yoktu, aksine, o tek kurtarıcı fikrin peşinden gidiyordum, o, düşüncelerini kabullendiğim ve neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilen insanların fikrinin peşinden.”

Ve ölmeden önce şöyle yazar: “Artık yaşamayı istemediğimizde bedenimiz hayatı kendiliğinden yok ediyor... Kanseri aslında ruhun hastalığı, tümörler ise akıtılmamış olan gözyaşları.” Bu farkındalık, ailenin ve toplumun isteklerine çok fazla uymanın tehlikelerini görmek açısından önemlidir. Kendi arzumuzun yadsınması ve nasıl davranmamız veya düşünmemiz gerektiğinin bize başkaları tarafından empoze edilmesi sağlığımız üzerinde yıkıcı etkiler yaratır.

İnsanın ruh halinin habis tümörlerin oluşumundaki rolü üzerinde araştırmalar yapan kanser uzmanı profesör Simon Schraub, habis tümörlerin büyük çoğunluğunun organik nedenli olduğunu, ancak bu tümörlerin ortaya çıkmasını sağlayan biyolojik süreç boyunca psikolojik faktörlerin etkili olduğunu açıklıyor.

*Gallimard, 1982



Kanserin ortaya çıkmasından hemen önce hastaların özel durumlarla karşılaştıklarını saptıyor. Alman psikiyatr Baltrush'un araştırmalarına göre ise, ölüm, iş kaybı veya büyük bir hayal kırıklığı gibi nedenlerden doğan psikolojik şoklar, çevreleriyle iyi ilişkiler kurmakta zorlanan ve her şeye boğun eğen kişilerde olayın kendisinden daha ağır sonuçlar doğurur. Art arda tekrarlanan duygusal şokların neden olduğu psikolojik bozukluklar bağışıklık sisteminde değişikliklere neden olur. Ve doğal savunma sistemimiz zayıfladığında hastalıkların patlak vermesine elverişli bir zemin ortaya çıkar.

Doktor Schraub ayrıca Amerikalı doktor Le Shan'nın pek çok kanser hastası üzerinde yaptığı araştırmalar sonucu, bütün hastalardaki ortak noktanın aynı umutsuzluk ve aynı yetersizlik duygusu olduğunu ve hepsinin duygularını içine atan kişiler olduklarını saptadığından bahseder. Bu insanların hepsi de tek ve çok önemli bir ilişkiye yatırım yapmışlardı ve sevdikleri kişinin sevgisini kaybettiklerinde, çocukları evden gittiğinde veya işlerini yitirdiklerinde hayatlarındaki her şeyi kaybetmişlerdi. Birden yaşamanın hiçbir anlamı kalmamıştı.

Le Shan, ruh halinin hastalığın gelişimindeki rolü üzerine örnekler de veriyor. Müzisyen olmayı hayal eden John, ailesiyle ters düşmemek adına bu isteğini gerçekleştiremediği gibi bundan bahsetmeye bile asla cesaret edememişti. Ve bir gün beyininde bir tümör olduğunu ve ameliyat olmasının mümkün olmadığını ve sadece birkaç ay daha yaşayabileceğini öğrenir. Ve ölümün bu yakınlığı garip bir biçimde ona güç verir. Hem, son safhadaki kanser hastaları için özel bir metot geliştirmiş olan doktor Le Shan'la bir terapiye, hem de ciddi bir şekilde müzik çalışmalarına başlar. Bugün sağlığı çok iyi ve bir senfoni orkestrasında profesyonel müzisyen olarak çalışıyor.

Kanserin son safhasındaki, rahmi ve bir göğsü alınmış ve doktorların sadece birkaç ay ömür biçtikleri bir hasta ise nihayet



ailesine karşı çıkararak ve eşinden ayrılarak kendi isteklerini gerçekleştirmeye başladıktan sonra yıllarca sağlıklı bir şekilde yaşamaya devam ediyordu. Yarım bırakmış olduğu eğitimini tamamlayarak bağımsız olmasını sağlayacak bir iş bulmuştu ve kendisini hiç olmadığı kadar iyi hissediyordu. Bir başka hasta ise, psikoterapi sayesinde iş hayatında büyük doyumlar yaşamaya başladıktan sonra hastalığının seyrinin yavaşladığını görmeye başladı. Doktor Le Shan'ın söylediğine göre "Yeni yaşamını sevdiğinden onu kaybetmemek için savaşacak gücü bulmuştu kendisinde."*

Bu örnekler gösteriyor ki, kaçınılmaz olan ve maalesef sağlığımız üzerinde olumsuz etkiler yaratan dramlar dışında, hayatımızda bizi hasta edebilecek bazı durumları ortadan kaldırmamız ya da en azından değiştirmemiz gerekir. Seçenekler dahilinde -ilk bakışta pek belli olmasa da seçme özgürlüğü en önemli şeydir- neye ihtiyacımız varsa ona göre davranmalı, mümkün olduğunca gerçekten yapmayı istediğimiz şeyleri yapmalı ve hayatımızda bizim için yararlı olacağına inandığımız ilişkileri ve bağlantıları ön planda tutmalıyız.

ZEVK KAVRAMI

"Zevkin belirtisi: yok. Zevk konusunda boş kağıt veriyorum." Bazen, kendi arzumuz doğrultusunda alacağımız kararların doğruluğundan emin olsak da bunları uygulamaya koymak pek de kolay değildir. Çocukluğumuzda sıkça duyduğumuz o 'Bu dünyaya eğlenmeye gelmedik herhalde!' sözüne uygun bir şekilde zevk almamaya alıştırmışızdır kendimizi.

Aldığımız eğitim çoğu zaman zevk almayı öğretmek yerine bize sadece görevlerimizi ve buna bağlı olarak da yasakları öğ-

**Hayatınız İçin Savaşabilirsiniz*, 'Reponses/Sante' koleksiyonu, Robert Laffont, 1982



retir. "...mek gerekir,memek gerekir. ...yapmalısın, ...yapmamalısın." Doğruyu söylemek gerekirse, anne-babanın varlığını ortaya koyduğu ve sosyal hayatı öğrenmede yararlı olan bu sınırlamalar kesinlikle gereklidir. Ancak bazen kullanılan ton çok kabadır veya bir olaya verilen tepki olayın kendi boyutundan çok daha büyüktür ve bu sert ses veya kırıncı tutum çocukta haksızlık duygusu yaratır. Çocuk, bu abartılı tepkilerin belli bir eğitim mantığına dayanmadığını ve sadece o anki ruhsal durumlarından kaynaklandığını belli belirsiz hisseder ve bu sürekli eziyet yüzünden acı çeker. "Yapma! Rahat dursana! Sus! Gürültü yapma!" "Annem hayatta hiçbir şeyden zevk almadı; hayatta sadece görevler vardı ve onu ilgilendiren tek şey bizim görevlerimizdi; şimdi ben de hiçbir şeyden zevk alamıyorum, dahası ne istediğimi bile bilmiyorum."

Çocukta çok erken ortaya çıkan cinsellik anne-baba için kolay kabul edilir bir şey değildir. Bu bazen aşırı hareketlilik ve çığlıklarla ya da çocuğun doğallıkla ve bazen uygunsuzca sergilediği uyarılmalarla ortaya çıkar. Anne-babanın çeşitli bahaneler adı altında çocuğa uyguladıkları ve çoğu zaman kendi cinselliklerini yaşamaktaki güçlüklerini yansıtan sansür, çocuğun ilerideki davranışları üzerinde etkili olur. Daha neden kaynaklandığından önce yasak, tehlikeli ve ahlaksızca olduğunu öğrendiği arzuyu göstermemesi gerektiğini kaydedecektir aklına. Ve o ana kadar doğal ve "normal" kabul ettiği bu şeye birden yasak konmasına tahammül edemediğinden, içgüdüsel olarak anne-babasının tepkisini çekecek her türlü davranışı bastırmaya başlar ve böylece, ileride bir gün neye benzediklerini bile unutacak kadar, doğal davranışlarını ve coşkularını tutmaya alışır.

Bu kendini tutuş önce dışarıyla ilişkilerdeki canlılık üzerinde etkiliyken daha sonra yasak kavramıyla özdeşleşmiş duygu ve düşüncelerin canlılığı üzerinde de etkili olmaya başlar. Ancak bir şekilde zevk alması da gerektiğinden, yasağı çiğneyerek zev-



ke ulaşmaya başladığını keşfedecektir ve ileride başka türlü zevke ulaşamaz hale gelecektir. Ve bazı konularda anne-babasının onayını alamayacağını anlayarak, sırf sorun çıkmasın diye, bir yandan bu gizli yasak arzuları ve rüyaları devam ettirirken öte yandan gerçek düşüncelerini gizlemeye, onların isteklerine “evet” demeye alışacaktır.

Artık yetişkin bir insan olduğumuzda da kendimize zevk vermenin ahlaksızca olduğuna inanırız, özellikle de bunu bilinçli bir şekilde önceden tasarlamışsak. Zevk almak tamamen onaylanan bir kavramken “kendine zevk vermek” daha ikircikli anlamlar alır, “zevk içinde yaşamak” ahlaksız bir hayat sürmekle eşanlamlı hale gelir. Maruz kalınan, fazla sigara içmiş olmak, fazla yemek, fazla içmek veya yeterince çalışmamak, yeterince spor yapmamak gibi sürekli bir suçluluk duygusuyla yaşanan zevkler hoş görülür çünkü bundan tamamen sorumlu olan biz değilizdir ve bunlara engel olmak elimizde değildir. Bu utanç verici aşırılıkların nedeni çoğu zaman içki, sigara, bir kutlama ortamı veya arkadaş grubudur... üstelik ertesi sabah kendimizi kötü hissetmemiz de kontrolü elden bırakmış olduğumuz için pişman olmamıza neden olur. Zevkin ardından kendimizi kötü hissettiğimizden ve bedenimiz yasak meyveleri tatmanın cezasını ödedikten sonra, böylece ahlak kurtulmuştur artık. Ve aslında, kendisini istediği gibi özgürce ifade edebilmesi için gerekli olduğuna inandığımız bu aşırılıklar kuşkusuz ki ona sunduğumuz zevkleri baştan suçlu kılmaktadır.

Bu aşırılıklar gerçekten gerekli midir? Tamamen bilinçli olarak ve açık bir şekilde zevk almamız mümkün değil midir? Neden bunun sağlığınıza zarar vermek bir yana onu korumak için gerekli bir davranış olduğunu kabullenmekte güçlük çekiyoruz. Bedenimizin ihtiyaçlarına ve arzularına uygun olarak yaptığımız her şey ve aldığımız her karar onun dengesini bozacak aşırılıklardan çok daha yararlıdır.



Geçici bir keyif, dış etkenlerden kaynaklanması nedeniyle, bir anlamda “maruz kaldığımız” bir şeydir. Bizim isteğimiz dışında gelişmiş olduğundan ve bilinçli ve özgür bir şekilde zevki aramadığımızdan bunun bizim kendi deneyimimiz olduğunu söylemek mümkün değildir. Bir an için kendimizi iyi hissetsek de hiçbir derinliği ve dinginliği yoktur bunun.

*Hastalık, Sanat ve Sembol** adlı kitabında Groddeck hastalıkların önlenmesinde “kendimize özen”in hayati öneminden bahsediyor: “Bir doktor olarak, insanların kendileriyle ne kadar az ilgilendiklerini görmek korkunç bir şey; buna, sözümona egoist kişiler de dahil, hatta kendileriyle en az ilgili olanlar bu kişiler. Hayatları genellikle bitmez bir kaçıştır. Kendi benlerinin hizmetinde olduklarını düşünmekte haklı olabiliriz, ancak gerçekte benlerine gösterdikleri bu özen aslında ‘kendilerinden’, gerçek ruhlarından korktukları içindir. İnsanların kendilerine, sesini duyurmak ve nihayet dikkate alınmak için rüyalar, hatta çeşitli fiziki semptomlar gibi bin bir yol deneyen gerçek ruhlarının o sessiz ve ısrarlı yakarmalarına daha fazla ilgi göstermelerini umardım.”

Sadece Kendini Düşünmek Kötü müdür?

Nasıl hiç utanmadan, sıkılmadan ve açıkça kendimizle ilgilenmeli? ‘Sadece kendini düşünmek kötüdür, egoistliktir bu.’ ‘Küçükken babam bana sürekli hak yoktur, ödev vardır derdi ve *düşünüyorum* veya *isterdim* dediğim zamanlar bana kral bile ... *isteriz ki* diye konuşuyordu şeklinde cevap verirdi.’

Kendine zevk verme düşüncesi çoğu kişi tarafından bu zevkin başkasının zararına alındığı şeklinde algılanır; sanki kendileri asla başkalarının rahatından başka bir şey düşünmüyorlarmış gibi! Bu doğru mu? Çoğu zaman karşıdaki kişinin öyle ar-

*‘Connaissance de l'inconscient’ Koleksiyonu, Gallimard, 1969



zulayacağını düşünerek sadece onun “için” yaptıkları şeyler hiç de o insanın gerçekten istediği şeyler değildir. Üstelik, onca fedakarlıklarla yapılan bu iyiliğe karar veren kişi kendisi değildir ve ölçüsüz çabaların er ya da geç yaratacağı rahatsızlıklara ve tatsızlıklara maruz kalmayı istememektedir.

Sevdiğimiz kişilere kendimizi feda etmek onlar için gerçekten bir armağan mıdır? Onların iyiliğini düşündüğümüz bahane-siyle, çoğu zaman taşıyamayacakları bir suçluluk duygusu yük-lemiyor muyuz omuzlarına? Beklentilerimizin sınırsız ve bor-cun sonsuz olduğu duygusunu vererek kendilerini sürekli rahat-sız hissetmelerine neden olmuyor muyuz?

Katılmayı kabul ettiğimiz bir davette, biraz da olsa sıkıldığımızı hissettiğimizde, bunu davet sahibine yansıtıp bize karşı borçlu olduğunu hissettiriyorsak zamanımızı ve enerjimizi armağan ederek o davete katılmış olmamızın ne anlamı kalır? Tabii ki gerçekten görev icabı katılmamız gereken veya pek hoş ol-masa da hazır bulunmamız icap eden bazı acılı olaylar dışında, sevdiğimiz kişi “için” yaptığımız her şeyi, sadece kendimiz için değil, özellikle onun için zevkle yapmamız gerekir. Mutsuz ve isteksizce yaptığımız her şeyde kaçınılmaz olarak bir karşılık bekleriz ve yaptığımız şeyden ne kadar zevk almıyorsak beklen-timiz de o kadar büyüktür. İstedığımız zaman bir şeyler verdiğimizde bu hareket özgürlüğü karşımızdaki insanın da daha özgür hareket etmesini sağlar ki gerçek cömertlik de budur.

Bazen aileden birini, eşimizi veya iş ortağımızı mutlu olma-yı beceremememizin nedeni olarak görürüz. Kendi kendimize koyduğumuz sınırları görmektense başkaları tarafından konulan sınırlara inanmak daha katlanılır bir şeydir. ‘Eğer bana yardım etmiş olsalardı...’ Böyle durumlarda isteklerimizi gerçekleştir-miş olabileceğimize inanmaya devam etmek hala mümkündür, tabii ki eğer şartlar başka türlü gelişmiş olsaydı veya etrafımız-dakiler başka türlü davranmış olsalardı... Aptalca olduğunu bil-



diğimiz ancak değıştiremediğimiz kendi imkansızlıklarımızı gizlemek adına, çoğu zaman kendi kendimize meydan verdiğimiz bu engellemeleri kabulleniriz. Her ne kadar bize zevk verecek olsa da, hayatımızı zorlaştıracak olan, o kararlılığı ve değişimi yaşayamamanın doğuracağı sıkıntıdansa dış engellerden kaynaklanan o bir şey yapamamanın konforunu yaşamayı tercih ederiz.

Zevk Almak

Çok daha derin nedenlerle zevk alamadığımız, kendi arzu-muza kulak veremediğimiz durumlar da vardır. Örneğin yasak bir arzunun unutulmuş anısı, ensest arzu, korkunç bir şiddet uygulama arzusu, ölüm arzusu veya sevdiğimiz ve kendimizi sorumlu hissettiğimiz insanların mutsuzluğu göz önüne alınarak yaşanamayan arzu gibi. ‘Annemi her gün onca mutsuz görüyor-ken ve mutsuzluğundan sorumluyken nasıl zevk almayı düşünebilirdim!’

Zevk almak bizi o kadar mutsuz kılan kişilerden hak iddia etmekten vazgeçmek anlamına gelir aynı zamanda. Mutlu olmaksa sonuçta onlara hak vermektir; hayatımız boyunca bize yapmış oldukları korkunçlukların izlerini taşımıyorsak, hiç de düşündüğümüz türde canavarlar değillermiş demek ki. Uğradığımız bütün haksızlıkların, maruz kaldığımız bütün acımasızlıkların tek kanıtı yaşama acımızdır. Çocukluğumuzda bizi sevmemiş olan, bugün artık görmek için hayatta olmasalar da, bizi nasıl da mutlu etmeyi bilemediklerini kanıtlamaya uğraştığımız “onlar”. Hem sevgi hem de öfke duyarız onlara: O acılı şefkat beklentilerini haklı çıkartacak bir sevgi ve hayal kırıklığıyla sonuçlanan beklentilere verilebilecek tek cevap olan öfke.

Kendine zevk verme arzusu da tıpkı duygular gibi ikircikli olabilir bazen. ‘Kalmak istediğim halde gidiyorum ve gitmem gerekirken de kalıyorum. Karnım aç olmadığı halde yemek yiyip açken de kendimi yemekten mahrum bırakıyorum. Asla zev-



kime göre davranmıyorum dahası tam tersini yapıyorum. Karşımdakilerin benden olmadığım gibi olmamı beklediklerini hissediyorum ve onların beklediklerinin tam tersini yapıyorum.’

Bazıları, çocukken kendilerine asla değer verilmediği veya başkalarının hoşuna gidecek şeyler yapmaya çabaladıklarında asla ödüllendirilmedikleri duygusunu taşırlar ya -mutlak bir mü-kemmeliyetçilik kaygısıyla- yaptıkları asla yeterince iyi değildir ya da “her zaman” onlardan daha iyi yapan bir ablaları ve ağa-beyleri vardır. Bu kişilerin ileride kendilerine değer verip, hoş şeyler yaşamaları, olumlu ve değer verici ilişkiler kurmaları çok güçtür.

Hoş bir ilgi, bir iltifat veya şefkatli bir hareket gibi zevkler, çok uzun süre beklenmiş olmaları nedeniyle, kaçıp uzaklaşmalarına neden olabilir, zira bu, geçmişte kendilerine bu sevgiyi göstermeyi becerememiş olanlara karşı duydukları o bastırılmış nefreti canlandırır. Artık bu davranışları beklemediklerinden istemeyi düşünmek akıllarına bile gelmez, hatta bu tür davranışları kabullenmekte zorlanırlar da. ‘Şefkat ya da minnet gösterisi gibi beni duygulandıracak bir hareket yapıldığında bundan mutlu olmak yerine ağlamak istiyorum. Bu çok *fazla*, hem çok fazla, hem de çok fazla bekledim ; artık taşıyor ve hıçkırıklarla ağlamak istiyorum.’

Hiç şımartılmadıkları için, bir gün ne başkaları ne de kendileri tarafından şımartılmayı normal karşılayabilirler... Çünkü asla içsel özgürlüğü tanımamışlar ve kendilerinde, sadece kendileri için iyi bir şey yapma hakkını görmemişlerdir. ‘Kendime ne zaman biraz pahalı bir şey alsam suçluluk duygusuna kapılıyorum.’ ‘Fark ettim ki, hoşuma gidecek bir şey yapmak için hep başkaları için yapıyormuş bahanesi yaratıyorum. Sadece kendim için bir şey yapacak kadar önemli görmüyorum ve yeterince sevmiyorum kendimi.’ ‘Eğer tam da hayal ettiğim şekilde kendi hoşuma giden bir şey yapıyorsam bundan zevk almak yerine



kaçmak istiyorum. Sanki bu mutluluğa hakkım yok gibi, sanki hayal, hayal olarak kalmalıymış gibi ve sanki bu hayali gerçekte yaşamak büyümeymiş gibi.'

Kendimize mutlu olma izni vermediğimizde kendi zamanımızı ve alanımızı başkalarının sürekli müdahalelerinden korumayı düşünmeden, onların kendi arzularıyla bizi istila etmelerine kolaylıkla izin veririz. Bizden istediklerine bir türlü "hayır" diyemeyip bunları bir zorunluluk olarak görürüz, hem de ayırım yapmaksızın ve iyi ya da kötü mü olduğunu hiç düşünmeden. Kendimizi karşıımızdaki yerine koyarak, kendimize yapılmasına tahammül edemeyeceğimiz bir şeyi ona da yaşatmamak amacıyla, vereceğini tahmin ettiğimiz tepkiye uygun şekilde davranırız. 'Arkadaşımı birlikte bir akşam geçirmeye davet edip de olumsuz cevap aldığımda kendimi terk edilmiş hissediyorum. Ben asla hayır demiyorum, çünkü kendimi karşıımızdaki yerine koyup, hayır dersem ona ne kadar kötülük etmiş olacağımı görüyorum.'

Çatışmayı önlemek adına sürekli her koşulda 'evet, elbette' veya 'her şey yolunda, hiç sorun değil' dediğimizde bu evet'in bir değeri yoktur, bu yolla sadece karşıımızdaki kişiden gelebilecek saldırılardan korunmak amacıyla kendi öfkemizi yumuşak bir maskeyle gizleriz. 'Asla evet veya hayır demiyorum... benim yerime karşıımızdaki karar verecek şekilde davranıyorum; asla bir konuşmayı ilk kesen veya ilk giden olmak istemiyorum. Diğerinin mutsuzluğundan sorumlu olmak fikrine katlanamıyorum. Ama sözüm ona başkaları için yaptığım şeyi aslında kendim için yaptığımı biliyorum ve bu kendimi rahat hissetmeme engel oluyor, doğal davransam kendimi daha iyi hissederdim eminim.'

Davranışlarımız maalesef tamamen sahte olan bu memnuniyet duygusunun tersini söylemektedir ve bu davranış ne kadar sahteyse çevremizde oluşan huzursuzluk da o oranda büyüktür. Saldırgan hislerimizi tamamen bastırmamız imkansızdır, olsa



olsa yollarını değiştiririz. ‘Kendimi tutmamın anlamsız olduğunu biliyorum, çünkü eninde sonunda patlıyorum.’ Ne kadar şiddetli olduğunu çok iyi bildiğimize ve bu şiddeti kendimize daima yasaklamış olduğumuzdan, saldırganlığımızı sürekli frenlemeye çalışırız. Çevremizdekilere ne kadar çok zarar vereceğini bile bile nasıl izin veririz bazı sözlerin ağızımızdan çıkmasına veya bazı davranışlarda bulunmaya? Üstelik de bunlar ilk anda en çok sevdiğimiz kişilere yöneldiğinden nasıl suçlu hissetmez insan kendini?

Saldırganlığımızı bastırmaktan, hatta yadsırmaktan başka yapacak bir şeyin olmadığı durumlar da vardır bazen. Hasta olan ve çektikleri acı nedeniyle zaten biraz sükunete ihtiyaçları olan bir anne-babaya bile bile nasıl öfke duyar insan? Anne-baba dramatik bir şekilde erken ölmüşlerse, terk edilmişlikten veya ihanete uğramışlıktan nasıl bahsetmeli? Ve nihayet, son derece boğucu bir sevgiye maruz kalıp kendi arzularımızı asla dile getirme şansımız olmamışsa, böyle kusursuz bir anne-babadan davranışlarını değiştirmelerini nasıl beklemeli? Onca “fedakarlıkta bulunmuş” bir anne-babaya karşı nasıl kendini sürekli borçlu hissetmez insan?

Bu koşullarda insanın kendinde, kendisi için iyi olacağına inandığı şeyleri isteme hakkını görmesi, bunu dile getirmesi ve hatta diğerklerinden bunu istemesi çok güçtür. Bazen karşımızdaki insana dolaylı bir şekilde ne istediğimizi belli etmeyi başararak da, açıkça söylemediğimiz için mesajımızın içeriğini doğru algıladığından emin olamayız, tıpkı onun da bizim ne istediğimize emin olmadığı gibi.

Diğerklerinin de duymasını istiyorsak kendi arzumıza önce kendimiz kulak vermeliyiz. Böylece kendimize onu tatmin etme olanağı verirken diğerklerinin de bizi tatminsiz bırakmış olmaktan dolayı huzursuz olmalarını engellemiş oluruz. ‘İsteklerimi kabul ettiremediğimde kendime çok kızıyorum. Ancak bunun



bir faydası olmadığını bildiğimden iyice kızıyorum. Karşımdakinin isteklerine razı geliyorum ancak bunu o kadar kötü niyetle yapıyorum ki, ona pahalıya ödetmekte gecikmiyorum.'

Kendi yolunu bulmak ve bunu başkalarına kabul ettirmek egoistlik olarak değerlendirilir ve diğerlerini hiç hesaba katmadan sadece kendi keyfini düşünmek olarak algılanır. Oysa "hayır" demeyi bilmek, bütün varlığımızı ortaya koyarak, en yararlı bir şekilde ve sadece karşıımızdakiini seçtiğimiz için "evet" deme hakkını elimizde tuttuğumuz anlamına gelir ve bu gönüllü, sorumlu ve olgun bir "evet" olacaktır, vaktimizi onunla geçirmekten memnun olacağımızı ve bu iletişimin kalitesine inandığımızı kanıtlayan bir "evet".

Tersine, karşıımızdakiinin bizden beklediğini sandığımız şeyler doğrultusunda hareket etmek siste yol almak gibidir; yapabileceğimiz sadece onun duygularını tahmin etmektir, kendi duygularımızı ise asla keşfetme şansımız yoktur. Kendi seçim kriterlerimizin ne olduğunu bile bilmeden, seçmediğimiz kararlar veririz. 'Karşıımızdakiinin beni sonsuza kadar seveceğini söylemesi onu koşulsuz sevmeme yetip de artıyor bile. Ona olan sevgim, kendisinden ziyade başka faktörlere bağlı. Gerçekten ne hissettiğimi hiçbir zaman bilemiyorum, duygularım çoğunlukla ona değil, ruh halime veya gündelik olaylara bağlı.'

Yöneldiğimiz kişi aslında kendi yarattığımız bir kişidir. O anda orada bulunduğu ve almaya müsait olduğu için taşan sevgimizi ona verip şefkate boğarız. 'Yalnız olmaya tahammül edemiyorum. O sadece boşluk doldurmak için burada.' Almayı isteyip istemeyeceği şeyler ilgilendirmez bizi, onu olduğu haliyle değil, olmasını istediğimiz haliyle görürüz.

Onu sadece kendi arzumuzu tatmin etmek üzere yaratmışızdır ve isteklerimize verdiği cevaptan başka hiçbir şey ilgilendirmez bizi. Bize karşı sürekli "nazik olmasını", her zaman her şeyi onaylamasını ve elbette bizi daima sevmesini bekleriz. İyi bir



ayna, koruyucu bir destek ve yaralarımıza etkili bir merhem olabiliyorsa eğer, rolünü mükemmel yerine getiriyor demektir.

Kendisine biçtiğimiz rolün arkasındaki insanı görebilmek için, ona zaman ayırıp gerçekten onunla ilgilenmeyi öğrenmemiz gerekir. Ancak başkasını düşünebilmek için, kendimizden başkasını düşünmemize olanak vermeyen, kendimizle ilgili o aşırı kaygılardan kurtulmamız gerekir; kendi imajımızı düşünüp, şüphelerimizle boğulmuşken diğerinin neler hissettiğini duymamız mümkün değildir.

Oysa diğeri bir ihtiyacı gidermek için değil, onu seçmiş olduğumuz için vardır. Onu dinlemek, görmek ve daha yakından tanımak için seçmişizdir, o kadar ilgiliyizdir ki, ona vakit ayırmaktan mutlu olur, sevgi ve dostluğumuzu veririz, gerçek arzularını öğrenmeye çalışıp bunlara saygı gösteririz ve varlığı bize o kadar zevk verir ki bunu dışa vurup onunla paylaşıyoruz.

