

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>

BAŞKA YAŞAMLAR, BAŞKA BENLİKLER

Jung'cu Bir Psikoterapist Geçmiş Yaşamları Keşfediyor

Roger J. Woolger

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

BAŞKA YAŞAMLAR, BAŞKA BENLİKLER

BAŞKA YAŞAMLAR, BAŞKA BENLİKLER

Jung'cu Bir Psikoterapist Geçmiş Yaşamları Keşfediyor

Dr. ROGER J. WOOLGER

Dr. RONALD W. JUE'nin önsözüyle

Çeviren: Dicle Temizalan-Uludağ

Yazar tarafından gözden geçirilip yeni bölümler eklendi.



Ruh ve Madde Yayınları

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



Other Lives Other Selves Copyright © 1988 Roger Woolger, Ph.D.

Bu kitabın yayın hakkı **İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfının** bir kuruluşu olan **Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A. Ş.**'ye aittir. Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.'den yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz. ©

İstanbul, Kasım 2013

Kapak: Ferda Gürsoy

ISBN: 978-975-6377-53-6

Yayıncı Sertifika No: 11225

Yayın

Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.

Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No: 4/9

34433 Beyoğlu/İSTANBUL

Tel: (212) 243 18 14 – 249 34 45

Faks: (212) 252 07 18

www.ruhvemadde.com

info@ruhvemadde.com

Baskı ve Cilt

Duplicate Matbaa Çözümleri San. ve Dış Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Litros Yolu Sok. Fatih San. Sitesi

No: 12/102 Topkapı, Zeytinburnu/İstanbul

Tel: (212) 674 39 80 Faks: (212) 565 00 61

www.duplicate.com.tr

info@duplicate.com.tr

Çalışmalarımızda
“cüret etme onuruna” sahip
tüm danışanlarıma
... ve tabi ki A.D.M.G.

TEŞEKKÜR

Terapist olarak çalışmalarımın büyük bir kısmı özeldir ve ofisimin dışında konuşulmaz bile, ancak bulgularımın bazılarını halka ve uygulamalı seminerlerde bazı meslektaşlarıma gösterme fırsatı bulabildiğim için şükran duyuyorum. Bu nedenle, tartışmalı sayılabilecek bu çalışmamı nezaket ve sadakatle destekleyen kişilere ve kuruluşlara teşekkürlerimi ifade etmek isterim: Omega Enstitüsünden Tom Valente, Elizabeth Rechtschaffen; New York Open Center'dan Ralph White; Esalen Enstitüsünden Nancy Lunney; Toronto Therapeutics Derneğinden Michael Owen, Larry Rooney ve Helen Keeler; Spiritual Science Fellowship'ten John ve Marilyn Rossner; Montreal'den Denise Rouselle; Boulder'daki TARA'dan Rebecca Browning; June Singer ve California Transpersonel Psikoloji Enstitüsü; Marie Tari ve Syracuse'daki East West Center; Bodyworks'ten Rick Rosen ve Shani Hamilton; Chapel Hill'den Libba Beerman; Portland'dan Charlotte Alexander. Özel teşekkürlerimi sunmak istediğim diğerleri: Beni daha zorlu dönemlerde cesaretlendirmiş olan Helen Williams, Rosemarie Delahaye ve Connie Stafford. İlk günlerimizden, korkusuz Vermont araştırma ekibimize de teşekkürler ve hürmetler: David, Larry, Carol, John ve Kim, ayrıca en içten teşekkürlerimle kaşiflerimizden Sara ve Sam'ı selamlıyorum.

Son olarak, hiçbir şeyi kaybetmediği için çok değerli ve güvenilir sözcük işlemcimiz olan Byronia'ya, çay dolu tüm fincanları için anneme ve meslektaşım, eleştirmenim olan eski eşim çok sevgili Jennifer'a, bu kitabın her bölümünü sevgiyle bilgisayar ortamına geçirdiği ve benimle tartıştığı, paylaştığı için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ (Birinci Basım) Ron Wong Jue	13
Klinik Psikolog ve Transpersonel Psikoloji Birliği Başkanı (1987)	
YAZARIN ÖNSÖZÜ (1987 Basımı)	17
ÖNSÖZ (2010 Basımı)	21
Simone Heathcote, İngiliz Psikoterapist (2010)	

I. KISIM: GİRİŞ

1. BÖLÜM

BİR ŞÜPHECİ GEÇMİŞ YAŞAMLARLA

KARŞILAŞIYOR	29
Davranışçılıktan Jung'culuğa	29
Hiç de Parlak Olmayan Bir Geçmiş Yaşam	35
Ruhun Tamamlanmamış Dramları	40
Ölümünden <i>Rebirthing</i> Tekniğine	45

2. BÖLÜM

GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİ: NASIL İŞLER?	49
Peter'ın Öyküsü: 19. Yüzyılda Bir Göçmen İşçi	49
Tipik Bir Geçmiş Yaşam Terapi Seansı	54
Geçmiş Yaşamlar: Anı mı, Hayal mi?	56
Geçmiş Yaşamlar: Romans mı, Gerçeklik mi?	
Helen ve Alice'in Vakaları	60
Geçmiş Yaşam Fenomenine İlişkin Üç Açıklama	65
Teozofinin Etkileri	68

3. BÖLÜM

TERRA INCOGNITA:

BİLİNMEYEN PSİŞİK ALEMLERİN KEŞFİ.....	73
Okült Damgası.....	73
Psişik Yaklaşım	77
Spiritüalizm, Okültizm ve Teozofi'de Reenkarnasyon	81
Parapsikolojik Yaklaşım	88
Dinsel Yaklaşım	95

II. KISIM: ORTAYA ÇIKAN SENTEZ

4. BÖLÜM

DÖRDÜNCÜ YÖNTEM: BİR PSİKOTERAPİSTİN GEÇMİŞ YAŞAM YAKLAŞIMI

Psikoterapi ve Şuurdışı Zihin.....	105
Hipnotik Regresyon, Aktif İmajinasyon ve Trans Halleri	110
Kendi Çalışma Şekli: Elizabeth'in Kedileri Vakası	117
Sahici ve Sahici Olmayan İstirap.....	120
Beden de Kendi Öyküsünü Anlatır	122

5. BÖLÜM

ÇOK BOYUTLU PSİŞE.....

Zamana Dair Yeni Bir Tekzip	129
Susan Vakası: Hollandalı Bir Ressamın Suçluluk Kalıntısı...	133
Kompleks, COEX ve Lotus Çarkı	139
Sembolik Rezonans: Kayıp ve Ayrılık Vakaları	144
Sol'un Vakası: Kudüs'ün Ağlama Duvarında.....	150
Terk Etmenin Arşetipi: Her Şeyi Zarar Saydım	156

6. BÖLÜM

TAMAMLANMAMIŞ RUH İŞLERİ:

KARMA PSİKOLOJİSİ.....	159
Çocukluk Travması Üzerine Tutulan Yeni Işık.....	159

Melinda ve Cindy Vakaları	161
Tekrarlama Zorlanımı.....	165
Kompleksin Karmik Olarak Değerlendirilmesine Doğru.....	170
Kalıntı Utanç: Leonard Vakası	175

III. KISIM GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİNDE TEMEL NOKTALAR

Şifalanma	181

7. BÖLÜM

SÜPTİL BEDEN, YOĞUN ZİHİN:

GEÇMİŞ YAŞAMLAR VE FİZİKSEL HASTALIKLAR.....	183
Beden Anımsıyor.....	183
Somatik Mirasın Farklı Çeşitleri	188
Edith Vakası: Bir Rus Anarşistin Zamansız Ölümü.....	192
Arlette Vakası: Sahne Korkusu Olan Bir Opera Sanatçısı.....	198
Süptil Beden Dili	206

8. BÖLÜM

TACİZE UĞRAYAN EROS: CİNSELLİK VE ÜREME

SORUNLARININ GEÇMİŞ YAŞAMDAKİ KÖKLERİ	211
Bedenlerimiz, Geçmiş Yaşam Benliklerimiz.....	211
Eliza Vakası	217
Tecavüz, İntikam ve Şiddetin Karması	224
Gücünü Geri Almak: Hildegard Vakası.....	229

9. BÖLÜM

RUHUN PEK ÇOK YAŞAMI	235
Başka Yaşamlar, Başka Benlikler.....	235
Psişik Karşıtlıkların Dramı	240
Babalarla Annelerin Günahları: Wendy ve Paula.....	242
Sado-Mazoşizm Cehennemi: Wayne Vakası	248

IV. KISIM: DAHA GENİŞ BAKIŞ AÇISI

10. BÖLÜM

BÜYÜK ÇARK: DOĞUM VE ÖNCESİ	267
Doğum Vakti	267
Doğumdan Önce Yaşam: Güncel Bilimsel Bulgular	272
Geçmiş Yaşam/Perinatal Alan Arasındaki Arayüz.....	279
Ölümler ve Girişler: Chris Vakası.....	285
Kozmik Döngü: Tibetlilerin Yeniden Doğum Tablosu	292

11. BÖLÜM

BÜYÜK ÇARK: ÖLÜM VE ÖTESİ	301
Ölüm Dramları: Michael ve Burton Vakaları	301
Benliğe Ölmek: Bağlanmama Uygulaması.....	309
Spontan Ölüm Sonrası Vizyonları	314
Ölmekten Öğrenmek	318

12. BÖLÜM

TERAPİNİN ÖTESİ: BAZI ÇIKARIMLAR	329
Geçmiş Yaşam Terapisinin Sınırlamaları	329
Geçmiş Yaşam Terapisinin Eşsizliği	333
Geçmiş Yaşam Terapisinin Üç Seviyesi: Genel Bakış.....	337
Son Söz: Hiç Kimse Bir Ada Değildir.....	354

EK 1 Derinlik Psikolojisinin Mirası	359
EK 2 Jung Reenkarnasyona İnanıyor muydu?	365

GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİ ORGANİZASYONLARI	373
SÖZLÜK	375
ÖNERİLEN OKUMALAR.....	380
NOTLAR	387
YAZAR HAKKINDA.....	399

ÖNSÖZ

(1987 Basımı)

Rahatlık ve güvenlik arayışımızın düzeyleri, bizleri harekete geçiren ve yaşamımızı düzenleyen imgelerle ilgili bilginin derinlerine ulaşma yetimize çoğu kez gölge düşürmektedir. Buna rağmen, bu bilgisizlik bulutlarını dağıtacak yollar için yanıp tutuşmaktayız. Kendi içimizde ve toplumumuzda, artık bize hiçbir şekilde hizmet etmeyen kalıplarla kuşatılmış durumdayız. Materyalist değerlere ve benmerkezci yönelimlere odaklanan bu kalıpların görünüşe göre tek yaptığı, bizlerin içinde ve gezegenimizde ekolojik kargaşa yaratmaktır. Öte yandan, bu kalıplar bireyleri, grupları ve ulusları eski kanıları, modelleri ve düzenleri sorgulamaya ve böylece yüz yüze olduğumuz ebedi sorunlarla başa çıkacak farklı bakış açıları geliştirmeye iten krizlere yol açmaktadır. Dönüşümleri betimleyen bir kuramıyla 1977’de Nobel ödülü alan Ilya Prigogine, çağımızın stresi ve çatışmalarından dolayı daha yüksek düzeyde yeni bir düzene doğru itilebileceğimiz bir dönüm noktasında bulunduğumuzu vurgulamaktadır. Prigogine bilim tarihçisi ve filozof Thomas Kuhn’un, paradigma değişimine neden olacak geçiş olarak adlandırdığı oluşumdan söz etmektedir. Söz edilen bu paradigma, bir bireyler topluluğu tarafından, gerçekliğin belirli olgularını anlamak ve açıklayabilmek için uyulan ve korunan ortak düzendir. Şimdilerde, materyalist ve kontrol odaklı, benmerkezci bir gerçeklik düzeninden usulca sıyrılarak yaşamı birbirinden ayrılamaz bir ilişkiler ağı olarak algılayan yeni bir düzene doğru hareket ediyoruz. Bu yeni paradigma, yapısı gereği kalıpları açıkça belirten dinamik süreçlerin (şuurun formlarının) var olduğuyla ilgili farkındalığı

destekler ve yaşamlarımızı yapılandırır. Bilimin, hakikatin ancak sınırlı ve takribi betimlemelerle uğraştığını görmek yerine, mutlak gerçekleri kapsayabildiği inancını bırakmaya hala çekiniyoruz. Kişisel gerçeğin, bilim alanında kabul görebilecek nesnel bir çalışma olmaktan çok tüm önde gelen spiritüel öğretmenlerin ortaya koyduğu gibi, kişisel bir yol ve içsel ilhamlar olduğu dikkate alınmalıdır. Aradığımızın dönüşüm olduğunu anlarsak, bu kitabın temel öğretisinin geçmiş yaşam terapisi değil, kişisel dönüşüm olduğunu anlarız. Evren hakkında açık, yaratıcı imalar sunan şair ve filozoflara ait bilgisini ve anlayışını kendi klinik materyaliyle birleştiren Roger Woolger, sıradan farkındalığın ötesine uzanan bir şuur düzeniyle ilişkili olduğumuza dair yaratıcı olasılığı araştıran dönüşümsel bir bakış açısı sunmaktadır. Roger bu kitapla, geçmiş yaşam terapisi sürecinde katılımcı/gözlemci rolünü üstlenme cesareti göstermiştir. Roger bu rolle, kendini bizzat inceleyerek, şüphelerini ve geçmiş yaşam imgelerinden oluşan materyali anlamaya çalışırken izlediği yolları gözler önüne sermektedir. Bu yola girdiğinde kendini, sosyal çevrenin kabul ettiği kalıplaşmış geleneklerin dışına yolculuk eden diğerleri gibi, evrenin ve insan doğasının geleneksel modellerini bertaraf ederken buldu. Geçmiş yaşam imgelerine inanıp inanmadığımız pek fark etmez. Roger Woolger kullandığı edebi ve felsefi mecazlarıyla, bizi evrensel olarak birbirimize bağlayan imgelerle ilgili bir anlayış yaratmaktadır. Okuyucuya kişisel değişimleri için katalizör görevi gören bir dolu fikir vermektedir.

Bu kitap en doğru zamanda basılıyor. Birkaç yıl önce, kolayca göz ardı edilip okült kategorisine atılabilirdi. Fakat şu anda, bu kategorinin dışında kişisel bir ilintiye sahiptir. *Başka Yaşamlar, Başka Benlikler*'de Roger Woolger, yaşam süreciyle ilişkimizin sorunlarını, kendi kişisel kimliğimize ne olduğu ve yaşamın, tanık olduğumuz şekliyle amacının ne olduğu sorularını ele alıyor. Bu kitap kendi doğal derinliklerini bulmak isteyen ve kendilerini bu alanlarda ifade etmek isteyenlere (ki bu adım

terapötik sürece ek bir boyut sağlamaktadır) birçok açıdan yollar sunuyor. Geçmiş yaşam imgelerinin verdiği umut, -biz ister kabul edelim ister etmeyelim- hepimizin insanlık kavramını cisimlendiren spiritüel ekolojik topraklar içinde yaşadığımızı gösteren bir vizyon sağlamasıdır.

Dr. RONALD WONG JUE
Transpersonel Psikoloji Birliği Eski Başkanı
(Association for Transpersonal Psychology)

YAZARIN ÖNSÖZÜ

(1987 Basımı)

Geçmiş yaşamları anımsama yeteneği, geçtiğimiz otuz yıl boyunca, psikologların yürüttüğü sistematik araştırmaların konusu olmuştur. Virginia Üniversitesinden Dr. Ian Stevenson, çocukların geçmiş yaşamları kendiliğinden anımsamasından oluşan ve titizlikle soruşturulmuş yüzlerce vaka kaydına sahiptir. California’da, Morris Netherton gibi psikoterapistler ve İngiltere’de Joe Scranton gibi hipnoterapistler yetişkinlerle yaptıkları sıra dışı geçmiş yaşam regresyon çalışmalarını filme alarak televizyonda göstermişlerdir. Denekleri, trans halindeyken ıstırap dolu ölümlerini anımsarken kıvranmakta, sevdiklerini kaybettikleri için hüngür hüngür ağlamakta veya daha önce hiç duymadıkları yabancı dillerde sular seller gibi konuşmaya başlamaktaydılar.

Yine de Edgar Cayce’in muazzam ses getiren psişik okumaları, Jane Roberts’in *Seth* kitapları ve Shirley MacLaine’in çok satan kitapları gibi oldukça yaygın tanıtımlara rağmen, geçmiş yaşam araştırması ve terapisi, çoğu Amerikan ve Avrupalı psikolog ve entelektüel tarafından sessizce görmezlikten gelindi, hatta omuz silkererek reddedildi. Neden peki?

Olası bir neden, “geçmiş yaşamlar”ın çoğu kişiye reenkarnasyonu çağrıştırması olabilir ve reenkarnasyon da derhal okültizm, şeytan çıkarma ve cin çarpmasıyla (posesyon) ilgili çağrışımlar yapıyor: aşırı tutucuların deyimiyle bunlar “şeytan işi.” Bir başka nedense, ünlü Hollywood film yıldızlarının magazin basınında, geçmiş yaşamlarında Mısırlı rahibeler oldukları veya ünlü kişilerle evli olduklarını anımsadıklarına dair yer alan söz-

leridir. Hindistan'dan gelen ve kabarık İsviçre banka hesapları, Rolls Royce'ları ve iradesiz müritleriyle dolaşan gurular ordusundan dolayı artık nasırlaşmış ve şüpheli olmuş bir halkın kuşağına reenkarnasyon terimi belki de fazla oryantal geliyordu.

Televizyon program sunucusu Mike Wallace, "60 Minutes" (60 Dakika) adlı programında, Shirley MacLaine'le, spiritüel rehberler ve reenkarnasyonla ilgili son derece kişisel inançları hakkında yaptığı söyleşide, "Haydi ama Shirley. Buna gerçekten inanmıyorsun, değil mi?" derken, ortalama izleyici kitlesi adına konuştuğunu düşünmüş olabilir.

Fakat Mike Wallace, halkın düşüncelerine gerçekten sandığı kadar yakın mıydı? Çünkü bazı hayret uyandırıcı istatistikler, popüler inanışlarda hatırı sayılır değişimlere işaret etmektedir.

Örneğin, 1982'deki Gallup' anketlerine göre, her dört Amerikalı'dan birinin reenkarnasyona inandığı ortaya çıkarken, İngiltere'nin muhafazakar *Sunday Telegraph* gazetesi son on yıllık zaman diliminde, halk arasında reenkarnasyona inananların yüzdesinin yüzde 18'den yüzde 28'e çıktığını açıklamıştır. Acaba uzman psikologlarımız ve medyanın ağır topları zamanın biraz gerisinde kalmış olabilirler mi? Tıpkı, klasik Newtoncu fiziğin yerini yeni modern fiziğe bırakması gibi, şüpheliğin ve Hristiyan dogmacılığın da yerini reenkarnasyon hakkında etraflıca düşünmeye bırakıyor olması mümkündür.

Öncü kuantum fizikçi Max Planck, reenkarnasyona inancın artışı için de kullanılabilecek bir söz söylemişti:

Yeni bir bilimsel gerçek, karşıt görüştekileri ikna ederek ve gerçeği görmelerini sağlayarak değil, ancak karşıt görüştekilerin önünde sonunda ölmesi ve yeni gerçeklere aşına yeni bir kuşağın yetişmesiyle zafere ulaşır.

* Gallup: 1935'ten beri dünya toplumlarını dönüştüren olaylara verilen tepkileri, insanların düşünce ve duygularını sağlam verilerle kayıt altına alan bir araştırma kurumu. (ç.n.)
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

İnsan kişiliğinin ne olduğuyla ilgili radikal bir yeniden değerlendirme yapmanın gerçekten de eşliğinde miyiz? Yoksa gelecekte olarak “ruh” (veya can) adını verdiğimiz ölümsüz bileşeni yeniden kapsayabilecek yeni bir psikoloji mi doğuyor? Karma ve reenkarnasyonla ilgili kadim öğretiler, daha fazla dogmanın körlemesine kabullenışı olmaksızın veya moda “popüler” psikolojiye indirgenmeksizin Batılı kadın ve erkekler için psikolojik bir anlam ifade edecek biçimde anlaşılabilirler mi?

Şahsen, anlaşılacaklarına inanıyorum. Bu kitabın amacı da görev başında bir psikoterapist ve eleştirel bir soruşturmacı olarak, bu sonuçlara nasıl vardığımı göstermek.

Aradığınızı rahatça bulabilmeniz için kitabı dört bölüme ayırdım:

1. Kısım, kısaca beni Jung’cu analistlikten Jung’cu bir geçmiş yaşam terapistliğine götüren kişisel ve mesleki evrimimi anlatıyor. Terapist olarak çalışmalarımı, birbirine yakın geçerliliği olan ama geçmiş yaşamlara ilişkin birbirinden oldukça farklı üç yaklaşımdan ayırmak amacıyla, geçmiş yaşam fenomenine artan ilginin tarihsel gelişimini özetlemeye çalıştım. Sözünü ettiğim bu üç farklı yaklaşım psişğin, parapsikoloğun ve reenkarnasyoncunun bakış açılarından oluşuyor.

2. Kısım, günümüzün bazı transpersonel psikoterapistleri tarafından benimsenen çeşitli fikir ve tekniklerden yararlanarak nasıl sentezler geliştirdiğimi anlatıyor. Kendi temelim, kompleks ve arşetiple ilgili Jung’un kavramlarından oluşsa da ben, üçüncü terim olan geçmiş yaşam kompleksi veya Hindu psikolojisinden aldığım *samskara* ifadelerini tercih ediyorum. Bu bölümde, şuur dışının vakalarla desteklenen altı bölümlü bir “harita”sı sunuluyor.

3. Kısım, geçmiş yaşam çalışmalarında vazgeçilmez bulduğum iki belirgin etkene eğiliyor: bedensel farkındalık ve geçmiş yaşamlara ait benlik parçalarında görülen psişik karşıtlıkların dizilişi.

4. Kısım ise geçmiş yaşam çalışmalarında karşımıza çıktıkları şekliyle doğum ve ölümle ilgili önemli, belli başlı deneyimleri gözler önüne seriyor. Son bölümde, çalışmalarımı spiritüel gelişimin ve Jung'un bireyleşme kavramının daha geniş perspektifine oturtmayı deniyorum.

Malzemenin büyük bir bölümünü daha sade ve daha az teknik terim kullanarak anlaşılır şekilde sunabilmeyi dilerdim ama ele aldığım tablo karmaşık bir doğaya sahip ve ben de ona hakkını vermeye gayret ettim.

Okuyucuya yardımcı olması için kitaba bir terimler sözlüğü, mesleki veya akademik ilgileri olanlar için de geniş notlar ve kaynak kitaplar listesi ekledim.