Bu seçimi kabul ettirmek, suçluluk duygusu yaratmamalıdır, zira karşımızdaki insana olmasını istediğimiz gibi değil, ancak gerçekte olduğu haliyle ulaşmanın tek yolu budur. Nietzsche der ki: 'Bazıları yakınına yönelir çünkü kendini arıyordur, bazılarıysa uzağa çünkü kendini unutmak istiyordur. Kendinizi sevmiyor olunuz yalnızlığınızı zindana dönüştürür.'

BAŞKALARININ BAKIŞ AÇISINDAN KURTULMAK

'Sen hala dadının, öğretmeninin ve annenin senin için dilediklerinde misin? Senin için ne kötülükler dilediklerinin farkında değil misin? Ah! Yakınlarımızın dilekleri nasıl da bize ters olabiliyor! Çocukluğumuzdan beri arkamızda taşıdığımız o zavallılıklar şaşırtmıyor artık beni, ailelerimizin dileklerinin laneti içinde büyüdük çünkü!' (Seneque, Lucilius'a Mektuplar.)

'Bir gün artık kendime zevk vermeye ve mutluluğu beceremeyen o insanlardan olmamaya karara verdim.' Zevk kavramını bir kere öğrendiğimizde artık huzurumuza engel olabilecek bütün davranışlar içgüdüsel olarak bizden uzaklaşırlar. Ancak



önce bunu nasıl arayacağımızı bilmek gerekir. Zevkin tek ve kesin bir tanımı yoktur; kişiden kişiye değiştiği gibi hayatın her anında da farklıdır.

Gerçekten ne istediğimize kulak verip, böylece kendimizi iyi hissetmek için, önce başkalarının hakkımızdaki düşüncelerinden tamamen kurtulmamız gerekir. “Bukalemun” gibi davranmak ya da başkalarının isteklerine fazla uyum sağlamak gerçekten yaşamayı istediğimiz şeyle yaşadıklarımız arasında sürekli mesafe yaratır. ‘Karşımdaki insanın isteklerine razı gelmezsem ya da duymaktan hoşlanmayacağı şeyler söylersem, sevgisini kaybederim diye korkuyorum; reddedilme saplantısıyla yaşıyorum sürekli.’

Başkalarının hakkımızdaki yargılarından korkarak, özellikle de her zaman “nazik” olmaya çabalayarak kendimizi bazı davranışlara zorluyorsak, kim olduğumuzu iyice gözden kaybedecek şekilde art arda değişik rollere bürünüyoruz demektir. ‘Aynı anda o kadar çok role bürünmem gerekiyor ki, artık ne kim olduğumu ne de ne istediğimi biliyorum. Kendimi hiç sevmemden kaynaklanıyor bu, istekleri ve dayattıklarıyla kral sanki karşımdaki. Sadece insanların benden istedikleriyle var olduğumu hissediyorum.’ Böylece, gerçekte olduğumuz kişinin mi yoksa olduğumuzu iddia ettiğimiz kişinin mi beğenilip takdir edildiğini bilemez hale geliriz ve dahası karşımızdakinde uyardırmayı umduğumuz sevgiden de asla emin olamayız.

Çocukluğumuzdan beri nihayet kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemizi sağlayacak bir kabullenilme işareti bekleriz. Ailemizin bizden bekledikleri bizim için ilk örnekleri oluşturur, olumlu ya da olumsuz, onların beklentilerine göre tanımlarız kendimizi. Daha sonra da başkalarının -tahmin ettiğimiz- beklentilerine göre. ‘Yaptığım her şeyi ya birilerini memnun etmek ya da etmemek için yapıyorum. İnsanları ya sürekli tavlıyorum ya da kıskırtıyorum. Sonra da kendime soruyorum: Ben neredeyim? Benim özgürlüğüm nerede?’



Cesur, cömert hatta fedakar bir anne ya da baba karşısında bu örnek davranışlardan en ufak bir sapma fikri bile suç teşkil eder. Sonuçta ya bunlara boyun eğerez ya da zaten o seviyede olmadığımızdan emin bir şekilde “şiddetle karşı çıkarız”. Eğer anne-babamız örnek bir çift oluşturunca kendi evliliğimizi onlarınkiyle kıyaslarız ve ilişkimizin hiç de hayal ettiğimiz gibi olmadığını acıyla fark edip, ideal eşe rastlamamış olduğumuza inanırız. Eğer anne-baba kendi alanlarında özellikle “başarılı” olmuşlarsa, onların beklentilerine cevap veremediğimizden kendimizi özellikle bir “hiç” gibi hissederiz ve bu ya aşırı bir çabaya ya da tam bir başarısızlığa iter bizi.

Bazı eğitimlerde hataya yer yoktur. Anne-baba asla hata yapmadıklarına inandırmışlardır çocuklarını veya çocuklar buna inanmak istemiş de olabilirler. “Tek yapman gereken...” “...yapmalıydın” gibi sözlerle cesaretlendirmeye çalıştıklarını zannederken aslında çocukta komplekse ve içe kapanmaya neden olmuşlardır.

‘Anne-babamın her zaman mükemmel olduklarına inanıyordum. Daima iyi niyetle en iyiyi yaptıklarına inandırdılar beni, öyleydiler de zaten. Ve bu mükemmeliyetçi yoldan her uzaklaşmayı kendi ideal imajımdaki bir çatlak olarak yaşadım, onların sevgisine ihanet ediyor, beklentilerine cevap vermiyordum.’

‘Anne-babamın arzuları o kadar benim arzularım haline dönüştü ki, bir kadınla karşılaştığımda kendimden önce ailemin hoşuna gidip gitmeyeceğini düşünüyorum! Ben de ailem gibi aşırı mükemmeliyetçiyim ve ona şöyle diyorum: *Seni seviyorum, ancak...*’ Anne-baba mükemmelliği temsil ettiklerinden, bu mükemmelliğe uymamak elbette düşünülemez bile. Ancak beklentiler o kadar büyük ve yasaklar o kadar ağırdır ki en ufak bir kendini düşünüş bile affedilmez bir hatadır ve bunu hatırlatan her şey dayanılmaz acı verir. Bu ideal kişi olma çabası öyle yoğundur ki sonunda bitkin düşeriz.



‘Kendimi hem dış görünüş hem de karakter yönünden mükemmel göstermeye çalışıyorum. Başkalarının beni makyajsız görmelerine tahammül edemiyorum, duygularımı da mükemmel bir yüzün ardına gizliyorum. Bu o kadar büyük bir adaptasyon gerektiriyor ki, bazen kendimi tamamen unuttuğum hissine kapılıyorum ve daha sonra kendimi bulmak ihtiyacı duyuyorum. Aslında en doğrusu hem kendi isteklerimi hem de diğerlerinin isteklerini uyum içinde yaşatabilmek olurdu, böylece kendimi toparlamak için yalnız kalmaya ihtiyaç duymuyor olurum. Aslında beni rahat bırakmaları değil istediğim, kendi kendimi rahat bırakmam.’

Eğer her şeyden önce ailemiz ne “olmamız” gerektiği hakkında kesin bir fikre sahipse, bizim kişiliğimizi hiç göz önünde bulundurmadan kendi isteklerini kabul ettirmeye çalışacaklardır. Onların tutkuyla sevdikleri bir alana hiç eğilim göstermiyor olabiliriz. Hatta bu istek öyle geniş yer tutar ki uyguladıkları baskı yüzünden coşkumuz doğallığını ve içtenliğini yitirir. Örneğin, çok erken yaşta sürekli müzelere taşınmışsak buna tepki olarak resim sevmememiz mümkündür ya da müzik dersleri bize öyle empoze edilmiştir ki bunu istemiş olup olmadığımızı asla anlayamamışızdır.

Ancak çok sonra, yetişkin bir insan olup seçimlerimizde özgür hale geldiğimizde, geçmişteki eğitimimizden faydalanmayı öğreniriz; bunu bir zenginlik olarak kabul edip bu yolla resim ya da müzik gibi bazı zevklerin tadına varmanın ayrıcalığını yaşamış olmaktan memnuniyet duyarız. Çocukken ihtiyacımız olan şey, ailemizin istekleri dışında tek başımıza var olmak, kendi isteklerimizi keşfedip, hatalar yaparak da olsa, kendi deneyimlerimizi yaşamaktı. ‘Babam için önemli olan tek şey sınavlardı. Sonuç mu? Lise bitirme sınavını veremedim. Başkalarının sizin için istediği şeylere boyun eğmek ölüm demek.’

Ancak, anne-baba, kendileri için önemli olduklarına inandıkları şeyleri çocukları için de istemesinler mi? Geçmişte kendi



yaptıkları hatalardan veya gelecekte olabilecek olanlardan onları korumayı neden istemesinler? Çocuklarının başına gelmesinden korktukları ve onun aracılığıyla bir kez daha yaşamayı istemedikleri mutsuzluklar yüzünden önceden acı çekerler. Çocuklarının kırılganlığını bahane ederek -ki aslında bu kendi kırılganlıklarıdır- ve dramatik senaryolar üreterek onları aşırı koruma altına alırlar, ancak böyle yaparak korumak yerine kaygılarını aktarırlar onlara. ‘Babam, en ufak bir ağrıda neredeyse vasiyetnamesini hazırlayacak. Fark ettim ki, -bunu anlamak için bayağı zaman harcadım- ben de aynı onun gibiyim, en ufak bir şeyden kaygılanıyorum.’

Çocuk adına duyulan kaygılar genellikle açıkça söylenmez. Oysa çocuk tepki de gösterse açıklık, onun kaygılarla başa çıkabilmesini sağlar. Bunlar söylenmediklerinde çocuk tarafından görünmez bir tehlike olarak algılanıp sezgisel olarak hissettiği bir endişe yaratırlar. Bu, çocuğun davranışlarında tutukluğa yol açar ve hem soyut olup hem de her an var oluşu nedeniyle aşılması oldukça güç bir engeldir bu.

Kendisinden beklenen şeyler için de aynı durum geçerlidir, reddetse bile bunları bilmesi kendisi için daha yararlıdır; böylece, anne-babasını tatmin etmek isterse bunu yapacaktır. ‘Benim mutluluğumu istiyorlardı ve nasıl mutlu olmam gerektiğini biliyor gibiydiler; tabii ki bu benim mutluluk anlayışından tamamen farklıydı. Ancak, olaylar hakkında kendi görüşlerini söylemek yerine sadece memnuniyetsizliklerini dile getiriyorlardı. Ayrıca bunu da asla doğrudan dile getirmeyip üstü kapalı eleştirilerde bulunuyorlardı: *Çok güzel, ancak... bu ancak’ın altında: Başka türlü olsaydın, başkası olsaydın... sevgime layık olabilirdin demek yatıyordu.*’

İnsan kendisini bir hiçle veya yalan kokan bir “her şey yolunda” ile nasıl bulabilir? Hiçbir şey anlamadığımız bir isteği tatmin etmeyi nasıl düşünürüz? Var olmayan temeller üzerine ken-



di yaşamımızı kurmak mümkün mü? Hiçbir şeyin başarı olarak kabul edilmediği bir yerde başarmak için çabalamanın ne anlamı vardır ve hiçbir zaman tamamen onaylandığımızı hissetmediğimize göre zaten ne yaparsak yapalım başarısız sayılmıyor muyuz?

Anne-babalar yeterince belirgin değer ölçüleri edinmemişlerse eğer, çocuklarına bunları nasıl aktarınlar? Kendileri olaylar karşısında korkak veya içe kapanık davranıyorlarsa bunu çocuklarına aktarmamaları mümkün mü? Beklentileri kendilerinin sunduğu örnekten farklı olabilir bazen: 'Annemin, hayatında hiçbir şeye cesaret edememiş biri olarak, bana sürekli atılgan olmamı söylemesine inanamıyorum.' Tıpkı anne-babamızın kendileri için istediklerinin gerçekdışı olduğu gibi, bazen arzu gerçekdışı, kararsız, değişken ve temelsizdir. Bazen de, verilen eğitim toplum tarafından dikte edilen her şeyi mümkün olduğunca en iyi şekilde uygulamayı gerektiren bir burjuva bilinciyle öyle işlenmiştir ki, çocuk için arzu, duygudan yoksun bir arzu olarak kalır. Yine bazen, kalabalık ailelerde anne-babanın çocukları için arzuladıkları, çocuklar arasında o kadar bölünmüştür ki, çocuk diğerleri arasında gerçekten var olmadığını hissedebilir, varlığı belli belirsizdir.

Ailemizin bizim üzerimizdeki etkisinden kurtulmak için zamana, analize ve dışarıdan destek almaya ihtiyacımız vardır. Ve bazen de, kurtulmak için bulup ortaya çıkartmamız gereken şey o tuhaf beklentilerinin gerçekte ne olduğudur; kendilerinin başaramadıklarını bizim başaracağımızı umduklarından, bizde kendilerinin bir devamını görmeyi beklerler. Ancak, bütün bunlardan kurtulup, ne olursa olsun kendi gerçek arzumuzu keşfetmeli ve girişimlerimizde başarılı olabilmek için sadece bu arzu doğrultusunda hareket etmeyi öğrenmeliyiz.



5

Hayaller ve Hissettiklerimiz

HAYAL DÜNYASI

Önce aile, daha sonra da toplum bize kullanım kılavuzuyla birlikte, tamamen hazır arzular sunar ve biz de bunlara uyum sağlayarak mutluluğu bulacağımız yanılgısını yaşarız. Gerçeklikten yoksun hayallerin büyüüne kapılıp, mutluluk görüntüsüne aldanmamak için son derece dikkatli olmak gerekir. Mutluluk gibi görünen, oysa gerçekte hiç de mutluluk hissi yaratmayan imajlardan sakınmalıyız.

Hayatımızı tamamen bayağılaştıran bu kolay aynalar, bütün bu hazır imajlar kendimizi asla mutlu hissetmeden mutlu olduğumuz görüntüsü verirler. ‘Bir kutlamaydı bu ve insanın kendini keyifli ve neşeli hissetmesi için gerekli her şey vardı. Bir sürü insan eğlenmek için gelmişti, havai fişekler ve müzik insanı rüyalara sürüklüyordu ama ben gittikçe büyüyen bir üzüntü hissediyordum içimde, dahası üzüntüm arttıkça yaşadığım şeyle yaşamam gereken şey arasındaki tezat da artıyordu!’

Hem eğitim, hem de gittikçe daha önemli bir rol oynamaya başlayan medya ve reklamlar aracılığıyla sunulan imajlar düşüncelerimize kadar istila ederler bizi. Sürekli tekrarlanan bunaltıcı kalıplarla başımız döndürülür ve eğer dikkatli olmazsak bütün bu “görünüştaki” başarı örnekleri kendimizi kötü hissetmemize



neden olabilir. Ortaya serilen bu mutluluk ve lüksün, şıklığın, güzelliğin, neşenin onca uyumlu bu birlikteliği karşısında kendi hayatımız bir haksızlık gibi görünür gözümüze. 'Bir dergide genç, mutlu ve güzel sayılabilecek, sözüm ona bir yıldız görmek bile kendimi çirkin bir hiçmişim gibi hissedip hayatımı tamamen boşa harcamış olduğumu düşünmeme neden oluyor. O her şeye sahipken benim hiçbir şeyim olmadığını düşünüp kim olduğumu unutarak onun yerinde olmayı istiyorum.'

Sunulan bütün bu imajlar, kendimizi geçici de olsa bunlarla özdeşleştirme olanağı sunar, artık imajlara sadece bakmıyoruzdur, ta içindeyizdir. Düşüncelerimiz, uyanıkken görülen bir rüyayı andıran bu imajların peşinden sürüklenir. Neredeyse kimlik kaybı olarak niteleyebileceğimiz ve bedenimizin sanki bizden başka birine ait olduğu bu büyülenme anında, bizi rüyalara sürükleyen hiç tanımadığımız bir insanın hayatını yaşamak üzere kendi hayatımızdan uzaklaşırız. Sınırlarımızı unutup veriliriz ve mutluluk birden ulaşabileceğimiz bir mesafededir artık.

Bizim adımıza mutluluk tanımlanmış, yaratılmış ve sahneye konmuştur, dekor ve kostümler hazırdır, yapmamız gereken tek şey provalara başlamaktır. Toplumla tamamen uyumlu, ancak biraz da marjinal, dinamik ancak aynı zamanda rahat ve tabii ki genç, güzel, zengin ve olağanüstü bir aşk hikayesi yaşamaya hazır bu kadın veya erkek rolünü oynamayı başarabilecek miyiz? Güzel bir manzara karşısına park etmiş bir araba, hareketli ve son derece eğlenceli bir arkadaş toplantısı, muhteşem güzel yerlerde sevgiliyle yapılan gezintiler... tüm bu yaşananlar bir reklam filminde oynadığımız hissini yaratır.

Hatta günümüzde mutluluk, bir tüketim maddesi haline dönüşmüştür, gazeteler, filmler ve reklamlar bize asla yeterince "mutlu" olmadığımız duygusunu verirler. Son model bir çamaşır makinesi veya rüyalarımızın arabasını almış olmak bile tatmin olmamız için yeterli değildir, zira bu konuda yapılan reklam



anında daha başka istekler uyandırır. Araba ya da çamaşır makinesinin yanında telkin edilen, bunların kalitesinin sağlayacağı eşsiz anların yoğunluğunu, özgünlüğünü, egzotikliğini ya da en basitinden o huzurlu dinginliğini de elde etmek zorunludur artık.

Ait olmadığımız bir dünyanın bize ait olmayan zenginliklerini gösteren bu imajlar son derece tehlikelidir, kendi dünyamızla kıyaslandığında, bu eğlencede “kibritçi kız” rolündeyizdir. Oysa doğru olan sahip olduğumuz zenginliği değerlendirmektir çünkü hepimizin keşfedilmeyi ve değer verilmeyi hak eden bir zenginliği mutlaka vardır. Eğer sürekli olarak tatminsizliğimize nedenler buluyorsak hayatımız bize çekilmez ve yoksunluklarla dolu görünür ki bu imajlar tamamen basmakalıp olduğundan bu yoksunluk iyice saçmadır.

Çoğu zaman, bunu bilinçli bir şekilde fark etmesek de, gazeteler her gün, küçük dozlarda, düşlerimizi süsleyecek imajları ince ince işlerler. Bir kadın dergisinde yayınlanan şu makale gibi:

“Çalışmaya ve başarı hırsına son. Kadın artık yaşamaya karar verdi. Daha dün, uçaktan inip şirketin arabasına atlayan, marketten çıkıp seminere koşan, okul aile birliği toplantısından sonra şirketin yönetim kurulu toplantısına katılan kadın, bugün artık koşmak ve kimseye bir şeyler kanıtlamak istemiyor. O halde işini terk edip eve mi kapanacak? Ah! Tabii ki hayır! Elbette ki onca güçlüklerle elde edilmiş bir bağımsızlıktan vazgeçmek söz konusu değil. Sadece, çocuklarının büyüdüğünü görmek için, çalışma ritmini değiştirerek para kazanmaya devam etmek söz konusu olan.”

Kimden bahsediliyor burada? Kendilerine parlak bir sosyal hayatı başarabileceklerini kanıtladıktan sonra bundan böyle kendilerini aile yaşamlarına adamaya karar veren kaç tane kadın vardır bu tabloya uyan? Yukarıdaki makalede, “yüzyılın fırsatı”nı (altına araba verilip, Paris-New York arasında haftada bir Concorde’la uçmayı) reddedip kendisine ve ailesine zaman ayır-



mayı seçen bir kadın örnek gösteriliyor. “Bütün dünyayla anlaşmalar imzalamaktan ve milyonlarla oynamaktan” bıkmış ve “çalışmayı bırakıp, ipek sabahlıklar içinde evde kocasını beklemeyi” hayal eden bekar bir kadın ise bir diğer örnek. Eşleriyle dönüşümlü olarak bir yıl çalışmama kararı alan sanatçılar, “özgür takılan” ve çalışma saatlerini istedikleri şekilde ayarlayan serbest meslek sahipleri veya eşlerinin geliri sayesinde, “çocuklarının büyüdüğünü görebilmek için” (birkaç yıl) çalışmaya ara veren kadınlar...

Neden olmasın? Ancak bu seçim üstü kapalı bir şekilde zaten “her şeyi” başarmış olduklarını hissettiriyor, en azından dışarıdan bakıldığında başarmış görünüyorlar, göz önüne serilenler “sahip oldukları” şeyler, heyecan verici bir meslekleri, harika bir evleri, mükemmel bir kocaları ve olağanüstü çocukları var! Ve böylece bugün (gelecek yıllarda kuralların ne olacağını bilemeyiz), hatırlayınız, daha düne kadar şikayetçi oldukları o organizasyon problemleri yüzünden (işleri başından aşkın süper kadınlar) bunalmama lüksünü sunabilirler kendilerine.

Bu, bütün kadınları başarısızlığa şartlandırmıyor mu? Özellikle de hala kariyer yapmak ve bağımsız olabileceğini kanıtlamak arzusu taşıyan kadınları. Artık onlar için çok geç gibi görünüyor! Ne kocası, ne de çocuğu olanlara gelince: İmajlarında aile fotoğrafı eksik! Ve iyice belirlenmiş bu çerçevede dışında mutlu olmayı becerebilen cesur kadınlar varsa eğer, en azından bilmelidirler ki yaşadıkları çağın tamamen dışındalar!

Hareket özgürlüğü nerede? Bu, daha az değer verilen işlerde, özellikle de çocuklarıyla yakından ilgilenebilmek için daha fazla boş zamana ihtiyaçları olduğunu anlamayan otoriter bir patronla çalışan kadınların veya çok erken yaşta çocuk sahibi olup arzuladıkları mesleki kariyeri yapamamış ya da tam tersi seçtikleri meslek uğruna bir süre için de olsa duygusal hayatlarını feda etmiş kadınların kendilerini suçlu hissetmelerine neden olmaya yeter de artar bile.



Kendilerine yardımcı olmak yerine, hayatlarının değersiz olduğu izlenimini veren bu tür makalelere karşı bilinçli tepkiler gösteren okuyucular da var: 'Artık bu kadın dergilerini okumaya karar verdim. Son moda kıyafetler, yeni çıkan kremler, mucize ürünler, bir sürü yeni ıvır-zıvır, modanın yeni adresleri... Bütün bunlar insanlara bir takım kompleksler vermekten başka bir şeye yaramıyor! Okuduklarım yüzünden tamamen şartlanmış bir haldeydim ve ne yaparsam yapayım asla yeterli olmadığını düşündüğümünden kendimi sürekli kötü hissediyordum.'

Tuhaf bir şekilde, onu pek uygunsuz bir biçimde gözler önüne seren bu idealleştirmeden vücudumuz da payını alır. Vücudun ön planda olduğu bir dönemde herkes sportif olmak, diri ve kaslı bir vücuda sahip olmak zorundadır. Dergilerde, televizyon ekranlarında ve duvar afişlerinde örnekleri sürekli gözümüzün önüne serilir. Peki bu imaj tanrı ve tanrıçaları karşısında bizim zavallı vücudumuz ne durumdadır? Fazla kilolarımızla, koca karnımızla, iri kalçalarımızla, çok küçük ya da fazla büyük göğüslerimizle... herkes kendini ya fazla kısa ya da fazla uzun; ya fazla zayıf ya da fazla şişman hisseder... Taşınması çok güç bir "fazla"!

"Rüyalarınızın vücuduna kavuşun! Her yaz gelişinde hep aynı soruyu sorarız kendimize, plajda başkalarının bakışlarını nasıl soğukkanlılıkla karşılayacağım? Paniğe son! X enstitüsü sizi bekliyor, sorunuzun ne olduğunu ve nasıl çözümleneceğini biliyoruz. İnce, pürüzsüz ve şekilli bir vücuda kavuşacaksınız. Ve havanız hep yerinde olacak!" (Yaz tatili öncesi bir kadın dergisinde çıkan bir güzellik enstitüsü reklamı).

Seyahate çıkıp dinleneceğimizi, güneşe ve denize kavuşacağımızı düşünüp zevk almak yerine, tatil öncesi dönemini başkalarının bakışına nasıl katlanacağımızı düşünerek stres içinde geçiririz.

Ve cildimizi yenileyip, burnumuzu değiştiren, ısmarlama göğüslere, sütun gibi bacaklara ve incecik bir bele kavuşmamızı



sağlayan estetik cerrahi, gittikçe mucize bir çözüm olarak sunulur. O kadar çok seçenek vardır ki artık mükemmel olmayan bir vücutla yaşamak düşünülemez bile, tabii bu da hoşlanmadığımız bir vücutla yaşamaktan devamlı hoşnutsuz olmamıza neden olur.

Yine bir kadın dergisinde, bir kadın, estetik cerrahi sayesinde yakaladığı mutluluğu anlatıyor: “On sekiz yaşındayken göğüslerim 95 bedendi. Sırtım iki büklüm ve başım hep önde yürüyordum sokakta. Işıklar, arzulu bakışlar kanımı donduruyordu. O zamanlar küçük göğüs modası vardı ve her sene yaz yaklaşırken aynı işkence başlıyordu. Yirmi dört yaşındayken, kızımın doğumundan sonra, göğüslerim gözle görülür şekilde küçülmüştü. O andan itibaren tek istediğim on sekiz yaşındaki göğüslerime kavuşmaktı. Uzun tereddütlerden sonra estetik cerrahi sayesinde eski göğüslerime kavuştum, bu bana bir servete mal oldu ama doğruyu söylemem gerekirse, mutluyum.”

Mutluluğun bedeli yoktur derler. Eğer mutluluk getirecekse, parayı, -bu çok büyük bir miktar bile olsa- bir saniye bile düşünmeden harcayın! Ancak ısmarlama göğüslere sahip olmakla mutlu olunur mu? Hangi mutluluktur bu? Çünkü tanrı vergisi, çünkü çocuklar, çünkü birlikte oldukları erkek tarafından sevildiklerinden emin olduklarından, çünkü -tamam, bu önemli olsa da- hayatta daha önemli şeyler olduğunu düşündüklerinden, günün modasına aykırı bir şekilde çok küçük veya çok büyük göğüslerle yaşamaya razı olmuş bütün kadınlar kendilerini birden suçlu hissetmeyecekler mi? Üstelik, hem pahalı hem de kaygı verici olan estetik cerrahiyle kendilerini oldukları gibi kabul etmek arasındaki kararsızlık da cabası. Her iki seçenek de yeterince hoşnut olmalarını sağlamayacaktır.

Dış görünüş ve sürekli çekici olmak gitgide temel değerler haline dönüştüğünden yaşadığımız huzursuzluk da giderek büyür. Yaşlanmayı kabullenmek, yaşımız ilerledikçe bazı şeyler-



den vazgeçmeye ve yüzümüzde kırışıklıklar görmeye alışmak zor gelir, hele artık başkalarına çekici gelmemek tahammül edilmesi en zor şeydir. Sadece dış görünüşün önemli olduğu bir dünyada güzellik ve dirilik var olmanın olmazsa olmaz koşuludur. Denebilir ki, bu çok özel kalitelere sahip değilsek “bir hiç bile” değildir.

Formumuzu nasıl elde ederiz, nasıl koruruz, ona tüm engellere karşın yanılmaz ve yıkılmaz bir güç olarak sahip olduğumuzdan nasıl emin oluruz... Gazeteler hiçbir zaman formdan bu denli bahsetmemişlerdi. Rejimler, vitaminler, kaplıcalar her türlü soruna ve “hoşnutsuzluğa” karşı çözüm olarak sunulur.

Sağlıklı bir yaşam sürmek hiç tartışmasız sağlıklı bir beden demektir. Yiyeceklerimize dikkat etmek, yeterince uyumak, düzenli olarak egzersiz yapmak, işten sonra dinlenmeye vakit ayırmak dengemizi korumak için gerekli şeylerdir. Ancak vücudumuza verdiğimiz önem, eğer bir rejimi bozduğumuzda suçluluk duymamıza, uyku saatlerine dikkat etmeyi saplantı haline getirmemize ve de egzersiz yapmadığımızda kendimizi kötü hissetmemize neden oluyorsa, bunun ancak zararı olur bize. ‘Bu halimle kendimden nefret ediyorum! Şişmanladım, üstelik spor da yapmıyorum... Sigarayı bırakmıştım ve tekrar başladım. Geceleri uyuyamadığım için sakinleştirici alıyorum, gündüzleri de sersem gibi dolaşmamak için kahve üstüne kahve içiyorum! Kendimi gitgide daha kötü hissediyorum ancak bunu değiştirmek için de hiçbir şey yapamıyorum.’