Yeni Dünya'nın ilk haritaları gibi, bu kitap da yeni ve alışılmadık toprakların kaba hatlarını çizmekle yetiniyor. Bilinmeyen bu koyları incelerken birçok yerde yaratıcı tahminlerime rastlayabilirsiniz. Bu tahminler zaman zaman size çok abartılı veya düpedüz yanlış gelebilir. Umarım, gelecekteki kaşifler bu olası yanlış algılarımı ve farkında olmayarak yapmış olabileceğim çarpıtmalarımı düzelteceklerdir.

ÖNSÖZ

(2010 Basımı)

Derinlik psikolojisi beni her zaman çekmiştir ve psişenin yapılarının derinliklerinde olan bitenle ilgilenen Jung’cu kavramları ve ilkeleri içgüdüsel bir şekilde anlamışımdır. Daha derin bir anlayış sağlayan bu bilgi olmadan, terapistlerin hastalarıyla ilgili olup bitenleri yanlış anladıklarına veya kendi eğitimlerinin kapsadığı dar alana ait bakış açısıyla sınırlı kaldıklarına inanıyorum. Tıpkı hekimler gibi, ne kadar “iyi” olursa olsun aldığımız eğitim tarafından “at gözlükleri”yle kuşatılırız. Hatta eğitim ne kadar iyiye, “kutunun dışını görmek” bizim için o kadar zordur.

Tekrar tekrar gördüm ki kendime hep iki ana tipte danışan çekmekteyim: Birincisi, tıpkı benim gibi, rahim içindeyken veya çocuklukta ağır travma yaşayanlar ve geleneksel terapi aracılığıyla ıstıraptan kurtulmanın bir yolunu bulamamış olanlar ve ikincisi, semptomlarının nedenlerini bu yaşamlarında gerçekleştirmiş olaylarla hiçbir şekilde açıklayamayanlar. Her iki grup da kanımca, ruhlarında açılmış, başka yaşamlardan gelen yaraların sonuçlarından mustarip: Araştırmalar, geçmiş yaşamda travma yaşamış danışanların bir bakıma, bıraktıkları yerden devam edip çok kısa sürede aynı eski dramın içine sürüklendiklerine işaret etmektedir. İkinci grup ise daha bilinçsizdir ve kendilerini şu anki yaşamlarının şeklinden kurtaracak daha az ipuçları vardır.

Her iki tip de sorunlarının, ruhun çok eski deneyimlerinden kaynaklandığının farkında olmaksızın kendilerini köşeye sıkışmış, çaresiz ve umutsuz hisseder ve belirli komplekslerinin (Hinduların deyiimiyle *samskara*) onları rahatlatan bir çözüm bu-

lana kadar yoğunlaşarak devam ettiği yaşamlara sonsuza dek bedenlendiklerinden habersizdirler. Danışanlara geçmiş yaşamlara inansalar da inanmasalar da yardım edilebilir. Şuurdışı ve fiziksel beden, travmayı hafızasında tutar; bu anı, eterik bedenle birlikte yaşamdan yaşama taşınır. Tıpkı geleneksel terapide olduğu gibi, eksiksiz bir şifalanma için parçaları bir araya getirme, anımsama, birleşme süreci gerçekleşmek zorundadır. Jung’cu akademisyen ve terapist Dr. Roger Woolger tarafından geliştirilmiş olan Derin Anı Süreci (DAS), ruhun ebedi yolculuğuna odaklanmak için Jung’un aktif imajinasyonu, Reich’in beden çalışması, Moreno’nun psikodraması ve geçmiş yaşam regresyonunun bir sentezidir.

Karşılaştığım en anlaşılabilir ve çok katmanlı bu terapi, diğer terapilerin ulaşamadığı ve/veya anlayamadığı bölümlere ulaşabiliyor. Ancak anımsanan bir travma bırakılabilir. Travma başka bir yaşamda gerçekleşmişse veya kökleri oraya uzanıyorsa -ki genellikle öyledir- ve de terapi ısrarla yanlış yere odaklanıyorsa, eksiksiz şifalanmanın gerçekleşmesi oldukça zor, hatta imkansız olabilir. [Aslında abartarak söylüyorum: Her parça bütünü içerdiğinden, şimdiki an geçmişi (ve tersi) içerdiğinden yanlış yere bakmıyoruz, yalnızca öteki “öykülerin” farkındalığından mahrum kalan bakış açımız kısıtlanmış oluyor.]

Terapistin ilk görevi hastanın geçmişini inceleyerek yaşamını niteleyen temaları ve kopuklukları saptamaktır: Bunlar kayıp, terk edilme, ihanet, intihar anıları, bağımlılık gibi derinliklerimizde yankılanan ve bizi ta içimizden sarsan, insanlığın varoluşunun arşetipik temalarıdır. Eski Yunan’ın kadim mitleri ve Shakespeare’in oyunları yaşam ve ölümün, nadiren çözüm bulan ikilemelerini ve trajik doğasını gözler önüne sermektedir.

Dr. Woolger’a göre, ruhun en çok anlatılan öyküsü suçluluk duygusuna dairdir. Jung’un sözleriyle “Bir kompleks, yaşamda bir yenilgi yaşandığında oluşur.” Danışan başka yaşamlarda deneyimlediği, çoğunlukla ailesini veya sevdiklerini kabile saldı-

rılarında veya dünya savaşlarında korumayı başaramamak gibi derin ve acı dolu başarısızlıklardan dolayı şu andaki yaşamını baltalamaktadır. Görünüşe göre suçluluk, yani insani veya tanrısal sevgiye layık olmadığımıza inanmak bizleri hayatlar boyunca affın olmadığı, kendimize karşı nefretimizi inatla beslediğimiz bir noktada tutuyor. Yaygın inanışın tersine, geçmiş yaşamların çoğu Kleopatra veya Firavun olarak değil, kendi kontrolleri dışında sıkça dehşet verici durumlara düşmüş, sıradan isimsiz insanlar olarak geçirilmiştir.

İnsan ruhunun *kurban*, *zulmeden*, *kurtarıcı* rollerini deneyimleyerek insan yaşamını tüm yönleriyle öğrenmesi gerektiği spiritüel çevrelerin yaygın görüşüdür. Psikoterapide de yansıtılmamızı bırakıp -Jung'un deyimiyle- gölgemizle yüzleşerek benliğimize, tüm yönleriyle sahip çıkmamız gerektiği görüşü hakimdir. Bu bağlamda, DAS (Derin Anı Süreci) hafif ve kolay bir terapi değil de sıklıkla iç burkucu güçlü etkisiyle çok iyi sonuç veren, ruhun derinine yapılan bir araştırmadır. Anlaşılacağı gibi, DAS iç huzura ve dengeye kavuşmayı amaçlayan fakat bizleri kendi karmaşık doğamızın çatışmalı deneyimlerine katılmamızı sağlayan, acı veren bir yolculuğa çıkaran derin bir çalışmadır.

F. Scott Fitzgerald, birbirine tamamen zıt iki fikri zihinde tutup onlarla çalışmanın dahiliğin göstergesi olduğunu söylemişti. Kadim simya bilimi, kuvvetlerin en temeli olan dişi ve erkek güçler gibi her türlü zıtlığı birlik içine getirmeyi amaçlamıştır. DAS de benliğin doygunluğa erişene dek önce bir nitelikle, ardından bir başka nitelikle özdeşleşerek bölünen ve kendi eksenini etrafında dönen doğasını kabul eder. Bu süreç Jung'un, "Bir kalıptan vazgeçebilmek için önce onun tamamen tüketilmesi gerektiği" ilkesiyle açıklanabilir.

DAS'ni geleneksel terapilerden daha radikal olarak ayıran özellik, Tibetliler'in *Bardo* alemi dedikleri ve ruh oradayken bedensel varoluşun sınırlamalarından bağımsız bir hal içinde olduğundan çok etkili şifa çalışmasının yapılabildiği bu ölüm son-

rası aşamalarda rahatlatıcı bir çözüme ulaşmayı amaçlamasıdır. Danışanlar diğer regresyon terapilerinde olduğu gibi, hipnoz altında olmamalarına rağmen, danışan kadın/erkek gerçekten de Geçmiş Yaşam Karakterine bürünmektedir. Terapist, danışanı şüphelerini bir kenara bırakmaya ve genellikle küçük bir resim çalışmasıyla tetiklenerek yüzeye çıkan öyküye veya bedende ortaya çıkan enerji yoğunluğuna odaklanmaya yöreklendirir.

Danışan kendini başka bir dünyada bulurken, imajinasyonuna güvenmesi ve yüzeye çıkanlara kendini açması için terapist ona cesaret verir. Bu noktadan sonra terapist, danışanın ruhsal yolculuğuna katılır, acı dolu deneyimleriyle onu yüzleştirir ve ölüm sonrasında yer alan *bardo* alemine götürmeden önce onu öykünün sonuna, genellikle ölüme kadar götürür. Terapist bu süreç içinde öyküyü canlandırmak ve şifalanmayı sağlamak amacıyla yardımcı araçlar kullanır: danışanın boynuna geçirilecek halat, ahşap bir mızrak vb. hatırlatıcı malzemeler. Beden eskiye tutunmayı bıraktıkça ağlama, titreme, bağırma, sarsılma, tepinme gibi güçlü somatik boşalmalar yaşanabilir.

Bu çalışmada, *tabula rasa* (beyaz sayfa) kuramı bütünüyle ve kökten çürütölmüş olur: Bizleri eski "günahlarımızı" lanetlenmiş gibi sürekli tekrarlamaya iten yaşamımızdaki önemli kompleksler ve psişik kalıplar, doğumdan öncesine uzanır şekilde görölmektedir. Plato'nun binlerce yıl önce dile getirdiği gibi, ruh varlığı hem durum koşullarını hem de görevleri seçer ve bizler dersimizi alana dek görevi tekrarlamaya mahkumuzdur. Karakter kusurları olarak da adlandırılan inatçılık, gurur, intikam alma arzusu ise genelde bu dersleri almamamızı sağlar. Kimimiz bu konuda özellikle inatçıyızdır.

Şifalanmamış fiziksel rahatsızlıklar gözle görölür biçimde çözüme kavuşup rahatlamaktadır. Doğurgan sayılmayan umutsuz kadınlar hamile kalmakta, fiziksel semptomlar kaybolmakta, kaynağı anlaşıldığında suçluluk buharlaşmakta, geleneksel yöntemlerle yardım edilememiş ve yıllarca süren büyük başa-

rısızlıkların ardından, yaşamlara gökten başarılar yağmaktadır. Özünde ruhun araştırılıp incelenmesi anlamına gelen psikoterapinin, şifalanmaya ihtiyaç olduğunu söylediği parçamızla artık ilgilenmemesi büyük ironilerden bir tanesidir. Modern terapide ruh eksiktir ve işte bu nedenle BDP'lerin* korunduğunu ve popülerliğini duydukça umutsuzluğa kapılıyorum. Sınırlı bir bakış açısıyla yanlış yere bakmaya devam ediyoruz ve kendimizin değil, anlamı anlamsızlık için terk etmiş bir kültürün vizyon eksikliğinden kaynaklanan başarısızlıklar yaşıyoruz.”

SIMON HEATHCOTE
İngiliz Psikoterapist

* BDP: Bilişsel Davranışsal Psikoterapi. İngilizcesi “Cognitive Behavioral Therapy” (CBT). (ç.n.)

** Aslen *Kindred Spirits Magazine* adlı derginin Ocak 2010 sayısında yayımlanmıştır.
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

I. KISIM

GİRİŞ

Özlem duyduğun diğer gerçeklik, ancak kendi içinde vardır. Sana, zaten varlığı senin içinde var olmayan hiçbir şey veremem. Öüne, kendi ruhundan başka hiçbir resim sergisi açamam.

Herman Hesse, *Bozkırkurdu*

Her insan, insanlık halinin o kocaman damgasını taşır.

Michel de Montaigne, *Denemeler*

1. BÖLÜM

BİR ŞÜPHECİ

GEÇMİŞ YAŞAMLARLA KARŞILAŞIYOR

Adam, sarp adalarda balık tuttu...

Ezra Pound

Davranışçılıktan Jung'culuğa

Altmışlı yılların ortasında, Oxford Üniversitesinden davranışsal psikoloji ve analitik felsefe alanlarında aldığım lisans diplomalarıyla mezun olduğumda zihnim, tam üstüme oturacak titizlikte kesilip dikilmiş bir deli ceketine sığdırılmıştı ki o zaman bunun pek farkında değildim. O zamanlar, yanımda herhangi biri geçmiş yaşamları hatırlamaktan söz etmiş olsaydı, kendiyle çeliştiği gerekçesiyle o fikri derhal bertaraf ederdim. "Hatırlamak bir anımsayanı gerektirir ve tek bir kişi anılarıma erişebilir, o da benim," derdim. Mantık gereği, "ben" bir başka yaşamın anılarını ancak otobüste karşımda oturan bir kişinin anılarını anımsayacağım kadar anımsayabilirim.

Birkaç dilbilimsel kestirme ve mantıklı hamleden sonra, reenkarnasyoncu arkadaşımın, felsefi kılıç ustalığıma direnebilecek tatmin edici bir tanımlama bulmak için muhtemelen çırpınmasına yol açardım. Arkamda akılcılığın ve deneyciliğin güçlü sesleri durmaktaydı: "Metafizik ölüdür," demişti Profesör A. J. Ayer ve konu burada kapanmıştı. Huzur içinde yat Plato, Aristo ve Hegel.¹

Oxford psikoloji alanında, adeta Orta Çağ karanlığında el yordamıyla yolunu bulmaya çalışıyordu. Keşke bunu bilebilseydim. “Şuur” sözcüğü sözcük dağarcığımızdan başarıyla dışlandı ve o günlerde, *kognitif* (bilişsel) sözcüğünü yaratan şu tahrip edici Amerikan yapımı yeni üretilmiş terimlere karşı ciddi bir direniş vardı. Deneyseçilik ve steril istatistikler, her şeye hakimdi. Reenkarnasyona azıcık da olsa ilgi gösterebilecek adaylar yalnızca farelerdi. Tel örgüden bir labirenttense kozmik labirent daha iyidir!

Tıpkı ana dalı psikoloji olan diğer pek çok kırgın üniversite öğrencisi gibi ben de yüksek lisans yaparken bu entelektüel bozkıra daha fazla göğüs geremedim. İstatistiklerin yüreğimiz ve ruhumuzla ne gibi bir ilgisi olabilirdi ki? Ya da mistikler, Shakespeare, Dostoyevski gibi insanlığın üstün spiritüel başarılarıyla ne ilgisi vardı? Bu ortamda kalmak yerine, birkaç yılını Batı Afrika’da öğretmenlik yaparak geçirdim; ardından karşılaştırmalı dinler dalında okumak için Londra Üniversitesinde yüksek lisans programına katıldım. En sonunda burada daha rahat soluk alabildim; kendimi Hinduizm ve Hristiyan mitsizimi üzerine akademik araştırmalar yapmaya kaptırdım. Yeniyetmeliğimden bu yana meditasyon yapıyordum; dış fırçalamak kadar doğal, zihinsel bir temizlik gibiydi benim için. İşte bu nedenle, burası bana ufkumu genişletme şansı sunuyordu.

Belki bu noktada, hiçbir zaman bir gurumun olmadığını veya bir guru bulmanın beni hiç çekmediğini belirtmeliyim. Diğer dinlere duyduğum ilgi hep akademik ve ayakları yere basan bir tavrın karışımıydı. Metinlerde, bunlar ister *Bhagavad Gita*, ister *İnciller* olsun, hep yorum eklenmemiş orijinalleri bulmaya çalışırdım. Meditasyonda da geleneksel olana bakmaksızın, yalnızca pratik olanı kullanırım. Bu yaklaşımım kimilerine hayli küstahça gelebilir ama ben hep Buda’nın şu sözlerini rehber edindiğimi düşünmeyi seviyorum: “Kendine ışık tut.”

Oysa reenkarnasyon konusu, yüksek lisansım sırasında asla ortaya çıkmamıştı. Görünüşe göre, klasik Hinduizm fazla patırtı yapmaksızın bu doktrini benimsiyordu. Ne de olsa, Hindu bakış açısına göre, sürekli geri dönen “ego” değil, yüksek benlik olan “atman” dı.

Yoga ve meditasyonun klasik metotlarında bile geçmiş yaşamlar üzerine meditasyon yapmanın gerekliliğine dair en küçük bir ifadeye rastlamadım. Her insanın ektiğini biçtiğini anlatan *karma* kavramı ise temelde, evrendeki yerimizle ilgili felsefi bir vizyona ait görünmekteydi ve pratik uygulaması pek azdı. Popüler Hindu düşüncesinin büyük bölümüne hakim olan belirgin “fatalizm” (yazgıcılık) karşısında, pek çok kişi gibi ben de afallamıştım.

Hiç kuşkusuz, yıllar öncesinde meditasyona başlamama neden olan aynı pratik uygulama ihtiyacı, bu kez beni mizacıma en uygun psikoloji türünde derinleşeceğim İsviçre’nin Zürih kentine getirmişti. Bu olanağı sağlayacak yer İsviçreli psikiyatr Carl Gustav Jung tarafından kurulmuş olan derinlik psikolojisi okuluydu. Kariyerinin başında Freud’la çalışmış olan Jung, daha sonra, şuurdışı zihnin daha geniş bir anlayışına dayanan kendi okulunu şekillendirmek amacıyla Freud’la bağlarını koparmıştır. Freud için şuurdışı, en çok erken çocukluk dönemindeki deneyimlerden kaynaklanan komplekslerle bezenmişken, Jung ise buna insan ırkının genelinde ortak olan ve arşetipler, mit, din ve sanatta yaygın olan evrensel sembol kalıplarının yer aldığı bir katman daha eklemiştir.

Şuurdışı zihnin, Jung’un *kişisel şuurdışı* olarak bahsettiği ve Freud’un bastırılmış çocukluk anılarını içerdiğini söylediği bölümü, bütün psikoterapilerin öncelikle eğilmesi gereken yerdir. Jung’un *kolektif şuurdışı*² adını verdiği katman ise bunun altında yer alır ve arşetiplerin hepimizle bağı olan, dönüştürücü sembollerle dolu bir havuzudur. Burada, benim için *Ödipus Rex*, *Kral Lear* ve *Karamazov Kardeşler* gibi edebiyat ve dram alanındaki baş-

yapıtların bizi neden bu kadar derinden etkileyebildiğinin yanıtı vardı. Terk edilme, kayıp, keder ve öfke gibi kişisel trajedilerimiz, adı geçen *süper insan* karakterlerinin büyük mücadelelerinde abartılır veya potansiyel olarak dönüştürülür çünkü bir parçamız, bu arşetiplerin transpersonel gücüyle özdeşleşebilmektedir. Önemli sanat yapıtlarının hepsi, doğru deneyimlendikleri takdirde, psikoterapidir ve her başarılı psikoterapi, sanatsal ve yaratıcı benliğimizi belirli bir düzeyde sürece dahil etmelidir.

Son olarak Jung okulunda, ilerleyen yıllarda beynin sağ ve sol fonksiyonları olarak tanımlanacak olan hem entelektüel hem de yaratıcı ve sezgisel varlığıma saygı duyan ve onları besleyen bir psikoloji bulmuştum. Her iki taraf olmadan, gerçek anlamda bütün ve eksiksiz insanlar olamayız. Akademik psikolojinin bana neden o kadar yavan geldiğini anlamaya başlamıştım. Novalis adında genç bir Alman romantik dönem şairi, 1800 yılında bu sorunu sezmiş ve hayranlık uyandırıcı bir şekilde, kendinden yüz yıl sonra Jung ve diğerlerinin gideceği yolu öngörmüştü:

Salt istatistik ve ölçülü nitelikler
Yaşayan canlılara artık anahtar olamadığında,
Dans etmek ve bir şarkı patlatmak
En eğitilmiş profesörlerimizi haksız çıkarabildiğinde,
Dünyanın tamamı taptaze ve yeni olduğunda
Ve doğa ana yeniden kendine sadık olduğunda,
Aydınlık ve karanlık, sevgilerini,
Yukarıda daha yüce bir birlik içinde birleştirdiğinde,
Eski masallar ve efsaneler
Dünyanın gerçek tarihini anlattığında,
O zaman, tek bir gizli cümle
Kargaşa içindeki hallerimizi kovalayacaktır.³

Jung'un yazılarına ve kendi analiz ve rüya çalışmalarına gömüldükçe, düşüncelerim ve hem kişisel hem mesleki gelişimim üzerindeki etkisi o kadar artıyordu. Psikoloji, din, edebiyat ve

bilimin farklı trafiğine izin verip hepsinin üzerinden geçtiği ve birbiriyle üretici işler yaptığı geniş bir köprü sunuyordu. Jung, yüzyılın büyük sentezci ve vizyonerlerinden biridir.

Jung, yaşamının büyük bölümünde reenkarnasyona karşı şüpheci yaklaşımını korumuştur. 1938'de karma öğretisiyle dolup taşan *Tibet'in Ölümler Kitabı*'na ilişkin bir yorum yazdığına, "Doğum öncesi (prenatal) veya rahim içi öncesi anıların kalıtımı diye bir şey yoktur," diyerek görüşünü korumuş ve yerine kendi kuramını eklemiştir: "Hiç kuşkusuz, kuşaklar boyunca aktarılan arşetipler vardır, ancak onlar da her türlü içerikten yoksundur."⁴

Jung bunları, Dr. Ian Stevenson geçmiş yaşamlarını kendiliğinden anımsayıp kendileri olduklarını iddia ettikleri ölmüş bireylerle ilgili ayrıntılar anlatan çocuklara ilişkin vakaları etraflıca araştırmadan uzun zaman önce yazmıştı. Ayrıca bu, Dr. Thomas Verny'nin *The Secret Life of the Unborn Child* (Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı)⁵ adlı çoksatan kitabındaki etkileyici sayıdaki rahim içi anılarla ilgili bilimsel kanıt toplamasından uzun zaman önceydi.

Bunların hiçbirinin henüz bilinmediği 1970'li yıllarda, reenkarnasyonun ilke olarak kanıtlanamayacak bir olgu olduğunu ama buna rağmen, dinsel inançların içinde en geniş alana yayılmış olanı olduğunu ve kendi içinde *arşetip* statüsünde evrensel bir psişik yapı olduğunu kabul eden Jung'un dikkatli tutumunu izlemeyi tercih etmiştim.

1971'de, ben hala böyle düşünmeye devam ederken, Londra'da yayınlanan prestijli bir dergi olan *Journal of the Society for Psychological Research*'ten (Psişik Araştırmalar Derneği Bülteni)⁶ incelemem için *The Cathars and Reincarnation* (Katharlar ve Reenkarnasyon) adlı bir kitap gönderildi. Üniversite yıllarımdan bu yana medyumluk, telepati, hayalet vb. konuları bilimsel olarak araştıran ilk dernek olan bu köklü derneğin üyesiydim. Bültenin editörü olan Renée Haynes, bu konulara olan ilgimi sağlıklı bir şüphecilik dozuyla frenlediğimi biliyordu.

İlginç bir rastlantı sonucu, Arthur Guirdham'ın yazdığı bu *The Cathars and Reincarnation* kitabı, Jung'cu terminolojiye göre "eşzamanlı" olarak adlandırılan bir olaya dönüştü çünkü kitap, daha sonra yürüyeceğim yolu öngörmüştü (Jung için "eşzamanlı" bir olay, bir anlamda durumun o anki verilerinin ötesinde, kişisel anlamı olan bir rastlantıydı).⁷

Bu sıra dışı kitabın başlığını açıklayabilmek için yaptığım araştırmada öğrendiğime göre, *Albigenler* adıyla da bilinen Katharların 13. yüzyılda İtalya ve Fransa'nın güneyinde doğup serpilmiş, o zaman geçerli dinsel inanışlara ters düşen bir Orta Çağ tarikatı olduğunu belirtmeliyim. Katharların aykırı inanışları o dönemde o kadar yayılmış ki sonunda Kilise, onların kökünü kurutmak için büyük ölçekli, tam teşekküllü bir haçlı seferi düzenlemiş. Sözde "kutsal" Engizisyon'un kurulması da şans eseri, yarım milyon insanın yakılarak veya başka şekilde katledildiği bu haçlı seferi zamanına rastlar.

Mesleğini icra eden bir psikiyatr olan Dr. Guirdham kitabında, on üçüncü yüzyıl Fransa'sında geçen bir dizi rüya görmüş bir kadın hastanın öyküsünü anlatır. Rüyalar daha sonra Katharlar üzerine uzmanlaşmış Fransız bilimciler tarafından doğrulanan çok belirgin tarihsel ayrıntılarla doluydu. Guirdham, bizzat kadının rüyalarına paralel rüyalar görmeye başlamış ve bir süre sonra kendisiyle kadın hastanın Kathar zulmünün cereyan ettiği dehşet verici ortamda sevgili oldukları ve birlikte yanarak öldükleri sonucuna ulaşmıştı.

Henüz eğitim görmekte olan bir psikanalizci için bütün bunlar kulağa "aktarım" ve "karşı aktarım" gibi geliyordu. Aktarım veya yansıtma, hastanın terapistiyle şuurdışı duygusal bağ oluşturmasıdır; karşı aktarım ise terapistin, varsa, karşılık veren hisleridir. İyi bir analizde, hem kendinde hem danışanında bunun meydana geldiğini anında fark etmek terapistin işidir. Terapist bunu gözden kaçırırsa, incelikli bir ortak yanılgının (*folie à deux*) içinde kaybolup giderler.

Guirdham'ın kitabı hakkında yazdığım değerlendirmede de aynısını söyledim ve Renée Haynes de bu saptamalarım katıldı. Guirdham ise yazmaya devam ederek reenkarne olmuş başka Kathar arkadaşlarına ilişkin birkaç kitap daha yazdı. Olayın tamamı bana reenkarnasyoncu bir pembe dizi gibi gelmeye başlamıştı.

Hiç de Parlak Olmayan Bir Geçmiş Yaşam

Tarih 1970'lerin başıydı; gitgide daha çok Jung'cu psikolojiye gömülerek Guirdham'ın Katharlarını ve reenkarnasyonla ilgili her şeyi unuttum. 1976'da Amerika'ya, tam belirtmek gerekirse Vermont'a yerleştim. Burlington'daki Vermont Üniversitesinde üstlendiğim geçici bir öğretmenlik görevim sırasında bu eyalet beni çekmişti ve böylece, psikoterapist olarak yine bu bölgede çalışmaya karar vermiştim.

Geçmiş yaşam konusu, bir meslektaşımın bana kendini geçmiş yaşama geri götüren bir regresyon tekniğiyle deney yapmayı önermesiyle yeniden ortaya çıktı. Şüpheliydim ama deneyi kabul ettim. Jung'cu eğitimim bana rahatlamış, meditatif bir haldeki imgeleme ve rüya imgeleriyle çalışmaya ilişkin çok şey öğretmişti. Neden olmasındı?

Yazdığım o kitap incelemesinden sekiz yıl sonra Vermont'ta, şehrin oldukça dışında bir çiftlik evinde, koltuğa uzanmış yatarken önce çok silik olan ama sonra canlanıp şekillenmeye başlayan görüntülerde kendimi yalnızca Fransa'nın güneyinde bulmakla kalmayıp Albigenler haçlı seferinin tam ortasında olduğumu anlayınca ne kadar şaşırdığımı hayal edin! Mesleğini icra eden Jung'cu bir analist olan ben, eğitimimin mümkün olamayacağını söylediği vizyonlar görmekteydim. Vizyonlar Guirdham'ın kitabına benzeseydi, şüpheliğim derhal uyarılmış olurdu. Derinleşen öykümün, hiç de Languedoc'lu küçük leydilere ve lordlara yapılan zulme odaklı olmadığı anlaşıldı. Tam tersine, kendimi neredeyse homurtuya dönüşmüş bir sesle, aynı dönemde köy-

l yken paralı asker olmuş çok kaba bir adamın öyküsünü anlatırken buldum. Bu sert ve atılgan karakter, aslen Napoli'nin g neyindendi ve Güney Fransa'daki kilise karşıtlığının kökünü kazımak için Fransa kralı tarafından kurulan Papa ordusunda bulmuştu kendini. Son derece nahoş bu kişi olarak kendimi, bazı Fransız şehirlerinin bütün sakinlerinin Kilise adına paramparça edilip doğrandığı ve dev odun istifleri üzerinde yakıldığı, acayip bir katliamın tam ortasında buldum.

 lk hatırlamaya ait bu görüntüler yıllarca peşimi bırakmadı ve beni çok rahatsız etmiş olan, hala da rahatsız eden bu öyküyü tamamlayabilmek iki saatlik    regresyon seansı daha gerektirdi. Ortaya çıkan öykü yıllardır rüyalarımda, meditasyonlarda ve istem dışı hayallerde karşılaşmış olduğum bölük pörçük işkence ve öldürme sahnelerine ilişkin, hiçbir psikoterapinin gerçekten tam olarak dokunamadığı görüntülerin anlamını a ıklığıa kavuşturmaya başladı. Öykünün sonu, hayat boyu neden ateşten korktuğumu da anlatıyordu. Kuşatmalardan birinin ardından, görünüşe göre bir zamanlar olmuş olduğum paralı asker firar etti ve kiliseye başkaldıranlara katıldıktan sonra sonunda o da yakalandı ve bir kazığıa bağlanıp yakıldı.

Bu  yk  üstünde düşündükçe, bu yaşamımdaki kişisel öykümün parçaları da yerine oturmaya başlamıştı. Ergenlik yıllarımdan başlayarak neredeyse her tür tutucu dine, özellikle de Hristiyanlığıa karşı alaycı bir tavır geliştirmiştim. Kiliseyi insanlara kişisel araştırma ve deney yapma özgürlüğünü tanımayan otoriter ve dogmatik bir kurumdan başka bir şey olarak göremiyordum. En başından beri, militarizme yakın her türlü forma karşı beslediğim mutlak karşıtlık ve güçlü pasifizm eğilimim daha da sarsılmazdı. Ergenlikte, pek de dile getiremediğim nedenlerden ötürü, izcilere bile katılmayı reddetmiştim.

Geçmiş yaşamımdaki askerin vahşet dolu deneyimlerini mi anımsıyordum? Bu mümkün müydü?

Benim için en acı verici olansa, on iki yaşında karıştığım bir kavgayı anımsadığımda, o askerin hala içimde yaşadığını anlamak oldu. Bir gün sınıfta, ikiyüzlü olarak tanımladığım bir oğlana karşı o kadar yoğun bir öfke patlaması yaşamıştım ki dört çocuk beni zar zor o oğlanın üstünden çekebilmişti. O an öldürmeye hazırdım. O günden sonra bir daha asla kendimi kaybetmemeye yemin ettim: Bir parçam, ne kadar kolay öldürebileceğimi anlamıştı.

Bana neden daha moral veren, parıltılı ve güven tazeleyen bir “geçmiş yaşam” anısı değil de böyle acı dolu bir anı gelmişti?

Bu sorunun yanıtının bir kısmı, Jung’cu bir analist olmak üzere Zürih’te aldığım eğitimde öğrendiğim kendi kendini analiz deneyiminde saklı. Jung, bütün analist adaylarının kendilerini analiz ettirmelerinde ısrarlıydı. Böylece hiçbir analist kendisinin daha az kabul edilebilir niteliklerini gelecekteki hastalarına yansıtamayacaktı. “Hekim, kendini iyileştir,” sözü Freud’cu veya Jung’cu olsun psikanalizin ilk temel taşı olmayı sürdürüyor. Jung bunu daha da radikal bir biçimde ifade etmiştir: “Işık figürleri imgeleyerek değil, karanlığı şuurlandırarak aydınlanırsınız.”⁸

İngiltere ve Zürih’te yaşadığım kendimi analiz sürecimde nazik, sevimli, beğenilen benliğimin veya *personamın* tam tersi olan pek sosyalleşemez, şiddet dolu, öfkeli, vahşi benliğimi, yani *gölge*min parçalarını sahiplenmeye başladım. Geçmiş yıllara yayılan rüyalardan dolayı, acımasız paralı askerimi göz ucuyla da olsa görmüşlüğüm vardı ama bu “anıya” kadar, görüntüler hiç bu kadar rahatsız edici olmamıştı. Analiz ve kendini analiz etme çalışmalarının, her ne şekilde olursa olsun, hayat boyu süreceğini, prestijli bir okuldan veya enstitüden yüksek lisans diploması almanın psikolojik olgunluğu hiçbir şekilde garantilemediğini de hatırlattı bana. Bugün bile askerimle ve tamamlanmamış suçluluğuyla boğuşmaya devam ediyorum. Bir *gölge* olarak o, benim için, Jung’un bilgece ifade ettiği gibi, “Bütün kişiliğe meydana okuyan ahlaki bir sorun,” oluşturuyor.

Geçmiş yaşam regresyonu deneyimleyen çoğu kişinin çok nadiren bu türden şiddet dolu veya korkunç anılar gördüğünü sonradan öğrendim. Genellikle şuur dışı zihin (bütün geçmiş yaşam anılarının, unutulmuş çocukluk olaylarının ve arşetiplerin burada tutulduğuna inanıyorum artık) kendi bilgeliği içinde, bize yalnızca yüzleşmeye hazır olduğumuz ve şuurlu benlik yapımıza entegre edebileceğimiz geçmiş yaşam anısını göndermektedir. Çok az terapi veya meditasyon deneyimi olanlar, genellikle daha yumuşak bir başlangıç yaşarlar. Gelen ilk geçmiş yaşam anıları daha insafli olma eğilimindedir. Baskı veya nevroz etkisi altında olmayan kişilere başlangıçta daha kolay içselleştirilecekleri ve başa çıkabilecekleri benlikler gösterilir. Olması gereken de budur.

Eski eşim Jennifer ile birlikte verdiğimiz uygulamalı eğitimlerde öğrencilerimize sık sık kutsal bir mandalayı ya da bir meditasyon resmini çerçeveleyen ya da bir tapınağın kapısında be timlenen korkutucu bir canavarın, doğuya özgü eşik bekçisinin resmini anımsatırdık. Bu bekçiler, kendi korkumuzun imgeleridirler ve psişenin alemlerinde, henüz hazır olmadığımız yerlere girmemizi önlemek için bulunurlar. Onların farkında olsak da olmasak da her birimizin fazla derine ve fazla hızlı gitmemizi önleyen kendi içsel eşik bekçilerimiz vardır. İçimizde, psişik ve spiritüel açılımı ayarlayan ve her bireyin kendi hızında ilerlemesine izin veren, içsel bekçiler ve rehberler tarafından idare edilen süptil bir düzenleme var. Bu içsel figürler, rüyalarımızı anlamayı öğrendiğimizde çok net hale gelirler.

Geçmiş yaşamla ilk karşılaşmamı hem tedbirsiz olanlara bir uyarı hem de keşfetmeye hazır olanlara motivasyon olsun diye anlatıyorum. Şuur dışı zihnin daha derindeki katmanlarına giden her türlü psikolojik çalışmanın güçlü duygular, rahatsız edici anılar ve hayal ürünü materyali ortaya çıkarması olasıdır. Genelde başa çıkılması çok ağır gelen bu psişik içerikler, çalışmaya yabancı olanlara, hatta uzmanlara bile klasik deliliğin diyarına ait-

miş gibi görünebilir. Geçmiş yaşamın keşfedilmesi, Pandora'nın kutusunun kapağını açmak gibi olabilir; üzerinde pek az kontrolümüzün olduğu potansiyel kuvvetleri serbest bırakabilir. Bu nedenle kanımca *geçmiş yaşamlarla ilgili regresyonlara ve araştırmalara rehberlik edenler, kesinlikle yalnızca eksiksiz psikoterapistlik eğitimi almış kişiler olmalıdır*. Yöntemler ilk kez tanık olanlara basitmiş gibi görünebilse de bu kesinlikle oturma odasında ailece oynanabilecek masum bir oyun değildir.

Aynı zamanda, bu sıra dışı yöntemden öğrenilecek yoğun dersler de çıkmaktadır. Danışanlarımın arasında, yalnızca bir iki geçmiş yaşam seansıya yaşamları tamamen yön değiştiren kişiler olduğunu söylersem hiç de abartmamış olmam. Tek bir öyküde bile bir kişinin bütün çıplaklığı ve süssüzlüğü içinde gerçek özülle yüzleşme ve böylece "sıkışmışlığın" asıl nedenini görme fırsatı, psikolojinin bildiğim başka hiçbir dalında benzeri olmayan bir şeydir.

Örneğin, bir gün çok başarılı bir işadamı bana danışmaya geldiğinde, kendini yaptığı her işte çok gayretli olan mükemmel bir *A sınıfı* kişilik olarak betimledi. Bu adam kendisini sürekli olarak yetersiz hissediyordu; yeterince güçlü ve donanımlı olmadığına inanıyordu ve çoğu adamın asla ulaşamadığı başarılar elde etmiş olduğu halde aşırı çalışarak kendini nasıl cezalandırdığını anlattı. Buna ek olarak, geçmiş ayak ve el bileklerini, kalçasını ve omzunu kırdığı kazalarla doluydu. Omzunu incittiği bir kazanın sonucunda, kendini haksızlığa uğradığına dair açıklanamaz hisler içinde bulmuş ve "Neden ben?" diye düşünmüştü. Bir şekilde bu durumla bağlantısı olan geçmiş bir yaşama yöneldiğimizde bedeni gerginleşti, yumruklarını ve çenesini sıktı ve ağzından şu sözcükler çıktı:

Yararı yok. Hiçbir şey yapamıyorum. Yeterince güçlü değilim. Elini bırakmayacağım. Bırakmayacağım. Artık tutunamıyorum. Ölmek istemiyorum. Düşüyorum...

Tekrar yaşadığı bu sahne, dağın zirvesine tırmanacak gücü kendinde bulamayan, kayalık kenarındaki bir askerin acı dolu son anlarıydı. Başka bir asker de, “Sen zayıfsın. Bir işe yaramazsın. Gerçekten güçlü olsaydın başarılıydın,” diyerek onunla sadistçe alay ediyordu. Kayaya tutunmaya çalışan asker başarısız olunca, bunları söyleyen asker tüfeğinin dipçiğiyle onun kafasına vurmuş ve askerin aşağıdaki kayalıklara düşüp parçalanarak ölmesine neden olmuştu.

Ellerini bırakmadan hemen önce acı dolu son anlarında kafasından şunları geçirmişti:

Bu bir sınav... Başarısız oldum. Yeterince güçlü değildim. Zayıf ve çaresizdim. Utanıyorum. Daha iyisini yapabilirdim. Ölmeyi hak etmedim. Bunu bir daha asla yapmam. Bir daha asla pes etmem. Her şeye razıyım, yeter ki başarısız olmayayım. Hep tutunacağım.

Ölüm anı, o bunu tekrar yaşarken, bir anda geçti gitti ve işadamlarının bedeni, bu devasa boyuttaki mücadeleden sonra aniden yumuşayıp gevşedi. Bütün yaşamının aslında ölen askerin, “Bir daha asla pes etmem. Her şeye razıyım, yeter ki başarısız olmayayım. Hep tutunacağım,” şeklindeki son düşüncelerinin aralıksız bir tekrarından ibaret olduğunu görünce, farkındalıktan oluşan bir selin içinde buldu kendini. İşadamı bu düşüncelerin mecazi olarak yaşamını yönettiğini ve bu düşünceleri değiştirmeyi seçebileceğini, artık ona ait olmayan bir öyküyü tekrar tekrar yaşamaya mahkum olmadığını apaçık gördü.

Ruhun Tamamlanmamış Dramları

Danışanlarımı ve meslektaşlarımı geçmiş yaşam deneyimlerine götürdüğüm ve kendi kişisel keşfime devam ettiğim on yıla yakın sürecin sonucunda, bu tekniğin *psikodelik* ilaç kullanılan yöntemlerin dışında, psikoterapide var olan en konsantre ve en güçlü araçlardan biri olduğunu kabul ettim.

Her danışan illa ki bu işadınının tekrar yaşadığı gibi doğru-
dan bir dramın içinde bulmaz kendini -o iş adamı uzun süredir
yoğun olarak çeşitli terapiler yaptıırıyordu- ama çalıştığım nere-
deyse herkes, geçmiş yaşamlarının şu andaki davranışlarını nasıl
etkilediğini gördüğü iki ana özelliği kolayca saptayabiliyor. İlki,
önceki dönemlere ait bu karakterlerin şuurumuzun arka planın-
da her zaman var olduklarını belli belirsiz bildiğimiz *başka ben-
likler* olarak ayırt edilebilir olduklarını anlamaktır. Seanslarımı-
zın bitirme bölümünde hep şunu sorarım: “Bu karakteri tanıyor
musunuz?” Bu karakter ister isyankar bir kadın, erkek bir köle,
depresif bir bulaşıkçı kız isterse kibirli bir toprak lordu, yaltakçı
bir saray mensubu veya sevimli bir şarlatan olsun danışanlarım
iç çekerek veya mahcup bir gülümsemeyle bir çırpıda, “Ah, tanı-
maz mıyım!” diye yanıt verirler.

Neredeyse genel kural olarak öne çıkan ikinci özellik ise ka-
rakterin geçmiş yaşam öyküsünün, bu yaşamda bir şekilde yeni-
den oynandığı ve yine tamamlanmamış olarak kaldığıdır:

- Bir kadın danışan, kıtlık sırasında terk ettiği bir çocuktan
dolayı duyduğu suçluluğu taşımaya devam ettiği için ço-
cuk doğuramıyordu.
- Bir genç erkek bir hizmet görevlisiyken, yaşça kendinden
büyük kadınlarca cinsel olarak aşağılandığını ve o kadınla-
ra çok içerlediğini, bu nedenle kendi hemcinslerine yönel-
diğini anımsadı. Bu davranış biçimi, günümüzde birçok eş-
cinsel ilişkide tekrarlanan bir modeldir.
- Şu andaki yaşamında sorunsuz olarak üç çocuk annesi ol-
muş bir kadın çok ağır, adet öncesi sancıları çekiyordu. Bu
sancılar onu, bir kabile yaşamında doğum yaparken acılar
içinde öldüğü bir geçmiş yaşam anısına götürdü.

Bize gelen her bir yaşam anısı, ne kadar kısacık veya bölük
pörçük olursa olsun, başka benliklere ait parçalardır. Benlik te-
kil değil, çoğuldur ama psikiyatride kullanılan çoğul kişilik an-

lamında değil; söylemek istediğim şey benliğin, kat kat kabuğu olan soğan gibi çok katmanlı olduğudur. Geçmiş yaşamlarımıza baktığımızda veya rüyalarımızı incelediğimizde, bu benlikleri tek tek soyarız.

Jung'un yaklaşımı rüyalara eğilmektir. Rüyalarımızda pek çok benlik, pek çok ikincil kişilik etrafta dolaşır. Jung, tıpkı (Gestalt terapisi öncüsü) Fritz Perls gibi, rüyalarda görülen bütün kişiliklerin neredeyse her zaman *ben* olduğuna inanıyordu. Annemle veya babamla, büyükbabamla, patronumla ilgili rüya görsem de onlar aslında *ben'im*. İçimde bir anne var; küçük kızıma "annelik" yapabilirim. İnsanlara "patronluk" taslayabilirim. Birisini öldürmek istediğimde, kendimi soyluların celladı gibi hissedebilir veya rüyamda beni öldürme isteğiyle elinde silahla etrafta koşuşturan bir adam görebilirim. Her biri bir diğer benlik, bir diğer parçamdır ve bu benliklerin hepsi içimizde vardır.

Rüya çalışmasını uzun yıllar inceledim ve uyguladım. Rüya çalışması, öğrenilmesi ve öğretilmesi kolay bir iş değildir çünkü hepimiz nasıl farklı el yazısı stillerine sahipsek, rüya görme stillerimiz de birbirinden farklıdır. Pek çok yılımı rüya grupları oluşturarak geçirdim ve bunun çok ağır bir iş olduğunu anladım. Kendi rüyalarıyla çalışabilmelerine yardım edebilmek için gruptaki her bir kişinin farklı rüya görme stilini öğrenip yorumlamam gerekmişti. Rastlantı sonucu geçmiş yaşam konusuna girdiğimde ise bunların da benzer materyal içerdiğini gördüm ve bu materyali bir sembolizm uzmanına başvurmadan yorumlayabilmeyi öğrenebileceğimize karar verdim. Yüzeye çıktıklarında, geçmiş yaşamlarımız bize açık hale gelir *çünkü bunlar öyküdür*. Öyküleri anlamak zor değildir. Bir rüyayı anlamak ise çok daha zordur. Anlamak eğitim gerektirir. Dolayısıyla, gelecek bölümlerde Jung'cu şuur dışının çoğulluğu kavramına farklı bir yaklaşım sunacağım. Yaklaşımım rüyadan çok, öyküyle ilgilenmektir. "Başka yaşamlar"ımızdan gelen öyküler sayesinde ortak insanlığımızı oluşturan pek çok benliği kabul etmeyi öğreniriz.

Okuyucuya, psikoterapi pratisyenliğimde geçmiş yaşam regresyonuna yanıt vermiş olan insan sorunlarının olağanüstü geniş seçkisinden örnekler sunabilmek için tedavi ettiğim daha biling psikolojik sorunların bir listesini oluşturdum. Bu sorunlardan birçoğu ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınacak.