Bedenimizi kafamızdan ayrı düşünmek imkansızdır. Arzu uyandıran ve aynı zamanda arzu da duyan bedenimizi nasıl düşünüyorsak öyle yaşarız; bütün hoşnutsuzluklarımız, sevilmenin, dışlanmanın ve bir gruba ait olamamanın verdiği acılar onun aracılığıyla bugüne taşınır. “Hepsi çok güzel, ben hariç”i, “Hepsi mutlu, ben hariç”e dönüştürerek şu sonuca varırız: “Güzel olursam mutlu olacağım”.



Estetik ameliyatı olan kadınlar -bir müdahalenin kaçınılmaz olmadığı durumlarda- çoğu zaman hayatlarının önemli bir noktasında almışlardır bu kararı. İş yaşamlarındaki veya özel hayatlarındaki bir tatminsizlikte hemen bir değişiklik ihtiyacı duyarlar ve küçük ancak kurtarıcı bu dış müdahale beklentilerine cevap verir görünür.

Arzulanılır olma ihtiyacıyla, bu, gerçekten de kendimize güvenmemizi sağlayacaksa, vücudumuzda değişiklik yapmak olumlu bir şey olabilir. Tabii ki, beklentimiz dışarıdan gelecek bir iyileştirmenin sağlayacaklarını fazla aşmıyorsa ve aradığımıza tamamen cevap veriyorsa.

Eğer beklentimiz dümdüz bir karına kavuşup gözümüzün altındaki morluklardan kurtulmanın zevkini aşıyorsa ve bu yolla yaşama zorluğumuzu kısa vadede gizleyeceğimizi veya kendimizle barışık yaşayabileceğimizi umuyorsak, kurtulmaya çalıştığımız o hoşnutsuzluklar er ya da geç tekrar ortaya çıkacaktır. Ve "artık her türlü imkan var" yanılması, farkına varır varmaz başka geçici önlemlerle ortadan kaldırmaya çalışacağımız hayal kırıklıkları yaşamamıza neden olabilir.

Bazı çok sıkı rejimlerin başarısızlıkla sonuçlanması bu yüzdendir. İstedğimiz kiloya ulaştığımızda hayal ettiğimiz gibi görünmüyorsak, bu gerçeği kabullenmeyi bilmek gerekir. Her şey o kadar da uygun olduğu halde hiçbir şeyin tatmin etmediği bir arzuyla ne yapmalı? O halde hem kilolarımızı hem de hayallerimizi geri alarak rejimi unutmak daha kolaydır. Ya da bazen, arzulu bir bakışı rahatsız edici ve ezici olarak değerlendirip, bunu kurtulmamız gereken bir saldırı olarak yaşadığımız ve bundan kaçmak için kilo alarak kendimizi uzaklaştırmayı seçtiğimiz de olabilir.

Vücudumuzu değiştirmek istemek çoğu zaman korkularımızı, memnuniyetsizliklerimizi, şikayetlerimizi ve isteklerimizi dile getirmektir ve yine onun aracılığıyla, sadece vücudumuzu de-



ğil yaşamımızı da ilgilendiren hoşnutsuzluklarımızı gidermektir. Bu, kuşkusuz basit bir cerrahi mücadelenin veremeyeceği, arzu, yaşama sevinci, sevme ve sevilme gibi elde edilmesi zor soyut bazı kavramları bu yolla elde etmek istemektir. Bu, sevilmek için seilmeye layık olacak bir görünüşe sahip olmamız gerektiğine inanmaktır. Ve yine bu, bir kadın veya erkeğin, dış görünüşünün ötesinde kendisini olduğu gibi kabullenmesine engel olan şeyi, garip bir biçimde yine dış görüntüsüyle inkar etmesidir.

Mutlu olmak için her şeye sahip olsak da, toplumun bize hissettirdiği, o, diğerlerinin yaşadığı mutluluğa bizim de sahip olmadığımız yanılgısıyla, düşüncelerimizi istila eden yıkıcı imajların sürekli uyandırdığı mutsuzlukla ve dış görünüşümüz yerine duygularımıza güven duyamıyor olmakla, mutluluğumuza engel olmamız mümkündür.

ŞİMDİ VE BURADAKİ DÜŞÜNCE

Eğer gününüz sıkıcı geçiyorsa onu suçlamayınız. Bütün zenginliklerini kendinize çekecek kadar şair ruhlu olmadığınız için kendinizi suçlayınız.

Genç Şaire Mektuplar, Rilke

“Bir gün... ileride...” Bazen yaşamımızı hayal etmek, onu şimdi ve burada yaşamaktan daha kolaydır. Bilmediğimiz bazı nedenler ve aşamadığımız gerçek ya da hayal ürünü engeller yüzünden şimdide yaşadığımız gerçek bize beklediğimiz gibi zevk vermekten çok uzaktır. Ve bu hayal kırıklığı ve beklentilerimize cevap veremeyen bu yaşam karşısında, katlanılmaz olan bu şeyi katlanılır kılmanın yollarını ararız; doyurulmamış arzularımızı varsayımsal bir geleceğe erteleyerek, yuttuğumuz küçük haplar veya düşünmeye fırsat vermeyecek bir yaşam tarzı gibi her türlü “uyuşturucuyla” bunları unutmaya çalışırız.

Ancak, her ne kadar yaşamamıza yardımcı olsa da, bu geleceğe ertelemenin bazı tehlikeleri de yok değildir. Kaybettiğimiz



ve yeniden elde etmeye çalıştığımız bir cennet hayali şimdimizi işgal eder ve ideal yaşam sadece hayallerdedir artık bizim için. Gelecekle ilgili bu senaryoda her türlü hayale yer vardır, tek yapmamız gereken inanmak ve beklemektir. Güven duyup beklemek gerekli, hatta yararlı bir şey olsa da aynı zamanda son derece sınırlayıcıdır, zira “yarın daha güzel olacağına göre bugünün ne önemi var!” düşüncesini getirir.

İşte tehlike de buradadır, insan bütün yaşamını en güzel şeylerin gelecekte olduğu inancıyla geçirir. Daha ilkokuldayken, ileride üniversiteye gitmeyi ya da hayatımıza belli bir yön vermeyi sabırla bekleyerek büyük bir özenle derslerimize çalışırız. Üniversitedeyken, okulu bitirip, bize daha fazla bağımsızlık ve saygınlık kazandıracak bir işe girmeyi bekleriz. Ve çalışmaya başladığımızda da artık tek amacımız daha çok şeye sahip olmak için daha fazla harcamak üzere yaşam seviyemizi yükseltmektir. Ve bu, bitkin düşmüş bir halde, artık dinlenmeye can atacağımız bir ana kadar sürer, ne var ki artık emeklilik vakti gelmiştir. Artık elimizde tek kalan, yaşamak için vakit ayırmadığımız her şeye acı ve özlemle bakmaktır.

İnsanın “tasarılarının” olması gerekli ve vazgeçilmez bir şeydir. Ancak bazıları sırf bir tasarıları olsun diye yaratırlar bunları ve gerçekleşip gerçekleşmemeleri önemli değildir onlar için. O anki durumlarına göre, bir gün, ileride yaşayabileceklerini hayal etmenin zevkini yaşarlar. Daha sonra ortaya çıkan yeni bir tasarı eskisini unutturur ve böylece, bir tasarıdan diğerine günlük yaşamlarını ilginç kılarak kendilerini bununla beslerler.

Bazıları da -adeta bu başarı olmadan var olmaları mümkün değilmiş gibi- tasarılarını gerçekleştirmek için bütün varlıklarını ortaya koyarak hiç düşünmeden zamanlarını ve de sağlıklarını bu uğurda harcarlar. İş, aşk, çocuklar, seyahat, taşınma, sanatsal yaratım... söz konusu olan ne olursa olsun, bunu yaparken bütün varlıklarını ortaya koyarlar, bütün yaşam itkileri bu tek



amaca yönelir. Ancak burada da, tasarının gerçekleşmesinden sonra artık hiçbir coşkunun kalmaması ve tıpkı doğum sonrası depresyonları gibi, taşınma sonrası, seyahat sonrası, kitap yazma sonrası... türü depresyonların ortaya çıkması riski vardır.

Yine bazıları da, sadece anı olsun diye plan kurar gibidirler. Örneğin herhangi bir yemeğe ya da gösteriye katılmak kendilerine hiç zevk vermese de, sırf sonrası için katılmak zorunda olduklarını düşünürler. Belli bir takım toplum kurallarına uymak adına görülmesi ve duyulması gerekli şeyleri duyduklarını ve gördüklerini söyleyebileceklerdir böylece. Gelecek, daha yaşanmadan geçmişe dönüşmüştür bu kişilerde.

Bugünlerini, kafalarında idealleştirdikleri ve hayalini kurdukları geleceğe bağlı olarak, sürekli “ileride” her şey daha iyi olacak yanılsamasıyla yaşayan insanlar zamanın geçip gittiğini göremezler. Yaşadıkları her anın ve her günün kendilerine sunabileceği -belki daha basit ancak hiç de önemsiz olmayan- önerilere sağır kalırlar.

Hayatımızdan, şimdiden ve bedenimizden bu kaçış çoğu zaman bilinçli yaptığımız bir şey değildir. Aslında yaptığımız bir seçim değildir bu, sadece, tatminsizliğimizle yüz yüze gelmeye katlanmaktansa, o an tek çözüm olarak görünmüştür bize. Üstelik, günlük hayatın gerektirdikleri sürekli ayakta kalmaya zorlar bizi, kendimizi görevlerimizi yerine getirmekten alıkoyacak bir üzüntüye veya öfkeye kaptırma lüksümüz yoktur. Duygularımızın kontrolünü elden bırakarak, artık kendisine verdiğimiz komutlara boyun eğmeyen bir bedenle karşı karşıya kalma riskini göze alamayız. Gerçekten arzu ettiğimiz hayatı yaşamayı sonraya erteleyerek, bu arada bütün gücümüzü “dayanmak” ve özellikle de “yıkılmamak” için harcarız.

‘Yapmam gereken öyle çok şey var ki, iş, ev, çocuklar... herkesle tek tek ilgilenmek zorundayım, müşterileri satın almaya ikna etmek için her zaman enerjik olmak, akşamları eve döndü-



ğümde yemek hazırlayıp, çocukların ödevlerine yardım edecek gücü bulmak ve sonra da kocamı memnun etmek için seksi olmak zorundayım. Belki hata ediyorum, ancak böyle de yürüyor, bütün gün kahve içip C vitamini alıyorum, akşamları kaygılar ve gerginlikler yüzünden uyuyamadığımdan uyku hapi alıyorum. Bir de, üzerimde sürekli aspirin bulunduruyorum, çünkü sık sık başım ağrıyor.’

Adı açıklanmayan üç doktorun hazırladıkları *Bedensel ve Zihinsel Olarak Kendinizi Aşmak İçin 300 İlaç** adlı kitap yüzyılımıza ait düşünce yapısını özetliyor: “Başarmak ya da en azından dayanmak için, en güçlü, en açıkgöz, en kurnaz, en akıllı, en hızlı ve en dayanıklı olmanın şart olduğu acımasız bir dünyada yaşıyoruz.” Bu kitabın bir ayda yüz bin satarak sağladığı başarı ve sakinleştirici satışlarının son on yılda üç kat artmış olması, gitgide kendi doğamıza ne kadar az güvenir hale geldiğimizi gözler önüne seriyor. Ne uyuma isteğimiz ne de yaşama isteğimiz geceyle gündüz arasında bir denge kurmak için yeterlidir artık. Uykusuz bırakan gündelik kaygılar, yaşamaktan alıkoyan uykusuzluk... İlaçlar yardımıyla bu cehennemi döngüyü kırma-ya çalışırız.

“Kitabımızı alanlar özellikle kendilerini aşmak isteyen kişiler” diyor Balland yayınevi yetkilileri. Kendimizi olduğumuz gibi -özellikle de olmadığımız gibi- kabul edemediğimizden, bize bedenimiz tarafından empoze edildiğine inandığımız ve kabullenmekte güçlük çektiğimiz sınırlardan kurtulmamızı sağlayacak maddeler ararız. Bizi, üzgünken neşeli kılacak, yorgunken enerjik hissettirecek, korkuya kapılmışken cesaret verecek ya da birilerini öldürmek isterken sakin olmamızı sağlayacak bu mucizevi küçük hapların peşinde koşarız. İsteklerimizi gerçekleştiremeyen güçsüz bir bedene tahammülümüz yoktur. Bedeni-

*Balland, 1988



mizin söz hakkı yoktur ve hiçbir şekilde, gerek sportif, gerekse zihinsel ve seksüel alandaki performansımızı olumsuz etkilememelidir. Bedenimizin, kafamızdaki o ideal bedene uyması için canla başla uğraşırız.

Böylece, bedenimiz üzerindeki hakimiyetimizi koruduğumuz yansılamasını sürdürürüz: hiçbir şey bize ulaşamamalıdır, ne zamanın yıpratmaları ne de huzursuzluklar ve bunların sağlığımız üzerindeki olumsuz yansımaları. Sorumluluklarımızın üstesinden gelmek ve ne olursa olsun “hoşnut” görünmek zorundayızdır ve “iyi” görünmek arzusuyla -en azından başkalarına öyle olduğumuzu kanıtlamak için- iyiymiş gibi yaparız. Ne istediğimizi gerçekten bilmediğimiz durumlarda ise “-mış gibi” yaparak, sonuçta böyle yaşamak gerektiği inancıyla, koşuşturmaya devam ederiz. ‘Öyle meşgulüm ki, terapiyle kaybedecek zamanım yok benim. Zaten, uyumaya bile vakit bulamıyorum, bir de belirli saatlerde -üstelik zorunluluklardan nefret ederim- sorunlarımdan bahsetmek için vakit mi ayıracağım... hiç gerek yok. Tabii ki korkunç bitkinim ve sürekli sinir içindeyim ama doktorum dayanmama yardımcı olacak bir şeyler verdi... Hem sonra, her şey yolunda gitmek zorunda, başka seçeneğim yok.’

Bazıları daima bir koşurmaca içinde yaşarlar, yüzeysel de olsa, böyle bir itkiyi “hiçbir şey”e tercih eder görünürler -sükunet, durgunluk ve hareketsizlik ölümle eşanlamlıdır onlar için. ‘Dergilerde insanların geceleri nasıl dışarı çıktıklarını, nasıl yaşadıklarını gördükçe, yaşamadığım hissine kapılıyorum.’ ‘Eğer haftada bir gece bile dışarı çıkmayacak olsam çılgına dönüyorum. Sonra, daha hafta başında ajandamın bir sürü randevuyla dolu olduğunu görünce de, birden hepsini iptal etmek ve evimde oturup ya televizyon seyretmek ya da kitap okumak istiyorum.’ ‘Yatırımlarım gitgide büyüyor, bundan şikayetçi değilim tabii ki, sonuçta böyle olması için çok uğraştım, ancak şimdi de zamanın peşinden koşuyorum, kendime ayıracak bir dakikam bile yok...’



“Vaktim yok...” o anki amaçlarına ulaşmak takıntısıyla, bazı insanlar hayatları hakkında düşünmeden, hatta hayatlarını hiç sorgulamadan koşturmaya devam ederler. Tatminsiz, yorgun ve mutsuz olmaları önemli değildir, önemli olan tek şey en acil işi halledip hedefe varmaktır, hiç durmamak gerekir, yoksa bu acımasız dünya asla affetmez!

Kendilerine bunca önemli görünen şeylerin belki o kadar da önemli olmadığını... hayatta en önemli şeyin bedenimizi sağlıklı tutmak olduğunu unutarak, kendilerini öldüresiye çalışırlar. Hayatımı kazanacağım diye uğraşırken onu kaybedebiliriz ve zamanımı asla boşa harcamamalıyım derken artık kendimiz için ayıracak vaktimiz kalmaz.

Bu hızlı yarışta, istedikleri ritme uyması için bedenlerinden olmayacak bir güç beklerler. Hatta dinlenmeye ayırdıkları zamanlarda da bu ritmi devam ettirirler. Belki de bu hızlı yarış onlara zevk veriyordur ancak zevk söz konusu değilse, böyle güçlerinin son noktasına kadar gitmek gerçekten gerekli mi onlar için? Acil ve zorunlu gördükleri işleri bir an önce yapmak adına ileride kendilerine lazım olacak güçlerini sonuna kadar harcayarak bitkin düşerler ve artık hiçbir şey yapamayacak hale gelirler. Bunca zorlamayla hasta düşen bedenleri, siyatik, kas iltihabı ve diğer bir takım tıkanmalarla bu korkunç tempoyu sürdürmelerine engel olur.

Neden yaşamımızı elimizden geldiğince kendi doğal tempo-
muza uydurmaya çalışmayız? Neden, tecrübelerimiz sonucu artık tanımaya başladığımız sınırlarımıza saygı gösterip, gerçek arzularımıza kulak vermeyiz? Üstelik işlerin yoğunluğu belli bir sükunetle bağdaşmaz da değildir. Tersine, sakın olduğumuzda, dinlenmiş bir kafayla ve açık bir zihinle, her şeyi tam konsantre olarak en iyi şekilde yapmak, peş peşe kararlar almak mümkündür. Böyle durumlarda, sakın olmanın getirdiği mesafe emin olma duygumuza yer açtığı için kararlar da kendiliğinden gelir.



Ancak, eğer düşüncemiz de durmadan hareket halindeki, bir işten diğetine koşmaktan yorulmuş bedenimizi izliyorsa, eğer düşüncemiz -belli bir konuya, belli bir süre için bile olsa- yönelemeyecek kadar kaygılarla doluysa, konsantre olabilmek için korkunç bir güç sarf etmemiz gerekir. 'İşime asla konsantre olamıyorum. Aklım sürekli başka şeylere gidiyor, düşüncelerimi belli bir noktada tutabilmek için sürekli uğraşmam gerekiyor. Kısıtlı sürede yapmam gereken bir iş veya okumam gereken bir şeyler olduğunda ise zamanında yetiştiremeyeceğimi düşünerek paniğe kapılıyorum.'

Sırt ağrısı, baş ağrısı, mide yanması, kolit ya da safra kesesi spazmları... bütün bu ağrıların nedeni bu tür gerilimlerdir. Bu ağrıları, bir anlamda, aklımızla bedenimizin aynı yerde bulunmaması olarak da açıklamak mümkündür. Aslında başka bir yerde olmayı isterken buradayızdır, bedenimiz burada olduğumuz izlenimi verirken aslında aklımız çok uzaklardadır. Ve bu umutsuzca içinde bulunduğumuz yere ve ana uyma çabası durumun gerektirdiği şekilde dikkatli ve hazır bulunmamızı iyice engellediğinden artık elimizden geldiğince kendimizi durumdan soyutlarız. Başımızı saran ağrı doğal olarak her türlü iletişimi imkansız kılar, hatta bazı rahatsızlıklar ortamdan tamamen ayırılmamıza yardımcı olurlar...

Eğer bir yerde bütün varlığımızla bulunamıyorsa, sürekli kaçışlarda veya doğamıza aykırı davranış ve düşüncelerdeyse sonuçta artık ne nerede olduğumuzu ne de niçin burada olduğumuzu bilemeyecek kadar kendimizi kaybedebiliriz. Ve ya hayatımızı son derece dramatik olarak gördüğümüz ya da tersine çok mutlu ve coşkulu olduğumuz bu kendi dışımıza yaptığımız yolculuklar tehlikeli olabilir, zira, gerçeklik duygusunu kaybettirerek bizi o kadar uzağa sürüklerler ki artık kendimizi nasıl bulacağımızı bilemeyiz.

'Kocamın fazla keyifli olmasına dayanamıyorum. Çünkü o



an kendisi olmadığını çok iyi biliyorum. O aşırı coşkusunun ve gürültülü kahkahalarının ardındaki gerginliği hissedebiliyorum.’ Keyifli olmak o an için kendimizi “bulutların üstünde” hissetmemizi sağlar, bedenimizin normal zamanlardaki ağırlığından ve sınırlarından kurtulduğunu hissederiz. Nefes alışımız daha derindir, bu mutluluğu derin derin içimize çekeriz, kalbimiz coşkuyla atarken aklımız günlük hayatımızı unutturacak güzellikteki “başka yerlerdedir”.

Ancak, gerçeğe dönmek gerektiğinde düşüş genellikle acılıdır. Bedenimiz artık olmayan bir heyecandan yoksun bir şekilde geri gelir. Ve hayat anlamsız görünmeye başlar. ‘Sürekli yurt dışına çıkıyorum, bütün aşklarımı ya hep yabancılarla ya da rüyalarda yaşıyorum. Sanki sevmekten ve sevilmekten başka bir kimliğim yokmuş gibi, aşık olduğumda her şeyi unutuyorum, sürekli birileriyle olup fazlaca alkol alıyorum... hayatımda sürekli parantezler istiyorum ve sonuçta görüyorum ki sadece bu parantezlerde yaşıyorum ve uyanmaya, yani kendi hayatıma, benim gerçeğime gitgide daha zor katlanıyorum.’

Gerçekdışı tadı veren ve bizi “kendi dışımıza” sürükleyen şeylerden sakınmamız gerekir. Kendi zavallı kabuğumuza tekrar dönmek korkusuyla, acı veren o geri dönüşü engellemek için her türlü şeyi tüketiriz. Hepimizin çok iyi bildiği gibi, her türlü uyuşturucu bağımlılık yaratır ve ilk seferde hissettiklerimizi tekrar hissedebilmek için sürekli dozu artırmamız gerekir. Eroin kullananlar, hep o ilk seferdeki hissi aradıklarını, ancak dozu artırsalar da bu hissi asla tekrar bulamadıklarını söylerler.

Yapay bir zevkin arayışındayken kaçınılmaz olarak kendimizi boşlukta hissederiz. Bağımlısı olduğumuz uyuşturucu, içki ve tutku gibi şeylerin yokluğunda veya artık aynı etkiyi göstermemeleri nedeniyle, acı verici bir boşluk ve tatminsizlik duygusuyla kendimizi kaybederiz. Bir kere o mükemmeli yakaladığımız yanılgısını yaşadktan sonra artık bunun dışındaki her şey bizi



hayal kırıklığına uğratar. Ve hayatımıza çekicilik kazandırmak için sürekli başka şeyler arayarak, o acı verici yoksunluk duygusuna karşı savaşmak için her yolu deneriz.

Oysa, bu her an ortaya çıkmaya hazır yoksunluk hissi insanın özünde vardır belki, bunu bilip kabul etmek daha doğru olacaktır. Üstelik bu his, bizi aramaya, harekete geçmeye ve ilerlemeye ittiği için, gereklidir de. İçimizdeki yoksunluğu tamamen giderebileceğimiz yanılgısından kurtulup böylece her anın bize sunduklarından, daha fazlasını beklemeden, faydalanmayı öğrenebilirsek kendimizi çok daha iyi hissedeceğimiz doğrudur.

Daha yemek yer yemez atıştırmaya başlamak ya da bir sigarayı söndürüp hemen bir diğerini yakmak gibi obur davranışlar yerine, her lokmayı tadına vararak yemek ve böylece doygunluk hissine varmak daha iyi değil midir? Eğer asla bize sunduklarının tadına varamıyorsak durmadan bir takım şeyleri tekrar etmenin ne anlamı vardır? Eğer zevk arayışımız da böyle oburcaysa, o zevk daha elde ettiğimiz an eskimiş bir zevktir. Ve hiç değiştirmeden, sürekli aynı tür zevkleri yaşamayı istemek zamanın ve buna bağlı olarak ihtiyaçların değiştiğini inkar etmektir.

Günlük hayatımızda mümkün olduğunca küçük mutluluklar yaşayabilmek için isteklerimize kulak vermeliyiz. Böylece her yaptığımızdan, burada ve şimdi, hayatımızın her anında var oldukları için keyif alırız -sadece o ana uygun istekler verir yürüyüşümüzdeki hafifliği ve kararlarımızdaki gücü.

Ve mutluluğu uyuşturucularda aramamak, gerçekle, bir histen başka bir şey olmayanı karıştırmamak için, özellikle mutluluğun "başka yerde" olduğunu düşünmek yanılgısına kapılmaktan kaçınmalıyız. Bazen bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz şeyi bile gerçek bir mutluluk duygusuyla yaşamayı beceremeyiz, gitmeyi onca hayal ettiğimiz bir yer, uzun süredir beklediğimiz bir iş, beklenmedik bir başarı... bütün bunların bizi mutlu etmesi gerekirken, bedenimiz sıkıntı, baskı ve rahatsızlık hissetmek-



tedir. Bazen de tersine, son derece sıradan görünen ve hiç de bizi mutlu edebileceğini düşünmediğimiz bir şeyden bedenimizin haz aldığını hissederiz. Bu tür mutluluk anları aslında içimizde var olan basit sevinçlerin -öyle özel durumları beklemeden- dışarı çıkmasına izin vermemiz gerektiğini gösterir. ‘Sanki aşık-mışım gibi dolaşmaktan mutluydum. Aynı coşkuyu tattım, ancak bu kez tamamen bana bağlı bir duyguydu bu.’

Dolu dolu yaşanan böyle anların tekrar ortaya çıkmaması için hiçbir neden olmadığından ve bunu istediğimiz zaman tekrar yapacak kapasitede olduğumuzu bildiğimizden, bu anları kaybetmek korkutmaz bizi. Oburca davranışlar, ya sahip olamama ya da sahip olduğumuz bir şeyi yitirme korkusundan kaynaklanır. Beklentimiz ne kadar az belli bir şeye yönelmişse, son derece basit şartlardan zevk almamız da o kadar kolaylaşır. Böylece geleceğe güvenle bakabilir ve istediklerimizi vermeyeceklerinden ya da elimizden alacaklarından korkmaktan vazgeçeriz.

Hepimiz bütün hücrelerimizde hissedeceğimiz bu coşku anlarını yaşatabiliriz kendimize. Günümüzün mutlu geçmesi için ihtiyacımız olan şey, bu “uyanış”, bu “kendine yöneliş” ve basit şeylerden zevk almanın bu yoğunluğudur.



6

Hasta Ben

'KENDİMİ UNUTTUM'

'Kendimden bahsetmeyi sevmiyorum. Zaten anlatacak hiçbir şey de yok.' 'İçimin bomboş olduğunu düşünüyorum. Dıştan görünenler gerçek değil aslında. Sadece yanılgı yani.' Bazıları bu "iç"ten sanki kimlikleriymiş gibi bahsederler. Bu boşluk his-sini kendi iç dünyalarının bir gerçeği olarak algıladıklarından, değersiz olduğunu düşündükleri kişiliklerini saklamak zorunda hissederler.

'Nefret ettiğim iç dünyamdan, yani bu boşluktan hiçbir şey dışarı sızmasın diye sürekli kendimi kontrol altında tutmaya çalışıyorum.' Ancak, hissettikleri bu boşluk zaten sürekli kendile-rini kontrol ettiği için ortaya çıkmamış mıdır aslında? Hiçbir şey belli etmemek adına duygularını ve kişisel düşüncelerini sımsı-kı saklarken insan nasıl keşfedebilir onları? Ve bu boşluğun as-lında hem başkalarından hem de kendilerinden neler gizlediğini sormaları gerekmez mi kendilerine?

Duygularını göstermeyi yasaklamışlardır kendilerine ve ya-şadıkları bazı deneyimler de bu kararlarında ne kadar haklı ol-duklarını göstermiştir zaten. Dinlenmediklerini görerek yaşadık-ları hayal kırıklığı sonucu, ilgisizlik ya da anlaşılmamış olmanın yarasıyla "kendinden bahsetmenin iyi bir şey olmadığına" ve



“içini dökmenin” başkalarını “esir almak” olduğuna inanarak düşüncelerini asla dile getirmezler. Ayrıca, “diğerlerinin benim hikayemi dinlemekle kaybedecek vakitleri yok” diye düşündüklerinden dinlenen olmak yerine dinleyen olmayı seçerler.

Bu kişilerin geçmişine baktığımızda -bu açıkça dile getirilmemiş olsa da- aileden birilerinin sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalmış olduklarını görmek mümkündür. Bunalımlı, çok genç, olgunlaşmamış ya da henüz kendi kişisel sorunlarını halledememiş anne-babaları onlara gerekli ilgi ve yakınlığı gösterememiştir.

Muhatap bulamadığımızda, duygularımızı ve kişisel düşüncelerimizi söylememeye çok çabuk alışırız. ‘Sadece, yalnız başıma bir kitap okurken ya da bir film seyrederken çocuklar gibi ağlayabiliyorum sanki, hem bana uzak, hem de kişisel hikayeme yabancı bu gerçekdışı kişiler aracılığıyla duygularımın akmasına izin verebiliyorum. İnsanlar beni öyle çok hayal kırıklığına uğrattılar ki, artık yaralanmak istemiyorum. Belki bu yüzden duygularımı böyle saklamaya alıştım. Artık kendimi asla koyveremiyorum, o kadar ki, bazen bir şey hissedip hissetmediğimi bile bilemiyorum.’ ‘Yalnızlığa o kadar alıştım ki, insanlar onlara düşman olduğumu sanıyorlar oysa ki bu bir çeşit gurur sadece. Beni görmek istiyorlarsa yolu biliyorlar diye düşünüyorum. Eğer istediğim gibi davranmıyorlarsa bunun için çaba göstermek istemediklerindendir; isteklerime cevap alamamaktan bıktığım için artık sesimi çıkartmıyorum.’

Sevdiğimiz şeyleri böyle kıskançlıkla saklamak zorunda mıyız? Sevgimizi gözler önüne sermek bizi güçsüz bir pozisyona sokmaz mı? İnsanlar bunu zayıflık olarak görüp faydalanmaya kalkışmazlar mı? Bazen insanların bakışları hayallerimizi, umutlarımızı, coşkumuzu ve heyecanımızı yıkmaları diye mutluluğumuzu gizlemeyi seçeriz. Belki etrafımızdakilerden sürekli “fazla hayale kapılmamak” gerektiğini duyduğumuzdan ve da-



ima olumsuzluklara şartlandığımızdan, iyimser duygularımızı açığa vurmaya cesaret edemeyiz. ‘Ne zaman mutlu olsam, an-nem ya da kız kardeşlerim mutlaka bir olumsuzluk bulup çıkar-tıyorlardı. Ben de doğal olarak artık iyi bir şey yaşadığımda su-sup bunu kendime saklamayı öğrendim.’ ‘Sevdiğim şeylerden başkalarına asla bahsedemiyorum. Onların bakışlarının bendeki olumlu ve değerli her şeyi yok edeceğini düşünüyorum.’

Ancak, belki de en doğrusu duygu ve düşüncelerimizi dile ge-tirmektir çünkü böylece hem biz onları daha iyi tanırken insanla-ra da bizi olduğumuz gibi tanıyıp kabullenme şansı veririz. Ay-rica bu, kontrolümüzden kaçıp her an her yerde ortaya çıkmasın-dan korktuğumuz o bilinmeyen ve kaygı uyandıran iç dünyamız-dan artık korkmamamızı da sağlayacaktır. Eğer kendimizi iç dünyamızdan koruyacağız diye bilmemeyi tercih ettiğimiz şeyle-ri saklayıp, duygularımızı görmezden geliyorsak, bu duygusal çalkantılarla bunalmamızdan başka bir şeye yaramayacaktır.

Onca zamandır görmemeye ve başkalarına göstermemeye çalıştıklarımızın ortaya çıkacağından korkarak içimize bakmı-yorsak, devede keşiş gibi davranıp kendimize yalan söylüyoruz de-mektir. Olumsuz fikirler yıkıcı bir güç. İntihar eğilimleri ya da itiraf edilemeyecek bazı saldırganlıklar gibi “olumsuz düşünce-leri” inkar edip gizlemeyi tercih ederiz. ‘Saldırganlığım ken-dim bile tahammül edemiyorum ve bunu gizlemeye çalışıyo-rum. Ancak gerçek isteklerimi dile getirip bunları gerçekleştire-medğimden, bu sözüm ona kibarlığımın altında gittikçe büyü-yen bir saldırganlık yatıyor. İnsanları kandırıyorum aslında. Ço-ğu zaman onlara şunu söylemek istiyorum: İçimde ne olduğunu bilseydiniz beni asla sevmezsiniz.’

‘En kötü yanımda bu saldırganlığım. Elimden geldiğince gös-termemeye çalışıyorum. Sadece aşırı öfkeliyken var olduğumu hissediyorum, ancak bunu çok fazla açığa vurduğumda da suç-luluk duygusuna kapılıyorum.’ Bu tehlikeli ve suçluluk uyandı-



rıncı güçleri uyandırmaktansa onları yok saymak daha kolaydır bazıları için. ‘Canavarlarımı uyandırmak istemiyorum, biliyorum bundan öğrenilecek şeyler de vardır ama bu neye yarar ki, neyi değiştirir?’

Yine gerçek düşüncelerini keşfetmekten ya da bunların keşfedilmesinden korkanların takındığı bir diğer tavır da, başkalarına artık söyleyecek hiçbir şey bırakmamak üzere sürekli kim olduklarının altını çizmektir: her türlü yargıya engel olmak amacıyla, gelebilecek her türlü eleştiriyi öngörerek durmadan açıklamalarda bulunup davranışlarını doğrulamaya çalışırlar.

“Ben... birisiyim.” İnsanların kendilerini yanlış değerlendireceğinden -özellikle de kendilerinden şüpheye düşmekten- korkan insanlar sürekli kendilerini tanımlamaya uğraşırlar. Bu derin güven eksikliği, kimseye güvenmemelerine ve sürekli savunma halinde olmalarına neden olur. Sürekli olarak kötü bir şey söylemek veya yapmak korkusuyla yaşarlar. ‘Huzursuzluğumun o sürekli yaşadığım bir şeyleri iyi yapamama veya yeteri kadar iyi olamama saplantısından kaynaklandığını biliyorum.’

Bu his sevdikleri bir insanın ölümünde daha da artabilir. Bu ölümden hiçbir şekilde sorumlu olmadıklarını bilseler de, “onunla daha fazla konuşup daha iyi davranabilirdim, daha iyi veya başka türlü sevebilirdim” diye düşünürler. ‘Annemin ölümüyle müthiş bir suçluluk duygusuna kapıldım. Onu sevmeyi bilememiş olduğumu ve bu yüzden öldüğünü düşünüyordum. Ve şimdi artık kendime sürekli olarak başkalarına iyilik yapabileceğimi, kötülük yapacak birisi olmadığımı kanıtlamaya ihtiyaç duyuyorum.’ Ve daima affedildiklerine dair bir işaret, içlerini rahatlatacak bir bakış veya söz bekleyerek mutsuz olmaya devam ederler.

İç dünyamıza karşı savaşmak için ne kadar büyük bir güç harcarsak harcayalım, onun er ya da geç, hem de çok şiddetli bir biçimde ortaya çıkmasına engel olmamız mümkün değildir.



Hiçbir konuda sorunları reddetmek onları çözmek anlamına gelmez, duygular için de aynı şey geçerlidir. Borçlarımızı ödemediğimizde nasıl bunlar büyüüp altından kalkamayacağımız bir boyuta ulaşıyorsa, duygularımızı dile getirmediğimizde de kendimize karşı borçluyuzdur. Üstelik de, o an kolayca söyleyebilecekken dile getirmediğimiz şeyler zamanla taşıması zor ve söylemesi imkansız bir hal alırlar.

Yok saymayı istediğimiz şeyleri öyle bir anda ortadan kaldırmamız ve kendi hakkımızda bilmek istediğimizden çok daha fazlasını söyleyen bu can sıkıcı olayları kontrol etmemiz mümkün değildir. O kadar ki, bazen insanların bizim hakkımızda tahmin ettiğimizden daha çok şey bildiklerini görüp şaşırırız. ‘Nasıl olduğunu bilmiyorum ama benim hakkımda öyle çok şey biliyor ki, bunu asla düşünemezdim. Oysa sürekli kaçıyordum, hiçbir şey söylememeye çalışıyor hatta bazen yalan söylüyordum.’

İç dünyamızı asla belli etmemek adına verdiğimiz bu savaş, sonunda var olmadığımız duygusunu yaratabilir. ‘İnsanların beni asla eleştirmemesi için sürekli iyi bir görüntü sergilemeye çalışıyorum. Bir eksikimi yakalamalarından, yeterince akıllı, güçlü, kültürlü... olamamaktan korkuyorum, bunu düşünmeye bile tahammül edemiyorum. Başkalarının kabul edebileceği bir görüntüye kavuşmaya çalışmaktan artık kim olduğumu bilmiyorum. Başkalarının bana yansıttığı bu *bene* fazla güvenmiyorum çünkü bu tamamen benim yarattığım bir şey.’ Bazıları görünmez, dolayısıyla da kusursuz olmayı başarırlar, ancak bunun sonucunda kimsenin kendilerine bakmamasından acı çekmeye başlarlar, eleştirecek hiçbir şeyleri yoktur, bu “hiçbir şey” aynı zamanda “haklarında” söylenecek hiçbir şey yok anlamına geldiğinden en ağır hakaretten daha fazla acı vericidir.

Var olmadığı hissini yaşayan bir kimsenin kendisini iyi hissetmesi mümkün değildir; yaşadığı tek şey yalnızlık ve büyük bir şaşkınlıktır. Bu kendini tanıyamama ve gerçekleştirilememe



içinde başkalarına daha çok ihtiyaç duyar. Kendisine hayat verebilecek tek şey olan, o başkalarının bakışında var olabilecektir yalnızca.

VAR OLDUĞUMUZU HİSSETMEK

‘Kendimi iyi ya da kötü hissetmem tamamen etrafımdakilerin beni onaylayıp onaylamadıklarına bağlı.’ ‘Var olduğumu hissetmek için başkalarının bakışına ihtiyaç duyduğumdan sürekli dışarı çıkıp insanlarla birlikte oluyorum ama bazen onların bakışında kendimi kaybettiğim de oluyor. Ve sonra kendimi nasıl bulacağımı bilemiyorum.’ ‘İnsanlar benimle aynı görüşte değillerse var olmadığımı hissine kapılıyorum. Sürekli görüşlerimi savunuyorum, görüşlerim aracılığıyla savunduğum benim aslında.’ ‘Oraya gitmesem de olurdu. Konuştukları konuların dışında olduğumu, dahası orada gereksiz ve fazla olduğumu hissediyordum. Gerçekte, benim yerime hep kocam verir kararlarımı, çocuklarım ise kendi başlarının çaresine bakıyorlar. Artık hiçbir işe yaramıyorum ve bu da beni hasta ediyor.’

Sosyal, mesleki veya ailevi... hep belli, biçilmiş bir rol aracılığıyla var olmak ve başkaları tarafından kabullenilmek ihtiyacı duyarız. Ancak diğer taraftan, bunun da sınırlayıcı olmaması gerekmektedir, zira başkalarının bizim hakkımızdaki fikirlerine hapsolup kalmaya da tahammülümüz yoktur. “Fazla özgür ruhlu ve egoistsin... sana güvenilmez.... çok yavaşsın... hiçbir şeyi sonuna kadar götürmüyorsun...” var olduğumuzu hissedebilmek için insanların bize yansıttıklarına ihtiyacımız vardır, ancak, yine bize yansıtılan bu hep aynı imaj yüzünden var olmadığımız hissine kapıldığımız da doğrudur.

Aile, arkadaşlık ya da eşler arası ikili ilişkilerde herkese hemen belli roller verildiğini ve sonra da bunu değiştirmenin ne kadar zor olduğunu görürüz. Örneğin o an “iyi olma” avantajına sahip olup “iyi olmayana” güç verme pozisyonundaki kişi, diğ-



ri iyileştiğinde bu rolden vazgeçmekte zorlanacaktır, zira diğeri-
nin -bu zayıf anında- kendisine sevgi ve minnet duyma pozisyo-
nunda olmasına alışmıştır. Adeta “... rağmen seni sevdiğime te-
şekkür etmelisin.” deme pozisyonundadır. ‘Ne zaman kendimi
iyi hissetsem karım kötüleşiyor. Sürekli bunalımlı olmamı arzu
ettiğini zannetmiyorum, ancak bunalımdayken ona beni rahat-
latma rolü verdiğim için hoşnut olduğumu biliyorum. Ben sorun-
lu olanım, o ise sorunsuz olan ya da en azından bu ona bir süre
için sorunlarını unutma olanağını veriyor. Ancak ben kendimi
iyi hissedip bir sürü şey yapmak istediğimde, onsuz da mutlu ol-
duğumu görerek korkuya kapılıyor, hatta bunu kıskandığını bile
söyleyebilirim. Üstelik bu onu kendi kendisiyle ve yaşama güç-
lüğüyle baş başa bırakıyor.’

Ve hepimiz biliriz ki, ilk başta karşımızdaki kişide bizi çeken
farklılık ya da tamamlayıcılık bir gün ayrılık sebebi olarak kar-
şımıza çıkabilir; ya diğeri- nin değiştiğini görmek zor gelir bize
ya da kendimiz değişmiş olduğumuzdan artık aradaki bu farka
tahammül edemez oluruz. ‘İlk başta bu çapkın tarafı hoşuma gi-
diyordu ama şimdi aynı numarayı başka kadınlara da yaptığını
görmeye dayanamıyorum.’ ‘Benim bağımsızlığımı sevdiğini
söylüyordu. Oysa şimdi buna tahammül edemiyor, eve biraz geç
gelecek olsam, gün içinde yaptıklarımı bütün detaylarıyla anlat-
masam, o televizyon seyrederken kitap okumak istesem, hoşlan-
madığı arkadaşlarımla görüşsem... her şeyden ama her şeyden
olay çıkartıyor artık.’ ‘İlk başta beni çeken şey o çok neşeli, can-
lı, hatta biraz çılgın tarafıydı. Bu, fazla sıradan bulduğum haya-
tımaya biraz canlılık katıyordu. Şimdiyse ortadan birden yok ol-
malarına, sürekli geç kalmalarına, dağınıklığına, ne yaptığını ve
nerede olduğunu bilememeye tahammül edemiyorum!’

Bir ilişkide birlikte gelişebilmek için, bireylerin her birinin
belli rollere bürünmek yerine kendilerini oldukları gibi göster-
meleri gerekir. Böylece ileride, aslında kendilerine çok uzak bir
imajı -kendilerine rağmen- taşımak zorunda kalmazlar.



Bazıları ısrarla olmadıkları gibi görünmeye çalışırlar, zira kendilerini oldukları gibi kabul etmeden önce başkaları tarafından kabul edilmek için bir takım şartları yerine getirmeleri gerekir. Her zaman başkalarından övgü ve aferin alacak şekilde en mükemmel ve en iyi olmalıdırlar. Ve her zaman daha fazlasına sahip olduklarına, her zaman diğerlerinden önde olduklarına inanmaya ihtiyaçları vardır: 'İnsanların bana hep daha fazlasını vermelerini bekliyorum. Eğer reddedilip sınırlarla karşılaşsam kendimi dışlanmış ve inkar edilmiş hissediyor ve o an ölmek istiyorum.' 'Bütün sınırlar dışında var olmaya ihtiyacım var. Sosyal, mesleki, ekonomik ya da duygusal sınırların ötesinde var olma duygusunu seviyorum... bütün sorumluluklardan ve zorunluluklardan kurtulmak ve tamamen özgür olmak isterdim.'

Çoğu zaman başkalarının gözünde var olmak için belli bir şeyi gerçekleştirmemiz gerektiğine inanırız ve başka türlü var olmayacağımıza göre, bunu gerçekleştirmek bir ölüm kalım meselesi haline dönüşür. Ancak bu bize öyle büyük bir kaygı verir ki, artık hem kendimize hem de başkalarına neler yapabileceğimizi kanıtlamak için ihtiyacımız olan gücü bulamayız; başarıyı ya da başarısızlığı o kadar gözümüzde büyütürüz ki, mücadele etmekle, yenilgiyi kabullenip geri çekilmek arasındaki pay çok küçülür. Böylesine büyük bir anlam yüklemiş olduğumuzdan karar verdiğimiz bu şeyi gerçekleştirmek çok önemli hale gelir. Başarmak istemiyoruzdur, başarmayı "çok fazla" istiyoruzdur.

"Çok fazla" kavramı ölçülerin dışında olduğumuzu gösterir. "Çok fazla" -dolayısıyla hak edilmemiş ve yasak- bir mutluluk söz konusudur. Fazla mutluluk aynı zamanda fazla suçluluk demektir. Bu durumda üstesinden gelmemiz gereken engel kendimiz hakkında sahip olduğumuz olumsuz izlenimlerle orantılıdır. Eğer kendimize değer verir bir izlenim yaratmaya cesaretlendirilmemişsek bunu sağlamak için daha da büyük bir güçle savaşmamız gerekecektir. Ve burada imkansızlık korkutur bizi, tıpkı



ailemizin gözünde, kadın olarak, erkek olarak, akıllı ve becerikli bir insan olarak, bağımsız bir kişi olarak, farklı bir kişilik olarak kabul edilmemizin imkansız olduğu gibi...

Doğal olarak, olması gereken şeylerin olamadığı hissine kapılırız. Gerçekte cesaret, irade ve dayanıklılığın etkisiz olduğu yerde yalnızca doğaüstü ve büyümlü bir gücün etkili olacağını düşünürüz. 'Hamile kalmaya karar verdikten iki ay sonra hala bir sonuç alamadığım için doktora gitmeye karar verdim. Sanki bu arzumu gerçekleştirmeme sadece doğa engel olabilirmiş gibi, tıbbi bir müdahale olmadan tek başıma başaramayacağımı düşünüyordum. Oysa ki benim için anne olamamak, herkesin o kadar doğal bir şekilde elde ettiği şeye sahip olamamak doğaldı. Anneliğe ulaşmak yasak bir şeylere ulaşmaktı ve aynı zamanda anne olmak kadın olmanın, olduğun gibi kabullenilmenin, tek başına var olmanın tek yoluydu.'

Kendini gerçekleştirmenin başka bir yolu da yazmak ya da her türlü sanatsal faaliyettir. Ancak bu da altından kalkılması gereken başka bir iddiadır. 'Kitabımı bitirmek üzereyim, mutlu olmam gerekirdi ancak ben kendimi huzursuz, sinirli ve yorgun hissediyorum. Bu yolla bir şeyler kanıtlamaya çalışmam gerektiği hissinden kurtulmadıkça bitiremeyeceğim bu kitabı. Bu kitap aracılığıyla geçmişimle hesaplaşıyorum. Daima her yaptığımı eleştirmiş olan anneme var olduğumu ve herhangi biri olmadığımı söylemeye çalışıyorum.'

Başkalarının gözünde var olmanın vazgeçilmez şartlarından biri de bazen öteki, -arkadaş, partner, kurmak istediğimiz ideal çift- olabilir. 'Benimle yaşamayı istemeyecek korkusuyla sürekli kaygılıyım. Evet demesini öyle çok ama öyle çok istiyorum ki, yetişkinlerin, normal insanların yani anne-babaların ve toplumdaki herkesin dünyasına geçmenin büyümlü anahtarı bu evet sanki. Bir kocam ve çocuklarım olmadan var olduğumu hissetmem mümkün değilmiş gibi.' Kabul edilmeme korkusuyla kaygı do-



lu bir şekilde “evet” beklediğimiz sürece istediğimizi elde etmemiz çok güçtür. Kaygı engelleyici olduğu gibi, “evet” demesi gereken kişi tarafından da hissedileceğinden, onu bize çekmek yerine, kaçıp uzaklaşmasına neden olur. Kendisinden istediğimiz şeyin bizimle olan ilişkisinin sınırlarını aştığını düşünerek, kendisini hiçe saydığımızı hisseder. Sadece bizi ilgilendiren bir sorunda kullanılmaya tahammül edemez.

İsteklerimizi gerçekleştirmek için çok fazla istemekten vazgeçmeliyiz. Kendimiz hakkında yeterince olumlu fikirlere sahipsek eğer, her türlü girişimi bir oyun gibi yaşamamız mümkündür. Kaybetme riskini göze aldığımızda hiçbir tehlike hissi yaşamayız, oysa benliğimizi kaybedeceğimizden korkuyorsak başarısızlıktan korkarız ki bu da kaçınılmaz olarak dramatik sonuçlar doğuracaktır.

Kaybedeceğinden emin olarak oyuna başlayan kişi, kendisine olan bu güvensizliğiyle, daha bir şeye başlamadan önce başarısız olur. diğeri kendisini terk etmiştir, oysa ki diğerrinin hiç de böyle bir niyeti yoktur ve sonunda kendisi bunun tersini ispat edecek hiçbir girişimde bulunmadan korktuğu başına gelmiştir.

‘Beni tanıyan herkes sürekli neden kendim hakkında bu kadar olumsuz düşüncelere sahip olduğumu soruyor. Bu öyle yorucu ki, değişmesi lazım.’ ‘Sürekli olarak etrafımdaki her şeyi değersiz buluyorum, arkadaşımı, mesleğimi, günlük hayatımı, fiziğimi, insanlarla ilişkilerimi... bunun bir biçimde kendimi değersiz görmek olduğunun farkındayım. Üzerinde yoğunlaştığım olumsuz düşüncelerim var. Hayatımı zehir edecek, takıntılı bir halde beslediğim kara bir düşüncem mutlaka vardır.’

Kendimiz hakkında sahip olduğumuz bir fikri değiştirmemiz genellikle kolay bir şey değildir. Kendimizi bildik bileli yavaş yavaş kendimize olan güvenimizi yok eden ve en ufak bir şeyde kendimizden kuşku duymamıza neden olan eleştirilere katlanmak zorunda kalmışızdır. ‘Annem her zaman beni değersiz bul-



du. Onun yanındayken kendimi çirkin ve aptal hissediyordum. Her zaman fiziğimi ve davranışlarımı eleştirir dururdu. Bana sürekli olarak, *seni sevebilirim, eğer şöyle giyinirsen... söylediğim şeyleri yaparsan... istediğim mesleği seçersen...* dediğini hissediyordum. Şimdi de kocamla aynı şeyi yaşıyorum. o aynı değersiz bakışları onda da hissediyorum.'

Çoğu zaman anne-babamızın sevgisini sorgulamayız, tabii ki bizi sevmişlerdir ancak nasıl ve ne şartlarla? Kendimizi olduğumuz gibi tanıyamayıp tanıtamadığımız, sesimizi duyuramadığımız hissini yaşamadık mı çoğu zaman? 'Beni de kendilerine katarak biz denmesinden nefret ediyorum: *ben* benim, başkası değilim.' 'Sesimi duyuramadığımı, ne düşündüğümü ve kim olduğumu anlatamadığımı hissediyorum. Ve bana tamamen zıt biriyle aynı kefeye konmaktan nefret ediyorum. Bu, kim olduğum hakkında hiçbir şey anlamadıklarının bir kanıtı zaten. Hiç alakasız bir şekilde, tıpkı benim gibi sen de ... seviyorsun, ... tercih ediyorsun, diyen insanlar annemi hatırlatıyorlar bana. O da asla beni olduğum gibi görmedi ya hep hayali bir kişi olarak ya da kendisinin devamı olarak gördü. O ideal imaj...' 'Gerçek değerlerim asla tanınmadı, kimse ne zevklerimi ne de seçimlerimi biliyordu hatta tersine, asla bir konuda tebrik edilmedim. hep benim tam tersim olan şeylere değer verdiler, aldıkları hediyeler bana asla uygun olmadı, üstelik de benim zamanımın onlar için hiçbir önemi yoktu, sürekli bekletiliyordum.'

Bir diğer güçlük de, anne-babada, kendileri hakkındaki olumlu görüşler aracılığıyla bir kimlik modeli bulmaktır. Önce çocuk, sonra da yetişkin, kendi hakkında olumlu bir fikir sahibi olmaya ihtiyaç duyar ve onların başarı örnekleri aracılığıyla o da kendisine ait alanlarda başarılı olmayı arzular. Böylece kendisini onlar gibi değil, ancak onlar aracılığıyla tanımlayabilir. Anne-baba ona kapıları açmış, keşfedeceği bir dünya sunmuş, saygı duyması gereken değerleri, araması gereken zevkleri ve öncelik tanıyacağı bir yaşam tarzını göstermiştir.



Annesi nispeten mutlu bir kadın örneği olmuş bir kız çocuğunun ileride kadınlığını yaşaması daha kolay olacaktır. 'Annem kendisiyle barışık olmayan, mutsuz ve tatminsiz bir kadındı. Kendimi kadın olarak iyi hissedemememde bunun rolü olduğundan eminim.' Aynı şey erkek çocukları için de geçerlidir, babanın erkek cinsine ait özelliklere değer vermesi, ileride çocuğun da bunları tanıyıp kabul etmesini kolaylaştıracaktır. 'Babamın ani ölümü ondan belli belirsiz bir imaj bıraktı bende. Büyük bir boşluk. Kitaplarda, görünüşünden hoşlandığım ve kendileriyle barışık görünen kişilerde, her yerde bana örnek olacak bir baba modeli arıyorum, manevi babalar...'

Ancak, anne-babanın kişilikleri, çocuğa var olma hakkı vermeyecek kadar katı ve baskın da olmamalıdır. Farklılığa tahammül edemeyen ya da kendilerinin var olduklarını hissedebilmeleri için gerek duydukları bir ayrıcalıktan, öncelikten veya üstünlükten vazgeçmek istemeyen bir model sunmamaları gerekir. Kadın ve erkek olmanın ne olduğunu gösterdikten sonra, -çocuğun yetişkinliğe adım atabilmesi için- bir anlamda geri çekilmelidirler artık. Bunun tersi durumlarda, çocuğun kendisine yetişkinliğe adım atma izni vermesi güçleşir, çocuk, hakkı olduğundan emin olmadığı roller üstlenerek bir yasağı çiğnediği hissini yaşayacaktır.

Bu durumda kendisini kabul ettirmek için çabalaması, diğerlerinin beklentilerine uymaya zorlayan bu iç güce karşı savaşması gerekecektir. Çocuklukta -kendi kimliğini oluşturmada sosyal kimlik vazgeçilmez olduğundan- her şeyden önce başkaları gibi olmak önemlidir. Bu yüzden, eğitimi boyunca belli bir takım sözcükleri öğrenmiş, belli bir şekilde giyinmiş, belli bazı aktiviteler, filmler, kitaplar gibi bir grup tarafından kabul edilmesini sağlayacak ne kadar parola varsa onları seçmiştir.

Bu bir gruba ait olma ve başkaları tarafından biçilmiş rollere uyma davranışı her türlü dışlanma tehlikesini ortadan kaldıran



bir şeydir, eğer o da diğerleri gibiyse, onu aralarına almamaları için hiçbir neden kalmayacaktır. Bu güven verici, güçlü ve bir kere içine alındıktan sonra korunduğunu hissettiği çoğunluğun bir parçasıdır. Ve çocuk ancak bir gruba ait olabileceğine emin olduktan ve bu grup tarafından kabul edildikten sonra birey olmak isteği duyacaktır.

Aynı şekilde, anne-babasının bakışı aracılığıyla bir kimlik bulabilmek için de onların kendisi hakkında sahip oldukları imaja uyum sağlaması gerektiğine inanmıştır. Ancak, kaçınılmaz bir şekilde, çocuğun gelişimi anne-babasının ona bakışının gelişmesinden daha hızlı olduğu için bir an gelecek çocuk kişiliğinin inkar edildiği hissini yaşayacaktır ve burada artık farklılığını onlara kabul ettirmeyi bilmesi gerekecektir.

Bir yandan kendi kimliğini kazanırken, diğer yandan onların sevgisini kaybetmekten korkmaktadır. Ne korkunç bir ikilem! Ve bedeninde kaygı, huzursuzluk, işlevsel bozukluklar ve hatta psikosomatik hastalıklar şeklinde ortaya çıkan bir iç çatışmanın kurbanı olacaktır. Birey olmanın, anne kucagını terk etmenin ve sevgi bağlarını koparmanın bedelini çektiği acıyla ödeyecektir...