Güvensizlik ve terk edilme korkusu. Çoğunlukla çocukken gerçekten terk edilme, felaket veya savaş yüzünden yaşanan ayrılık, yetim kalma, köle olarak satılma, kıtlık vb. sırasında ölüme terk edilme anılarıyla bağlantılıdır.

Depresyon ve düşük enerji. Geçmiş yaşamda sevilen bir insanı veya bir ebeveyni kaybetme, tamamlanmamış yas, intihar anıları, savaşın neden olduğu umutsuzluk, katliam, zorla sınır dışı edilme vb. anılarıyla bağlantılıdır.

Fobiler ve mantıksız korkular. Geçmiş yaşamdaki herhangi bir travmadan dolayı ölme anılarıyla bağlantılıdır: yangında, suda, havasız kalarak, hayvan saldırısı, bıçak saldırısı, böcek sokması, doğal felaket vb.

Sadomazoşist davranış sorunları. Genellikle şuurun kaybedilmesine neden olan ve cinsel izlerle dolu işkence anılarıyla ilgilidir: Acı ve derin öfke, nefretin devam etmesine neden oluyor ve kişinin aynı yöntemle intikam alma arzusunu uyandırıyor.

Suçluluk ve işkence kompleksleri. Genellikle geçmiş yaşamda sevdiklerini doğrudan öldürmekten veya kendini başkalarının ölümünden sorumlu hissetmeyle (örneğin, yangında) ilgili deneyimlerden kaynaklanır: kişinin kendi çocuğunu kurban etmiş olması, gereksiz yere başkalarının öldürülmesini buyurmuş olması vb. Bu durumda, kişinin benliğine kazınmış düşünceler çoğunlukla şöyledir: "Hepsi benim suçum. Bunu hak ediyorum."

Maddi güvensizlik ve yeme bozuklukları. Genellikle açlıktan ölmeye, ekonomik krizlerde çırpınmaya veya içinden çıkılmaz yoksulluğa ait anılar şimdiki yaşamda anoreksiya, bulimiya veya obezite olarak tezahür eder.

Kazalar, şiddet, fiziksel vahşet. Eski, savaşçı yaşamlardan gelen savaş alanı anılarının tekrarlanmasıdır; tatmin edilmemiş güç ara-

yışları, yarıda kesilmiş macera tutkusu genellikle tarihte pek çok askerin ergenlik çağında ölmüş olmasından kaynaklanır.

Ailede çatışmalar. Sıklıkla ebeveynlerle, çocuklarla ve kardeşler arasında geçmiş yaşamlardan gelen, görülmemiş hesaplar vardır: ihanet, gücün kötüye kullanılmış olması, mirasla ilgili adaletsizlikler, düşmanlık vb. Çoğu, Freudçu *ödipal* dinamikleri de içerir.

Cinsel sorunlar ve taciz. Sık sık ortaya çıkan cinsel soğukluk, iktidarsızlık sorunları veya genital enfeksiyonların nedenleri arasında geçmiş yaşamlardan gelen tecavüz, taciz veya işkence anıları vardır. Pek çok ensest ve çocuk tacizi öyküsünün, duygusal boşalımın bloke edildiği bu eski kalıpların sürekli bir tekrarı olduğu ortaya çıkar.

Evlilik sorunları. Bu tip sorunların kaynağı genellikle aynı eşle cinsel rollerin değişildiği; örneğin metres, köle, fahişe, cariye gibi farklı güç, sınıf veya cinsiyette yaşanmış geçmiş yaşamlarda yatar.

Kronik fiziksel şikayetler. Geçmiş yaşamlara ait başla, uzuvlarla, sırt vb. ile ilgili travmatik yaralanmaların veya ölümün yeniden yaşanmasıdır. Terapiyle genellikle bu alanlardaki kronik ağrılar hafifler; baş ağrıları, geçmiş yaşamlarda hoş görülmeyen zihinsel seçimlerle ilgili olabilir; boğaz şikayetleri, iftira atmayla ilgili veya dile getirilmemiş düşüncelerle ilgili olabilir; ülser, yoğun korkuların yaşandığı anılarla ilgili olabilirken; boyun ağrıları ise asılarak veya boğularak ölmüş olmakla ilgili olabilir.

Biteceği benzemeyen bu listeden de açıkça anlaşılabilirdiği gibi, bir kişinin terapinin devamında üzerinde çalışılması gereken pek çok teması ve geçmiş yaşam öyküsü olabilmektedir. Daha ileriki bölümlerde, bunun tam olarak nasıl gerçekleştiğiyle ilgili ayrıntılı açıklamalara yer vereceğim. Bu liste, geçmiş yaşam regresyonunun neler içerdiğinin ve *öylesine* yapılacak bir eğlence etkinliği olmadığı için şimdilik yeterli.

Ölümden *Rebirthing* Tekniğine

Orta Çağdaki Fransız paralı askerin geçmiş yaşamını hatırlamakla ilgili ilk deneyimimden sonra, bu teknikle deneylere devam etmeye karar verdim. Aynı meslektaşımınla birbirimize yaklaşık bir yıllık süreye yayılan dönüşümlü seanslar düzenledik. Başka meslektaşlarımız da konuyla ilgilenmeye ve arkadaşlarımız merak etmeye başlayınca, küçük bir deneysel araştırma grubu kurduk. İkimizden altı kişiyle karşılıklı çalışmak için ikili gruplar oluşturduk ve ayda iki kez bir araya gelmeyi ve bulguları paylaşmayı kararlaştırdık. Buna paralel olarak, grubumuzdan üç kişi elimize geçen her şeyi okumayı sevdiğinden, geçmiş yaşamla veya reenkarnasyonla ilgili yazılmış olup da bulabildiğimiz her şeyi okumaya başladık. Araştırmamızı *Tibet'in Ölüler Kitabı*'ndan başlayarak *Seth*'e ve Dick Sutphen'a kadar çeşitlendirdik. Ayrıca konuyla ilgili yazılmış az sayıdaki kitaptan yararlanarak psikoterapist ve hipnoterapistlerin betimledikleri farklı regresyon yöntemlerini ve tekniklerini de denedik.

Kendi vakamı anlatacak olursam, Orta Çağ hücum askerime ait vizyonları temizledikten sonra, İngiltere'de 14. yüzyılda yaşamış feodal bir lordun çok daha halim selim ve huzurlu anılarına ulaştım. Sonrasında çok sayıda askeri yaşamlar ve ya manastır keşişi ya rahiplik arasında gidip gelen yaşamlar anımsadım. Anımsadığım yaşamlarda kendini tekrarlayan bir kalıp bile var gibiydi: atılganlık ile inzivaya çekilme gibi karşıt konular arasında gidip gelen yaşamlar. Bu gelgitler kesinlikle kendi duygusal dinamizme uyuyordu, ayrıca pek çok ilgi ve nefret alanımı da açıklıyordu.

Grup olarak, *rebirthing* adlı çok güçlü bir terapi tekniğini üzerimizde uygulatmaya karar verince, gayri resmi deney çalışmalarımıza yepyeni bir boyut katılmıştı. California'da yaşayan Leonard Orr'un keşfettiği *rebirthing*; yogik nefes tekniğine çok benzer ve doğum travmasıyla başladığı söylenen duyguların, tavırların, anıların ve fiziksel tutma kalıplarının serbest bırakılması-

nı sağlayan, son derece yoğun bir süreçtir.⁹ Öncesinde, duygusal tavırlarla bağlantılı fiziksel enerji blokaajlarını çözmek için -Wilhelm Reich'ın 1930'lardaki çığır açıcı çalışmasından türeyen bir yaklaşımla- geliştirilmiş belli başlı terapilerden geçmiş olmama rağmen *rebirthing*'le daha da ileriye gidebildiğimi keşfettim.

Nefesin beni tamamıyla teslim almasına izin vermenin yarattığı sarsıcı deneyimle aksırıp tıksırdım, tükürüğümünden neredeyse boğuldum ve ağlaya ağlaya doğum kanalından geçip çıkışı buldum; bulmamla birlikte başımda, kollarımda ve bacaklarımda enerji patlamaları yaşadım. Görünüşe bakılırsa, psikanalizin ve Reich'cı terapilerin asla dokunmayı başaramadığı kalıntı duygusal kalıpların yepyeni, can alıcı bir düzeyine götürülmüştüm. Fakat en şaşırtıcı olan, kendimi çaresizce, "Bu dünyada olmak istemiyorum," diye mırıldanırken bulmaktı: Rebirthing rehberim, "Neden istemiyorsun?" diye sordu. Sorduğu anda; bir çeşit toplu mezar çukurunda, bir deri bir kemik kalmış cesetlerden oluşmuş bir istifin üstünde yatan, parçalanmış bir cesetle ilgili bir vizyon gördüm. Ve tekrar kontrol edilemez bir biçimde acıyla ağlamaya başladım. Sanki sadece kendi acılarımdan dolayı değil, bütün insanlığın çektiği acılardan dolayı da kozmik bir ısırtıp içinde kıvranıyordum. Çünkü derhal anladığım şeylerden biri, bir anlamda o an terk etmiş olduğum bir bedeni görmüş olduğumdu; 1930'lu yılların başında, ilk yapılan toplama kamplarından birinde (sonradan anlaşıldı ki Yahudi katliamından daha önce) ölen bir Alman komünist muhalife ait olan bedeni. Daha sonra bu acı dolu tema üzerinde yaptığım terapi çalışmalarında hayret verici bir keşif yaptım: Depresif bir ruh haliyle doğmuştum ve bu depresif mizacımdan kökeni, psikoanalizde dikkatle açığa vurulan çocukluğum boyunca yaşadığım herhangi bir deneyime değil, 1933'te öldüğüm sırada içinde bulunduğum derin kötümserlik ve mutlak umutsuzluğun bu yaşamımda yeniden uyanmasına dayanıyordu. Bu noktada terapiyle ilgili yepyeni boyutların ipuçları belirdi ve onlarla birlikte, ruhsal hastalık-

ların kökenleri ve kişiliğin temel doğası konularının baştan aşığıya yeniden gözden geçirilmesi gereği açıktı. O noktada, grup içinde benzer deneyimlerimizi tartışırken, kazara yaptığımız bu keşiflerin gerçek öneminin hiç de farkında değildik.

Vermont'taki küçük grubumuzun bilmediği şey, doğum travması ile geçmiş yaşam regresyonu arasındaki etkileşime ilişkin gözlemler ve deneyler yaparken bu iki olgunun birbirine nasıl vansıtma yaptığıyla ilgili aralıksız saptamalar yapan en az iki araştırmacının daha olduğuydu: Esalen Enstitüsünden¹⁰ Dr. Stanislav Grof ve Los Angeles'tan Dr. Morris Netherton¹¹. Grof'un yakın zamanda belirttiği gibi, bu boyuttaki duygusal travmaların en derinine kadar inme konusunda sergilenen cesur isteklilik, *deneyimsel terapi*¹² adını verdiği yepyeni bir psikoterapi tipinin de temellerini atmıştır. Sonradan öğrendiğime göre, Grof da gelişim aşamasında elde edilmiş belirli psikanalitik teorileri elevip geçersiz kıldığı bir dönemden geçmek zorunda kalmış ve sonunda, günümüzde kullanılan adıyla, insan ruhuna *transpersonel* (kişilikötesi) bakışı benimsemişti.

Grof bu kavrayışlara, *rebirthing* ve hipnotik regresyon yerine yoğun olarak gerçekleştirdiği LSD'li araştırmaları sonucunda ulaşmıştı. Ancak bugün, Esalen uygulamalı eğitimlerinde Grof da *rebirthing* nefes tekniğine çok benzeyen, katartik etkili bir nefes tekniği kullanıyor. Ayrıca deneklerinin bildirdiği vizyonlarda pek çok reenkarnasyon senaryosunu da gözlemlemiştir.

Terapi amaçlı geçmiş yaşam hatırlama araştırması alanındaki öncülerden sayılması gereken Dr. Morris Netherton ise pek çok yıldır doğum travmasının bazı unsurlarının şuur dışında geçmiş yaşam travmasını tetiklediğini bulmuştur. Örneğin, başa zarar veren bir forsepsle gerçekleştirilmiş doğumunu yeniden deneyimleyen biri, sıklıkla başka bir yaşamda başından vurularak ölümü hatırlayacaktır. Bu anı izlerinin, bu yaşamdaki inatçı baş ağrılarının altında yatan neden olduğu anlaşılacaktır.

Çalışma biçimimi geliştirdiğim yıllar içinde, psikoterapi alanında tanınmış büyük ustaların çalışmalarını araştırdım ve onlardan pek çok şey “ödünç aldım”. Bu kitabı meslekleri için okuyan terapistler, yaklaşımında Jung’cu olanı, Gestalt terapisinin etkilerini, psikodramayı ve Reich’ci terapiyi bulacaklardır.

4. Bölüm’de psikoterapi yöntemlerimi ayrıntılarıyla ele alacağım ama şu an için yalnızca, daha önce hiçbir geçmiş yaşam uygulamalı eğitim çalışmasına katılmamış okuyucuların, şimdiye dek sunduğum kısa bakışlardan daha geniş bir resim elde edebilmeleri için tipik bir regresyon seansını anlatmak istiyorum. Birazdan okuyacağınız vaka, hiç de karmaşık veya iç karartıcı şekilde travmatik olanlardan değildir ama yaşanan sürecin iniş çıkışlarını ve yoğunluğunu gayet net biçimde gözler önüne sermektedir. Ardından okuyacağınız yorumda ise uygulamalı eğitimlerimizdeki örnekleri izleyen insanların geçmiş yaşamı hatırlama ve reenkarnasyon fenomeniyle ilgili olarak en sık sordukları felsefi ve psikolojik soruları ele alacağım.

2. BÖLÜM

GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİ: NASIL İŞLER?

Karanlığın gerilerinde ve zamanın dipsiz uçurumlarında
Başka ne ilişir gözüne?

Shakespeare, *Fırtına*

Bilinçdışı, insanoğlunun ölçülemez zaman içindeki
yazılmamış tarihidir.

C. G. Jung, *Psychology and Religion; West and East*
(Psikoloji ve Din; Doğu ve Batı)

Peter'ın Öyküsü:

19. Yüzyılda Bir Göçmen İşçi

Bir pazartesi akşamı. Eski eşim Jennifer'la birlikte yaşadığımız, New York eyaletinin kuzey bölgesindeki eski taş çiftlik evimizin salonunda, kalın halının üzerinde küçük bir grup insan oturuyor. Kısa süre önce kurduğumuz bir geçmiş yaşam grubu bu. Adına Peter¹ diyeceğim genç ve ince yapılı, yirmili yaşlarına girmiş bir adam gözleri kapalı bir şekilde halıda yatıyor. Bedeni hafifçe kıvrılmış duruyor, başını bir tarafa çevirip yüzünü buruşturuyor. Yumrukları ve çenesi sıkılı durumda.

Grup, hemen öncesinde, her birinin özdeşleştiğini hissettiği bir başka ömürden bir karakterin imgesiyle küçük bir egzersiz yaptı. Kapalı gözlerle yapılan bu yönlendirmeli imgeleme egzersizinde, her biri kendini kısa süreliğine başka bir zamanda başka bir bedende imgelerken buldu. Bir kilisedeki bir İtalyan kadın-

dan tutun da Romalı bir köleye dek değişen imgeleri kendi aramızda kısaca paylaştıktan sonra grup, yukarıda adı geçen genç adamın öyküsüyle daha yakından ilgilenmeyi seçti.

"Ergenlik yıllarımın başında bir oğlanım," diyor, çenesi hala sıkılmış durumda, "ve çiftçi beni kırbaçlıyor."

"Başka neler oluyor?" diye soruyorum.

"İki rençber var. Çiftçi beni kırbaçlarken onlar beni kollarımdan tutuyor. O p... kurusundan nefret ediyorum."

"Bağırıyor musun?"

"Yok, bağırmiyorum," diyor, hala dişlerini gıcırdatarak. Yüzü, hiç kuşkusuz bütün gözlemcilerin acı ve öfke olduğunu anladığı bir ifadeyle çarpılıyor.

"Fırsatın olsaydı ne söylerdin?" diyorum derhal.

"O p... kurusunu öldürmek istiyorum. Ona hayır deme hakkım yok, oysa o istediği zaman bana vurabiliyor. Senden nefret ediyorum. SENDEN NEFRET EDİYORUM! Bu kahrolası yerden kaçmak istiyorum sadece. Ama gidemem. Yoksa beni öldürür."

Peter artık nefes nefese ve belli ki canını yakan çiftçiye bütün zehrini tükürüyor. Bir süre, en zehirli sözleri tekrarlamasına, sıkılmış yumruklarının istediği şeyi yapmasına, her şeyi dışarı atmasına teşvik ediyorum Peter'ı.

"Yettin artık, o... ç... Öldüreceğim seni. Sağlam bir tane geçireceğim sana. Korkardım senden ama artık büyüdüm. İstesem seni öldürebilirim."

Bağırıp çağırıp debelenirken nefesi yavaş yavaş derinleşiyor ve parmak eklemleri beyazlaşıyor, bu noktada artık tamamen derinleştiği için öykünün tamamı, tarafımdan en küçük bir müdahale olmadan ortaya çıkıyor.

"Ben burada sadece bir rençberim, ergenim ama iriyim. Çiftçinin bir çeşit çırağı gibiyim. Burası Missouri. Annemle babamı hatırlamıyorum. Galiba ben çok küçükken ölmüşler. Çiftçinin bana sürekli emirler yağdırmasına hep sinir olmuşumdur ama hiçbir zaman

ağzımı açmadım. Bugün sabrım taşı. Gidip tavukları beslememi söyledi, ben de hayır, dedim. O da yüzüme vurdu, ben de ona patlattım bir tane. Bunu yanıma bırakamazdı, o yüzden beni tutmaları için yaşı daha büyük iki rençberi çağırttı. Çiftçi at için kullandığı kırbağı almaya giderken beni kollarımdan yakalayıp çite doğru bastırıyorlar. Beni kırbaçlıyor," (inliyor, kıvranıyor) "ama ben bağır mıyorum."

Bu kez, tiksintisini haykırdığımda, bedeni fark edilir derecede daha az gergin, çenesi ve yumrukları daha hafif sıkılmış durumda artık. Nefretini sözel olarak ifade etti. Olayın etkisi azaldı. Peter daha sessiz ve düşünceli bir ruh haline giriyor.

"N'aptım bilmiyorum ki. Bir şey yapmış olmalıyım. Haksızlık bu. Hayır, demeye hakkım yok."

Artık kızgınlığı biraz daha azalmış halde konuştuğu için Peter'ın günlük yaşamında konuştuğundan çok farklı, çok belirgin bir aksanla konuştuğunu fark ediyorum. Öyküsüne devam ediyor. Sesine gücenik ama küçümseyici, kederli bir ton ekleniyor. Hareketleri de değişip tuhaflaşırken hep aynı tarafa bakıyor.

Öyküsünün geri kalanı hem acı hem de rahatsız edici. Hiçbir zaman okuma yazmayı öğrenememiş ve aşağılayıcı cezasına çok içerlemiş bir şekilde, çiftçi ölüp de onu yasal olarak orada tutan bir zorunluluk kalmayınca, on yedi yaşında o çiftliği terk eder. Göçmen işçi ve toplumdan dışlanan biri olmak üzere yollara düşer. Bir süreliğine madende çalışır fakat o kadar ketumdur ve hareketleri o kadar tuhaftır ki insanlar ondan rahatsız olurlar. "Garip olduğumu düşünüyorlar," diyor. Yıllarca, daha doğrusu hayatının çoğunluğunda hedefsizce dolanıyor, ta ki seksen dört yaşında ölene kadar. Yeni yüzyılın başında, Orta Batı'nın bir yerinde, bir yardım kurumunun devlet hastanesinde ayırdığı bir yatakta ölür.

Öyküde büyük boşluklar olduğundan ona soruyorum: “Bakman gereken başka önemli olaylar var mı?” Biraz rehberlikle, gözleri hala kapalı bir şekilde, kara hindibalardan oluşan bir tarladan ve üzerindeki evden bahsediyor.

“Evet, bu eve giriyorum. Yaşlı bir kadın var. Kasabanın erkekleri nefret ediyor bu kadından. Erkekler bu kadını dövüp ölümle tehdit etmem için bana para veriyorlar. Evin önündeyim. Kadın beni içeriye davet ediyor ve bana çörek ikram ediyor. Bana gerçekten çok nazik davranıyor. Hayatta bana nazik davranan ilk insan o aslında. Yapabilir miyim, bilemiyorum. Darmadağın oldum. O adamlar bunu yapabilecek kadar deli olduğumu biliyorlar. Belki yapabilirim. Mutfağa gidiyorum. Ev kocaman. Hizmetçi kız da var burada. Kız garip göründüğümü söylüyor. Tepemi attırdı. Pat diye yaşlı kadını öldüreceğimi söyleyiveriyorum. Kız bana sadece gülüyor. Şimdi gerçekten kızıyorum işte. Ona bir tane geçiriyorum. Çay tepsisi bir tarafa uçuyor ve onu fena pataklıyorum. Onu öldürdüm, n’apacağım şimdi? Gitmek istemiyorum ama gitmek zorundayım. Kızın cesedini dışarıya sürüklüyorum ve evin arka tarafındaki gölete bırakıyorum. Sonra yola koyuluyorum. Beni asla yakalamadılar. Kimseye neler olduğunu asla anlatmadım.”

Peter’ın gözleri doluyor: “Yaşlı kadın bana nazik davranan tek insandı. Bana iyi davranılan ilk yerdi orası. Kimsem yoktu, kimsem.”

Kenara itilmiş bu insanın yollarda geçirdiği yılların onca yalnızlığı, çiftlikte yaşadığı korkunç ve dile getirilmemiş aşağılanma, cinayetten dolayı yaşadığı pişmanlık ve birkaç insan nezaketi kırıntısına duyduğu açlık genç adamın içinde kabardı ve boş yaşamı için ağlamaya başladı.

İzleyen herkes çok derinden etkilendi. Elimi Peter’ın omzuna koydum ve Orta Batı aksanıyla, “Hepsi geçti, artık bırakabilirsin,” dedim.

Peter şimdi hastanedeki yatağındaydı.

“Ben gidiyorum şimdi. Bu bedenin dışındayım, yatakta yatan bedenime bakıyorum. Ah, çok yalnızdım. O kadar öfkeyle doluydum ki. Bu yüzden kimsenin yüzüne bakamadım. Bütün dünyaya karşı öfkeliydim. Yıllardır içimde biriken, hizmetçi kıza patladı. Yukarıya uzanıyorum. Bir melek var orada. Benim için gelmiş.”

Peter gülümsüyor ve meleğin ona ölüm sonrası vizyonunda getirdiği şeyle -bu her neyse- içsel olarak iletişime geçebilmesi için ona biraz zaman tanıyıp sessiz kaldım. Sonra, “Bu öykünün şimdiki yaşamınla nasıl bir bağlantısı var Peter?” diye sordum.