Davranışlarını değiştirdiğinde hala sevimli ve kabullenilmeye devam edileceğinden asla emin olamadığından ya bunu hiç denemez -yani hiçbir şekilde değişmeyi göze almaz- ya da ikili oynamayı öğrenir dışarıya son derece uyumlu bir görüntü çizerken, gizli dünyasında söylemeye asla cesaret edemediği düşünceleri veya gösteremediği yaratıcılıkları kendisine saklamaktadır. Böylece çocuk, biri görünen, diğeri görünmeyen iki ayrı "ben"e ve biri görünen biri de gizli iki ayrı hayata sahip olmaya alışır. 'Sanki iki ayrı yaşama sahibim. Başkalarına *muş gibi* yapıyorum, hayatımdan *memnunmuşum gibi*' davranıyorum, yaramazlık yapmayan, aşırılıklara kaçmayan o kusursuz küçük çocuğu oynuyorum. Aşırılıklarla, yasaklarla ve sırlarla dolu ikinci yaşamımı bir bilselerdi ah!'



Bir süre için bu ikili yaşamı sürdürmek zor olmasa da, bir an gelir ki gizli tuttuğumuz yönümüz saklanmaktan bıkar. Aslında hepimizin aradığı şey bütünlüktür. Yansıtılan imajların çeşitliliğinin bizi zenginleştirmek yerine sorun yaratan bir bölünmeye neden olmasına tahammülümüz yoktur. Özümüzü bozan bu aynaların içinde kim olduğumuzu bulmamız gerekir ve artık kandırmalardan ve uzlaşmalardan uzak, gerçek kimliğimizi kabul ettirmeye ihtiyaç duyarız. Kendimizi olduğumuz gibi gösterdiğimizde karşımızdaki insanı kaybetmekten korkmayız, tersine, karşımızdakinin bize bakışında -en azından biraz da olsa- bizi olduğumuz gibi gördüğünü hissettiğimiz anda ilgilendirmeye başlar o kişi bizi.

Bu çeşitliliği olumlu bir şey olarak yaşamamız gerekir, zira bu, duruma göre kişiliğimizin şu ya da bu yönünü gösterme seçeneği sunar bize. Örneğin bazı durumlarda ya karşımızdakine duyduğumuz saygıdan ya da kendi huzurumuz için, kızdıracak, dışlanmamıza neden olacak ya da yaralayacak sözler söylememeyi seçeriz. Söylemek istediklerimizi sadece anlayabilecek kişilere söylemek amacıyla karşımızdakinin kim olduğunu göz önüne alırız. Bütünlüğümüzün her an farkında olarak, muhatap olduğumuz kişilere göre farklı davranırız; tıpkı birçok yüzü olan bir prizma gibi, değişik durumlara uyum sağlayabilen ancak her zaman dengeli, tek ve sağlam bir kişiliğimiz vardır.

Bu bütünlük duygusu, art arda yapmacık rollerle başımızı döndürüp kaybetmeden, kendimizi bulmamızı sağlar. Bizi, başkalarının isteklerine uymak amacıyla, olduğumuzdan farklı kişiliklere bürünmekten veya gücendirmek korkusuyla sürekli değişen mizaçlarına boyun eğmekten korur.

Eğer neyin iyi ve neyin kötü olduğunu, neyin hoşla gidip neyin gitmediğini, neyi yapmamıza izin verildiğini veya neyin yasak olduğunu bilemiyorsak, sürekli hiçbir şeyden emin olamayıp kendimize güven duymuyorsak bu, değerler hiyerarşisi hak-



kında hiçbir şey bilmediğimizi gösterir; davranışlarımızdan ve bunların doğurduğu sonuçlardan asla emin değilizdir. Örneğin başarı, onu kontrol etmediğimiz ölçüde bizden kaçır. Muhatap olduğumuz kişilerin olumlu ya da olumsuz tepkilerine göre, bu çekicilik göstergesi önünde nedenini anlayamadığımız ani bir mizaç değişikliğiyle kendimizi iyi veya kötü hissederiz.

Kendi değerlerimize daima güvenmeli ve başkalarının bizim için istediklerine ve maruz kaldığımız eleştirilere karşı onları savunacak güçte olmalıyız. ‘Aslında sahip olduğum değer bilincindeyim, ancak duygusal yünden o kadar hassas bir insanım ki, davranışım hakkında en ufak bir eleştiride kendimi saldırıya uğramış ve yaralanmış hissediyorum ve kendimi sorguluyorum. Olumsuz eleştirilerin beni yaralamasına izin vermemeye karar verdim artık, nasılsam öyleyim ve bu hoşlarına gitmiyorsa yapabileceğim hiçbir şey yok!’

Maruz kaldığımız bütün saldırılara karşı koyabilmek, olası bütün düşmanlıklara rağmen hırpalanmadan bütünlüğümüzü korumak ve başkalarının bize kendilerini kabul ettirmesi yerine bizim onlara kendimizi kabul ettirecek dirence sahip olabilmemiz için çok güçlü bir “ben”e sahip olmamız gerekir. ‘Kim olduğumu bilmediğimden güçlü bir kişiliğe sahip değilim. Kimlik sorunu yaşıyorum. Ne ne yaptığımı ne de ne istediğimi biliyorum. Güçlü kişi isteklerini karşısındakilere kabul ettiren kişidir ama bunun için insanın bir amacı olması gerekir, oysa benim hiçbir amacım yok. Üstelik başkalarının isteklerine de uyum sağlayamıyorum.’

Eğer kendimizi sevmiyorsak başkalarının eleştirilerine karşı hassas olmamız doğal değil midir? Başkalarının yargılarına ve onlardan gelecek sevgi işaretlerine bağımlıyızdır. ‘Asla yalnız olamıyorum, hep birileri olmalı yanımda. Sürekli sevildiğimi hissetmeye ihtiyacım var.’ ‘Kendimi sevmiyorum. Beni sevmeleri için nasıl olmamı istiyorlarsa öyle davranıyorum, yani da-



ima gerçekte olmadığım bir görüntü sunuyorum.’ ‘Kendime iyilik etmeyi hak etmediğime inanıyorum. Başkalarına değil, kendime kızıyorum. İsteklerimi kabul ettirecek kadar kendimi sevmediğim için kızıyorum kendime.’

Kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmek için mükemmel mi olmamız gerekir? Bu durumda kendisini yeterince sevip, başkaları tarafından seilmeyi hak ettiğine inanacak kaç kişi vardır? Kendimize kötülük yerine iyilik etmeyi istemek, olumsuz bir imaj yerine olumlu bir imajı savunmak daha kolay değil mi? Böylece, yapabilecek güçte olduğumuz veya olmadığımız şeyler hakkında endişe ve korku duymadan, isteklerimizin sonuna kadar gidebilir ve düşüncelerimizi sonuna kadar savunabiliriz. Güçlükleri bir bir aşmak için gerekli olan sükunete kavuşurken aynı zamanda bu dinginlikte kendimizle baş başa kalmanın mutluluğunu yaşarız...

‘YALNIZLIĞIZ BİZ’

‘Kendimi yenilemek için kesinlikle yalnızlık anlarına ihtiyaç duyuyorum. Etrafımdakilerin bitmeyen istekleri beni yoruyor, adeta içimi boşaltıyor, hatta canımı sıkıyor. Böyle durumlarda ihtiyaç duyduğum tek şey, gerçekten ne yapmak istediğimi bulmak, kendi tempomu yakalamak ve içimi sevdiğim şeylerle doldurmak için kendime yeterince zaman ayırmak oluyor.’ İç dünyamız ne pahasına olursa olsun kaçmamız gereken bir dünya değildir, aksine, orada kendimizi iyi hissettiğimizden ona yönelmekten memnun oluruz. Tıpkı bir kaplumbağa gibi kendimize ait bir alan yaratmışızdır ve onu korumaya ihtiyacımız vardır. Diğer taraftan, karşımızdaki insanın da kendisine ait bir alanı olduğunu bilip onun sınırlarına da saygı gösteririz.

Eğer kim olduğumuz hakkında bir fikrimiz yoksa sınırlarımız iyi belirlenmemiştir ve bu durumda ne kendi sınırlarımızı kabul ettirmemiz ne de diğerlerininkilere saygı göstermemiz mümkün-



dür. Kendimize ait bu alan nerede yer alıyor? Diğerinki nerede? Bazıları için bu “diğeri” kendilerinin bir uzantısıdır, onlara da kendilerine davrandıkları şekilde davranırlar. Ondan kendilerinden istedikleri şeyleri isterler ve kendilerinden hoşnut değillerse diğlerinden de asla hoşnut olamazlar. Kendilerinde görmekten hoşlanmadıkları şeyler için ona saldırırlar veya kendilerinde olmasını istedikleri şeylere yine onda sahip çıkarlar. Özellikle de bir aşk ilişkisinde tekerci ve aşırı sahiplenicidirler, diğlerinin ruhu ve bedeniyle kendilerine ait olduğuna inandıkları gibi, kendilerini de ona tüm varlıklarıyla vermekten çekinmezler. Bundan böyle kendileriyle diğeri arasında hiçbir fark yoktur, ait olma duygusundan çok, birlikte tek bir kişi olmayı arzularlar.

Bu kişilerin “diğeri” hakkında “her şeyi” bilmek ve kendi gizli bahçelerindeki “her şeyi” söylemek istemeleri de bu yüzündendir. ‘Ona her şeyi söylemek isterdim, benimle birlikte onları üstlensin diye, bütün korkularımı ve sıkıntılarımı paylaşmak isterdim. Bütün sırlarımı bilsin istiyorum ancak onun içinde erime arzusuyla bu sefer kendimi kaybediyorum. Önce hayatımı sonra da düşüncelerimi istila ediyor. Her an, her yerde o, eğer ilişki kötü gidiyorsa, kişiliğime saygı duymadığını hissediyorsam, tam bir işkence yaşamaya başlıyorum. Sürekli eleştiren bakışlarla bakıyor bana, olumsuz yargısı ve korku öyle bir hale geliyor ki sonunda bunu hissediyor ve buna da tahammül edemediğinden beni terk ediyor.’ ‘Hep yanımda olmasını istiyorum. Sanki başımın çaresine bakmaktan acizmişim gibi hayatımı onun organize etmesini istiyorum. Onunla ilişkiyi kesmem, onun varlığı ve bu güven duygusu olmadan yaşamam mümkün değil.’

Bu bütünleşme arzusunda, diğeri, hem her şeyi paylaşmak hem de her ikisinin de bütün sorunlarını çözmek zorundadır. ‘Eskiden sorunlarımla o kadar çok boğuluyordum ki, bir kısmını başkalarına taşıtıyordum. Bana yardım etmelerinin normal olduğunu düşünüyordum ve yardım etmediklerinde de onlara kı-



zıyordum. Şimdi artık sorunlarımı kendi başıma çözebiliyorum, böylece diğerlerini rahat bırakıyorum.'

Bazen de bunun tam tersi söz konusudur. diğerinin bütün sorunlarını kendilerinin çözeceklerinden emindirler. Diğeriyile tıpkı kendileriyle ilgilenmesini istedikleri şekilde ilgilenirler -yardım ederler, korurlar ve tıpkı kendilerine yapılmasını istedikleri gibi onların sorumluluğunu üstlenirler. 'Kendi yaşamadığım şeyleri başkalarına vermek istiyorum. Onlara her türlü olanağı vermeye çalışıyorum, kendimi hiç sevmediğim için benim olmadığım şeyi onların olmasını istiyorum. Böylece onlar aracılığıyla kendimle gurur duyabilirim.'

Diğerinin kimliğine saygı gösterdikleri sürece, onun bu tür bir ilgiden memnun olmaması için bir neden yoktur. Ancak, onun için en iyisinin ne olduğunu kendisinden daha iyi bildiklerini zannediyorlar ve yine sözüm ona onun iyiliği için, kendisini hiç de ilgilendirmeyen şeyler söylüyor ve yapıyorlarsa, diğerinin kendi varlığının inkar edildiğini düşünerek sinirlenmesi normaldir. 'Onun yaşama güçlüğü'nün neden kaynaklandığını bildiğimi düşünüyordum ancak, onu inatla iyileştirmeye çalışırken nasıl da boğduğumu görmüyordum.' Diğerini böyle "iyi niyetle" istila ederlerken iyilikten çok kötülük etmektedirler ve karşılarındaki insan da çoğu zaman minnet duymaktan uzaktır onlara. Bunu yaparken kendi sınırsız güçlerine inanma arzusuyla hareket ederler. Diğer i istedikleri şekle sokabilecekleri bir nesnedir, üstelik de onun iyiliğini istemektedirler. Ve böylece, vicdanlarını rahatlatıp bütün varlıklarıyla onlar için çabalarlar, ancak buradaki asıl amaç kendilerini değerli kılmaktır, bu sınırsız nezaket ve cömertlikte bulurlar ancak kendilerini.

Başkalarının alanlarını istila etmeden de varlığımızı ortaya koymak mümkün değil midir? Hayatımızı beslemek için başkalarına yönelmemiz kendi alanımızın fazla yetersiz ve zenginleştirici olmamasından kaynaklanmıyor mu? Başkalarının kendile-



ri için istemedikleri bir şeyi, sözüm ona onların iyiliği için istediğimizi iddia etmek tam bir saygısızlık değilse nedir?

Kendimizi böyle başkaları aracılığıyla ararken hem kendimizi hem de karşımızdaki insanı kaybedebiliriz. Diğerine bize kendiliğinden gelmek üzere yeterince boş alan bırakmadığımız durumlarda, onca beklediğimiz sevgi ve şefkat işaretlerini alıyor olsak da, bunlar asla içimizi rahatlatmaz. ‘Beni sevdiğini söylemesi ve sevecen davranması için öyle çok ısrar ediyorum ki sonunda bunu yaptığında içim bir türlü rahat etmiyor. İsteyerek değil, ben istediğim için söylüyor diye geçiriyorum aklımdan.’ Karşımızdaki ne kadar çok beklentimizin büyük olduğunu hissederse verdiği cevap da o kadar çok doğal coşkudan yoksun olacaktır, bizim de korkularımızı beslemek için o kadar fazla nedenimiz...

Başkasıyla ilişkimizde ortak alan -ne bizim ne de diğerinin alanını kapsayacak şekilde- üçüncü bir alan olmalıdır. Sevgili, arkadaş, sevecen, yardımcıyızdır. Bir aile, bir çalışma grubu veya bir ekip oluşturuyoruzdur ancak ne olursa olsun varlığımızı sadece bu ortak alana indirgememeye özen göstermemiz gerekir. Bir aşk ilişkisine ya da bir işe kendimizi unutacak kadar kendimizi adıyor, bütün hayatımızı bir dava uğruna harcıyor, “bütün” gücümüzü tek bir amaca yönlendiriyorsak, kendimizi, bir daha bulamayacak şekilde kaybetmemiz mümkündür.

Bizim dışımızdaki bu hareketlilikten başka, bizi tanımlayacak bir şey olmadığından yalnızlığımız artık tahammül edilmez olmaya başlar. Var olmadığını düşündüğümüz -ki artık varlığını gerçekten yitirmiştir de- iç dünyamızla baş başa kalmaktan korkarız. Sevmediğimiz ve sürekli kaçtığımız bu dünyayı sonunda yok etmişizdir. ‘En ufak bir boş vaktim olduğunda, kendimle baş başa kalmamak için, yapacak bir sürü şey buluyorum.’ Geçenin derinliği ve sessizliği yerine gündüzün ışığı ve gürültüsünde kendimizi daha iyi hissederiz.

Geceyi yaşamak zor gelir, kendi kendimizle bu zorunlu baş



başa kalış, sükunet vermek yerine huzursuz eder bizi. Sonunda dışarıdaki zorunluluklardan kurtulup, düşüncelere ve rüyalara dalmak için karanlıktan faydalanmak yerine, korkuya kapılarak bu karanlığı hayaletlerle doldururuz. 'Geceleri uyuyamıyorum. Gündüz yaşadığım sorunları tekrar kafamdan geçiriyorum ve yarın nelerle karşılaşacağımı düşünüyorum. Üstelik uyuyamadığımı ve ertesi gün yorgun olacağımı düşünerek iyice strese giriyorum.' 'Geceleri uykudan uyandığımda kapkara düşüncelere dalıyorum, bütün tehlikeler o kadar büyüyor, kaygılarım o kadar artıyor ki, hemen düşünmeme engel olacak bir şeyler alıyorum.' 'Yalnızken asla uyuyamıyorum. Eşim şehir dışına çıktığında mutlaka bir arkadaşımı çağırıyorum eve. Bunun saçma olduğunu biliyorum ancak yalnızken kendimi güvende hissedemiyorum.'

'Yalnızken kendimle olmayı sevmiyorum.' Sürekli içlerini rahatlatacak bir sıcaklığa ihtiyaç duyan insanlar, yalnızlıkta soğukluk ve terk edilmişlik duygusunu yaşarlar. Bu güvencenin sadece dışarıdan geleceğine inanırlar ve bunun da sürekli tekrarlanması gerekmektedir. Çocukluklarında yeterince şefkat görmemiş olduklarından, bunu kendi içlerinde bulamazlar, yeterince sıcak bir sevgiyle kuşatılmamış olduklarından, yalnız kaldıklarında, bunun anısıyla içlerini ısıtamazlar.

"Yalnızlığımız biz" (Rilke). Toplum tarafından yoksunluk ve zorunlu bir tek başına kalış şeklinde kendisine yüklenen o son derece olumsuz anlamından kurtulduğunda, yalnızlığımızın aslında zengin ve dolu olduğunu görüp onu aramaya başlarız veya yalnız kalmamız gerektiğinde bunun tadına varmayı öğreniriz. Acıda olsun, arzuda olsun, tamamen yalnız olduğumuzu, bizi ne kadar severse sevsin karşımızdaki insanın bizim sevinçlerimizi ve üzüntülerimizi tamamen paylaşamayacağını ve tek oluşumuz nedeniyle bizim için neyin iyi olduğunu kendimizden başka kimsenin bilemeyeceğini bir kere kabul ettikten sonra, yalnızlığımızı daha kolay yaşamaya başlarız. Ve yalnızlığımızı ne kadar



iyi yaşarsak ondan kurtulmaya çalışarak kendimizi tehlikeye at-
maktan da o kadar vazgeçeriz.

Yalnızlığımızı yaşayamamak, bazen ruhumuzu el altından
satmak, küçültücü ilişkileri yürütmek, nefreti bile bir bağ olarak
görmek, yaşamdan çok ölüme yakın bir anlaşma imzalamak an-
lamına gelebilir. Onca beklediğimiz bu diğeri ne dosttur bize ne
de yardımcı; beklediğimiz sıcaklığı ve şefkati vermez bize. Ve
yaşamayı umduğumuz şeyle gerçekte yaşadıklarımız, hayalini
kurduğumuz aşkla gerçek hayatın bize sunduğu hayal kırıklıkla-
rı arasındaki fark ne ölçüde büyükse yalnızlığımız da o kadar acı
vericidir.

Oysa yalnızlığımızı sorunsuz yaşadığımızda, partnerimizi
seçerken ve onunla ne yaşamak istediğimize karar verirken son
derece özgürüz. Boşluk hissiyle önümüze geleni, geldiği an-
da kabul etmek zorunda hissetmeyiz kendimizi. Bir şeyleri kay-
betme korkusuyla yiyecekleri, içkileri, uyuşturucuları, değişik
aktiviteleri, yerleri, kişileri..., kısacası bizi bir süre için “dolu”
olduğumuzu hissettirecek her şeyi oburca yutmaya iten bu içi-
mizdeki boşluk duyusudur. Bu doymak bilmeyen sınırsız bir
ihtiyaçtır ve bu durumda ne diğer kişi, ne de yaşadığımız zevk-
ler doygunluk hissetmemizi sağlamaya yeter.

Doluluk hissi dışarıdan elde edilebilecek bir şey değildir. Bu
her ne kadar dışarıya bağlı olsa da, hayal kırıklığına uğradığı-
mızda ya da diğerini kaybettiğimizde benliğimizi kaybetmemi-
ze neden olacak kadar önemli bir yer tutmamalıdır.

Daima, bizi biz yapan şeylerle doluyuzdur: kalitelerimiz ve
zayıflıklarımızla, arzularımız ve heyecanlarımızla, anılarımız ve
projelerimizle, fikirlerimiz ve coşkularımızla, meraklarımız ve
dış dünyaya karşı olan ilgimizle...Eğer kendimizi yeterince sev-
meyi öğrenirsek, kendimizle yaşamamız kolaylaşacak, bedeni-
mizin bize sağladığı bütün hisleri dolu dolu yaşayacak ve başka-
larına verecek şekilde sevinç ve sıcaklıkla dolacağız. “Varlı-



ğımız” duygularımızın gerçekliği oranındadır ve ancak o zaman sevgimizi ve canlılığımızı başkalarıyla da paylaşmamız mümkündür.



7

Dengeli Düşünce

FAZLA AKLI BAŞINDA...

YA DA FAZLA ÇILGIN BİR DÜŞÜNCE

‘Bir türlü dengemi bulamıyorum. Yemekte, zevklerimde, aşklarımda... hep aşırıya kaçıyorum.’ Düşüncemiz çılgına döndüğünde ya da dengemizi yitirdiğimizde aşırılıklara kaçarsınız ya oburca yiyeceklere saldırır ya da en ufak bir şeyi yutamaz hale geliriz; ya uykuda kaçış ararsınız ya da aşırı uyarılmış olduğumuzdan uyumak imkansızdır; ya aşırı bir sevgi arayışındayızdır ya da en ufak bir hayal kırıklığında kendimizi çok fazla geri çekeriz; ya deli gibi çalışırız ya da parmağımızı oynatacak gücümüz yoktur...

Zamanla olan ilişkimiz de tamamen bozulur. İşlerimizi sonunun neye varacağını düşünmeden geciktirir, sonra da sorumluluklarımızın altından kalkamayız ve kısıtlı zamanlarda hangi işi yapacağımızı bilemez hale geliriz. ‘Sanki hayatımın arkasından koşuyorum. Kendimi arıyorum, nereye gittiğimi anlamaya çalışıyorum... ancak nerede olduğumu asla bilemiyorum.’ Kendimizle ilgili düşsel bir imajın arayışında, bilmediğimiz bir yöne doğru koşmaktayızdır ya da yaşadığımız hayata üstün gelen bir nostaljiyle kaybettiğimiz zamanı yakalamaya çalışmaktayızdır.



Ya çok geçirir ya da çok erken, yaşamamız gereken zaman diliminde değil. artık bize ait olmayan bir zamanda yaşıyoruz, dolayısıyla da, asla bulunduğumuz yerde olmadığımızdan attığımız adımları kontrol etmemiz mümkün değildir. Aceleyle ne yaptığımızın farkına bile varmadan, belli bir yöne doğru ilerlemek yerine, hiçbir sonuç elde etmeden çabalar dururuz.

‘Aynı anda bin tane iş yapmaya kalkıştığımızda hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorum. Zamani kontrol edemiyorum, boş yere dönen bir değirmen gibi dönüp duruyorum.’ Hareketlerimizi iyice beceriksizleştiren düzensiz bir koşuşturma içerisindeyizdir, dahası bu koşuşturma kalp atışlarımızı hızlandırdığından asla yorulmaz olduğumuza inanarak hiç durmadan daha fazla, hep daha fazla şey yapma ihtiyacı duyarız.

“İlerle ya da öl”... Yorgunluktan bitkin düşmüş bir haldeyizdir ve hangi açıklanabilir nedenlerin böyle soluğumuzu kestiğini, bunca fedakarlığa deyip değmeyeceğini merak ederiz ancak bu bitmek bilmez hareketliliğe bir türlü de son veremeyiz. Ve bitkinliğimiz -ta ki bir gün bedenimiz ciddi bir sorun olduğunun işaretlerini verinceye dek- giderek artar.

Gerçekten dengemizi kaybetmemize neden olan baş dönmeleri, peş peşe ateş basmaları ve titremelere neden olan dengesizlikler, kan dolaşımının hızlanması ya da yavaşlaması, aşırı kanama ya da regl olamama, iştahsızlık ya da oburluk, uykusuzluk ya da aşırı uyuma gibi belirtilerle bedenimiz dengesini yitirdiğini gösterir, iç saatimiz bir süre için çalışmaz duruma gelmiştir.

Fazla dolu ya da fazla boş, fazla sıcak ya da fazla soğuk... artık hiçbir şeyden memnun değilizdir ve her şey bize batmaya başlar. Kendimizle de dış dünyayla da uyum içinde değilizdir artık. Elimizden düşüp kırılıveren, orada burada unuttuğumuz ya da kaybettiğimiz nesneler bile bize düşman bu dış dünyayla işbirliği yapar gibidirler; hareketlerimizi de mesafe kavramını da kontrol edemediğimiz hissini yaşarız.



Etrafımızı çevreleyen dünya iç dünyamızın bir yansıması haline gelmiştir. Her türlü yıpranma işaretini ruhsal yaşamımızı tehdit eden bir tehlike olarak algılarız. En ufak bir düzensizliğe ve aksiliğe tahammülümüz yoktur ve bütün bunların iç dünyamızın düzenini tehdit ettiğine inandığımızdan, bu karıştırıcı unsurlara karşı bütün gücümüzle savaşıyoruz. 'Planlarımı bozacak en ufak bir şeye bile tahammülüm yok. Her zaman her şeyi kontrol edebilmeliyim; kontrol edemediğim şeylere tahammülüm edemiyorum.'

Başkalarıyla olan ilişkilerimiz de doğal olarak bu dengesizlikten etkilenir. En sevdiğimiz insanlarla olan iletişimimiz bile eskisi gibi değildir. Normal zamanlarda bizi hiç etkilemeyecek şeylerden incinmiş, yaralanmış ve darılmış olduğumuzdan düşünme yeteneğimizi kaybetmişizdir. Birden başkalarının davranışlarını anlamsız bulmaya başlarız; kendi davranışlarımız da pek anlaşılır değildir tabii ki.

'Sanki bazen, gaza sonuna kadar basmam gerekirmiş gibi, şiddetin son noktasına kadar gidiyorum. Aslında bunu yapan ben değilim, beni aşan bir güç tarafından yönlendirildiğimi hissediyorum.' Bazıları gösterdikleri tepkinin duruma hiç de uygun olmadığını anlayarak bu şiddet karşısında şaşırırlar da. Ve o ana kadar gücünün hiç farkına varmadıkları bu ani öfke patlamasının ve saldırganlığın nereden kaynaklandığını anlayamazlar.

Kontrol edemedikleri aşırılıklar yaptıklarını fark ederler. 'Kendimi kötü hissettiğim zamanlar iğreninceye kadar pasta yiyorum. Aşk söz konusu olduğunda da aynı şekilde davranıyorum; ayrılık vakti geldiğinde, sanki acı çekmemenin tek yolu buymuş gibi, karşımdakinin davranışlarından iğrenmeme yol açacak şekilde hareket ediyorum.'

Ya hep ya hiç, küçük farklılıkları ve değişkenlikleri kabul etmezler. Ne doyumluk bilirler ne de sınır tanırlar. 'Tıpkı çocuklar gibi, bir şeyden zevk aldığımı gördüm mü artık onu bırak-



mam mümkün değil. Eğer çikolata yiyorsam bütün tableti bitirmek zorundayım; şarap içiyorsam şişeyi devirmeliyim... Duygusal ilişkilerimde de aynı şeyi yapıyorum, doymak bilmez bir isteğim var, hiçbir şeyin gideremediği bir susuzluk gibi bu.'

Ve buna tepki olarak, kendilerine sınır koymayı bilemediklerinden, her şeyden bir anda vazgeçiverirler. Bu her ne kadar alkoliklere önerilen doğru bir tutum olsa da, hayatın bazı diğer zevklerinden böyle bir anda vazgeçmeye pek de gerek yoktur. 'Kendimi kontrol edemeyeceğimi bildiğim her türlü şeyden uzak duruyorum. Bu yüzden kendime bu kadar katı kurallar koyuyorum.'

Bu yolla belki bir denge sağlamak mümkündür ancak ne pahasına? Yasak meyvenin bir kere tadına baktıktan sonra bağımlı hale gelmekten korktuklarından, dışarıdan gelen her türlü çağrıya ve -küçücük de olsa-kendilerine koydukları bu yasakların haklılığından şüphe yaratacak her şeye kendilerini tamamen kapatırlar. Uzun süre baskı altında tuttıkları bir heyecan dalgasını serbest bıraktıklarında ipin ucunu kaçırmaktan korkarlar -bir vanayı açtıktan sonra bir daha kapatamamak gibi.