“Her zaman öfkemle ilgili sorunlarım oldu,” dedi “ve şiddete ve savaşa hayranım. Bir parçam çok kızdığım da kendimi kaybedeceğimden korkuyor. Ve otorite figürleri; onlara hep batıyorum.”

“Bugün, geçmişteki adamdan bir şeyler taşıyor olman mümkün mü?” diye soruyorum.

“Evet, bu gayet mantıklı. Bu yaşamda da yalnız bir adam olmayı sürdürme eğilimindeyim.”

Bir süre, o adamın hayatındaki acı ve perişanlığına bir ölçüde merhamet duyma gereğine ilişkin konuşuyoruz. En önemlisi ise arka plandaki bu mutsuz kişiliğin, Peter’ın hayatını yönetmesine artık gerek olmadığını anlaması gerektiği. Peter kendine değil, işinin yaşamına ait aşağılanma ve içermeyi ifade edebilmek amacıyla şuursuz olarak otorite figürlerine meydan okuduğunu kabul ediyor.

Sonunda Peter gözlerini açar ve bakışlarını odada gezdirir. Hayret dolu ve dikkat kesilmiş yüzlerden oluşan bir çember onu selamlar. Peter gülümseyerek “İyiyim,” der, içlerini rahat ettir-

mek istercesine. “*Kendimi çok farklı hissediyorum.*” Hatırlamanın tamamı yaklaşık kırk beş dakika sürmüştü ama bu süre birçoğumuza çok daha uzun gelmişti.

Tipik Bir Geçmiş Yaşam Terapisi Seansı

Peter’ın seansı, bir grup seansı içinde gerçekleşmiş olsa da bireysel terapide kullandığım uygulama şekline uyan ana hatları taşımaktadır. Şu anda var olan veya düzenli olarak ortaya çıkan sorunları saptamak için genellikle bir söyleşi ile başlarım. İlk seansa, çocukluk da dahil olmak üzere doğumdan bugüne dek ortaya çıkan hastalıkları ve duygusal yoğunlaşmaları not ettiğim ayrıntılı bir kişisel geçmiş oluştururum. Sonra danışanıma gözleri kapalıyken yapmasını istediğim basit bir gevşeme egzersizi veririm ve sorun için en önemli gördüğüm bir duruma odaklanırım. Kimi zaman, danışanıma bir görüntüye, yakın zamana ait bir anıya veya kişiye odaklanmaya ve sanki o durumla yüzleşiyorlarmışçasına akıllarına gelen her şeyi söylemeye teşvik ederim. Konuyu özetlemek veya etkiyi yoğunlaştırmak üzere, söylemeleri için onlara Gestalt üslubunda, “Yeter artık. Beni rahat bırak!” gibi cümleler veririm. Bazen sırt ağrısı, karın krampları gibi bedendeki ağrılara odaklanırsınız ve o bölgeden imgelerin ortaya çıkmasına izin veririz.

İmgeler, sözcükler ve duygular yoğunlaşmaya başladığı anda danışanlarıma, ortaya çıkanları takip ederek öyküyle birlikte akmalarını öneririm. Öykünün bu yaşamdan veya başka bir yaşamdan olmasının bir önemi yoktur. Danışanıma şunu söylerim: “Reenkarnasyona inanıp inanmaman fark etmez, seans süresince öykün *sanki* gerçekmiş gibi ona katıl.”

Çok geçmeden danışan kendini, tıpkı Peter gibi, farklı bir bedende ve benlikte bulur ve *bu benliğin kendisi* olarak, öyküyü oldukça dramatik şekilde aktarır. Ardından *katarsisin* ve boşalımın çoğunluğunun çatışmaların önemli noktalarında gerçekleştiğini varsayan psikodrama ilkelerini izleyerek danışanı, o geçmiş ya-

şamın belli başlı olaylarını bütün yoğunluklarıyla tekrar yaşaması için teşvik ederim. Yüzeye çıkan ne varsa, her ne kadar kafa karıştırıcı, tutarsız veya kanlı olursa olsun tamamlanma anına kadar danışana eşlik ederim. Öykünün doruk noktası aslında saldırı sonucu ölümse, savaştan kaynaklanan ruhsal çöküntü yaşayanlarda da başarıyla kullanılan, “yalnızca anımsanan travmalar bırakılabilir” ilkesine uyarak bu deneyimin fiziksel boyutta şuurlu olarak sonuna kadar yeniden yaşanmasını sağlarım.

Seanslarımın çoğunda anımsayanı, o an olduğu kişinin ölümüne dek götürerek yaşam öyküsünün anılarını tamamlamaya çalışırım. Bu ise beraberinde bir tamamlanmışlık duygusu ve daha da önemlisi, kısıtlayıcı bağlardan özgürleşmeyi getirir. Ölüm geçişi, takıntılı ve sürekli yineleyen düşünceleri, duyguları ve korkuları şuurlu olarak bırakmak için bir fırsat oluşturur. Ölüm sonrası dönem, geçmiş yaşamın temaları ile şimdiki yaşamın çözülmemiş sorunlarını karşılaştırma olanağı gibi değerli bir fırsat sağlar. Peter’da olduğu gibi, her danışan öykünün bittiğini, örüntünün tekrarlanmasına gerek olmadığını görmeye teşvik edilir. Doğal olarak, benliğin yüzleşme gerektiren acı, hatta utanç verici yönleri olacaktır. Jung’un bakış açısında bu sürece *gölge çalışması* adı verilir: hoş olmayan, genelde negatif niteliklere bakmak ve onları daha fazla bastırmamaktan oluşan süreç.

Geçmiş yaşam öyküsünün olayla bağlantısız bir gözlemcinin bakış açısından değil de eksiksiz olarak *bedende* deneyimlenmesini istediğimden, ani boşalımın somatik sürecinin parçası olan hayli yoğun bedensel çirpınmalar ve kasılmalar sıklıkla olacaktır. Terleme, sıcak basmaları ve soğukluk hissi, kramp, geçici felç, keskin ağrı, erotik duyumsamalar, hissizlik, tepinme, titreme veya karıncalanma yaşanabilir. Danışanlarıma, bunun eski bir travmayla ilgili tıkanmış, bloke olmuş enerjinin serbest kalmasından ortaya çıktığını açıklıyorum. Fiziksel boyuttaki travma doğumda, geçmiş yaşamda ve şimdiki yaşamda geçirilmiş bir ameliyattan veya sıklıkla görüldüğü gibi her üç durumdan bir-

den oluşmuş olabilir. Bu travma her neyse, beden kendini dışa vurmaya ve şoku çözüp travmayı bırakmaya teşvik edilir. Bütün bunlar, böyle bir seansı ilk kez gören bir izleyiciye ürkütücü, hatta biraz çılgınca gelebilir ama hem somatik hem de duygusal düzeydeki böyle bir boşalımın, eksiksiz bir şifalanma süreci için son derece önemli ve vazgeçilmez olduğu defalarca ve tutarlı bir şekilde bulgulanmıştır.

Her bir danışanıma çoğunlukla iki saat ayırıyorum. Bu süre, sürecin üç aşamasına uygun süreyi tanımaktadır: 1) sorular, 2) yoğun çalışma, 3) üzerinde düşünme ve yeniden giriş veya -kimi terapistlerin verdiği adlarla- özümseme veya işleme. Seanslarla ilgili bu bilgiler ışığında, bu terapi biçiminin ne kadar konsantre ve yoğun olduğu açıkça anlaşılmaktadır. İlerleyen bölümlerde seansları incelemeye devam edeceğiz. Psikodelik (hayal gördüren) ilaçlarla çalışılan terapilerin dışında, bu kadar kısa sürede bu denli çok katmanda işleyen başka bir terapi biçimine rastlamadım. Belli başlı sorunlar için genelde beş ila on seanstan fazla bir terapi gerekmez. Tabi ki bu noktada, tedavilerde kullanılan daha uzun psikanalitik metotlardan radikal bir biçimde ayrılıyoruz. Bu metotlar, danışanın deneyimsel olarak katılımcı olmasını sağlamakta başarısız kaldığından, yalnızca entelektüel düzeyde ve soyut bir yorumlama olarak kalmaktadır.

Geçmiş Yaşamlar: Anı mı, Hayal mi?

Peter'inki gibi bir seansa tanık olan, hatta böyle bir seansı yazılı bir kaynaktan okuyan herhangi biri bile şu soruyu sorabilir: "Peter bunu uydurdu mu, yoksa gerçekten anımsadı mı?"

Bu bana sıkça sorulanlar arasında gayet makul olan bir sorudur, ancak çok karmaşık bir fenomen hakkında sorulan pek çok basit soru gibi bunun da "Evet/Hayır" gibi net bir yanıtı yoktur. En değer verdiğiniz çocukluk maceranızı, çok özel bir tatil anınızı veya ailenizde yaşanan bir trajediyi nasıl anımsayıp anlattığınızı bir düşünün. Sadece anımsıyor musunuz yoksa farkın-

da olmadan, bir dereceye dek süsleme veya abartı ekleniyor mu anlattıklarınıza? Öykünüzü biraz olsun dramatize ediyor musunuz? Siz bunları anlatırken belirli olayları aynı anda olmuş gibi veya hafif üst üste binmiş gibi mi anlatırsınız? Peki ya duygusal yanıtınız? Sadece bu unsurlar bile böyle oluyorsa, hatırlamanın hiçbir şekilde basit bir olgu olmadığı, özellikle de anlatma işinin özü incelendiğinde, derhal anlaşılmaktadır. Aslında son derece çetrefilli olan bu konuyla ilgili her türlü edebi ve felsefi eleştiri yazılmıştır. Kendimize karşı dürüstsek, deneyimlediğimiz veya tanık olduğumuz herhangi bir olayı anlatırken çoğumuz neredeyse daima boşlukları doldurmak için bir ölçüde ekleme yaparız. Bunu bazen orada bulunmuş başka biri aynı olayların farklı bir versiyonunu anlattığında fark ederiz.

Bunun böyle olduğunu kabul etsek bile, anlattığımız öykünün anımsadığımız bir anı olduğunu, bir fantezi olmadığını algımızla net bir şekilde ayırt edebiliriz. Örneğin, anlatırken bir ayrıntıyı atlayan arkadaşımıza, "Evet, teyzen düğün için Chicago'ya gelmediyse, her şeyi tamamen hayal etmiş olmalısın," demeyiz.

Anı ile fantezi arasında olduğu varsayılan karşıtlıkla ilgili olarak ilk vurgulanacak nokta, anıların oldukça büyük miktarda hayal içerdikleridir ve bunda herkes hemfikirdir. Bunu özellikle vurguluyorum çünkü birçok kişi, bazı tarihsel tutarsızlıklar içerdikleri için gerçek olamayacaklarını söyleyerek geçmiş yaşam hatırlama vakalarını bertaraf etme eğilimindedir. Oysa bunu dile getiren şüpheciler kendi çocukluklarının "gerçekliğini" sırf anılarındaki bazı ayrıntıların yanlış olduğu kanıtlandı diye bertaraf etmezlerdi.

Hem şu anki yaşamın hem de geçmiş yaşamın anımsanması sırasında hayal gücümüz sıklıkla boşlukları doldurur ve öyküyü türlü türlü incelikli biçimlerde tamamlar. Resmin net olmadığı yerlerde şuur dışı zihnin, resmi bizim için birazcık düzenlemesi mümkün olabiliyor.

Peter'ın öyküsüyle ilgili vurgulanacak ikinci nokta ise şudur: Bu bir yeniden anlatımdan daha fazlasıydı, bir *yeniden deneyimleme* idi. Sesinde, yüzünde, ruh halinde ve beden duruşunda gözlenen değişimin derecesine göre değerlendirildiğinde Peter'ın, geçmiş yüzyıldaki Orta Batılı kişiye *dönüştüğü* söylenebilir; geçici de olsa, oldukça farklı bir kimliğe veya kişiliğe bürünmüştü.

Rol mü yapıyordu, performans mı sergiliyordu? Şuurlu olarak yapmadığı kesin. Peter hayatında tek bir oyunculuk dersi bile almamıştır. O günkü çalışma sırasında, aramızda hatırı sayılır oyunculuk dersleri almış, profesyonel bir müzisyen vardı. Sensesi tepkisi, "Bak işte, böyle bir performans tutturabilmek için ön dişlerini bile verebilecek tiyatro hocaları tanıyorum," oldu.

Alfred Hitchcock'un *Mamie* (Hırsız Kız) filmi veya Peter Schafer'ın *Equus* adlı tiyatro oyunu sayesinde, günümüzde insanların çoğu, unutulmuş bir çocukluk travmasına geri dönmek için kullanılan regresyon terapisine aşinadır. Hastayı şiddet içeren veya duygusal olarak rahatsız edici bir olayın yaşandığı belirli bir yaşa geri götüren ve hastanın o anı tekrar yaşamasını sağlayan terapistler bu yöntemi defalarca göstermişlerdir. Bu yöntem, genellikle travmayla ilgili acı veren semptomların giderilemediği durumlarda kullanılır. II. Dünya Savaşından sonra pek çok psikiyatr, savaştan dolayı ruhsal çöküntü içinde olan hastalardaki dehşet ve şok kalıntısı semptomlarını giderip hastalarını rahatlatmakta büyük başarı elde etmişlerdir.

Yine de şüpheler, bu yaşamdaki olaylara yaş geriletme başka şey, görünüm ve etki olarak ne kadar benzer olsa da *başka* bir yaşama geri gitmek ise bambaşka bir şeydir, diyebilir. Çünkü *başka bir kişinin yaşamını* yeniden deneyimlemek de neyin nesidir?

Bunun anlamının, başka birinin yaşamını salt hayal edip her şeyi uydurmaktan çok daha fazlasını içerdiğini düşünüyorum. Başka bir yaşama "gerilenmiş" yüz binlerce insandan büyük çoğunluğu bu konunun yalnızca türetme ve hayal kurma olmadı-

ğı konusunda hemfikir gözükmektedirler. Tıpkı Peter gibi pek çoğu kendini, farklı olduğu bariz bir ego şuuruna sahip olarak öykünün içine gömülmüş halde bulmaktadır.

Sonradan belirttiklerine göre, regresyonda onlara yol gösteren kişinin hiç ya da çok az müdahalesiyle, şuurlarına aniden yeni sözcükler ve duygular kendiliğinden fışkırtıvermektedir. Kimisi bunu, başka bir kişilik tarafından geçici olarak ele geçirildikleri hafif bir posesyon olarak bile tarif etmiştir. Posesyona (tasallut) uğramak ile regresyon arasındaki fark, bu “başka yaşamlar”ın gerilenmiş kişiye ait olduğuna dair güçlü bir aşinalığın hissedilmesidir. Oysa en hafif boyuttaki bir posesyonda bile belirgin bir yabancılik hissi vardır.

Geçmiş yaşamın anımsanması beraberinde içsel veya ikincil bir kişilikle derin bir özdeşleşmeyi getirir. Bu özdeşleşme, bütün anılar gibi, bu kez en kapsamlı anlamda, gerçekten de hayal gücü içerir. Shelley, “İnsan yoğun ve kapsamlı şekilde hayal etmelidir,” ve “kişi kendini başkasının yerine koymalı,” derken bunu tarif etmiştir. (Ayrıca bkz. 12. Bölüm)

Roman okuduğumuzda veya bir film veya tiyatro oyunu izlediğimizde, baş karakterlerle, sözü edilen bu hayal ürünü özdeşleşmeyi çeşitli ölçülerde uygularız; sanki onların yerinde *biz varmışız gibi*, sanki sevinç ve kederi yaşayan bizmişiz gibi dehşete kapılır veya acıma duygusu hissederiz. Psikolojik açıdan bu, içimizde karakterlere ve öykülere ait kendi versiyonlarımız bulunduğu için mümkün olmaktadır. Jung kahramanları, kötü adamları ve kadınları, sevgilileri ve despotları kendi içimizde deneyimleme eğiliminin psişelerimizin kök yapılarını oluşturan arşetipsel, yani kadim, evrensel karakter biçimlerinden kaynaklandığına inanıyordu. Bu nedenle, diğer insanları bu karakteristik formlarda hayal etme eğilimiyle doğarız. Edebiyat, tiyatro ve sinema bizlere çok farklı çeşitte karmaşık Rorschach’ mürekkep le-

* Rorschach mürekkep lekesi testi, deneklerin algılarını mürekkep lekelerini kullanarak analiz eden psikolojik bir testtir. RM

keleri sunmaktadır ve Jung'un deyimiyle bizler bu içsel figürlerin kendi versiyonlarımızı yansıtırız. Doğal olarak, bu tür öykülerin yazarları *kendi* içsel figürlerini gerçekçi bir biçimde betimlemeye çalışmaktadır, ancak asıl önemli nokta şudur: Okuma veya izleme sürecinde *biz* kendi içsel oyuncularımızı devreye sokarız. Geçmiş yaşamın anımsanması yöntemi psişeye üzerine yansıtılabileceği, "geçmiş yaşam" adı verilen boş bir perde sunma aracını kullanarak, bu karakterlerin dikkat çekici bir netlikte, ayrıntıda ve tutarlılıkta şuurun yüzeyine çıkmasını sağlıyor görünmekte. İçimizdeki *ötekinin* varlığını kabul etmek, hatta deneyimlemek ise görüşüme göre, gerçek psikolojik yansıtmaya ve daha derin veya daha farkındalıklı şuurumuzda hepimizin *çoğulcu varlıklar* olduğumuz, içimizde pek çok benlik taşıdığımız bilgisine doğru atılmış ilk adımdır. Bu başka benliklerin bazıları şaşırtıcı düzeyde şuura yakındır ve teatral oyunlarla, yönlendirmeli imgeleme egzersizleriyle kolayca uyandırılabilir. Çok kısa süre öncesine kadar psikoterapide farkına varılmamış olan şey, ikincil benliklerin ego şuurumuz kadar karmaşık ve incelikli olduğu, hatta doğumdan ölüme kadar uzanan ayrıntılı öykülere sahip olduğunun ortaya çıktığıdır.

Geçmiş Yaşamlar: Romans mı, Gerçeklik mi?

Helen ve Alice'in Vakaları

Bu benliklerin geçmiş yaşam benlikleri olduğuna karşı çıkanlar elbette ki olacaktır. Şüpheciler iyi bir romanın karakterlerinin de karmaşık ve tıpkı herhangi bir insan gibi, tahmin edilemez biyografilere sahip olabileceklerine ama yine de anıdan çok hayal ürünü olarak kalacaklarına işaret ederler. Bana danışmaya gelen, popüler aşk romanları yazan bir kadının vakası olmasaydı bu reddedişe bir biçimde katılma eğiliminde olabilirdim.

Adına Helen diyeceğim yazar, regresyon seansı sırasında kendini 19. yüzyılda, İngiltere'nin kuzey kırsalında yaşayan saygın bir orta sınıf ailenin tek kızı olarak buldu. Burası, küçük bir

sahil kasabasıydı ve genç kadın ailesiyle çok kısıtlanmış, kural-lara uygun bir hayat yaşıyordu. Uygun adayların olmayışından dolayı hiç evlenmemiştir ve regresyonun başlangıcında, yirmili yaşlarının ortasında olduğu halde, ailesi de evlenmesi için ısrar etmemiştir.

Hayatının akışını değiştiren olay, Londra'dan gelen genç bir tüccarın ziyaretidir; kırsal yaşamın aşırı sadeliği içindeki genç kadın bu tüccara umutsuzca ama sessizce aşık olur. Sevdiği adam belirgin bir şekilde bir dünya insanıdır ve Helen için renk-siz yaşamından kaçış fırsatını simgelemektedir. Helen tüccarın samimiyetinden kuşku duymaya başlamış olmasına rağmen ni-şanlanırlar ve tüccar, işi evliliğe götürmek için herhangi bir giri-şimde bulunmaz. Öyküde, genç kadın adına duruma müdahale eden babanın içinde olduğu fırtınalı bir sahne var. Baba, tüccarı kızını kullanmakla suçlar. Genç kadın, romantik özlemlerinden dolayı bu adamın gerçek niyetini görmek için kendine izin ver-memiştir ama artık kızgındır ve babasının, tüccara çekip gitme-sini söylemesine izin verir.

Genç kadın bir süre için sevgilisinin bu ihanetine, yaşamın-daki kısıtlamalara ve böyle bir dünyada kadın olarak yaşıyor ol-maya öfke kusar. Babası ise histeri dediği bu duygu patlamala-rını hoş görmeyecektir; bunun üzerine genç kadın duygularını gömer. Annesi yıllar önce ölmüştür ve artık kendini gittikçe el-den ayaktan düşen ve hayatına hükmeden babasıyla tek başına bulur.

Babasının ölümünden sonra ev ona miras kalır ve korkunç bir yalnızlık deneyimleri. İki erkeğe karşı duyduğu öfke acımasız bir sertliğe dönüşür. Ölene kadar kin beslemeye devam eder. Biten yaşamın arkasından bir değerlendirme yaptığında, Helen bunun ne kadar büyük bir israf olduğunu ve başkalarının hayatını yö-netmesine izin vererek hata yaptığını görür.

Regresyondan çıktığında Helen'in yüzünde hayret ifadesi vardı. "Aman Tanrım!" dedi, "Bu, ilk yazdığım romanın konu-

suydu. *Ama sonu böyle bitmiyordu!* Romanımda genç adam geri dönüyor, genç kadınla evlenip onu şehre götürüyor. Roman versiyonumda adamın ayrıca alçağın teki olduğu ortaya çıkıyor. Evlilikleri sona eriyor ve kadının çıkıp her türlü aşk macerası yaşaması için bir zıplama tahtası oluyor.”

Öykünün akışına bakılırsa, yazdığı roman tipik bir aşk romanından beklenen her şeyi vermekteyken geçmiş yaşamının konusu ise tam aksine, sessiz bir trajedi içinde ve anlamsızcaydı. Belki Balzac veya Henry James gibi bir yazar bu denli silik bir öyküden etkili bir roman yaratabilirdi ama Helen, böyle yüksek düzeyli edebiyat yaratma peşinde değildi. Helen’in iki öyküyü karşılaştırmasını dinledikten sonra gözüme çarpan şey, romanın geçmiş bir yaşamın gerçek anıları çok acı verdikleri için olayların sonuna kadar deneyimlenmediği bir *telaflı fantezisi* işlevi görmüş olabileceğiydi. Helen’in diğer romanlarının da bu karşılıksız aşkın gömülmüş anısının bir telifisi olup olmadığını elimde olmaksızın merak ettim.²

Seansın terapi açısından ortaya çıkardığı sonuca göre, Helen’in şuur dışı zihninde yaşayan bu evde kalmış, yalnız kadının öyküsünü çevreleyen içsel yas, öfke ve kalp kırıklığından oluşmuş içsel düğümüyle yüzleşmesi ve çözmesi çok zordu. Hiç kuşkusuz, roman yazıyor olması bu hüznün büyük bölümünü rahatlatmasını ve bu hayatında ürkekliğinden dolayı gerçeğe dönüştüremediği derin özlemlerini dışa vurmasını sağlamıştı. Bu bağlamda, seçtiği meslek de ona kendini şifalandırmanın bir formu olarak hizmet etmişti ama kompleksinin çekirdeğini oluşturan kayıp ve terk edilmiş olmanın iç burkucu ve acı dolu imgeleri ve onlar hakkında düşünmeye bile yanaşmadığı şu korkunç “Sevilmiyorum ve sevebilir değilim,” düşüncesine hiç dokunulmamıştı.

Benzer şekilde, Peter’in öyküsünde, uyumsuz çiftlik hamağının perişan hayatını yeniden yaşaması aşağılanma, ağır yara almış öz değer duygusuna eklenmiş öldürücü öfke ve ona eşlik

eden suçluluğa ait derine gömülmüş duyguları yüzeye çıkarmıştı. Peter'ın sırf beni veya grubu etkilemek için bu kadar karmaşık ve hiç de kahramanca olmayan bir öykü uydurmuş olmasına inanmakta güçlük çekiyorum. Bu öykü, doğası gereği daha çok Peter'ın kendini başkalarından soyutlama eğilimi, otoriteye güvensizliği ve şiddete karşı beslediği çözümlenememiş korkusu ve hayranlığı gibi zor konulara bütün dürüstlüğüyle bakmasını zorunlu kılan, acılar içinde döktürülmüş bir itirafnameydi.

Peter ve Helen'in vakaları kendi danışanlarımla anlattığı binlerce anımsanmış geçmiş yaşama göre hiç de sıra dışı değildir. Ayrıca, diğer geçmiş yaşam terapistlerinin de dosyalarında bulunan vakalarla çok benzer nitelikler. Magazin basınının beslediği popüler geçmiş yaşam klişesinin tersine, geçmiş yaşamların ezici çoğunluğu Mısırlı rahibelerin veya VIII. Henry'nin karısına ait yaşamlar *değildir*. Kaydedilen geçmiş yaşamların çoğu, tarihin bilinen şekliyle zar zor özdeşleştirilebiliyor. Çalışmalarımız sırasında her çağdan ve dönemden Afrika kabile adamlarıyla, göçebe avcılarla, isimsiz kölelerle, Orta Doğulu tüccarlarla, adı sanı olmayan Orta Çağ köylüleriyle karşılaşıyoruz; bunlar sefinin veya lordunun adını bile nadiren verebilmekteyken kendilerini Avrupa tarihinde veya kadim dünya tarihinde, günlük yaşamları açısından bir şey ifade etmeyen bir zaman çizgisi üzerinde nasıl bir yere oturabilirler?

Hiç de romantik olmayan geçmiş yaşamlara örnek olarak, Alice'in vakasından kısaca söz edeceğim. Alice regresyon sırasında kendini on dokuzuncu yüzyılda İngiltere'nin sanayileşmiş bir bölgesinde küçük bir oğlan çocuğu olarak deneyimledi. Oğlan üstü başı yırtık pırtık, altı ya da yedi yaşlarında, ara sokaklarda, köprü altlarında uyuyan ve yiyecek için dilenen veya hırsızlık yapan, kovalanan, dövülen bir sokak çocuğuydu. Durarak demeden bir kasabadan diğerine sürüklenen, katışıksız bir hayatta kalma mücadelesi olan sefil bir yaşamdı bu. İç burkucu sahnelerin art arda sıralanışını izlerken, her şeyi şans eseri değiş-

tiren bir olayın gelmesi ve ona yeni bir umut, yeni bir yön vermesi için bekledim. Ben onu dinlerken, zihnimin arka planında elbette ki *Oliver Twist* ve *Sefiller*'den çıkma imgeler kendini göstermeye başlamıştı bile.

"Peki daha sonra ne oluyor?" diye sordum, kader çarkının biraz daha insafı bir yere döneceğini bekleyerek (bu kez telafi arayan romantik kişi bendim).

"Boş... Karanlık... Hiçbir şey yok," dedi Alice.

Regresyonlara rehberlik ettiğim bunca yılın ardından, geçmiş yaşamda ileri doğru hareket ederken karşılaşılan *hedefi aşma* fenomenini öğrenmiştim. Karanlık veya imgelerin olmayışı, neredeyse daima ölümün gerçekleştiği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla Alice'e, "Geri git ve karanlık olmadan önce neler olduğuna bak," dedim.

"*Caddedeyim, karşıya geçiyorum. Yorgun ve halsizim. Kış mevsimi ve ben yeterince yiyemedim. Bakmıyorum sağıma soluma... Ah! Bana bir şey çarptı. Bu bir at arabası. Kafam, kaburgalarım kırıldı... Her şey kapkara. Birden bedenimin üzerindeyim. Hepsi bitti. Ne acı, anlamsız bir hayat.*"

Başka danışanlar da kıtlık, salgın veya hastalık yüzünden erken yaşlarda kesilen yaşam öyküleri anlatıyor. Savaş alanlarında, daha ilk çarpışma sırasında ölüp de bedenlerini terk ederken, zafer ve onurla ilgili sahte vaatlerden dolayı kendilerini gücenik ve ihanete uğramış hisseden sayısız genç adam da var. Bu bağlamda, belki de en çarpıcı olan anlar doğarken ölenlere ve hatta doğmadan ölenlere ait: Kürtaj veya düşük sırasında daha henüz ceninken ölmek, parti sohbetleri için pek muteber konular veya fazla televizyon izlemiş olmaktan kaynaklanan kalıntılar değildir. Özet olarak, terapide karşılaştığım çoğu geçmiş yaşamı karakterize eden sıfat "romantik" sözcüğü olamaz; sert, acımasız gerçeklik daha isabetli tanımlamalardır. Bu da filozof Thomas Hobbes'in şu umutlara yer bırakmayan buruk sözlerini bana sıkça anımsatır: "İnsan yaşamı yalnızlık, yoksulluk, korkunçluk, hayvanlıktan ibaret ve kısacık."³

Geçmiş Yaşam Fenomenine İlişkin Üç Açıklama

Peter, Helen ve Alice'inki gibi binlerce geçmiş yaşam öyküsüne tanık olmakla, rehberlik etmekle ve bunları kaydetmekle geçen pek çok yıldan sonra, bütün bunların anı mı yoksa hayal mi, gerçekten *bizim* başka yaşamlarımız mı yoksa pek çok dinsel geleceğin iddia ettiği gibi ruhun gerçekten devam eden bir varoluşu olup olmadığıyla ilgili pek çok spekülasyon yapmamışım gibi davranmam. Ama bir filozof değil de bir terapist olduğum için inanç ya da inançsızlık gibi sorular tarafından zincirlenmemiş olma şansına sahibim. İşte bu nedendir ki seans çalışmalarımı, parapsikolog ve metafizikçilerden oluşmuş eğitilmiş bir jüri bu konulara eğilene kadar bekletmek gibi bir zorunluluğum yok. Elbette ki onların bu konuda yapacakları önemli gözlemler yok değil; sonraki bölümde bu uzmanların yaptığı katkılara bakacağız ama terapist için başka bir hakikat geçerlidir, o da *hasta için gerçek* olan psişik hakikattir.

Odaklı bir farkındalık halindelerken, danışanlarımın her birinden yüzeye çıkan her ne imge varsa seans boyunca bunların hepsine, tıpkı bir deneye katılırcasına kuramsal bir duruş takınarak gerçek muamelesi yapmalarını isterim. Ne ben ne de danışanlarım herhangi bir şekilde bir doktrine veya felsefi görüşe bağlı olarak hareket ediyoruz. Sadece ortaya çıkan her şeye olabildiğince büyük ciddiyetle yaklaşıyoruz ve hiçbir şeyi "alt tarafı hayal ürünü" diyerek değersizleştirmiyoruz. Danışanlarıma her zaman dediğim gibi: "*Reenkarnasyona inanıp inanmaman fark etmez*. Şuurdışı zihin doğru şekilde davet edildiğinde, neredeyse daima bir geçmiş yaşam öyküsü üretecektir." Açıkçası ben de kimi zaman şöyle düşünmekteyim: Şuurlu zihin geçmiş yaşamların tarihsel anılar olarak gerçekliklerine dair son derece kuşku cu olsa bile, şuurdışı zihin gerçek bir inanandır ve sadece davet beklemektedir. Başlarken de belirttiğim gibi, bu kitabın amacı reenkarnasyon hipotezini kanıtlamak olmadığı halde, soruştur-

malarım sırasında geçmiş yaşamları açıklamaya çalışırken ortaya çıkan üç temel görüşü ana hatlarıyla özetleyerek bu bölümü bitirmek yararlı olabilir, diye düşünüyorum. Bunu okuduktan sonra hangi görüşün size uyduğuna kendiniz rahatça karar verebilirsiniz. Kitabın ilerleyen sayfalarında kendi önyargılarım da açığa çıkacaktır. İlk bakış açısı, *pozitivist* veya *tabula rasa* dediğim görüştür. Bu görüşe göre temel kabul, doğumda zihnin boş bir taş tablet (*tabula rasa*) olduğudur. Bu bakış açısı, tek bir yaşama veya kimliğe sahip olduğumuzu, böylece de bütün psikolojik bozuklukların, var olan bu yegane yaşamımızdaki deneyimlerden kaynaklandığını savunur. Bir pozitivistin -geçmiş yaşam bildirimlerini, tarihsel olarak doğru bile olsa- açıklamak üzere genellikle başvurmaya hevesli olduğu tek yol, "hatırlamaları" çoktan unutulmuş öykülerden, televizyon programlarından veya erken çocukluk döneminde kulak misafiri olunmuş veya okunmuş aile dedikodularından türetilmiş ve abartılmış üretimler olarak görmektir. Zihnin pek de farkında olmadan bu denli ayrıntılı ve girift *başka* kimlikler uydurma kapasitesine *kriptomnezi* (bkz. sonraki bölüm) adı verilir. Dr. Thomas Verny tarafından *The Secret Life of the Unborn Child* (Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı) adlı kitapta derinlemesine incelenen rahim içi (*in utero*) hatırlama çalışmasını da öğrenen bazı pozitivistler kriptomnezi olgusunun doğumdan önce de meydana gelebileceğini söylemeye de artık hazırdır. Günümüzdeki tutucu Freud'cu görüş -Freud'un kendisi çok daha açıktı- bütün bunların ebeveynlerle ilişkilendirilen duygusal ikilemlerden doğan çocukça hayal yansıtmaları olduğu yönündedir: kutlanan Ödipus kompleksi. Genelde her türlü görüş derecesinden pozitivistler neyin gerçek, neyin hayal veya hayal ürünü olduğuyla ilgili katı standartlara sahip olma eğilimindedirler.

Geçmiş yaşamlarla ilgili savunulan ikinci görüş ise *Büyük Hafıza görüşü* adını verdiğim açıklama şeklidir. Bununla kastettiğim şey rüya, meditasyon veya hipnoz aracılığıyla hepimizin evren-

sel olan ve şuur dışı zihnın salt kendi unutulmuş deneyimlerimiz ve hayallerimizden oluşmayan bir katmanına ulaşabildiğimizdir. Bu bakış açısı hepimizin, doğru hazırlandığımızda, insanlığın engin kolektif hafıza bankasına dalma becerimiz olduğunu söyler. Bu evrensel hafızaya kimi zaman akaşik kayıt, kolektif şuur dışı (Jung) ve kimi zaman da Büyük Zihin denmiştir. Medyum Joan Grant, başka yaşamlara erişebilme yeteneğini açıklayabilmek için “uzak hafıza” deyimini oluşturmuştur. Parapsikologlar bu yetenek için tedbirli bir şekilde retrocognition* terimini kullanmışlardır. Pek çok alıntı yaptığım şair W. B. Yeats bu bakış açısına nasıl ulaştığını betimliyor:

Zihnin gözü önüne, ister uyanık ister uyku halinde olsun, kişinin henüz okumadığı kitaptan görüntüler geldiğini keşfedip de unutulmuş kişisel hatırayla ilgili şu an geçerli teorisinin bir açıklamasını arayıp sonuç bulamadıktan sonra, Büyük Hafıza’nın kuşaktan kuşağa aktarıldığına inanmaya başladım.⁴

Birazdan okuyacağınız reenkarnasyoncu görüş ile Büyük Hafıza görüşünü karşılaştırırken, metaforu biraz değiştirerek dile getireceğim önemli nokta şudur: Büyük Hafıza, frekansımızı tarihsel hava dalgalarına ayarlayabilmemiz için reenkarnasyona ihtiyaç duymaz. Açıkçası böyle bir görüş, Hamlet’e katılarak söylersek, “cennette ve yeryüzünde, (pozitivist) felsefede hayal ettiğinden çok daha fazlası” olduğuna inananlara çok çekici gelmektedir. Ne var ki bazı anıların neden herkeste değil de belirli kişilerde kendini tekrarlayarak belli ettiğini ve bu anıların, onları anımsayanların pek çoğuna neden esrarengiz şekilde tanıdık geldiğini açıklayamıyorlar. Günümüzde deneysel alandaki ortak görüş, geçmiş yaşam anılarının hiçbir şekilde gelişigüzel veya rastlantısal olmadığı yönündedir: İstedığımızda kozmik bilgisayara bağlanıp seçtiğimiz bir yaşamı oradan çekip çıkar-

* Kişinin geçmişte kendisinin bulunmadığı bir olayı duyular dışı yoldan algılaması. RM

mayız. İster beğenin ister beğenmeyin, kimisi gerçekten sadece bize ait görünmektedir. “Evet, işte pürüz burada,” derdi Hamlet buna.

Üçüncü görüş, yani *reenkarnasyoncu* görüş ise buna katılalım veya katılmayalım, günümüzde aşına olunan bir görüş sunmaktır. Bu görüş, kabaca özetlemek gerekirse, Wordsworth ve başka Batılı Platoncularla birlikte, “doğumumuzun bir uyku ve unutmadan ibaret olduğunu” savunmaktadır. Doğumda ortaya çıkan ruh (can), daha önce gerçekleştirilmiş eylemlerin karmik sonuçlarına göre meziyetler veya zaaflar toplayarak çeşitli bedenlerde çok sayıda hayat yaşamıştır. Karma adı verilen, psikik neden ve sonuçtan oluşan evrensel yasaya göre, bir yaşam boyunca sürdürülmüş bencillik başka bir hayatta ıstırap olarak “hasat” edilir.

Şu veya bu dönemde, neredeyse bütün dinsel geleneklerde bu inanışa ait anlamlı izler görülmüştür ve bu inanış muhtemelen insanlık kadar eskidir. Reenkarnasyon teorisi Batı’da aralarında Goethe, Benjamin Franklin, David Hume, Schopenhauer, Tolstoy ve T. H. Huxley gibi sivrilmiş zekalardan oluşan pek çok saygın zihni kendine çekmiştir.⁵

Teozofinin Etkileri

Kendimi düşünce yapısı olarak ikinci ve üçüncü bakış açısı arasında gidip gelirken bulmuşumdur; Jung’cu olarak tıpkı Jung gibi Büyük Hafıza fikrini cazip bulmam elbette ki doğaldır ama aynı zamanda, sonuna kadar gidip reenkarnasyonu bütün yüce yalınlığıyla kucaklama fikri de bana çekici geliyordu. Pozitivist çevrenin psişeye ilişkin çok dar ve materyalist bir bakış açısını benimsediğini düşünüyorum. Artık kayıt altına alınmış yüz binlerce geçmiş yaşam raporunu öylesine görmezlikten gelmek ve hayalden başka bir şey olamayacaklarını savunup onları fenomen özelliğinde veri olarak bile değerlendirmemek veya tarihsel çelişiklere dair mızızlanmak bana küstahça geliyordu. Po-

zitivistler bana, kenardan düşme korkusundan dolayı en uca kadar gitmeyi reddettikleri için gerçeği kendi gözleriyle göremeyen düz dünya taraftarlarını anımsatıyor.

Aynı zamanda, çoğu Batılı yazarın ve düşünürün sunduğu şekliyle reenkarnasyon teorisine karşı çok ciddi çekincelerim vardı. Popüler bir öğreti olan reenkarnasyondan beni en çok uzak tutan şey çok az sayıda reenkarnasyoncunun, kendi fikirlerinin on dokuzuncu yüzyılın teozofi kabulleriyle ne kadar çok doldurulmuş olduğunun farkında olmamalarıydı. Büyük kutsal gelenekler tarihçisi René Guénon'un deyimiyle, bu "sahte din"⁶ son derece büyük bir etkiye sahipti ve etkileyici Rus trans medyum ve yazar Madam H. P. Blavatsky'nin (1831-1891) sentetik bir yaratımıydı. Ortaya çıktığı şekle bakılırsa, teozofik hareket hem bilimsel materyalizme hem de spiritüel olarak can çekişen Hristiyanlığa karşı son bir romantik tepkiydi. Teozofi hareketi "kadim bilgeliğe" ve mistisizme aç olan bir kuşağa, istenen besini sunmuştu anlaşılan. Fakat ellerindeki tek kaynak, Madam Blavatsky'nin sonsuz ilgi çekici ama sonuçta tatmin edici olmayan, otantik öğretilerle okült klişelerin özensiz bir karışımıydı. Guénon'un sözleriyle:

Teozofi kısaca Yeni Platonculuk, gnostisizm, Yahudi Kabala'sı, Hermetisizm ve okültizmin karman çorman bir karışımından başka bir şey değildir ve kabul etsek de etmesek de tümü, tamamı modern ve Batı kökenli olan iki, üç fikir etrafında düzenlenmiştir. Bu kuralızsız sistem ilk başta "ezoterik Budizm" olarak sunulmuş olmasına rağmen gerçek Budizmle ancak belli belirsiz bağları olduğunu görmek çok kolaydır.⁷

Guénon'un gönderme yaptığı bu "modern ve Batılı fikirler" ise kendimize ilişkin Batılı mitin halen çok değerli arşetipleri olan, on dokuzuncu yüzyılın ayrılmaz ikilisi *evrim* ve *ilerleme* sloganlarından başkası değildir. Guénon şunları ekler:

Teozofi, “evrim” fikrine hatırı sayılır bir önem verir ve kökenleri nede niyle yakından bağlı olduğu spiritizmin çoğu dalı gibi, bu fikri reen karnasyonla ilişkilendirir. Bu tipteki bir reen karnasyon anlayışı, on dokuzuncu yüzyılın ilk yarısında Fransız sosyalist vizyonerler arasından çıkmış gibidir.⁸

Teozofinin baskın etkisinin doğurduğu başlıca sonuç ise reen karnasyon savunucularının, evrimleşen ruhun çeşitli kılıklarda ortaya çıkan “Yükselmiş Üstatlar”dan oluşmuş seçkin bir zümrenin vesayeti altında, *karmik lisede* ilerleyişinin oldukça duygusal bir tablosunu çizmeye devam ediyor olmalarıdır. Bu tür sunuşlar, daima belirli bir büyüklük algısına veya Jung’un deyi miyle “ego şişmesine” yol açar. Yoga ve Budist meditasyonu gibi geleneksel spiritüel psikoloji alanındaki bariz temel yoksunluğu nedeniyle, popüler metafizik konusunda yazarlar sıkça ego kişiliği ve yüce benlik veya can arasında düzgün bir ayırım yapmakta başarısız olmakta ve böylece, farkında olmaksızın, “Biliyorum, bu benim son gelişim,” gibi bir tür kokteyl parti *karma* zırcılığına teşvik ederler. Açıkçası, ego benlik hiçbir zaman yeniden enkarne olmaz, yalnızca can enkarne olur ve bu durumda bile, gelişimin ne ölçüde doğrusal ve tarihsel olduğu pek belli olmaz.

Birazdan okuyacaklarınıza çeşitli noktalarda etki eden kendi inanışlarım; psikanalitik geleneğin ustaları, özellikle Freud, Jung ve Reich tarafından ve vipassana meditasyon tekniğini içeren Theravada Budizmi olarak adlandırılan gerçek bir gelenekle kurduğum temaslar tarafından beslenip geliştirilmiştir. Entelektüel ve spiritüel olarak bugün, kendimi en çok *transpersonel psikoloji* adı verilen yaklaşım içindeyken yuvamda hissediyorum. Transpersonel psikoloji, psikolojik ve spiritüel bakış açılarını bir araya getirmeye çalışıyor.

Bence ego kişiliği, Yüce Benliğin fani parçasıdır ve ait olduğu büyük bütünlüğe sevgi ve teslimiyet borçludur ve de çözü-

nüp dağılma, yeniden form oluşturma yasaları, hala *mysterium tremendum et fascinans*, yani Latince'den serbest çeviriyle hayret uyandırıcı ve olağanüstü bir gizemdir.⁹

Blavatsky'nin ruh varlığının doğrusal tekamülüne dair paylaştığı tablo veya Rudolf Steiner'in yüce spiritüel grupları bana hitap etmiyor. Kendini tanıma arayışında, ruhun uçsuz bucaksız ve mucizevi iç içe dokunmuşluğu, yeniden özümsemişi ve psişenin sayısız iniş ve çıkışları karşısında bilgisiz kalmayı tercih ederim. Goethe *Faust*'ta bunu çok daha iyi ifade eder:

Biçimlenme, dönüşüm,
Ebedi Zihnin ebedi yeniden yaratılışı.

3. BÖLÜM

TERRA INCOGNITA BİLİNMEYEN PSİŞİK ALEMLERİN KEŞFİ

Okült olanı incelemek için, ta derinlerden gelen bir eğilimle kamçılandığının farkındayım ve bol kazançla döneceğinden de eminim. Sadece o tropik kolonilerin içinde fazla uzun kalma yeter; yuvanda hüküm sürmelisin.

Freud'un C. G. Jung'a mektubundan, 1911

Okült Damgası

Jung'un anılarında anlattığı, psikanaliz tarihinin ilk dönemlerine ait ünlü bir an vardır: Yeni bulduğu akıl hocası Freud, çok ciddi bir tavırla ondan, çocuk cinselliği teorisini asla terk etmemesini rica eder. "Bu teori hepsinin içinde en önemli olandır. Bu teoriyi dogma haline getirip ondan sarsılmaz bir siper yaratmalısın." *Dogma* sözcüğü genç Jung'un kuşkuculuğunu uyandırmaya yettiyse de (İsviçreli Protestan bir peder olan babasının ölü teolojik mantıksızlıklarını çoktan reddetmişti bile) kuşatma metaforu onu iyice hayretler içinde bırakmıştı. "Bir siper mi?" diye yanıtladı Jung, "Neye karşı?"