Hem sonra içinde bulundukları bu huzur ortamını sürdürmemenin getireceği acılar da vardır. Gelecekte ne olacağı belli mi? Ya yine yara alırlarsa? Geçici bir mutluluktan sonra ellerinde kalan pişmanlık olmayacak mı? Onca sevdikleri bir şeyden bir kez daha vazgeçmek zorunda kaldıklarında yaşadıkları yoksunluk çok daha dayanılmaz olmayacak mı?

Acı çekmektense, bazı zevkleri hiç yaşamamayı tercih ederler. Bir gün kaybetmektense cenneti hiç keşfetmemeyi seçerek olası bir mutluluğu yaşamayı yasaklarlar kendilerine. 'Bir gün onu kaybedebileceğimi bildiğimden kendime mutlu olma imkanı vermiyorum.' Her türlü zevkin arkasından kaçınılmaz olarak bir yoksunluk duygusu ortaya çıkacaktır ve her türlü dolgunluk hissi arkasından gelebilecek bir boşluğun düşüncesini bile tahammül edilmez kılar.



Coşkularını o kadar baskı altında tutarlar ve varlıkları o kadar tekdüzeleşmiştir ki bazen küçücük bir çılgınlık sayılabilecek şeyleri yaşamamış olmaktan pişmanlık da duyarlar. ‘İniş çıkışlar yaşamayı isterdim, beklemenin ateşini tatmak, önemli bir randevu öncesi korkuyu yaşamak, hayatımı değiştirecek, yenilik katacak bir şeyler ummak isterdim!’

O, gözü kapalı maceraya atılanlardan, “hızlı yaşayanlardan”, “hayatı romana benzeyenlerden” olmadıkları için acı çekerler, üstelik sürekli kendilerini başkalarıyla kıyaslamaları da yaşamayı beceremedikleri hissini uyandırır. ‘Çok fazla dengeli ve durağan birisiyim. Her şeyden sakınmak istedim ve başardım sonunda. Artık hayatımda hiçbir şey olmuyor. Ve buna katlanmak çok zor.’ ‘Kendimi hiçbir şeye bağlamıyorum, böyle olunca da hiçbir şey yaşamıyorum. Sonra da birbirlerini tutkuyla sevenlerin acılarını hatta ayrılan sevgililerin gözyaşlarını bile kıskanıyorum. Bu kadar acı çektiklerine göre çok mutlu olmuş olmalılar!’

Heyecanlarını dile getirmeyi ne kadar da çok isterlerdi ama artık bu imkansızlaşmıştır onlar için. ‘İnsanın her şeyi kontrol etmekten vazgeçip kendini duygularının akışına bırakması, hayal kurmak yerine hayallerini yaşaması ne olağanüstü bir şey!’ ‘Belli bir çizginin dışına çıkmam imkansız, kendime hiç hareket özgürlüğü tanımıyorum. Böylece hiç kimsenin bende kınayacak bir şeyler bulamayacağından emin olurken ben onlara tepeden bakıp eleştirmeye ve yargılamaya devam edebilirim. Ama sonunda kendime, “Sen neyi yaşamayı becerebildin?” diye sormaktan da geri kalamıyorum.’

Sonunun hüsrarla biteceği maceralara atılmamak için bazen araya mesafe koymak gerekse de, kendini her şeyden abartılı bir biçimde soyutlamak da çok çabuk sıkıcı ve monoton bir hayat sürmeye başlamamıza neden olur, bu, her ne kadar bizi acı çekmekten korusa da, yaşamaktan da alıkoyan bir tutumdur. Gitgide hiçbir risk alamamaya başlarız. ‘Neyi yaşamak isteyip iste-



mediğimi bile bilmiyorum artık, ne olduğunu bilmediğim bir güç düşünmeme bile engel oluyor sanki.'

DENETİM ALTINDAKİ DÜŞÜNCE

İstediğimiz gibi davranmamıza engel olan bu aşırı denetim nereden kaynaklanıyor? 'Kendimi bir türlü duygularımın akışına bırakamıyorum; bir türlü rahat olamıyorum. Çocukluğumda sadece yasaklara yer vardı, bütün doğal coşkularım baltalandı. Görev icabı yapmam gereken şeylerden başka bir şey yaptığımda mutlaka suçluluk duyuyordum. Yavaş yavaş kendimi denetlemeyi öğrendim... Acaba bu yüzden mi bir türlü uyuyamıyorum ve kronik kabızlık çekiyorum?' Ölçülülüğü ve ağırbaşlılığı ön planda tutan, her türlü duygusal ve içgüdüsel taşkınlığı yasaklayan bazı katı ve otoriter eğitimler zamanla bedenimize kendisini salıvermeyi yasaklar. Yavaş yavaş yasaklanan bazı doğal davranışlar sonunda tamamen ortadan kalkar. Ve böylece art arda gelen yasaklarla bedenimiz de bazı işlevlerini engelleme alışkanlığı edinir.

Sürekli yasaklamalar yüzünden, kendimizi bırakmak istediğimizde bile, bedenimiz buna cevap veremez. Uykusuzluk, kabızlık, iktidarsızlık, bir türlü hamile kalamamak... doğal işleyişin engellenmesinden kaynaklanan ve denetleyemediğimiz sorunlar...

'Uyumak için ne yapmak gerektiğini bilmiyorum artık!' Takıntılı bir şekilde uykuya odaklandıkça uyuyabilmek için ihtiyacımız olan o kendini bırakışa engel oluruz. Bir sonuç elde etme kaygısı içindeyizdir ve istediğimizi elde etmemize engel olan şey de zaten bu kaygının ta kendisidir. Bunun yarattığı gerginlik uykuya geçmemiz için şart olan gevşemeyi engellemektedir.

Ve gitgide, hem sabrımızı hem de bize itaat etmeyi reddeden bu bedene olan güvenimizi kaybetmeye başlarız. Oysa burada ihtiyacımız olan, tam tersine sabır ve sükunetle, bedenimizin tekrar doğal işleyişini bulmasını bekleyerek ona yeniden güven



kazandırmaktır. Çocukluğumuz boyunca bize aşılانandan farklı yeni bir davranış tarzını öğrenmek üzere, şartlanmışlıktan kurtulmamız gerekir.

Örneğin çocukken kabız olduğunda annesinin çılgına döndüğünü gören birisi için bağırsaklarının işleyişindeki en ufak bir gecikme endişelenmesine neden olacaktır.

Hastalık, Sanat ve Sembol adlı kitabında bu tür bir endişenin yersizliğinden bahseden Groddeck, böyle durumlarda sabırla bedenin normal işleyişine kavuşmasını beklemek için geçerli birçok neden sıralar. Yeni doğan bir bebek üzerinde yaptığı deneyden bahseder Groddeck. Bebeğin kabızlığından kaygılanan annenin tersine, kendisi hiçbir müdahalede bulunmadan bekler ve çocuk yedinci gün nihayet tuvaletini yapar. “Eğer çocuk kakasını tutmaktan zevk alıyorsa buna karşı yapılabilecek bir şey yoktur. Sabırlı olmak gerekir, doktorların en büyük silahı sabırdır. Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde sabırla çok olumlu sonuçlar elde etmek mümkündür. Korkunun esiri olmazsak eğer, bunu uygulamak çok kolaydır. Ne olursa olsun, dışkının çıkabileceği tek bir delik olduğunu biliyorsak, kalınbağırsağın ne kadar esnek olduğunu ve tamamen dolması için ne büyük bir miktarda dışkı gerektiğini hatırlıyorsak, çok uzun süre bağırsaklarda kalan dışkının sertleştiği hikayesini ciddi bir şekilde incelemişsek ve dışkının tutulmasının zehirlenmelere yol açtığı şeklindeki kocakarı hikayelerinin doğruluğunu araştırmışsak ve bunları bir an olsun aklımızdan çıkartmazsak ilaçlara veya yıkamaya başvurmadan sabırla beklememiz mümkündür.”

Bazı eğitim sistemleri, günlük hijyenin titizlikle uyulması gereken bir kural olduğunu, aksi halde bedenimize karşı borçlu olacağımız düşüncesini yaratır. Her şeyin, özellikle de zevkin bir bedeli olduğu fikriyle yetişen kişiler, bedenlerine her giren ve çıkan şeyin sıkı sıkı hesabını tutmaya alışmışlardır ve sahip oldukları bir şeyden de çok zor vazgeçerler.



Sindirim organları üzerindeki bu aşırı kontrole bağılı olarak korkularını sürekli yeniler dururlar ve ancak düzenli olarak düşüncelerini besleyen bazı saplantılı kaygılarla kendilerini bırakabilirler. Hayatlarını zehir edene dek geçmişte uğramış oldukları haksızlıkları evire çevire, tekrar tekrar düşünürler ve bundan vazgeçmeleri kolay değildir.

Oysa en çok bağırsaklarının düzenli işlemesiyle ilgilenen kişiler, arzu ettikleri sonucun tam tersini elde ederler. Doğal bir şekilde işleyen bir şeyi kontrol etmek istediklerinden bu doğallığı bozarak onca korktukları düzensizliğe yol açarlar. Bağırsaklarını tamamen unutabilseler, o da büyük bir mutlulukla kendilerini rahat bırakacaktır!

Bedenimiz fizyolojik dengemizi düzenleyen doğal bir özdenetim sistemine sahiptir, hayat şartlarımız ve beslenme biçimimiz sürekli değişse de, bazı biyolojik değerler sabit kalır. Aynı şekilde, hareketlerimizin mükemmel uyumu da belli bazı doğal reflekslere bağlıdır ve kendimizi ne kadar bırakırsak bu o kadar iyi işler. Örneğin herhangi bir şeyi alırken elimizin bütün hareketlerini tek tek ayrıştıracak olsak, kaçınılmaz olarak elimizin hareketinin yavaşladığını, hatta duruma uygun gerekli hareketleri yapamadığını görürüz.

Beynimiz sonsuz sayıdaki veriyi işleyecek kapasitededir, üstelik bunu şaşırtıcı bir hızla yapar; bütün bu zihinsel işlemler tabii ki tamamen bizim kontrolümüz dışında gelişir. Ancak ne kadar karmaşık ve anlaşılamaz olsa da bu sistemi kendi düşüncemizle yavaşlatmamız hatta tamamen durdurmamız mümkündür. Örneğin unuttuğumuz bir kelimeyi bulmaya çalıştığımızda ve de o kelimeyi artık aramaktan vazgeçtiğimiz bir anda bulduğumuzda deneyimlediğimiz şey işte budur. 'Çoğu zaman doğru cevapları biliyorum, beynimin içinde bir yerlerde gömülü olduklarını biliyorum, bundan eminim ama ne yapmam ya da söylemem gerektiğini bulmak için uğraştıkça kafamın içinin bomboş oldu-



ğunu hissediyorum. O zaman her şeyi bırakıp cevabın kendiliğinden ortaya çıkmasını bekliyorum.'

Bazen her şeyi o kadar iyi yapmak isteriz ki, işte bu çok fazla istemek, yardım etmek yerine engeller bizi. Aynı şekilde uyumak ya da bir kelimeyi bulmak istemek de uykumuzun kaçması ya da o kelimeyi bulamamamıza neden olur. İstedığımız bir şeye çok fazla yönelmek de, onu elde etmemiz için gerekli çözümü bulmak üzere zihnimizin yeterince müsait olmasını engeller.

Geleceğimiz ya da ciddi bir duygusal ilişki söz konusu olup da özellikle yüksek performans göstermek istediğimizde, bütün yeteneklerimizi yitirdiğimizi acıyla fark ederiz. 'Bir randevum olduğunda yeterince iyi olamamaktan öyle korkuyorum ki, karşımdakinin bana sorabileceği bütün soruların cevaplarını kafamda önceden hazırlıyorum. Ve randevu anında çok fazla gergin olduğumdan aklıma hiçbir şey gelmiyor. Ancak randevu bitip de yalnız başıma kaldığımda hatırlıyorum ne söylemem gerektiğini.'

Eğer zaten kendimizden pek emin değilsek kendimize olan güvenimizi iyice kaybederiz. Yavaş yavaş "hiçbir şeye yaramadığımıza" emin olmaya başlarız. İyi yapamama korkusu ya da bir şeyi iyi yapamadığımızdan emin olmak sahip olduğumuz potansiyeli unutmamıza neden olur, ilk olumsuz düşüncemiz aklımıza olumlu ve yapıcı fikirler getirmemize engel olur. 'Sanki yanımda daima hareketlerimi kısıtlayan başka birini taşıyorum. Heyecanımı söndürüyor, beceremeyeceğim konusunda ısrar ediyor, hatta beni buna iyice inandırmak için eski başarısızlıklarımı hatırlatıyor.'

Çocukluğumuzda duyduğumuz o olumsuz eleştirilerin, maruz kaldığımız sürekli yasaklamaların veya hoşnutsuzlukların etkisindeyizdir bir kez daha. 'İçimdeki bir ses bana sürekli *böyle yapma... boşuna vaktini kaybediyorsun... bu yaptığın hiç iyi değil... daha iyisini yapabilirdin... sana uygun bir adam değil*



o... diyor. Annemin, yaptığım şeyleri onaylamadığını söyleyen o ses her an benimle.'

Bizi tuzağa düşüren ve çoğu zaman hiçbir çıkış yolu bırakmayan o eleştiriler... Sürekli emirler yağdırılır ancak bunlar da çoğu zaman birbirleriyle çelişkilidir. Evet demek ki böyle davranmam gerekiyor diye düşünürken aslında galiba şöyle mi davranmalıyım diye de düşünürüz. 'Çocukluğum boyunca hep aynı şeyi dinledim: *Sürekli dışarı çıkıp durma* ama başka bir zaman da *burada boş boş oturup durma!* Şimdi dışarı da çıksam, evde de otursam hep bir suçluluk duygusu yaşıyorum.'

Ve kendimize aynı eleştiren gözlerle bakmaya devam ederiz. 'Bende neyi eleştirebileceklerini tahmin ediyorum, zaten bunları kendim de kınıyorum.' 'Sürekli kendimi eleştiriyorum. Yeterince çalışmıyorum, şu kişiye karşı yeterince nazik davranmadım ya da bunu söylememeliydim gibi.'

Kendimiz üzerindeki bu eleştirel bakış, hatalarımızı abartarak en ufak kuşklarımızı bile dramatikleştiren bu iç sesler ve etrafımızdaki potansiyel işkenceciler özgürce düşünüp hareket etmemizi engellerler.

Bu her şeyi en iyi biçimde yapma isteğiyle, daha doğrusu kötü bir şey yapmama saplantısıyla yaşarken, tek istediğimiz her zaman akli başında davranmaktır; yersiz heyecanlara kapılmaktan, anlamsız görünecek davranışlarda bulunup eleştiri oklarını üzerimize çekmekten korkarız. 'Her zaman akli başında davranıyorum, fazla akli başında... kimsenin beni eleştirecek bir şey bulmasını istemiyorum.'

Bazıları dışarıya karşı mükemmel görünmek isterler, özellikle de zayıflık olarak değerlendirdikleri yönlerini göstermemeye çalışırlar. Bunun sonucunda da kontrollerini kaybederek heyecana kapılmalarına neden olacak durumlardan kaçınırlar.

'Kabuğuma kapanmaktan başka seçeneğim yoktu, aksi halde herkesle sürekli çatışacaktım ve sonuç felaket olacaktı. Böylece



her şeyi içime atmaya alıştım, o kadar ki, artık kendimi tamamen silik, körelmiş ve tutuk hissediyorum, sanki bir kılıfın içine hapsolmuşum gibi.’ Dışarıdan gelebilecek her türlü isteğe kendilerini kapatmışlardır ve hassas dengelerini tehdit eden bir tehlike olarak gördükleri için, her türlü isteği hemen reddederler. Kim bilir ne isteyeceklerdir kendilerinden? Ya vermeye hazır olmadıkları bir şeyi vermeye veya söylenemeyecek şeyleri dile getirmeye zorlanırlarsa? Böylece yavaş yavaş, çoğu zaman farkında bile olmadan, dayanamayacaklarını düşündükleri şeyleri eleme yolunu seçerler, hatta bazen işi müzik veya resmin duyguları üzerinde yaratabileceği etkiden korkmaya bile varırırlar; yeni ve beklenmedik duygularla, gözyaşlarına boğulmalarına veya çok fazla gülmelerine neden olacak heyecanlarla ya da tatmin edemeyecekleri arzularla alt üst olmaktan korkarlar. ‘Kendimi kötü hissettiğim zamanlar asla müzik dinleyemiyorum, her nota bir bıçak gibi içime saplanıyor, bütün acılarımı uyandırıyor.’

Kabuklarını kırarak ne kadar hassas olduklarını açığa vuracak hiçbir şeyin içlerine girmesine izin vermezler. Sarsılmaz bir mantığın arkasına sığınmayı, hatta gerekirse kötü niyetli bile olmayı tercih ederler -kendilerine göre- doğru yoldan ayrılmaktansa her şeye razıdırlar. ‘Her zaman haklı olmak zorundayım. Aslında haksız olduğumdan tamamen emin olsam da, karşımdaki insanı ikna etmek için akıl oyunlarına başvurmaya bayılıyorum.’

Ancak bu sahte savunmanın arkasında, kendilerinin bile kanmadığı, bu aldatıcı güçlü ve yara almaz görüntünün ötesinde, içleri üst üste yığılan ve durmadan kaynaşan duygularla ve çok fazla bastırıldıkları için boğulmakta olan heyecanlarla doludur.

Kontrol etmenin imkansız olduğuna inandıkları bir bilinmeyen yeni temsil eden, kendilerinin bu akla aykırı parçasını susturduklarında ondan tamamen kurtulacaklarını mı zannediyorlar? Çılgınca olduğuna inandıkları düşüncelerin asla akıllarına gel-



memesi için daima mantıklarını devreye sokarak bu düşüncelerin daha da büyüyüp güçlenmelerine neden olmuyorlar mı?

Düşüncelerimizi veya duygularımızı sürekli yadsımak, bunların er ya da geç, kontrol edemeyeceğimiz bir şiddetle ortaya dökülmelerine neden olur. Duygularımızı bu kadar kontrol altında tutup sonunda patlatıvermek daha tehlikeli değil mi? 'Söylemeye cesaret edemediğim bazı gerçekleri uzun süre içimde tuttuğumda sonunda öyle şiddetli bir biçimde çıkıyorlar ki, kontrol etmem mümkün değil.'

Beynimiz, gerek unutma yoluyla, gerekse dayanılmaz acıları hafifletmeye yönelik savunma sistemleriyle, bizi bazı acılardan etkilenmekten korur. Peki, ya yine onun sayesinde, itkilerimizi ve öfkelerimizi kontrol etme gücüne sahip olmasaydık ne olurdu?

Öte yandan bu kontrolün de fazla abartılı olmaması gerekir, aksi taktirde ruhsal hayatımızın heyecansal boyutunu kaybederek üretken ve sosyalleşmiş robotlara dönüşürüz. Üstelik bize ayıp veya gülünç gelen şeyler bir uygarlıktan diğerine, hatta bir çağdan diğerine değişen şeylerdir. Ortaçağda duyguları gözyaşı, haykırma ya da beden hareketleriyle göstermek son derece doğaldığı kadar üstelik tavsiye de edilen bir davranıştı. Belki de bugün bazı Afrika ülkelerinde olduğu gibi, ortaçağda da, bunların tedavi edici özelliklerini anlamışlardı.

Zamanımızın ve yaşadığımız ülkenin adetlerine uysa da, duygularımızı dizginlemeyi sonunda gerçekten neler hissettiğimizi unutacak boyuta vardırmamamız gerekir; mantığımızın sesini dinlediğimiz bahanesiyle, gerçek duygularımıza hiç de uymayan masallar anlatarak kendimizi kandırırız.

Böylece, baştan hoşumuza gitmesi gerektiğine karar verdiğimiz bir durumdan aslında hoşlanmadığımızı görmeyi reddederiz ya da bedenimiz tam tersini haykırırken bazı şeyleri hiç de arzulamadığımızı inandırmaya çalışırız kendimizi. Sürekli kendimizle çelişki halindeyizdir ve bu şekilde gerçek arzumuza aykırı davranmaya devam ederek kendimizi daha da mutsuz ederiz.



YARATICI DÜŞÜNCE

Hislerimizin sesini dinlemek, ne mantığımızı devre dışı bırakmak ne de saçma ve mantık dışı inançlara körü körüne bağlanmak anlamına gelir. ‘Hislerime güvenmeyi öğrendim sonunda, artık sezgilerime göre davranıyorum.’ Bir yandan duygularımızı ve sezgilerimizi göz önünde bulundurmak, diğer yandan da mantıklı ve akılcı bir düşüncenin bütün nimetlerinden faydalanmak pekala mümkündür; üstelik arzularımızı gerçekleştirmek için aklımızı kullanmak zorundayızdır ve zihinsel işleyişi duygu dünyasından, mantıklı bir düşünceyi sezgisel bir bilgiden ayırmak mümkün değildir. Duyularımızı belleğe kaydeden, onları sınıflandıran, analiz eden ve özellikle de bütün zenginliklerini değerlendirebilen tek organımız beynimiz olduğuna göre, duyularının kendisine verdiği bilgileri nasıl kullanmaz insan zihinsel bir çalışmaya giriştiğinde? Her türlü zihinsel yaratıda, bir fikrin oluşumunda ya da bir düşünce sisteminin özümsemesinde duygularımız hep devrededir, tıpkı doğum sancısına benzer sancılar ve ortaya çıkan eserin sağladığı o müthiş tatmin duygusu gibi.

Her türlü yaratı zorlu bir çalışmanın ve -baş döndürücü bir sezgiden başka bir şey olmayan- ilhamın bir ürünü değil midir zaten? Yaratma isteğinin devamında ve bazen de bu isteğin dışında, bizim yaşayan, düşünen ve yaratan diğer yönümüzü deneyimlememizi sağlamıyor mu bu? “İsteyerek değil, bana rağmen bu... Elimi denetleyen gözüm değil, hayır, gözüm elimi takip ediyor. Hiç düşünmeden gidiyorum, aynı zamanda nereye gittiğimi de biliyorum...” (Giacometti, bir televizyon röportajından).

Bazen zahmetli, hatta sancılı olabilecek bir ön çalışma doğru kelimenin ya da doğru notanın ortaya çıkması için kesinlikle gereklidir. Böylece ileride bu itkinin etkisiyle tek başına harekete geçecek bir sistemi devreye sokarız. Sonuçta, artık düşünmeyi bıraktığımızı sandığımız an ortaya çıkmıyor mu herhangi bir tasvir, cümle, hareket ya da müzik? Her yaratı anından önce bir



düşünce süreci yaşanmayabilir de. 'Bazı şarkı sözlerini neden yazmış olduğumu sonradan anlıyorum o anda hiç düşünmeden geliyor bu sözler zihnime.'

Adeta geçmişteki çabalarımız tanrısal bir esinle ödüllendiriliyormuş gibi, bizde ortaya çıkan bu yaratıcılığın ayrıcalıklı se-yircileri değil miyiz? Başka yerlerden gelen bir mesajı ilettiği-miz hissini yaşıyor muyuz?

Kendi ilhamımıza neden güvenmeyelim? Bir sanat eseri ya-ratmasak da, ilham, hayatımızdaki seçimlerde ve almamız gere-ken önemli kararlarda bize yol göstermek üzere vardır. Ancak bunun bilincimize ulaşması için bazen fazla akılcı ve istemli bir düşüncenin engelleyici etkilerini azaltmak ve onu özgür bırak-mak gerekir, eğer anlamsız ve aklımızı dağıtıcı işlerle boğuşu-yorsak, eğer aklımız sürekli yapmamız veya yapmamamız gere-ken şeylerle meşgulse, kendimize duygularımızı özgürce ifade etme izni vermiyorsak ve sabırsızlıkla veya aceleyle, duruma uygun doğru fikrin ya da kararın ortaya çıkması için gerekli za-manı tanımıyorsak kendimize, içimizdeki yaratıcı güçlerle ileti-şim kurmamız mümkün müdür? Düşüncemizi ifade etmek için en uygun yolu nasıl bulabiliriz böyle?

Bazen alkol ya da uyuşturucunun yarattığı "anormal durum-lar" yaratıcı fikirlerin ortaya çıkmasına yardımcı olabilir; aynı şekilde öfke, üzüntü hatta umutsuzluk bile "normal" şartlarda söyleyemeyeceğimiz şeyleri söylememizi sağlayabilir. Böyle anlarda özdenetimimiz geçici olarak ortadan kalkar.

Fiziki bir dinginlik hissi de, dış dünyaya açık olmamızı sağ-ladığından, o ana kadar düşüncemize yabancı yeni fikirlerin or-taya çıkmasını mümkün kılar. Artık yenmek arzusuyla veya kaybetme korkusuyla sürekli savunmada ve diken üstünde deği-lizdir. Gitgide düşüncemizi saptıran ve gerçeği sadece kendi ba-kış açımızdan görmemize neden olan önceliklerden kurtulmu-suzdur.



‘Kendimle bu kadar meşgul olmaktan vazgeçtiğimde her şey daha iyi olacak eminim. Başkalarına karşı daha cömert davranmayı öğrenmem gerekiyor; şimdiye kadar kendime konsantre olmuşum çünkü tehlikede olduğunu hissettiğim yerimi ve varlığımı korumaya çalışıyordum.’ Bazıları, hem kendilerine hem de başkalarına bir şeyler kanıtlamak saplantısıyla diğerlerinin arzularını ve sınırlarını inkar ederler. Kendi kişisel kaygılarından sıyrılıp başkalarını düşünecek kadar cömert olmaları mümkün değildir.

Daima diğerinde kendilerine karşı sevgi uyandırıp uyandıramadıkları sorusuyla ve karşılığında hak ettiklerine inandıkları kabullenilme beklentisiyle dolu olduklarından, bu beklenti ne karşılarındaki kişiyi ne de davranışlarını olduğu gibi görmelerine izin verir. ‘Bir gün artık her şeyi olduğu gibi görmeye başlamam gerekiyor, böylece, bazı şeylerin gerçekte hiç de benim düşündüğüm gibi olmadığını anladığımda öfke krizleri yaşamaktan kurtulurum.’ Diğerinin yaptıklarını veya söylediklerini kendimize göre yorumlamak, yanlış anlamlar yüklediğimiz davranış ve sözlerden kendi kendimize acı çekmemize neden olur.

Diğeri daima potansiyel olarak tehlikelidir. Geçmişte bize kötülük edenlerin bütün acımasızlıklarını hemen ona yükleriz ve hiç yeri yokken, dışlanıp terk edildiğimize inanırız. ‘Benimle görüşemeyecek olduğunda, tamam diyorum, başkasıyla olmayı tercih ediyor, her şey benden daha önemli, beni yeterince seveydi istediğimi yapardı... Sonra görüyorum ki yanılmışım ve boşuna acı çekmişim.’

Farklılığı kabullenmek kolay değildir. Kendimizi karşıımızdakine benzetiriz ve onunla kendimizi özdeşleştiririz, dahası kendimizi onun yerine koyarak ne hissettiğini bildiğimizi zannederiz, ki bu genellikle kendi duygularımızın yansımasından başka bir şey değildir. ‘Onun acısını öyle benimsiyordum ki, böyle bir acıyı yaşamaya asla dayanamayacağımı düşünüp kor-



ku ve sıkıntıyla onu görmekten kaçırıyordum. Daha sonra da bu davranışından dolayı suçluluk duyuyordum. Artık onunla kendim arasındaki farkı kurabiliyorum, böylece bana söylediklerini daha iyi dinleyebiliyor ve ona elimden geldiğince yardımcı olmaya çalışıyorum.'

Çelişki gibi görünse de, diğerine yaklaşabilmek için aslında araya mesafe koymak gerekir. Fazla yakın olmak, onu olduğu gibi görmek için ihtiyacımız olan mesafeyi ortadan kaldırır. Onu olmasını istediğimiz şekilde görürüz, umutlarımızı yansıtan o ayna... Karşımızdaki insanla öyle kaynaşmışızdır ki, bizim isteklerimiz hep ön planda olduğundan, ne kendi arzularının bilincine varacak zamanı vardır ne de bize doğru adım atabilecek genişlikte bir alanı.

Bazıları diğerinin yokluğuna tahammül edemez, sevdikleri kişiden bir süre için bile uzaklaştıklarında onu, dolayısıyla da kendilerini yitirmekten korkarlar. Kendilerini tamamen onunla özdeşleştirdiklerinden sadece onun varlığıyla ve onun tarafından kabullenilmekle var olabilirler. 'Onunla ilişkimde başarılı olursam eğer, hayatımı başarmış olacağım.'

Dışımızdaki alanı bazen içimizdeki alanın bir devamı olarak algılarız ve onu ya birinin varlığıyla doldurmaya çalışırız ya da kimsenin girmemesi için tüm gücümüzle savunuruz. Ve bu durumda her türlü yaklaşımı bir saldırı olarak görür ve diğerleriyle aramıza bizi yaralayacak sözlere ve davranışlara karşı koruyacak bir mesafe koymaya çalışırız.

Bu mesafe her ne kadar güven verici olsa da sınırlayıcıdır, zira kendimizi aşırı geri çekmek, sonunda daha büyük bir sıkıntı yaşamamıza neden olabilir. 'Her zaman başkalarıyla arama mesafe koyma ihtiyacı duyuyorum beni ne eleştirsinler ne de bir şeyden dolayı tebrik etsinler istiyorum. Beni rahat bıraksınlar istiyorum ama aynı zamanda kimsenin benimle ilgilenmemesine de tahammül edemiyorum. Anlayacağınız ne öyle ne de böyle!'



Başkalarıyla olan ilişkilerimizde doğru tutum, kolayca aşırıya kaçabilecek iki eğilim arasındaki o ince ayrımda yatmaktadır. Her ne kadar kendimizi savunmayı bilmek gerekse de, sürekli savunmada da olmamak gerekir. Kendimizi unutacak boyuta vardırılmadan da başkalarının neler hissettiğiyle ilgilenebilir, onların emrine amade olmadan da yardımcı olmaya çalışabiliriz. Aynı şekilde, vermemiz gerektiğinde çok fazla vermemeyi, isterken de çok fazla istememeyi bilmemiz gerekir.

Başkalarıyla aramızdaki bu kurulması çok zor denge, kendi iç dengemizi oluşturan şeylerin sonucundan başka bir şey değildir gerçekte. Aynı şekilde, sürekli kendi dışımızda dayanak aramak da içimizdeki dayanakların yokluğundandır. Belki de, aşırılıklara kaçmamak ve kendimizi hasta etmemek için, başkalarından beklediğimiz güveni kendimizde bulmalı ve dengeli ilişkiler ummadan önce kendi iç dengemizi kurmalıyız.



8

Özgür Bırakılan Düşünce

‘GİTMEK ÖLMektİR BİR ANLAMDA’

‘Neden böyle davrandığımı gerçekten anlayamıyorum, ancak, buna engel de olamıyorum.’ ‘Kendimi bir alkolik gibi hissediyorum, alkolik olduğunu bilen, bunu onaylamayan, ancak içmekten de bir türlü vazgeçemeyen biri.’ Ne zamana kadar diğer benin bizi böyle, sonu sürekli acıyla biten ilişkilere sürüklemesine izin vereceğiz? Daha ne zamana kadar böyle, hayatımızın elimizden kaçmasına seyirci kalacağız?

‘Başkalarına güvenmiyor değilim, kendime güvenmiyorum. Kendi kendimin düşmanıyım.’ ‘Etrafımdakileri hayatımı zorlaştırmakla suçlasam da, aslında biliyorum ki onu çekilmez kılan benim.’ Hareket özgürlüğümüze ne oldu? Dışarıdakilerin bize kurduğunu düşündüğümüz, oysa kendi kendimize koyduğumuz engellerin sonucundan başka bir şey olmayan bu tuzak ne böyle?

Bazı davranışlar karakterimizin bir parçası olsa da -ki karakterin değişmeyeceği söylenir- aldığımız yanlış eğitimler sonucu edindiğimiz, gereksiz yere acı çekmemize neden olan ve değiştirmemiz gereken bazı davranışlar da vardır. Sürekli bizden istenen her şeye boyun eğerken kendimizi uyum göstermeye o kadar zorlamışızdır ki bedenimizin bir gün sancılar içinde kıvrandığını görmek bizi şaşırtmamalıdır.



Eğer dayanabileceğimiz şeylerin bir sınırı olmasaydı ve eğer bedenimiz bizi kendi sınırlarını görmeye zorlamasaydı, hiçbir şekilde kendi başımıza karar vermediğimiz şeyleri yaşamaya katlanır bir halde, gitgide kendimizden uzaklaşırdık. Gerçekten yapmayı istediğimiz şeylerle yaptıklarımız, söylemeyi isteyip de dile getirebildiklerimiz arasındaki fark öyle artardı ki artık gerçekten ne istediğimizi bilemez hale gelirdik.

Bedenimiz gönderdiği sinyallerle, çoğu zaman bilinçli bir şekilde farkında olmadığımız, derin bir rahatsızlığı haber verir, ancak her türlü değişim fikrine karşı direnme refleksine sahip olduğumuzdan bu sinyalleri duymak her zaman kolay değildir. Bazen sorunu çözmektense -ki bu hayatımızda önemli bir kargaşa yaratacaktır- onu görmezden gelmeyi tercih ederiz.

Her türlü değişim öncesi dönemi, hatta değişim fikri öyle bir kaygı ve kararsızlık yaratır ki, ne kadar kötü olursa olsun içinde bulunduğumuz düzeni korumayı tercih eder duruma gelebiliriz. Yeni yüzlere, yeni yerlere ya da yeni durumlara alışmadan önce yoğun bir “kendimizi güvende hissedememe” duygusuyla doluyuzdur. Sonuçta bize yabancı bir dünyayla ve yabancı insanlarla karşılaşmak her zaman ürkütücüdür.

‘Alışkanlıklarımı değiştirmek istemiyorum; benim bir parçam onlar, kendimi güvende hissetmemi sağlıyorlar, kendimi tanıdığımı hissettiriyorlar.’ Acı verdiğini, hatta dayanılmaz olduğunu kabul etsek de bizi çevreleyen bu dünyaya alışmışızdır ve orada kendimizi buluruz. Bir dönem için de olsa bizim bir parçamız olmuş bir şeyi kaybettiğimizde acı çekeriz, bu, hayatımızın bir bölümünün sona erdiği anlamına gelir. Değişmek, ölmektir bir anlamda.

Sevdiğimiz bir insandan ayrılmak, oturduğumuz evden taşınmak, evlilik, çocuklar, iş değiştirmek, hatta seyahate çıktığımızda alıştığımız yerlerden geçici olarak uzaklaşmak... bütün bu değişiklikleri acıyla yaşarız.



Nispeten “şöyle böyle” bir konfor içinde yaşarken, şimdi yeni ufuklar keşfetmek, yeni yerler tanımak için her şeyden vazgeçmemiz gerekecektir. Ve tıpkı bir yere kendi izini bırakmadığı sürece kendisini bildik bir yerde hissedemeyen bir hayvan gibi, biz de sonunda bu yeri sahiplenmek ve onu düşman ve ürkütücü görmemek için zamana ihtiyaç duyarız.

Kendi küçük dünyamızın düzenini bozmaktan korktuğumuz için, bazen gerekli olduğu halde değişimi reddederiz ve alışkanlığın verdiği güven duygusunun sağladığı rahatlık bir süre sonra rahatsızlığa dönüşür, zira bu alışkanlıklar artık isteklerimizle uyusmamaktadır. ‘Eskiden değişikliklere tahammülüm yoktu. Güven veren yerleri, sürprizsiz insanları seviyordum. Birkaç değişim tecrübesi yaşadıktan sonra artık bundan korkmuyorum, hatta bu bir alışkanlık haline geldi. Bazen başka yerlere gitme ve başka yaşam biçimleri tanıma ihtiyacı duyuyorum.’

Etrafımızda değişen şeylere bağlı olarak isteklerimiz de sürekli olarak değişir ve bu değişimi kendi gelişimimizin bir parçası yapmamız gerekir. Artık bize uygun olmadığı halde bir durumu değiştirmeden devam ettirmek gerilim ve rahatsızlık yaratır. İsteklerimizi bastırdığımız gibi üstelik bir de artık bize hiç zevk vermeyen bir şeyden zevk almaya zorlarız kendimizi.

Yaşadığımız bu durum, daha önceden oturmuş olduğumuz bir eve tekrar döndüğümüzde hissettiklerimizle karşılaştırılabilir. Eskiden o evde mutlu günlerimiz olmuşsa da artık orada yaşamak istemiyoruzdur. Bir kere geri dönüp yerleştikten sonra, artık hiçbir isteğimiz kalmadığı halde kendimizi orada yaşamaya zorlamak sonunda bizi tüketir, hatta hastalanmamıza bile neden olabilir.

‘Benim için hasta olmak, hayatımı parantez içine alma biçimi; böylece benim için çok zor olan bir kararı alma işini sonraya erteliyorum.’ Bu içe kapanışın sonunda bedensel tepkiler baş göstermeye başlar. Kalbimiz telaşla atarken, sabırsızlıktan titre-



meye başlar ve soluk soluğa -çok uzun süre tuttuğumuz- öfke-mize bir çıkış kapısı ararız. 'Boğuluyorum, beni hasta eden bu durumdan nasıl kurtulacağımı bilmiyorum, sonunda bedenimin patlayıvereceğini hissediyorum!'

Yavaş yavaş ortaya çıkan bu duygu içine kapalıdır ve bizdeki o doğal ilerleme, gelişme ve daha iyiye gitme ihtiyacıyla ters düşmektedir. 'Durmadan aynı noktada dönüp duruyorum.' Ve bedenimiz hareket özgürlüğünü kısıtlayan bu engele tahammül edemez. Durgunluk ve köhnelik bedenimize iyi gelmeyen şeylerdir. Bu, sonunda tamamen tıkanmaya varabilecek durgunluklara neden olur. Zamanında kurulmayan bir saat nasıl duruverirse bizi de gitgide bu tür bir durgunluk kaplar, ki bundan kurtulup eski canlılığımıza kavuşmak için çok fazla çaba göstermemiz gerekir.

Ancak, bazı durumlarda yaşadıklarımıza daha fazla dayanamayacağımızı anlamak için bedenimizin bizi her seferinde böylele sancılarla uyarmasını ve harekete geçmeye zorlamasını beklemek mi gerekir? 'Bir sabah uyandığımda artık böyle yaşamaya devam edemeyeceğimi anladım. Tamamen değişmiştim. Şişmanlamıştım, kendimi sürekli yorgun hissediyordum, artık hiçbir şeye tepki vermez olmuştum ve bedenim tamamen cansızlaşmış ve dayanıksızlaşmıştı... tıpkı yaşamım gibi! Sonunda harekete geçmeye ve hayatımda neyin yolunda gitmediğini görmeye karar verdim.'

Bedenimizin attığı ve artık duymazdan gelemeyeceğimiz o çılgınlıklar olmasa, bütün zorluklarını bildiğimiz bir yolda yürümeye devam etme eğilimindeyizdir. Acı içinde, bizi böyle bağımlı durumda tutan şeyin ne olduğunu görmekten başka seçeneğimizin kalmayacağı, dönüşü olmayan o son noktaya ulaşmak zorundayızdır adeta.

'Çektiğim acılar geçiş hakkımın bir bedeli sanki.' Yaşadığımız sıkıntılar, hatta hayatımızı çekilmez kılan bütün acılar, so-



nunda hayatımızı sorgulamaya başlamak için maalesef gereklidir. Artık kaybedecek bir şeyimizin olmadığına inandığımız bir anda, örneğin olaylar hayatımızı altüst etmişken veya hissettiğimiz rahatsızlık, bizi, artık dayanılmaz hale gelmiş bir acıya bir an önce bir çözüm bulmaya zorladığında, yaşamamızı imkansız kılan bir durumdan kurtulmak için elimizden geleni yapmaktan korkmayız.

YENİDEN YARATMA

Artık ne kadar dayanıksız olduğunu gördüğümüz bu temelleri yıkmadan yeni ve daha sağlam temeller oluşturmamız mümkün mü? Var oluş biçimimizi derinden sorgulamadan herhangi bir değişim söz konusu olabilir mi?

İster yaşadığımız deneyimler ve olgunlaşma sonucu ortaya çıksın, isterse bir analiz sonucu, bu değişimler çoğu zaman bunalım yaratır. Yeniden doğmanın mutluluğunu yaşamadan önce, güven, alıştığımız zevkler ve hatta önem verdiğimiz bazı acılar gibi kaybedeceğimiz şeylere takıntılı kalırız. Bedenimizin bir parçası arkaya dönük bir halde, geçmişimizi bir türlü bırakamayız ve bu durumda, bize sunabileceği zevkleri henüz tanımadığımız bir geleceği güç ve cesaretle karşılamamız imkansızdır.

‘Kendimi ne iyi ne de kötü hissediyorum ama artık kendimi tanıyamıyorum da, nereye gittiğimi bilmiyorum... kararsızlık içindeyim...’ ‘Artık eski davranışlarıma devam edemeyeceğimi biliyorum ancak, bundan sonra nasıl davranacağımı henüz bilmiyorum.’ Boşluk..., transit alanı..., sınırsız bir süre... Kim olduğumuzu bilmez bir haldeyizdir. Artık kullanamayacağımızı bildiğimiz eski giysilerimizi çıkartsak da onlara karşı sevgi beslemeye devam ederiz ve kendimize uygun bir şeyler bulana kadar da kendimizi çırılçıplak hissederiz!

Eğer biz de artık kendimizi tanıyamıyorsak ne olacak? Bize henüz yabancı bir kişinin kimliğine bürünmüşken kendimizi iyi



hissetmek mümkün mü? Ve bir başkasına dönüşürsek ilerideki yaşamımızda bize ne olacaktır peki? ‘Kaygılarımdan kurtulur sam daha sonra neyle besleneceğim bilemiyorum; elimde hiçbir şey kalmayacak. Bu yüzden henüz düzelmeye karar vermedim.’

En azından sürekli duyduğumuz eleştiriler gibi bazı küçük sorunlara alışmıştık. ‘Aşğılık duygumu uyandıracak durumlarla her karşılaştığımda kendimi çok kötü hissediyorum. Öte yandan, kendimi böyle hissetmezsem kimliğimi yitireceğimi düşünüyorum. Hiç olmazsa bu bildiğim bir imaj, çok memnun olmasam da kendimi böyle rahat hissediyorum.’ ‘Hiç hoşuma gitmeyen ancak bir türlü de değiştiremediğim bu yönümü kabullenmeyi öğrendim sonunda. Değişme arzum çok yüzeysel aslında, hem istiyorum hem de istemiyorum. Ve bir gün değişirsem, biliyorum ki bu bana rağmen olacak.’

Başkalarıyla ilişki biçimimiz öyle karmaşıktır ve kökü öyle uzaklara dayanır ki, bundan vazgeçmek kolay değildir. Farkında olmadan sürekli şartlanmışızdır. Sonuçta davranışlarımız, geçmişte nedenini anlayamadığımız o acılara karşı kendimizi korumak veya ne olduğunu bile bilmediğimiz çatışmalara çözüm bulmak üzere verdiğimiz o zorlu savaşın bir sonucudur. Tıpkı bir bitkinin bulabildiği tek ışık kaynağına yönelmesi gibi, biz de gitgide davranışlarımızı hayatta kalmamızı sağlayacak şeylere uyarlamışızdır.

Bu arada, sıkıntı yaratacak bazı durumları tanımayı öğrenip, bunlardan kaçma yolunu seçmeye de alışmışızdır. Ancak, bir daha acı çekmemek adına korkularımıza kulak vermek bir süre için faydalı olmuşsa da, bir an gelir ki kendi savunma mekanizmalarımızın olumsuz sonuçlarına katlanmak durumunda kalırız.

‘Ben güç ilişkisinden nefret ederim. İsteklerimi ve düşüncelerimi zorla kabul ettirmek için savaşmam gerektiğinde bedenim bunu pahalı ödüyor, bir yaprak gibi titremeye başlıyorum ve bayılacak gibi oluyorum. Bu yüzden çoğu zaman tartışmıyorum.



Ama başkalarının dayattığı şeylere hiç karşı çıkmadan katlanmak da beni daha fazla hasta ediyor artık.'

Bir anlaşmazlık ya da kızgınlık durumunda tartışmaya, hatta belki ilişkiyi bitirmeye cesaret edemeyen kişiler yavaş yavaş kendilerini sessizliğe gömerler. Bu sessizlik imkansız bazı çatışmalardan korunmak için gerekli olsa da, heyecanlarını sürekli bastırmaya zorlayacaktır onları. Böylece, fildişi kulelerinde güvende oldukları yanılgısıyla gerçek bir iletişim kurmayı beceremez hale gelmişlerdir ve sonunda derin bir yalnızlık duygusuyla baş başa kalmışlardır zira her türlü çatışmayı önlemek adına göze çarpmamaya uğraştıkça dış dünyadan iyice soyutlanmışlardır.

Bunun tersi durumlarda da, yani her zaman kendi görüşlerinin doğruluğunu savunma ihtiyacı duyan ya da kendilerinden farklı bir düşünceyi savunma cesareti gösterenlere karşı sataşmaya hazır bir şekilde, sürekli bir meydan okuma olmadan var olduklarını hissedemeyen kişiler de başkalarıyla olan ilişkilerini gitgide imkansız kılarlar.

Daima güç ilişkisi içindedirler ve önemli olan tek şey diğerlerinin kendi bilgilerini ve güçlerini kabul etmeleridir. Ve bu hoşgörüsüzlükleri, insanlarda anlaşılamadıkları, hatta kendi varlıklarının inkar edildiği duygusunu yarattığından onlardan uzaklaşmalarına neden olur. Burada da undukları o sükuneti ve dinginliği bulamazlar ve hatta engellemeye çalıştıkları sıkıntılardan daha büyük sıkıntılarla karşı karşıya kalırlar.

Acı çekmemek adına yaptığımız her kaçış kaçınılmaz olarak başka bir acı doğuracaktır. Ve her türlü kaçınma davranışı bir gün yaşamaktan kaçınmaya varacaktır. Sonunda bedenimizin empoze ettiği, sık sık tekrarlanan şiddetli ağrılar yaşamamıza engel olur. 'Daima maskelerle ve kaçamak sözlerle yaşadım, açık davranmak nedir bilmiyorum bile. Bunun sonucunda doğan tatminsizliği her gün bedenimde yaşıyorum, hayatımı imkansız kılan her türlü rahatsızlıkla...'



Bir seçim olmaktan çok rahat olduğu için, zevk vermekten çok alışkanlık olduğu için yürüttüğümüz ve ilk başlarda kusursuz gibi görünen ilişki biçimi artık tahammül edilemez bir hal almıştır. Kendimizi korumak adına benimsediğimiz davranışlar artık görevlerini yerine getirmez olurlar. Her türlü tehlikeli heyecandan uzak kendimize kurduğumuz o küçük dünya artık beklediğimiz korumayı sağlayamaz olur.

Tam tersine, kendimize yaşamayı engellediğimiz şeyler nedeniyle iyice artan sıkıntımız sonunda bizi davranışlarımızı gözden geçirmeye zorlar. Onca hararetle istediğimiz o kendini gerçekleştirmenin bir kez daha başarısızlıkla sonuçlanmış olduğunu acıyla fark ederiz. Var olamadığımız, yaşayamadığımız hissine kapılırız, sanki kader bize karşıdır ve bedenimiz isyanını dile getirir.

Gerek istemeyerek kendi zararımıza yaptıklarımız, gerekse yapmayı bilemediklerimiz nedeniyle, hayatımız beklediğimiz şekilde olmaktan çok uzaktır. Bu şartlarda başkaları için bu kadar kolayken bize yaşamayı bu kadar zor kılan şeyin ne olduğunu nasıl sorgulamamalı? Nasıl bu sırrı aralamaya ve kötü kade-re meydan okumaya çalışmamalı?

İçimizde iki ayrı güç sürekli çatışma halindedir: Bir şeyleri kurmaya çalışan bir güç ile onun kurduklarını yıkmak için çabala-yan ve bizi aslında hiç de memnun olmadığımız bir davranışı devam ettirmeye iten bir başka güç. ‘Kendimi çözemiyorum, anlayamıyorum. Nasıl, bana zarar verdiğini bildiğim bir kişiyle görüşmeye devam edecek kadar aptal olabiliyorum. Onda beni çeken şeyin ne olduğunu bile bilmiyorum ama biliyorum ki bu çekim, kendimde nefret ettiğim bir şeylerin karşılığı.’ ‘Konuşur-ken saçma sapan şeyler anlatıyorum. Kendi hakkımda çok olumsuz bir imaj verdiğimin farkındayım ancak başka türlü de davranamıyorum. Hatta, başkalarının gözünde özellikle mi ken-dimi küçük düşürdüğümü merak ediyorum.’



Kendimizi yıkıcı bazı davranışlardan neden bir türlü vazgeçemeyiz? Değişip bir başkası olduğumuzda kaybetmekten korktuğumuz bunca değerli şey nedir ki aynı saçma hareketleri sürekli tekrarlar dururuz? Kendimize gerçekten istediğimiz şeyleri yaşama hakkı verdiğimizde, o ana kadar tatmadığımız zevkleri tattığımızda hangi yasakları çiğnemiş olmaktan korkarız? Mutluluk anlarının bedelini ileride ödememiz gerekeceğini mi düşünüyoruz? ‘İyileşmiş olduğum için çok fazla sevinemiyorum. Sanki, ileride bir şekilde bunun acısının çıkacağından korkuyorum.’ ‘Mutlu olmaya hakkım olmadığına inanıyorum. Kötü bir şey yapmışım gibi, bütün hayatım boyunca bu yüzden cezalandırılacağımı düşünüyorum.’

Bizi böyle acı çeker durumda tutan bu uğursuz güç çoğu zaman en çok istediğimiz şeyi yaşamamızı imkansız kılan bir suçluluk duygusunun sonucundan başka bir şey değildir. “Yapamam..., ... imkansız” Bu imkansız nerededir? İsteklerimizi gerçekleştirmek konusunda kendi kendimize koyduğumuz bu engel nedir? Zalim kader olarak adlandırdığımız bu yaşama imkansızlığı nedir böyle?

Kendilerine koydukları engelleri açıklamak için çok geçerli nedenleri olan kişiler bile aslında gerçek nedenleri koymuyorlardır ortaya. Bilinçli bir şekilde farkında olmadıkları, ancak günlük hayatlarında sürekli bir engel oluşturan çok daha derin nedenleri vardır bu imkansızlığın.

‘Hem iş hem de duygusal hayatımda daha doyumlu olmak için ne yapmam gerektiğini biliyorum aslında, ancak, onca zamandır beklediğim şeyin gerçekleşmeye başladığını görür görmez bundan memnun olmak yerine kaçıp uzaklaşıyorum.’ Duydukları arzu o kadar şiddetli olduğu halde neden kendilerine bazı zevkleri yasakladıklarını bilmiyorlardır, ancak her zaman imkansız olduğuna inandıkları bir şeyin gerçekleşebileceği fikri tarifsiz korkular uyandırır.



Tanımadıkları yeni duygularla dolu ve hayatlarındaki her türlü değişikliğe karşı direnen bedenlerinden sıkılırlar. Tam da hayatlarını ellerine almaları gerektiği bir anda, ya kalıcı bir duygusal ilişkiye girecekken ya da özellikle sevdikleri bir konuda yatırım yapacakken, anlaşılamaz olduğu kadar kabul edilemez de olan bir kaygıya kapılırlar.

Mutlu olmalarını sağlaması gereken şey, tam tersine sıkıntı yaratır. 'Artık okulu bitirdiğim ve erkek arkadaşım ile yaşamaya karar verdiğim halde sürekli ağlıyorum. Onunla çok iyi anlaşıyorum, mesleğimi de seviyorum, her şeyin son derece olumlu olduğunu biliyorum, ancak, sanki bunca mutluluğa hakkım olduğundan emin değilim. Durmadan anne babamın ayrılığını düşünüyorum, tek başına kalmış ve bunalımlı annemi, birbirlerinden sadece olumsuz şekilde bahsetmeyi bilen o ikisini...'

Birden, bize karşı koydukları sınırlar ve engellerle gelişmimize engel olan çocukluğumuzdaki o bağlar su yüzüne çıkar. Her birliktelik anne-babamızın birlikteliğini hatırlatır bize, her beklenen bebek anne-babamızın bizi beklerken hissettiklerini çağrıştırır. 'Hamileliğimle ilgili çelişkili duygular yaşıyorum. Aslında bundan memnun olabilirdim ama babamın fazla kadınsı hatlar hakkındaki aşağılayıcı bakışını hatırladıkça... Annemin anlattığına göre kendi hamileliği boyunca ona sürekli aşağılayıcı sözler söylüyormuş.'

Bu anılar ya da en azından çocukluğumuzda hissettiklerimiz, tekrar canlanarak bizi giriştiğimiz şeyleri başarmaktan ya da başarılarımızı arzu ettiğimiz gibi dinginlik içinde yaşamaktan alıkoymaz. 'Artık mutlu olmak istiyorum, mutlu olmak için elimden geleni yapmak istiyorum fakat buna gücüm yok, hatta beni engelleyen başka bir güç var sanki. Gerekli atılımı yapmak için ne yapmalıyım bilemiyorum. Dayanabileceğim bir şeylere ihtiyacım var -güven duymaya. Bu konuda anne-babama güvenemeyeceğimi biliyorum hatta neredeyse mutlu olabilmek için onlarla savaşmam gerektiğini hissediyorum.'



Yeni hayatımızda yüreklendirilmeyi beklemiştir ancak çoğu zaman onu kabul ettirmek için savaşımamız, etrafımızdaki insanlarda hissettiğimiz, arzularımızı gerçekleştirmemize engel olmaya yönelik o gücü aşmamız gerekir. 'Annemin evlenmemi hiç istemediğini görebiliyorum. Aksini iddia etse de, yaptığım seçim ve gelecekteki hayatım hakkında öyle olumsuz sözler sarf ediyor ki, bunu hissetmemem mümkün değil. Ve benim mutluluğumu paylaşmadığı için ona öfke duyuyorum.'

Aslında hiç de düşündüğümüz kadar özgür olmadığımızı fark ederiz. Görünüşte serbest olsak da, bizi anne-babamıza bağlayan bağa benzer, istediğimiz şekilde ilerlemekten alıkoyan, ilk başta göze çarpmayan, son derece engelleyici çok özel bir bağla bağlıyızdır karşımızdakine.

Çok fazla idealleştirildiği için ne kıyaslamaya ne de paylaşmaya tahammülü olan bir bağ ya da koptuğu anda suçluluk duygusuna neden olan bir bağ... 'Annemin bana asla çocuk sahibi olma hakkı vermediğini hissediyorum. Daima kendisine bağlı kalmamı istiyor ve bu bağ başka hiçbir ilişkiye izin vermiyor. Bu bağı kopartırsam onu terk etmiş olacağımı hissediyorum.'

Daha önce bu kadar önemli olacağından hiç şüphe bile etmediğimiz üstü kapalı bir sözleşme başka şeylere yönelmemizi engeller. Anne veya babanın yokluğunda, geride kalan için gidenin yerini tutma görevini yerine getirmediğimiz ve ona destek olma rolünden vazgeçtiğimiz için, bizden bekleme hakkına sahip olduklarına inandıkları gibi, sadece onlarla ilgilenmediğimiz için ve yine bize verdiklerinden daha farklı ve daha değerli bir statü elde etmeyi istediğimiz için kendimizi suçlu hissederiz.

Bazı kadınların kendilerinde, annelerinin yaşamadığı bir şeyi yaşama hakkı görmemesi de bundandır işte. 'Annemin yaşadığı hayattan mutlu olmadığını ve ben kendi hayatımı yaşamak istiyorum diye onu umursamadığımı düşündüğünü biliyorum. Onun başaramadığı bir şeyi başarırsam suçluluk duyacağımı



hissediyorum.’ ‘Hamile kalamadığım için, diğer kadınlar gibi olma hakkım olmadığını düşünerek acı çekiyorum ve bu acının bir suçluluğun bedeli olduğunu düşünüyorum -annemden farklı olmayı istememin, onu gerektiği gibi sevemememin ve iyi bir evlat olamamanın bedeli... Bu suçu bedenimle ve hayatımla ödüyorum. Onun iyi bir anne olmadığına inanırken, ben nasıl iyi bir anne olma hakkına sahip olurum ki? Anne olmaya hakkım var mı benim? Bu acı, suçluluktan kurtulmamı ve özgürleşmemi sağlıyor.’