"Okültizmin çamurunun kara dalgasına karşı," demiştir psikanalizin kurucusu.¹

Bu olay iki adam arasındaki ilişkinin dönüm noktası olur çünkü Jung ergeç Freud'la ve cinsel teori dogmasıyla yollarını ayıracak ve kendi ekolünü kuracaktı. Jung'un kendini okült olana adanmak gibi bir niyeti yoktu ama Freud'un dar akılcılığının,

Jung'un geliştirmekte olduğu çok daha geniş bakış açısına ters bir şekilde yalnızca okültü değil, felsefenin, dinin ve parapsikolojinin bilinmeyen, engin alanlarını da dışladığını anlamıştı. Jung'un kendisinin de belki psişik deneyim olarak adlandırmış olduğu ve öylecene açıklanamayacağını bildiği çok sayıda deneyimi olmuştu. Jung ayrıca kendini dinsel ve spiritüel konularda Freud'dan daha çok kaynak okumuş olarak kabul etmekteydi. Yaşamının sonlarına doğru *I Ching* ve *Tibet'in Ölüler Kitabı* gibi, o zamanlar hiç bilinmeyen metinlere ilişkin bir parça temkinli akademik yorumlar yazmıştır. Psişik fenomenlere ilişkin açık görüşlü olmaya da çalışmıştır.

Freud ile Jung arasındaki okült olana ilişkin bu gerginlik, psikolojinin gereğince incelenmesiyle ilgili bir anlaşmazlıktan ve hatta yıldızları barışmayan iki farklı mizacın çekişmesinden ibaret değildi. Bu konuda birbirleriyle mücadeleleri Batı uygarlıklarını sonsuzca bölen bilim ile din, aykırılık ile tutuculuk, akılcılık ile batıl inanç arasındaki ikilemi özetlemektedir. Kimi tarihçiler bu ikilemin köklerini Yunanlılar arasında yükselişe geçen akılcılıkta ve sonrasında tanrıların ve kültlerinin feda edilmesinde görür. Bazılarına göreyse bu ayrımın kaynağı pagan dinleri ile İmparator Konstantin altındaki Roma'nın resmi dini olarak baskın konuma gelen Hristiyanlığın çarpışmasında yatmaktadır. Arşetipsel psikolog James Hillman, kültürümüzün tamamını günümüz psikolojisinde yaşanan çekişmelere kadar getiren, tektanrıci ile çoktanrıci inanç biçimleri arasındaki temel arşetipsel muhalefete dikkat çekmiştir.² Bugün bile Freud'cu ego psikolojisi, davranışçılık ve psikiyatri gibi tutucu yaklaşımlar Reich'ci, Gestalt, parapsikoloji ve feminist psikoloji gibi yeni çoktanrıci kolektif olarak ifade eden ve filizlenmekte olan alternatif ekoller üzerinde tektanrıci kontrol kurmaya çalışıyorlar. Lisans yasaları, sigorta şirketleri ve doktrin araştırmacıları bu yeni *aykırı düşüncelere* zulmediyor. Amerikan Psikoloji Birliği ara sıra bütün bir ça-

alışma alanını aforoz ettiğini duyuruyor; tıpkı birkaç yıl önce parapsikoloji için yaptığı gibi.

Başka bakış açılarına karşı her ne kadar liberal hoşgörü gösterdiğimizi beyan etsek bile, insan psişesini anlayabilmek için nihai bir Arşimedyen nokta olabilirmiş gibi şu veya bu fenomenin *gerçek* anlamını, hakikati elde etme konusunda takıntılı ve doğrucu bir talepkarlığa kapılmak çok kolaydır. Akılcılık ve bilimin her şeyi açıklayabilen nihai yorumlayıcı gücüne olan inanç, tektanrıcılığın yıkıcı bir formudur ve bastırılmış çoktanrıci şuur dışının akıldışı, anlaşılmaz, hatta okült her türlü tepkiyi vermesine yol açar ancak. Şuur dışını konu alan psişizmin ve psikolojinin yeniden diriliş tohumlarının on sekizinci yüzyılda, Aydınlanma Çağında Mesmerizm tarafından atılmış olması bir rastlantı değildir. Bu tohumlar on dokuzuncu yüzyılda, bilimsel materyalizm ve pozitivistizmin doruğa ulaştığı dönemde spiritüalizm, teozofi ve yeniden canlanan gotik şeklinde çiçek açmıştır. Jung, bu antiteze dair şu yorumu yapmıştır:

Akılcılık ve batıl inanç birbirini tamamlar niteliktedir. Işık ne kadar parlaksa gölge o kadar siyahtır, sözleriyle özetlenen bu durum psikolojik bir kuraldır. Diğer bir deyişle, bizler ne kadar akılcı olursak, şuur dışının spektral dünyası da o kadar canlanır.³

Freud'u o kadar çok rahatsız eden "siyah çamur dalgası" açıkça görülebiliyordu; onun ifadelerini kullanmak gerekirse, Batı spiritüalizminin bastırılmış yanının geri dönüşüydü: Yunan gizem okulları, Hristiyan Gnostikler, Orta Çağın kilise karşıtı (aslında şifacı ve şaman olan) *aykırıları* ve cadıları, simyacılar, mistikler ve vizyonları hüküm süren Hristiyan ortodokslarına (hem Katolik, hem Protestan) uyum sağlamada başarısız olan her türden psişik.

Geçmiş yaşamlar konusuna olan ilginin duyulmaya başlandığında, çalışmalarımı ve uygulamalı eğitimlerimi programların-

dan birer birer çıkarıp atan Jung'cu kuruluşlara bakılacak olursa, modern Jung takipçileri de en az Freud kadar "okültün siyah çamur dalgasından" korkmaktadır.⁴ Geçmiş yaşamlar ve genel olarak psişik fenomenler konularının araştırılma işi bir parça da olsa damgalıdır. Çoğu insan -hatta yüksek öğrenim görmüş olanlar bile- bu konulardan çekinerek uzaklaşır veya inceden inceye küçümserler. Meslektaşlarımdan pek çoğu, yaklaşımımı açıklayana kadar, kendimi el falı bakanlara ve okültist çılgın uç tiplere bıraktığımı zannetmişe benziyor. Bu kitabın onların en korkunç kehanetlerini haklı çıkarmasını göze alarak, bilinen psişik evrenimizin arka diyarlarına sürgün edilmiş önemli fenomenler hakkında her şeye rağmen açık fikirli olmaya çalışmak konusunda kararlıyım.

Geçmiş yaşamlar, ruh posesyonu, ölüme yakın deneyimler, psişik güçler vb. tıpkı Güney Amerika'nın yüzyıllar sonra her yeri sarıp kaplamış, balta girmemiş orman tarafından yutulmuş kayıp tapınakları gibi, uçsuz bucaksız bir psişik *terra incognita*'nın (*bilinmeyen topraklar*) parçalarıdır. Psikoterapi alanında gerçekleştirilen yaratıcı yenilikler *şuurdışı* dediğimiz *psişenin bu devasa kıtasının* içlerine doğru yeni yollar açtıkça daha pek çok egzotik yapı gün ışığına çıkarılacaktır. Birçok yalnız kaşif gibi ben de harikulade keşiflerimle ilgili öykülerimin biraz küçümsemesine alıştım. Buna rağmen daha kuşkucu olan meslektaşlarıma karşı adil olmak adına, okültizmin bu balta girmemiş ormanında kaybolma metaforuyla kalmanın ve orada olmayan şeylerle ilgili sanrılar görmenin çok kolay olduğunu itiraf etmeliyim. Bu nedenle kitabın bu bölümünde, bu engin ve girift bölgede yönlerini daha kolay bulabilmeleri için soruşturmacılara ve okuyuculara kabataslak *pusula* bilgileri sunmaya çalıştım.

Sonu henüz gelmemiş olan araştırmam içinde, geçmiş yaşamları değerlendirmenin dört temel yolunu buldum:

1. *Psişik yaklaşım*: Geçmiş yaşam okumalarını ve trans medyumluğunu içerir.

2. *Parapsikolojik yaklaşım*: Geçmiş yaşamın bilimsel ve deneysel bir şekilde soruşturulmasını tercih eder.
3. *Dinsel yaklaşım*: Reenkarnasyonu bir inanç nesnesi olarak inceler.
4. *Psikoterapötik yaklaşım*: Geçmiş yaşam regresyonunu terapötik değişimin hizmetinde kullanır.

Bu yaklaşımların uygulamada iç içe geçtiği açık olmasına rağmen -bir medyum parapsikoloji araştırmasına katılabilir, bir reenkarnasyoncu aynı zamanda bir terapist olabilir vb.- hakikate, sahtekarlığa, yöntemlere ve hedeflere ilişkin ters tepki oluşturmamak tartışmalardan kaçınmamıza yardım ederler. Bu kategorilerin her birine sırayla bakarsak, hepsinin bakış açılarının hem felsefi varsayımları açısından hem de (pratikte veya başka şekilde) vansıttıkları hedefler açısından birbirinden temelde farklılıklar gösterdiği iyice netleşir.

Bir medyum paranormal bir kaynaktan gelen geçmiş yaşam *informasyonuna* kanallık etmek isterken, bir parapsikolog geçmiş yaşam anıları iddiasının *hakikatini* veya geçersizliğini kanıtlama derdindedir; din adamı reenkarnasyonu dinsel bir gelenek aracılığıyla alınmış bir *doktrin* olarak irdelemekle meşgulken psikoterapist ise geçmiş yaşam regresyonunu *psikolojik şifaya* ulaşmaya yarayan pratik bir teknik olarak kullanır. Bu genel nitelikleri aklımızın bir köşesine yazarak, ilk üç yaklaşımla devam edelim. Dördüncü sırada yer alan psikoterapi ise bu kitapta kullandığım en baskın yaklaşım olduğundan sonraki bölümlerde işlenecektir.

Psişik Yaklaşım

Mesleğim gereği doğal olarak, kendilerine *medyum* diyen pek çok insanla temasa geçtim. Örneğin, insanlar çoğu kez önce bir psişik okuma yaptırdıktan sonra geçmiş yaşam çalışması yapmaya geliyorlar. Birkaç yıl boyunca, geçmiş yaşamlara ve süptil enerji dengesizliklerine ve kendi deyimiyle, varlıkların mevcudiyetine karşı hassas olan şifacı bir kadın medyumla çalıştım.

Onun ortaya çıkardığı yarım kalmış geçmiş yaşam senaryolarını tamamlamak üzere kendi psikodrama teknik becerilerimle danışanlara, sonuca ve çözüme ulaşmaları için rehberlik ederek birlikte çalışıyorduk. Bir yerde fena halde tıkanığımı hissettiğimde bu kadın medyuma başvurup ondan psişik okuma ve öneri rica ederdim. Ortak çalışmamız süresince süptil düzeydeki algılarına karşı büyük bir saygı geliştirdim. İster rüya yorumlama biçimi olsun, ister fiziksel rahatsızlıkları veya geçmiş yaşam travmalarını “okuması” olsun danışanın o anki sorunlarına daima son derece kesin ve yararlı bir yardım sunuyordu. Psikolojik dilde konuşacak olsam, bu kadında Tanrı vergisi bir şuur dışıyla doğrudan bağlantıya geçme yeteneğinin olduğunu söyledim. Benim için loş aydınlatmalı, içinden belli belirsiz şekilleri, silüetleri el yordamıyla zar zor seçebildiğim bir mahzen olan şuur dışı bu kadın için şekilleri ve doğaları net bir şekilde aydınlatılmış psişik nesnelerle dolu, ıslıl ıslıl aydınlık bir alandı.

Şimdi, psişik yeteneklerim olduğunu bir an bile iddia etmiyorum. Terapist olarak rüyalarla çalıştığım ve Freud’cu Theodor Reik’in bir zamanlar söylediği gibi “içsel kulağımla dinlediğim” onca yıldan sonra gelişip olgunlaşmış iyi bir sezgim, bir iç sesim var. Yine de bu sezgiye telepatik veya durugörü algısı diyemeyiz. Sözünü ettiğim arkadaşım gibi medyumsal bir insanda, benim sahip olmadığım, eskiden *ikinci görüş* olarak adlandırılan ama günümüzde *duyular dışı algılama* veya kısaca DDA denilen bir yetenek vardır. Psişik bir insanın yeteneği hep sadece “görmekle” sınırlı olmayacağından, bu kavramda, “algı” teriminin tercih edilmesi doğru olmuş. Psişik algıları olan bir insan sesler ve mesajlar da “işitebilir” ve hemencecik algılanamayacak fiziksel olguları da “hissedebilir.”

Psişik algılı bir insanın bu algı yeteneklerini okumalarında kullanması bence psikoterapist olarak çalışmalarım için en yararlı desteği oluşturmaktadır. Medyumların durugörüyle gördükleri, Jung’un ve başkalarının, artık çok sayıda katmanın

geçmiş yaşam anılarının izlerini içerdiği neredeyse inkar edilemeyecek şekilde anlaşılmakta olan kolektif şuurdışına ilişkin araştırmalarını da doğrulamaktadır. Ancak çok sayıda psişik bundan daha fazlası olduğunu iddia ederek, algılarını kabaca “metafizik” olarak adlandırılan daha büyük çerçevede bir yere oturtmaktadırlar. Bu, günümüzde “kanal aracılığıyla gelen öğretiler” denilen ve çoğu kez daha yüce spiritüel boyutların, ruhsal rehberlerin, yükselmiş üstatların reenkarnasyonun ve karmanın varlığını öne süren çalışmadır.

İşte tam da bu noktada, psişik yaklaşımdan belirgin şekilde rahatsız oluyorum. Kendimi salt medyumsal algılara ve geçmiş yaşamla ve başka verilerle ilgili izlenimlere değil de ayrıca son derece ayrıntılı bir şekilde oluşturulmuş bir doktrinler setine de inanmak zorundaymışım gibi hissediyorum. Medyumlar adeta başlıca Batı dinlerinden dışlanmalarına tepki olarak kendi teolojilerine ek olarak etiğin, kozmolojinin ve metafiziğin alternatif bir formunu ve hatta bir bedensiz öğretmenler ve *üstatlar* hiyerarşisi yaratmışa benziyorlar.

Kanallaşma yoluyla alınan öğretilere ilişkin başlıca çekince-lerim şöyle: 1) Diğer medyumsal öğretilerle örtüşmemeleri sık rastlanan bir durum, 2) Sıklıkla herhangi başka bir din kadar dogmatikler, yani eleştirel bir tartışma olmadan kabul edilme-yi talep ediyorlar ve 3) Genelde büyük oranda başka okült veya medyumsal öğretilerden türetilmiş malzemeden oluşuyorlar.

Bu eleştirilere rağmen bu yüzyılda belli bir etkiye sahip yazarlardan bazılarını sayacak olursak Rudolf Steiner, Alice Bailey, Edgar Cayce ve Jane Roberts gibi isimlerin öğretilerinde muazzam değerde pek çok şey vardır. Jane Roberts’in rehberi *Seth*, kendi okumamdan edindiğim izlenime göre birçok açıdan oldukça sıra dışıdır: Öğretileri anlaşılır, kendi içinde tutarlı, süslü teozofik klişelere hiç yer vermiyor ve her şeyden önemlisi psikolojik olarak son derece gelişkin.

Şöyle bir göz gezdirdiğimde, bu kitapların paylaştıkları ve metafizik olarak adlandırılan tek bir ortak doktrin bile bulabildiğimi söyleyemeyeceğim. Ele aldıkları her bir doktrinin (Steiner, Cayce, Bailey, Roberts) hepsinde yüce boyutlar, *üstatlar*, canın tekamülü vb. konularında vurguladıkları kendilerine ait bambaşka düşünceleri var. Örneğin, Steiner, Cayce ve Bailey tarafından ortaya konulan Hristiyanlık vurgusundan Roberts'ın *Seth*'inde pek eser yok. Ayrıca Seth, *tekamül* diye adlandırılan ruhun evrimini reddeder niteliğiyle diğer daha teozofik türevlere bir o kadar terstir.

Bu yazarların çalışmalarında yer alan çeşitli reenkarnasyon versiyonları arasında bazı ortak noktalar olmasına karşın, araştırdığımda öğrendiğim kadarıyla kendilerinin ileri sürdüğü kadar benzerlikler yoktur. Annie Besant'ın *Esoteric Christianity* (Ezoterik Hristiyanlık), Head ve Cranston'un başka türlü değer taşıyan incelemesi *Reincarnation: The Phoenix Fire Mystery*'de (Reenkarnasyon: Anka Kuşu Ateşi Gizemi) verilen izlenimin tersine, Batı'da reenkarnasyon gibi öğretilerin aktarıldığı, bozulmamış tek bir ezoterik veya yeraltı geleneği yoktur. Elimizde kalan yalnızca tek tük bazı canlanmalardır; onlar da genellikle takip ve işkenceyle sona ermiştir.⁵ On ikinci yüzyılda Katharlar'ın inançlarını Orta Doğu'dan aldıkları doğrudur ama 1210-1244 tarihleri arasında ortadan kaldırılmalarının ardından, Hristiyan ortodoksluğu galip gelmiş ve reenkarnasyon inancı tamamen yok olmuştur. Tapınak Şövalyeleri'ne gelince, inançlarıyla ilgili hiçbir şey kesin olarak bilinmiyor. İtalyan Rönesansı sırasında, Yeni Platonculuğun yeniden canlanmasıyla birlikte reenkarnasyon üstü örtülü şekilde, kısa bir süreliğine yeniden gün yüzüne çıkar ve daha sonra, o zamanın Gül-Haç Hristiyanları tarafından özümсенir ancak on sekizinci yüzyılın Masonik geleneklerinde hiçbir şekilde uluorta ortaya çıkmaz. Doğu'daki (bkz. aşağıda) reenkarnasyon geleneklerinden ayrı tutmak amacıyla "psişik öğreti" olarak bahsettiğim reenkarnasyon inancının gerçekten gö-

rünür olması ise spiritüalizm, teozofi ve on dokuzuncu yüzyılın ortasında yeniden canlanan sözüm ona Fransız okültizm ekollerinin ortaya çıkmasıyla yakından bağlantılıdır. Ana hatlarıyla kısaca değinmek istediğim tarihsel arka plan işte budur.

Spiritüalizm, Okültizm ve Teozofi’de Reenkarnasyon

Bir hareket olarak spiritüalizm, genellikle 1847 yılında Rochester, New York’un küçük bir kasabası olan Hydesville’deki Fox ailesinin gizemli tıklama seslerinin geldiği bir eve taşınmasıyla anılır. Ailenin iki kızı anneleriyle birlikte bu tıklamalara yanıt vermek amacıyla geri tıklayarak iletişim kurma yolu bulmuşlardır. Bir süre sonra, bu evde öldürülmüş bir adamın “ruhu” olduğu iddia edilen sesle konuşmak için bir kod geliştirmişlerdir. Bu öykü ağızdan ağza dolaşmış ve eve ziyaretçiler akın etmeye başlamıştır. Bayan Fox ve kızları ziyarete gittikleri başka evlerde, başka ölülerin ruhlarıyla da konuşabildiklerini keşfetmişler ve böylece, modern anlamda ruh çağırma seansı doğmuştur. Anında başarı elde etmişler ve kısa süre sonra çok kalabalık bir grup taklitçileri olmuştur. Çok geçmeden masalar dönmeye, nesneler havada süzölmeye başlamış ve otomatik (trans halinde) yazıyla metinler ortaya çıkmıştır. 1853’te bu dalga İngiltere, Almanya ve Fransa’yı içine alan bir alana yayılmıştı bile. Yüzyılın ikinci yarısı ise Florence Cook, Stainton Moses ve her türlü paranormal özellik üreten Daniel Dunglas Home gibi büyük medyumların dönemi oldu. Transtan nasıl yararlanacaklarını çoktan öğrenmiş çok sayıda mesmerist de bu harekete destek vermiştir.⁶

Fransa’da bu spiritüalist hareket *spiritizm* olarak ün saldı. İşte böylece, spiritizm büyük ölçüde, aslında okul öğretmeni olan ve Allan Kardec takma adıyla 1857’de iki kadın medyumun psişik okumalarından derlenmiş olan ünlü *Book of the Spirits*’i yayımlan-

* *Ruhlar Kitabı: Ruhçu Doktrinin Esasları*, Allan Kardec, Ruh ve Madde Yayınları, 2011.

layan Hippolyte Rivali'den esinlenilmiş olarak karşımızdaydı. Bu kitap, daha sonraki "kanallaşma" okumalarının hepsine bir prototip olacaktı. Spiritizm daha sonraları Brezilya'ya göç etti ve orada, bugün bile yaşamaktadır.

Bu hareketle ilgili araştırmamda öne çıkan şey, bir öğreti olarak reenkarnasyonun başta İngilizce konuşulan ülkelerin spiritist grupları için değil de *yalnızca* Fransa'nın spiritist hareketi için bir temel oluşturmuş olmasıdır. İngilizce konuşulan bölgelerdeki spiritistler ise ölenlerin ruhlarının tekrar dünyaya gelmesiyle değil de yalnızca ölümden sonra yaşamaya devam edişleriyle ilgileniyorlardı. İngiliz ve Amerikan spiritüalistler, görünen o ki daha çok ölümden sonra yaşamın var olduğuna dair psişik kanıtlar bulmaya can atmaktaydılar; böylece, bu kanıtlar ölümden sonra yaşam hakkında, daha önce sahip oldukları oldukça muhafazakar inançları doğrulayacaktı. Örneğin, İngiliz medyum D. D. Home, Fransız reenkarnasyon doktrinine hiddetle saldırmıştı ve günümüzde de pek çok spiritüalist kilise reenkarnasyonu hala reddetmektedir. René Guénon'un altını çizdiği gibi, Fransız spiritizmi ta en başlarda, sosyalizm ve tamamen eş zamanlı olarak yeniden canlanıp çok yaygınlaşmış olan okültizm ile içiçe geçmişti. Kardec için kanallık yapan medyumların o dönemde çok moda olan ve başrolde reenkarnasyonun oynatıldığı okültizmden etkilendikleri neredeyse kesindir.

Okültizm ününü ve itibarını, Eliphas Lévi adı altında, 1856'dan itibaren sihir ve "büyük gizemler" üzerine pek çok kitap yayınlayan eski peder adayı Alphonse-Louis Constant'a borçludur. Lévi Kabala'yı, Jakob Boehme, Emanuel Swedenborg ve on sekizinci yüzyılın başka pek çok teozofunun ve "Mısır" gizemleri (Mozart'ın *Sihirli Flüt* operası bu erken dönem ilgisine örnektir) öğreten hürmasonun çalışmalarını okumuştur. Lévi gençliğinde, Balzac'ın başlıcaları *Louis Lambert* (1832) ve *The Search for the Absolute* (Mutlak Arayış, 1833) olan spiritüel yolculuk konulu romanlarından etkilenmiştir. Ünlü din tarihçisi Mircea Eliade'nin

yazdığı gibi, Lévi'nin kitapları, "aslında tumturaklı, gösteriş meraklısı bir laf salatasından ibaret olmasına rağmen bugün anlamakta zorlandığımız bir başarı yakalamıştır."⁷ Fakat onun kitaplarının içeriklerini yankılamayan bir tane bile popüler okült çalışması bulmak zordur.