Anne ya da babanın kendi yaşama güçlüklerine ait sinyaller verdikleri ve bizim de -yanlış da olsa- bundan kendimizi sorumlu hissettiğimiz durumlarda bu suçluluk duygusu iyice şiddetlidir. Onlara kötülük edip hayal kırıklığına uğratmaktan başka bir şeye yaramıyorsak ve davranışlarımız bizden bekledikleri o ideal kadın veya erkek tipine uymuyorsa kendimizi iyi hissetmemiz mümkün müdür? ‘İyi bir koca olabileceğime inanmıyorum. Babamın gözünde gerçek bir erkek değildim. O spor yapmamı, güçlü bir fiziğe sahip olmamı ve daha maddi şeylerle ilgilenmemi isterken ben, edebiyatla, şiirle, müzikle ilgileniyordum.’

Bu layık olamama ve olduğumuz gibi sevilememe korkusu, geçmişin bize hala acı vermeye devam eden bakışları, bizim için en iyi olacak şeyi özgürce seçmemize engel olur. ‘Bir erkeğin fiziğim dışında başka bir yönümlle ilgilenmeyeceğinden korkuyorum. Ailemde sürekli hafif ve yapmacık olarak tanındım. Sonunda böyle olduğuma kendim de inandım ve bir erkeğin beni tanıyınca bunu fark etmesinden korkuyorum ve çok istediğim halde bu korku yüzünden bir ilişkinin başlamaması için elimden geleni de yapıyorum.’

Dışarıdan dayatılan sınırlardan daha fazla engelleyici olan bazı komplekslerden kurtulmak oldukça güçtür. ‘Aldığım eğitim yüzünden daima başkalarına ait olan ve benim ait olmadığı bir dünya olduğuna inandım. Bunun aptalca olduğunu bil-



sem de, ait olmadığımı düşündüğüm bir çevreye girdiğimde iyice içime kapanıyorum.'

Bundan böyle anne-babamızı memnun etmek adına şu veya bu kişi olmaktan vazgeçip, özgürlük yolunda bir adım attığımızda bizi o ana kadar onlara bağlayan şeyin de bilincine varmış oluruz. Bazen onları sevdiğimiz için, bazen de karmaşık ve anlaşılabilir bir etkileşim nedeniyle, onların yaşamdaki mutsuzluklarını bir anlamda biz taşımışızdır ve kendimizi bundan kopardığımız anda bu mutsuzluğun da farkına varırız, ki bu kopuş kendi mutluluğumuzu kurmak ve yetişkin bir kişi olmak için kaçınılmaz bir adımdır.

Bizi böylesine geçmişimize hapseden bu bağları değiştirmeyi istesek de, bu değişimi acı ve çatışma olmadan yaşamak imkansızdır. Anne babamızın gözünde çocuk statüsünü kaybetmek, bazı şeylerden de vazgeçmek anlamına gelir. Ayrıca kendi yolumuzu çizmeye, izlememiz gerektiğini hissettirdikleri yünden uzaklaşmaya ve bizden beklentilerinden kurtulmaya hakkımız olduğundan pek emin de değilizdir, karar verdiğimiz şekilde mutlu olmaya hakkımız olduğundan emin değilizdir...

Geçmişin bütün hayaletlerini içimizden atmak zorundayız. Aksi takdirde, kafamızın içi sürekli gürültü ve öfkeyle dolu olarak, başka acılar, başka arzular, bize ait olmayan başka fikirlere boğulmuş bir halde eski acıları dindirmeye uğraşırken gerçekten istediğimiz şeyleri özgürce seçecek durumda olmamız mümkün değildir.

KENDİN OL

'Sonuçta hiçbir şeyi kendim için yapmıyorum, hep başkasına göre davranıyorum. Ve bir an olsun aklımdan çıkmayan o başkası da asla memnun olmadığı için hep cesaretim kırılıyor ve yaptığım şeye kendimi tamamen veremiyorum. Hep bir *sene* göre hareket ediyorum: *sen...*,*değilsin...* Bir türlü bene geçemedim. *Kendi hayatımdan ben sorumluyum, yaptığım seçimlerden*



ben sorumluyum, kendim için seçtiğim hayatın sorumluluğunu almaya hazırım... gibi.'

Bazen hayatımızın en önemli kararlarının bize rağmen alındığı hissine kapıldığımız olmaz mı? Adeta başka birinin ve çarkı bir o yana bir bu yana döndüren talihin oyuncağıymışçasına bize ait olmayan seçimlere sürüklenmişizdir. Ve sadece başkalarının arzu ettiğini düşündüğümüz şeylere değer vermişizdir, ne de olsa o başkaları bizden daha iyi düşünmeyi biliyorlardır.

Oysa, pek çok farklı yüze ve sonuçta farklı görüşlere sahip bu diğerleri, bizi, başımızı döndüren çelişkili kararlara sürükleyebilir... Bunca çelişik değerler arasından iyi olanla kötü olanı, yapmak gerekenle yapmayı reddetmek gerekeni nasıl ayırt etmeli? 'Sürekli şüphe halindeyim ve bu midemi bulandırıyor.'

Sanki bir körebe oyunundaymışız gibi, gözlerimiz bağlı, elden ele dolaşırız ve bedenimiz bir sürü arzuyla sarsılır ancak bütün bu arzular aynı anda ortaya çıktıklarından hiçbirine bir biçim vermek mümkün değildir. 'Sanki birden fazla başı olan bir bedene sahibim hiçbir zaman olmam gereken yerde olduğumdan emin değilim, ayrıca hep olduğum yerden başka yerlerdeyim de...'

Ne yapmalı? Neyi seçmeli? Başkalarının bakışıyla biçim değiştirmiş bir gerçekliğin buğulu evreninde ne yöne dönmeli? 'Ne zaman bir karar almak durumunda kalsam hemen başkalarından duyacağım çelişkili fikirleri düşünüyorum ve yapabileceğim hataları düşünerek bütün cesaretimi kaybediyorum.' Bütün bu parazit etkiler arasından en doğru kararı nasıl bulup çıkartmalı? Kendi iç sesimize nasıl kulak vermeli?

'Kim olduğumu bilmiyorum ki ne istediğimi nasıl bileyim.' Kendilerini tanımayan kişiler sürekli, "hemen hemen", "...beklerken" ve "neden olmasın"dadırlar. Ve kendilerini memnun edecek şeylere olan bu aşağı yukarı yaklaşım sürekli bir huzursuzluk içinde olmalarına neden olur. 'Gözümü karartıp maceraya atılıyorum asla kesin bir seçim yapmıyorum, hep değişken seçimler. Biliyorum, bunun sonucunda kalıcı bir şeyler çıkma-



yacak ortaya ama bu geçicilik kavramı da önümde bütün bir hayatın olduğu hissini veriyor bana.'

Kararlı seçimlerle çocuklukları boyunca rüyalarını süsleyen şeyleri gerçekleştirmek yerine, olası bir mutluluğu hep sonraya ertelerler. Kusursuzluk kavramı o kadar içlerine işlemiştir ki, hiçbir orta yolu kabullenemezler. 'Daima kusursuzluk arıyorum, orta yolu kabul etmem mümkün değil.'

Her seçimin bir diğerini feda etmek olduğu, her kararın olası bir pişmanlığa neden olabileceği doğrudur, idealimizdeki gibi yaşamayı reddetmek rüyalarımızı olduğu gibi korumamızı sağlasa da, hayatımız boyunca onları gerçekleştirmemize de engel olur. Böyle ya hep ya hiç diyerek, sürekli kendi kişisel gelişimimiz yerine, dışarıdan gelecek bir mükemmeliyeti bekleyerek, sanki sürdürdüğümüz hayatın sorumlusu biz değiliz gibi, sanki bir gün gülmesini umduğumuz kaderin oyuncağıymışız gibi davranırız.

En ufak bir hayal kırıklığını kaldıramayacaklarını düşünenler, hayatlarını sorgulama veya ileride bir başarıya ulaşacak şekilde iyileştirme fikrini baştan reddederler ve gitgide kendilerini başarısızlığa mahkum ederler. Bir şeyi gerçekleştirmek yerine, sonsuza kadar açık kalacak olasılıklar yelpazesıyla bekleme pozisyonunu tercih ederler, zira bu, mutluluk verici olsa da çok kesin sınırlar da getirecektir hayatlarına.

Böylece, bundan böyle hiçbir şeyin dolduramayacağı bir tatminsizlik içinde yaşamaya devam ederler. Hiçbir yiyecek onlara doygunluk hissi veremez, hiçbir aktivite içlerini rahatlık ve keyifle dolduramaz, hiçbir ilişki asla beklentilerine cevap veremez. Ve karşılarındaki kişiden beklentileri öyle büyüktür ki gitgide daha fazla acı veren bir yoksunlukla karşı karşıya kalırlar.

Her şeye sahip olmak istediklerinden sonunda hiçbir şeye sahip olamazlar. Ve diğeriyle tamamen bütünleşecekleri bir ilişki istediklerinden her türlü girişimi sonraya ertelerler ki bu fazla titizlik de hayal kırıklıklarını artırmaktan başka bir işe yaramaz.



Çok eski çağlarda ikiye ayrılmış bu *hermafroditin* diğer yarısının, o mükemmel aynanın ya da tamamlayıcının bütün sorularına cevap vermesini ve geçmişteki ve şimdideki tüm acılarını dindirmesini beklerler; diğeri, kendilerine yansıtılan çeşitli bakışlarla parçalanmış bedenlerinin bütünlüğünü tekrar bulmalarına yardımcı olsun, kadınlıkları veya erkeklikleri nihayet tanınan bir kadın veya erkek olmalarını sağlasın isterler.

Bu şartlarda, bazı davranışları kendilerine yabancı gelen ve kendilerine bakışında onlardan çok farklı olduğunu hissettiren bu kişiden nasıl memnun olsunlar? Farklı olmasını hiç istemedikleri bu kişiden nasıl kaçmasınlar sonunda?

‘Seçtiğimi sandığım adamla kendimi neden bir türlü iyi hissedemediğimi biliyorum artık. Sevdüğim o değildi aslında, olması gereken kişiyi seviyordum. Tıpkı hayallerimdeki gibi, beni koşulsuz sevsin istiyordum ve benden biraz uzaklaştığını hissettiğimde de ilişkiyi berbat edecek şekilde davranıyordum.’ Kendilerinin bu daima imkansız isteyen yönlerine sadık kalmışlardır...

Ve giderek, yaşamalarına izin verilmeyen şeylerden bu bitmez tükenmez şikayetleri, gerçekleştiremedikleri şeylerin bahanesi haline dönüşür. Başarısızlıklarının sorumlusu kendileri olmadıklarına göre, bunlara çözüm bulacak kişinin de kendileri olmaması gerekmez mi? ‘Eğer bana yardım etmiş olsalardı...’ Bekleme hakkına sahip oldukları şeyleri kendilerine vermeyi beceremeyenlere ve kendilerini gerektiği gibi sevmeyi bilememiş olanlara duydukları kinle, her şeyin baştan imkansız olduğu fikriyle hareket edip, kendilerine mutluluğun yasak olduğu bir dünyayı kader olarak yaşarlar. ‘Sanırım daima bunalımda olacağım, tıpkı annem gibi.’

Ve bazı kişiler de başkalarının da kendilerinden daha talihli olmadığını görerek kendi mutsuzluklarını hafifletirler! Daima başkalarının zayıf noktalarını yakalamaya çalışarak böylece güç



bulduklarına inanırlar. ‘Kendimi başkalarının sorunlarına bakarak savunuyorum. Bunun kötü bir avuntu olduğunu biliyorum ama en azından bir süreliğine yapmadıklarım için kendimi suçlamaktan vazgeçiyorum.’

Öte yandan, kendilerini böyle yaşamaktan alıkoyan şeyin pekala farkındadırlar ve kendilerine yönelttikleri sürekli eleştirilerle, hiçbir işe yaramadıklarına emin olmuş bir halde sonunda kendilerinden nefret etmeye başlarlar. Genellikle, yaptıkları her şey için “Hiçbir işe yaramıyorum...” cümlesini kullanırlar ve üstlerine yapışmış olan kendileri hakkındaki bu olumsuz imaj kendilerini iyi hissetmelerine engel olur.

Bu erişilmesi imkansız mutluluğun ve gitgide daha da büyüyen bu sıkıntıyı dindirecek şeylerin peşinde, hep farklı yönlere doğru koşarken, kendileriyle yüzleşmekten kaçarlar veya kendilerini çeşitli aktivitelere fazlasıyla vererek onca aradıkları dinginlikten iyice uzaklaşırlar.

Ancak, gönüllü bir sorumluluk almak yerine daha çok kaçmaya yönelik bir davranıştan doğan her türlü karar bizi kuşkunun pençesinde bırakır. Bu kuşku, tıpkı sürekli tekrarlanan bir nakarat gibi, yapmamız gereken şeyi bir kez daha yapmayı beceremediğimizi vurgulayarak suçluluk duymamıza neden olur. ‘Kendini bir ilişkiye tamamen vermemek kadar kötü bir şey olmaz. Sabahları uyandığımda yaşadıklarımdan iğreniyorum ve kusmak istiyorum.’

Ne yapıyor olursak olalım, yaptığımız şeye kendimizi tamamen vermedikçe kendimizi rahat hissedemeyiz. ‘Sürekli ortadayım, nerede olursam olayım kendimi iyi hissedemiyorum.’ Seçimlerimizin doğruluğundan asla emin olamadığımızdan hayatın dışında kalırız, nasıl olsa geçici diye hiçbir girişimde bulunmayan transit bir yolcu gibi...

Oysa gitmeyi istemediğimiz bir yere sürüklenmiş olduğumuz fikrine tahammülümüz yoktur, hele özellikle de hiçbiri bize uy-



gun gibi görünmeyen pek çok yön arasında durmadan bocalıyorsa. Bedenimiz yorgun düşmüş bir halde, artık gerçekten neyi istediğimizi bilemez durumdayızdır.

‘Kendimi iyi hissetmediğim anlarda benim için en zor şey bir seçim yapmak. Ne olursa olsun kötü bir seçim yapacağımı hissediyorum.’ Bazıları, tatminsizlik duygularının her türlü karar almayı imkansız kıldığı bu sonu olmayan döngüye iyice kapılmışlardır, karar alamamak ise yaşadıkları tatminsizliği iyice artırır.

Kendilerine yeni bir sıkıntı kaynağı yaratmamak adına bazı sorumluluklarını yerine getirmekten kaçınan kişiler bu gecikmenin yaratacağı vicdan azabıyla daha büyük bir huzursuzluk yaşarlar. ‘Kafamın içi sürekli yerine getirmediğim sorumluluklarla dolu, aptalca hayatımı mahvettiğimi biliyorum; böyle asla kendimi tam olarak iyi hissedemeyeceğim.’

Başarılı olacağımıza inanmayarak, gereksiz gördüğümüz bazı sorunlar veya güçlüklerin üstesinden gelmediğimizde, yaşadığımız özgürlük geçici bir yanılgıdır sadece. ‘İki seçim arasında gidip gelmek daha kolay, böylece şu anki hayatımda hiçbir karışıklık yaratmamış oluyorum.’ Risk almak istemeyiz, ‘Hayatımı niye zorlaştırayım ki’ diye düşünüyoruz ama seçimlerimiz, daha doğrusu seçimsizliklerimiz, hayatımızı çok çabuk çekilmez kılmaya başlar.

Bize verdiği tatminler karşılığında bazı zorunluluklar da getirmeyen hangi sorumluluk vardır? Ve bu zorunluluklara katlanmanın tek yolu, yaptığımız seçimleri tamamen üstlenmek ve bu zorunlulukların olumsuzluklarını görmek yerine olumlu yanlarını görmek değil midir?

Bağımlı olmanın sıkıntısını yaşamadan nasıl sevme ve sevilme özgürlüğüne sahip olmalı? Nasıl, biraz da olsa emek isteyen ve bu anlamda zorlayıcı olan bir hayata dalmadan ekonomik rahatlık içinde yaşamalı? Nasıl, uzun bir öğrenme döneminden geçmeden ya da bazen bıktırıcı bir eğitim almadan seçtiğimiz



mesleği özgürce yapmalı? Nasıl, sorumluluklarını ve kaygılarını taşımadan çocuk sahibi olmalı? Acılı sorgulamalarla bunalmadan nasıl yaratıcı olmalı?

Bazıları hiç risk almadan macera yaşamak veya sınırlara katlanmak zorunda olmadan emniyette olmak isterler. ‘Kumar oynamak bir ihtiyaç benim için yoksa sıkılırim. Ancak kaybetmenin düşüncesine bile tahammül edemem, bu yüzden hayatıma biraz değişiklik getirecek her şeyi engelliyorum.’ Bir arzu, kendisine karşıt başka bir arzuyla yan yana bulunduğunda, bu bizi hiçbir şey yapmamaya iter. Ve bu, hemen olmasa da, uzun vadede çabalarımızın meyvesini almak yerine sürekli pişmanlık içinde yaşamaya mahkum eder bizi.

Bir girişimin sonuçlarına katlanma gücünü verecek olan tek şey, giriştiğimiz her işte kesin seçimler yapmaktır. ‘Bir karar aldığımızda, bu kararı neden aldığımızı biliyorsak eğer, sonuçlarına katlanmak çok daha kolay oluyor.’ Bir şeye tüm varlığımızla girmek için kararımız yeterince olgunlaşmıştır. Yaptığımız şeye kendimizi tam olarak verir, böylece hayatımızın sorumluluğunu aldığımız duygusunu yaşarız.

“Yetişkin olmak, kendi hayatımız hakkında karar vermek ve neden seçimler yaptığımızı bilmektir.” ‘Artık hayatı sürüklemiyorum, kendi seçimlerimle yaşıyorum.’ O sıkıntılı seçim aşaması bir kez bittikten sonra kendimize sorduğumuz sorular artık aynı değildir. Günlük bir gerçeğe kazınmışlardır, kaygıları olduğu kadar gerçek zevkleri de kapsarlar. Ve şaşırtıcı, hatta acı verici bazı olaylar karşısında o ana kadar sahip olduğumuzu düşünmediğimiz bir uyum gücüne sahip olduğumuzu deneyimden biliriz.

Artık çocukluğunu sonsuza kadar uzatan ve “büyüyünce....” diye başlayan sözlerle hep gelecekteki bir dünyadan bahseden o küçük erkek çocuğu olmak istemiyordur. Artık küçük bir kız çocuğu olmak da istemiyordur -Tanrıya her gün yalvarıp, onca hayalini kurduğu yakışıklı prensini göndermesini bekleyen Yüz



Yıl Uyuyan Güzel olmak. Ve kendi gölgemizde kalmış, geçmişimiz nedeniyle hasta, daima terk edileceğimiz korkusuyla biraz sevgi ve kabullenilme dilenen bir insan olmak istemiyoruzdur.

Kendimiz için iyi olduğunu düşündüğümüz şeyi isteme hakkını veririz nihayet kendimize. “Ne yapabilirim? Neye hakkım var? Yerim neresi? ...” ya da “Neden kimse beni anlamıyor? Neden bana böyle kötü davranıyorlar?...” gibi bu bitmek bilmez tekdüze ve verimsiz şikayetlerden vazgeçip, varlığımızı zehirleyen kötü düşüncelerden kurtuluruz, gerçek arzumuza kulak verip onu gerçekleştirmeye başlarız. ‘Zamanla artık ne istediğimi daha iyi biliyorum ve hedeflerimi gerçekleştirmek için elimden geleni yapıyorum.’

Yavaş yavaş, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmeyi öğreniriz, tıpkı gerçekleri oldukları gibi kabullenmeyi öğrendiğimiz gibi. Bu kabulleniş ne boyun eğme anlamındadır ne de başkalarının hatırı içindir. Bu kabulleniş, o ana kadar kısır kavgalara harcadığımız enerjimizi artırarak gitmemiz gereken yöne doğru ilerlememizi sağlayacak gücü verir.

‘Artık yaşadıklarımı değiştirmek yerine onlara elimden geldiğince uyum sağlamayı istiyorum. Hiç durmadan kim olduğumu sorgulamaktan vazgeçtim. Hem kendi sınırlarımı hem de dışarıdan empoze edilenleri daha kolay kabulleniyorum şimdi. Artık tek ilgilendiğim daha iyi yaşamak ve mümkün olduğunca yaratılış amacıma yaklaşmak.’

Yolumuzu ararken, içimizdeki bütünlüğe ulaşmak için spiral şeklinde bir hareketle ilerleriz. Tıpkı bir kelebeğe dönüşmek üzere kabuğundan çıkan bir krizalit gibi, biz de hareket özgürlüğümüzü kısıtlayan yapay katmanlardan bir bir kurtularak gerçekte kim olduğumuzu keşfederiz.

Yıllar geçtikçe, daha derin bir bilince ulaşarak, artık niteliği niceliğe tercih eder ve sadece öze önem verir hale geliriz. Bundan böyle, sorun olarak gördüğümüz için sorun haline gelen



şeylerle boğulmak yerine, sadece yaşadığımız anın sunduğu zevk ve mutluluğun tadına varırız. ‘Pek çok şeyi gerçekleştirmek üzere önümde uzun zaman var artık. Bunu hissetmek içime dinginlik veriyor. Bu yeni düşünce tarzını tıpkı bir bahçe gibi işliyorum şimdi.’

Ve artık düşman-zamanla gereksiz bir kavgaya girişmiyoruzdur, zira onun sahip olduğu ve savaşılamayacağımız üstünlüğünü göz önünde bulundurarak, bedenimizden yaşı için artık uygun olmayan performanslar beklemeyiz. Gerçekte görünüşe dayanan çekicilik ya da bazı sportif rekorlar zamanla azalır ve bu gittikçe artan acı bir tatla içinde bulunduğumuz yanılgıdan uyandırır bizi. ‘Eski arzularımızdan vazgeçelim. Kendi adıma ben, bu yaşta, çocukluğumda arzuladığım şeyler yerine yeni şeyler arzulamaya özen gösteriyorum.’

Artık ne sahip olabileceklerimizin beklentisi ve sahip olmadıklarımızın pişmanlığı ne de bize sürekli “kendimi iyi hissetmem imkansız çünkü hiçbir şey olmasını istediğim gibi değil” dedirten o yoksunluk hali içindeyizdir. Hayatın rüyalar-daki kadar güzel olması gerektiğine inanmamıza ve kendi hayatımızı yıllarca reddetmemize neden olan o önyargılardan kurtulmuşuzdur.

Hayallerimizi nihayet gerçeğe uyumlu hale getirmeye karar vermişizdir. Ancak isteklerimizi içinde bulunduğumuz gerçeğin bize sunabileceklerine uydurmamız ve kaçınılmaz olarak yaşayacağımız bazı hayal kırıklıklarında eski yaralarımızı kaşımamayı öğrenmemiz gerekecektir. Aynı şekilde, Don Kişot gibi ölçüsüzce bir meydan okumayla hem kendimizin hem de başkalarının sınırlarına ille de elimizle dokunmak zorunda olmadığımızı bilmek de gerekir.

Ve bu gerçeklik nihayet bizim en önemli dileklerimize cevap verdiğinde bununla yetinmeyi öğrenmemiz gerekir. ‘Bu olayın gerçekleşmesi benim için çok önemliydi ancak ne tuhaf, um-



duğum gibi sevinemiyorum şimdi.’ O kadar fazlasını bekliyorduk ki eşsiz bir mutluluk yaşayacağımızı umuyorduk, duygularımızın coşup taşacağını ve aynı zamanda ruhumuzun huzura ereceğini... ‘Şimdi istediğim gerçekleşti ya bir kere, bu muymuş diyorum...’

Önceden bir yoksunluk duygusu içindeydik, ancak bu kabul edilir bir şeydi zira olası bir mutluluk öncesindeydik, gerçekdışı olması nedeniyle, her şeyin mükemmel olduğu bir durumdaydık, tıpkı gösteri başlamadan önce salondaki o heyecanlı bekleyiş anı gibi. “En iyisi o merdivenleri çıkma anı”. Ancak sonra, ne yapmalı bu sonrada? Yeniden savaştığımız ve yine beklememiz gerekmeyecek mi? Ne için ve kim için?

Yoksun kalma duygusu tahammül edilmez gelmeye başlar yine... böyle bir yatırımın olumsuzlukla sonuçlanması... İçimizde bir boşluk hissederiz ve çocukluğumuzda o tutulmayan sözler karşısında hissettiğimize benzer bir hayal kırıklığı yaşarız. Ailemiz, çevremiz ve reklamlar... mutluluğun elimizin altında olduğuna, sonra her şeyin yolunda gideceğine inandırmamışlar mıydı bizi?

Bir evlilik sonrası, bir çocuğun doğumunda, bir taşınma ya da terfi söz konusu olduğunda, bazı çok önemli projeleri gerçekleştirdiğimizde ya da değerli bazı şeylere sahip olduğumuzda... tabii ki hayatımızda olumlu bir gelişme olduğunu hissederiz ancak hayatımızın öyle pek de anlam kazandığını söyleyemeyiz. Ve eğer kesinlikle rahata ereceğimiz yanılgısı içinde idiysek, acıyla fark ederiz ki sadece nispi bir rahatlıktır söz konusu olan.

Bu mutlakiyet isteğimizin karşılığını neden alamadığımızı derinlerde aramamız gerekmez mi? Bize sunulan yemekler ne kadar lezzetli olursa olsun asla umduğumuz zevki bulaamadığımıza göre, açlığımız çok büyük olmasın sakın? Yaşamamız için bize sunulanaından kolayca tatmin olmak için beklentilerimizi azaltmamız gerekmez mi?



Yaptığımız her şeye kendimizi, tam bir bilinçle, konsantre olarak, dikkatle, sabırla ve dirençle verdiğimizde, yaptığımız şeyden daha yapma aşamasındayken bile zevk alırız ve adımlarımız bizi, hem kendimizi, hem de bizi çevreleyen dünyayı daha iyi tanımaya ve hep daha iyi olup, daha iyiyi yapmaya götürdüğünde, bizi o ana kadar yaşamaktan alıkoymuş olan hastalıklı düşüncelerden de iyileşiriz.

‘Artık gece gündüz tek bir amacım ve tek bir düşüncem var: Geçmişin hatalarından kurtulmak! Tek bir günümü bile bir ömür gibi yaşamaya çalışıyorum, tabii ki bunun son günüm olduğunu düşünmüyorum, sadece son günüm olabilirmiş gibi bakıyorum ona.’

KURALDIŞI

BİREYSEL GELİŞİM

- Başkaları için gerçekten önemli olduğumu hissetmiyorum.
- Hiç kimse beni sevmiyor.
- Kendimi olduğum gibi kabul etmekte güçlük çekiyorum.
- Hiçbir şey asla istediğim gibi yolunda gitmiyor.

Zihninizde dolanıp duran ve sizi mutsuz eden bu olumsuz düşünceleri nasıl değiştirebilirsiniz?

Sizi yaşamaktan alıkoyan bu düşüncelerden, psikoterapiye başvurmadan nasıl kurtulabilirsiniz?

Psikanalist **Catherine Bensaid'in** elinizden bırakamayacağınız kadar canlı bir dille kaleme aldığı bu kitap, sizi mutluluğunuzun kaynağını keşfetme yolculuğuna çıkarıyor.

Siz de mutsuz olmanıza neden olan düşünce ve davranışları tekrar etmekten vazgeçmeyi, artık başkalarının çizdiği yolları izlememeyi, kısacası yetişkin bir insan olup, kendi arzularınızı dinlemeyi öğrenebilirsiniz.

Mutlu insanlar bunları öğrenmiş oldukları için mutlu.

Kendinize mutlu olma hakkını verme gücü yalnızca sizde! Bu gücü kullanın.

Hayatın sizi sevmesi için önce siz kendinizi sevmeyi öğrenin.

Haydi! Kendinizi sevmeyi bilmeye doğru ilk adımı atın. Mutluluğa doğru.

Gerçekten istediğiniz mutlu olmak değil mi?

ISBN 975-6744-91-X



9 789756 744918

internetten sipariş için

www.kitapyurdu.com



İnsan kurallara sığmaz!