Bununla beraber, Fransa'da Kardec'in spiritist öğretilerine besin sağlayan ve bunu izleyen doktrin şeklindeki bütün modern reenkarnasyon akımlarının ilk kaynağı, Lévi'nin popüler okültizmiydi. Fransa'daki hızlı kabullenişinin bir nedeni, Devrim'den bu yana egemen olan sosyal kabarmaların çok sayıda sosyalist hareket yumurtlaması ve Victor Hugo'nun *Sefiller* (1862) adlı kitabı gibi, sosyal adaletsizlikleri açığa çıkaran büyük Romantik eserlere ilham kaynağı olmasıydı. Balzac, Lévi ve büyük sosyalist reformcu Pestalozzi'nin havarisi olan Kardec'in filtresinden geçen reenkarnasyon, doğal olarak güçlü sosyalist bir renk aldı. Reenkarnasyon halkın memnuniyetsiz ve ezilmiş kesimine, sosyal eşitsizliğin hesabını soran ve devrimsel denetimler ve dengelemler karmik sistemi sayesinde zenginlerle yoksullar arasında fark gözetmeden nihai bir adalet sağlayan doktrini sunmuşa benziyordu.

Peki ama reenkarnasyon nasıl olup da Fransa'dan çıkıp gördüğümüz gibi metafizik konusunda çok daha muhafazakar olan İngilizce konuşulan ülkelerdeki spiritüalist çevrelere ulaşmıştı? Yanıtı, kendisi de bir trans medyum ve Fransız okültizminin ilk öğrencilerinden olan, her işin altından kalkabilen şu pek becerikli Madam Helena Blavatsky'de saklıdır.

Madam Blavatsky, 1873'te Vermont'un Chittenden kasabasında iki ünlü medyum araştırırken Albay Henry Steele Olcott adında, spiritüalizmin tutkulu bir takipçisi olan bir beyefendiyle tanışır. Bundan yalnızca iki yıl sonra birlikte New York'ta Teozofi Derneğini kurarlar. Madame Blavatsky'nin ilk önemli çalışması olan ve çoğunlukla Mısır'ın gizemlerine ve Batı'nın Hermetizmine (yani astroloji ve simya) odaklanan *Isis Unveiled* (İsis

Açıklandı, 1877) adlı eseri, reenkarnasyonu reddetmektedir. Spiritüalist öğretisine daha yakın anlayışına göre, ölümden beden ayrılana ruhun yalnızca daha yüce spiritüel boyutlara yükseldiğine inanıyordu. “Reenkarnasyon,” diyor Madam Blavatsky, “uyum içindeki doğa kanunlarının çiğnenmesidir,” (cilt II, s. 351). Ancak Hindistan’da uzun yıllar geçirdikten sonra Madam Blavatsky, 1888’de yayınladığı *A Secret Doctrine* (Gizli Öğreti) adlı eserinde, bu görüşünü tersine çevirmiş ve Hindu/Budist bir reenkarnasyon versiyonu sayılabilecek, Kardec’in versiyonuna inanılmaz benzeyen bir öğretiyi görüşlerine dahil etmişti. René Guénon spiritizm ve teozofi hakkında yazdığı ve büyük güvenilirliğe sahip olan eleştirel tarihçelerinde, Madam Blavatsky’nin Kardec’in Fransa’daki güncel başarısını göz önüne alarak reenkarnasyon öğretisini onun spiritizminden çalıp kendine mal ettiği görüşündedir.⁸ Okült kaynaklardan izinsiz alıntı yaptığını gösteren dağ gibi materyal olduğunu düşünürsek, bu hiç de sürpriz sayılmaz.⁹

Fikir hırsızlığı, Madam Blavatsky’nin renkli hayatını çevreleyen tek skandal değildi. Ona gücenmiş olan Bombay’daki kahyası, sözde Mahatma mektuplarını, Blavatsky’nin sahte arka duvarlı bir mabedin içinde nasıl “maddeleştirdiğini” açıklamıştı. Bunun üzerine, Teozofi Derneği saygınlığını bir süreliğine tamamen kaybetmişti. Ancak yeni yüzyılın eşiğinde, ölümünden yaklaşık on yıl sonra, Madam Blavatsky’nin kaleme aldığı her eserin bir azizenin sözleri edasına büründürülmesi ve Teozofi’nin milyonlarca insanı kendine çekmeye devam etmesi, onun olağanüstü karizmatik kişiliğinin bir göstergesidir.

Blavatsky’nin Kardec’ten adapte ettiği reenkarnasyon versiyonunun evrimsel içeriği bugünkü kadar cezbediciydi. Daha önceki bölümde belirttiğim gibi, bu gezegen üzerinde yaşamdan yaşama sürekli bir gelişim halinde mükemmelliğe doğru ilerlediğimiz fikri, on dokuzuncu yüzyılın tekamül miti ve günümüzün Yeni Çağ (*New Age*) vizyonları için çok büyük değer taşımakta-

dır. Yine de bu reenkarnasyon tablosu Romantik ve özellikle de Batı'ya ait, iyimserlik ve yeni keşiflerle donatılmış bir mit olarak kaldı. Geleneksel Hinduizm ve Budizmde yeniden doğumla ilgili Doğu bakış açısı ise, tam tersine, dinsel yaklaşımı ele alırken göstereceğim gibi, son derece kötümser ve gösterişten uzaktır.

C. A. Wickland'ın medyumluğa ilişkin ünlü kitabı *Thirty Years Among the Dead* (Ölüler Arasında Otuz Yıl) Madam Blavatsky'nin reenkarnasyon doktrinini dogmatik bir şekilde savunmasıyla ilgili oldukça ironik bir dipnot oluşturur. Wickland medyumlarla yaptığı seanslardan birinde, merhume Madam Blavatsky'nin ruhuyla iletişime geçildiğini yazıyor. Reenkarnasyonla ilgili soru işaretlerinden nihayet ebediyen kurtulmak için yanıp tutuşan Wickland, "öbür taraftan" gelen bu güzide ruha soru sormuş. Ruhun kaydedilmiş yanıtı şöyledir:

Reenkarnasyon gerçek değildir; başkası olarak yeniden gelmeyi defalarca denedim ama yapamadım. Reenkarne olamıyoruz. İlerliyoruz, geri gelmiyoruz.¹⁰

Acaba Wickland'ın medyumumu, spiritüalist olarak reenkarnasyona ilişkin kendi şuur dışı kuşkuculuğunu ona mı yansıtıyordu? Yoksa gerçek Madam Blavatsky'nin ruhu, kendi kazdığı "tekamül" kuyusuna mı düşmüştü? Belki de her zamanki eğilimine uygun olarak, pek renkli Helena Petrovna Blavatsky'miz yine fikrini değiştirmiştir!

Tüm bu çelişiklere rağmen Madam Blavatsky'nin Teozofi'sinin sızmadığı pek bir medyumsal metafizik köşesi kalmamıştır. Jane Roberts/*Seth* dışında, reenkarnasyonla ilgili bütün yakın dönem metafizik kitapları, dolaylı veya dolaysız olarak bu etkiyi göstermektedir. Edgar Cayce'nin zihinsel ve fiziksel hastalıkların karmik kökenleriyle ilgili ünlü trans okumaları, hiç kuşkusuz onun şuurulu halde savunduğu Hristiyan köktendinci inançlarıyla uyuşmuyordu. Ancak Cayce'nin, okült ve teozofiye iliş-

kin kitapları, gençliğinde bu tür kitapların olduğu varsayılan bir kitapçada asistan olarak çalışırken doyurulamaz bir istekle okuduğu bilinmekteydi. Böylece Cayce de okültizm bakımından ortodokslik ile heterodokslik, şuurlu ile şuur dışı benlikler arasındaki ayrılığı örneklemekteydi.

Spiritüalizm, okültizm ve teozofinin psişik veya görür mizaçlı binlerce kadına ve erkeğe hem deneyimleri için metafizik bir çatı hem de kendilerini rahatça ait hissedebilecekleri sosyal bir çevre sağladığı ise su götürmez bir gerçektir. Yakın yıllarda Mircea Eliade, Michael Harner ve Stephen Larsen gibi dinciler ve antropologlar tarafından şamanizmin akademik olarak incelenmesi; transta başka diyarları ziyaret eden, spiritüel ve iblis doğallıkla karşılaşan ve onlar tarafından yetkilendirilen medyumların, gelenekçi toplumlarda doğaüstünün birer uzmanı olarak da imada kabul gördüklerini anlamamıza yardımcı olmuştur.¹¹ Hristiyan Batı dünyasında ise medyumlar ve şifacılar en eski günlerden başlayarak, art arda hoşgörüsüzlük, zulüm ve işkence dalgalarına maruz kalmışlardır. İlk yüzyıllarda Gnostikler'in bastırılmasından, Orta Çağda aykırılardan tutun da cadı avına dek Hristiyanlık, bağımsız spiritüel keşfe karşı duyduğu düşmanlığı fazlasıyla belli etmiştir. Meister Eckhart gibi kabul gören bir mistik bile aforoz edilmeyi göze almak zorunda kalırken, Haçın Aziz John'u kıl payı engizisyonun idamından kurtulmuştur. Büyük dinlerden yalnızca Hristiyanlık içsel ezoterik bir düzeni desteklemeyi başaramamış olanıdır. Hristiyanlığın tersine, Yahudilik her zaman ezoterik boyutunu korumuş ve bunu Kabala'yla ifade ederken reenkarnasyon öğretisiyle de temasını hiç kaybetmemiştir.¹²

Pek çok popüler psişik öğretiyi hakkında kavranmalarındaki zorluktan ve türetilmişliklerinden duyduğum çekincelere rağmen, bir bireyler topluluğu olarak psişiklerin elde ettikleri olağanüstü başarılarla ve son derece gelişmiş şamanik yetenekleriyle ruhla ilgili anlaşılabilir bir tablonun oluşması için sağladıkları

ipuçlarına gölge düşürülmesini istemem. Colin Wilson, *The Occult* (Okült) adlı kitabında, bu paranormal becerileri dikkatlice "Faculty X" (X Becerisi) olarak özetlemiştir. X Becerisi varsayımsal olarak hepimizin bir ölçüye kadar sahip olduğu, bilinmeyen psişik beceri olarak tanımlanmaktadır. Tıpkı görsel ve işitsel algımızı keskinleştirebilmemiz ve dokunma hissimizi hassaslaştıracaklarımızda (akupunkturcunun nabız okuma becerisi buna iyi bir örnektir) görüldüğü gibi, Wilson ve de Joan Grant gibi psişikler hepimizin X Becerisini geliştirebileceğimizi ima etmektedirler.

Bu bağlamda, şuurun sürekliliğini zihinde canlandırmak yardımcı olabilir. Dışsal duyularımızın algılarından başlayarak düşüncelerin, hislerin ve imgelerin içsel olarak gözlemlenmesine ve oradan öteye, imgelere ilişkin *Nasıl'a* ve sezgisel anlamaya uzanan sürekliliğin sonuna gelindiğinde psişik algıya ulaşılır. Uygulamalı eğitimlerimizde, insanlar her ne zaman sezgilerini geliştirmek üzere egzersizlerden birini uygulasalar, partnerleri veya gruptaki başkalarıyla çeşitli telepatik etkileşimlere girdiklerini paylaşıyorlar. Aynı şekilde imgeleme, beden sembolizmi, rüya veya süptil enerji sistemleriyle çalışan terapistlerin de kaynağına *psişik* denmesini gerektiren sezgileri bulunmaktadır.

Psişiklerin doğuştan uzman oldukları bir şey varsa, o da trans halleridir. Meditasyonda ve hipnozda trans, şuurun sürekliliğini dış hallerden içsel hallere çevirmek için kullanılır ve ayrıca, bu egzersizler düzenli olarak uygulandığında X Becerisi nitelikleri gelişme eğilimi gösterir. Dolayısıyla, psişik yaklaşım psişik becerileri olanlarla sınırlı değildir, hatta becerilerimizi deneyerek keşfetmemize ve geliştirmemize izin veren bir yaklaşımdır. Git-tikçe daha çok insan okült, cadılık ve medyumlarla ilgili geçmiş yüzyılların kabuklaşmış ön yargılarını bıraktıkça, daha çok kişi kendini bu becerileri kullanırken, geliştirirken bulacaktır. Geçmiş yaşamları hatırlamayı öğrenmenin kolaylığını pek çok insan deneyimledi bile. Eski eşimle yaptığımız uygulamalı eğitimler-

de, hatırlamayı teşvik eden spesifik bir yöntemi öğretip 90-95 başarı yüzdesi elde ettik.

Silva Mind ve DMA gibi başka gruplar ve eğitimler, ayrıca hipnozun çok sayıda formu insanlara doğrudan veya dolaylı olarak, sezgisel ve psişik becerilerin deneysel olarak ulaşabilecekleri bir yerde olduğunu öğretmektedir. Ancak, bunların hepsi deneyse, unutmamak gerekir ki hepsi *öznel* deneylerdir ve işte, geçmiş yaşamlara ve diğer gerçekliklere psişik yaklaşım ile ikinci yaklaşım olan parapsikolojik yaklaşım arasındaki temel fark burada yatmaktadır. Şimdi, dikkatimizi parapsikolojik yaklaşıma verelim.

Parapsikolojik Yaklaşım

Gitgide daha çok sayıda medyum yarı mucizevi materyalizasyon ve levitasyon olaylarının gerçekleştiğini bildirdikçe ve gelecek olaylarla ilgili olarak durugörüyle kehanetlerde bulundukça, on dokuzuncu yüzyılın akılcıları ve bilimcileri arasında kuşkuculuğun başlaması belki de kaçınılmaz olmuştu. Tabi ki ünlü akademisyenlerden Frederick W. H. Myers ve daha sonraları da filozof William James'in de kabul ettiği gibi, fenomenler vardı ama bunları yorumlayabilmek bambaşka bir meseleydi.

Yüzyılın sonlarına doğru artan ve daha sonra "psikoloji" adını alacak olan oluşumun soruşturmacıları, ruh fenomenine hipnoz ve telkin açısından bakıyorlardı ve olan biteni açıklamak için yakın dönemde geliştirilmiş bir kavram olan "şuurdışı zihni" kullanıyorlardı. 1854 gibi erken bir tarihte, Michel Eugene Chevreul adında bir Fransız soruşturmacı çatal çubukların*, sarkaçların ve hatta masaların hareketlerinin, uygulayıcıların şuurdışı kas hareketleri tarafından üretildiğini göstermiştir. "Ruhlardan" geldiği iddia edilen mesajların ise medyumların şuurdışı güçlerinin birer ifadesi olduğu sonucuna varmıştır.¹³

* Çatal çubuk: Radyestezi çubuğu da denir ve yer altı su kaynağı aramada kullanılan alternatif bir yöntemdir. (ç.n.)

René Gu  non ise benzer ancak daha tahrip edici bir tavır sergileyerek, radikal bir eleştiri olan *Ruhçu Yanılgı* (1926) adlı kitabında, Allan Kardec tarafından *Ruhlar Kitabı* için kullanılan medyumların "psişik aynalar"dan ibaret oldukları ve yalnızca Kardec'in şuurdışı zihnini, eski Fransız yazarların okült ve reen-karnasyon üzerine yazdıklarından içselleştirdiği inançlarını ona geri yansıtıkları fikrinde ısrarcı oldu.

Daha önce sözünü ettiğim F. W. H. Myers ise Cambridge, İngiltere'de ilgili bir kuşkucular grubunun  yesi-ydi. Bu grup, 1870'lerde durug r , prekognisyon ve ölülerle iletişim gibi konularda bir dizi özel soruşturma yapmaya başlamıştır. 1882'de fizikçi William Barrett, ruhban sınıfından peder Stainton Moses, filozof Henry Sidgwick ve genç klasik bir akademisyen olan Myers Psişik Araştırmalar Derneğini (SPR: Society for Psychical Research) kurmuşlardır. Bu dernek, kısaca SPR, çok sayıda psikolog, akademisyen ve bilimciyi kendine çekmiştir. İsimlerden daha tanınmış olanları saymak gerekirse: ikisi de psikolog olan William James ve Gardner Murphy, biyolog Sir Alistair Hardy, klasik dönem uzmanı Gilbert Murray ve yazar Arthur Koestler. SPR günümüzde Amerika'daki dengi olan Amerikan Psişik Araştırma Derneğiyle birlikte hala büyümekte ve paranormal fenomenlere açık görüşlü, bilimsel ve dogmatik olmayan bir yaklaşım içinde olmayı sürdürmektedir.

Bununla beraber, reen-karnasyon hiçbir zaman bu iki derneğin araştırmalarının odağı olmamıştır. Son paragraflarda belirttiğim gibi, reen-karnasyon İngilizce konuşulan ülkelerde, Avrupa kıtasıyla karşılaştırıldığında, inanç olarak oldukça kısıtlanma eğilimindeydi.

İngiltere'de eski SPR soruşturmacıları daha çok, ölümden sonra bireysel olarak hayatta kalınıp kalınmadığı sorusuyla meşguldü. Bunun için bütün enerjilerini, kendilerinin veya başkalarının ölmüş ruhlarının daha önce dünyada yaşam sürdüğü-

ne dair doğrulanabilir veri sağlayabilecek ruhsal rehberler veya kontroller bulmaya çalışarak harcıyorlardı.

Bu noktada fizikçi, filozof ve psikolog olan İsviçreli bir so-
ruşturmacıdan söz etmeyi önemli buluyorum: Bu kişi, Theodo-
re Flournoy'dur (1854-1920) ve *kriptomnezi* (cryptoamnesia) adlı
kuşkucu paradigmanın yaratıcısıdır. Bu paradigma, pozitivistle-
rin geçmiş yaşam anılarının aslında deneğe yabancı olan tarihsel
olaylardan geldiği iddiasını bertaraf etmelerine yarayan en yıkı-
cı silahlarından biri olarak günümüze kadar gelmiştir. Kriptom-
nezi, basitçe açıklayacak olursak, şuur dışı zihnin kulak misafiri
olunmuş ve unutulmuş bütün konuşmaları, resimleri, kitaptan
okunmuş öyküleri ve buna ek olarak günümüzdeki filmleri, tele-
vizyon programlarını kaydettiğini iddia etmektedir. Unutulmuş
bu öykü veya imgelerin şuur dışında olgunlaşıp daha sonra ay-
rıntılı geçmiş yaşam anısı şeklinde ortaya çıkan romansların te-
melini oluşturduğu iddia edilmekteydi.

Flournoy'un Helene Smith adını verdiği trans medyu-
muna ilişkin 1900'de yayınlanan *From India to the Planet Mars*
(Hindistan'dan Mars Gezegenine) adlı kitabında yayınladığı so-
ruşturmalar, Smith'in Marie Antoinette zamanına ve ardından
da Hint prensesi olarak yaşamına medyumsal "tersinmelerinin"
(bugün buna *regresyon* diyoruz) nasıl da pekala okumuş olduğu
veya çocukken karşılaştığı kitaplardan kaynakladığının kabul
edilebileceğini gösteriyordu. Smith, ayrıca Mars üzerinde de ya-
şamış olduğunu iddia etmiştir ve bu iddiasını garip bir "Marşlı"
yazısıyla desteklemiştir. Ancak bu yazı analiz edildiğinde, Fran-
sız söz dizimi içerdiği kanıtlanmıştır.

Flournoy, Helene'e bu "diğer yaşamları" meditasyonla yolla-
yan ruhsal rehber Leopold'un, kadının kendi şuur dışı alt benliği
olduğuna inanıyordu.

Kendi çalışmalarım da, nadiren de olsa danışanın kendi-
ni tarihte çok tanınmış bir karakter olarak gördüğü durumlar-
da, elbette ki kriptomneziyi olasılık olarak göz önüne almakta-

yım. Hatta belli bazı karakterler, farklı danışanlara birden çok kez görünmüştür. Ayır ayrı çalıştığım iki kadın, kendilerini VIII. Henry'nin şanssız karısı Anne Boleyn olarak hatırlamıştı. Başka iki kadın danışan da Jeanne d'Ark olarak yaşamlar hatırlamışlardı. Yine birbirinden bağımsız iki vakada, danışanlar kendilerini kraliçe Marie Antoinette'in sarayındaki ünlü "elmas gerdanlık skandalından" sorumlu olan maceraperest Fransız kontes de la Motte Valois olarak görmüşlerdi.

Bu altı seansın hepsinde, hatırlanan yaşamları kalite ve gerçeğe yakınlık açısından, kim olduğu anlaşılmayan başka ve daha tipik geçmiş yaşam regresyonlarından ayırmak pek de kolay değildi. İki Jeanne'ı veya iki Anne Boleyn'i birbirleriyle karşılaştıracak olursak, her biri söz konusu yaşamın oldukça farklı yönlerini anımsadılar ama adeta aynı rolü oynayan iki farklı aktris gibi, bu farklı yönler onların şu anki kişilik yapılarıyla uyum içindeydi. Boleyn karakterlerinden özellikle biri, o kadar spesifik tarihsel ayrıntılar verdi ki içimden koşup tarih kitaplarıma bakmak geçti. Ancak araştırmacılık değil terapistlik yaptığım için bu hatırlamaların dramı ve tutkusu, her türlü tarihsel merakımdan daha ağır bastı.

Danışanlarımın ortaya çıkardıklarıyla ilgili spekülasyonlar yaparken, bunların her biri bana trajik, kahramanca ve maceracı hikayelere sahip bu ünlü kadınların yaşamlarının o ya da bu yönüyle derinden hissedilen baskın bir motivasyonu içeren kriptomnezi örnekleri gibi gelmişti. Ve gerçekte bu danışanlar başka yaşamlarda bu ünlü kadınlardan hiçbiri olmadıysa bile, benzer ama bu kadar gösterişli olmayan başka geçmiş yaşamların bu ünlü, bilinen tarihsel şablonlar içine yerleştirilip yerleştirilmediği üstünde düşünmeliydim. Örneğin, bu kadınlardan birinin şuur dışında üstü örtülerek takılı kalmış bir cadı olarak yakılma anısı, Jeanne d'Ark'ın kaderi hakkında çocukken okudukları şeyler tarafından kolayca yüzeye çıkarılmış olabilirdi. Böylece, ünlülerin neredeyse arşetipsel sayılabilecek öyküleri, onlara çe-

kim duyanların şuur dışı zihinlerinde uyuyan duygusal çatışmaları hareketlendirecek, güçlendirecek ve çözüm yoluna sokacak birer araç haline gelir.

Kriptomnezi ilk kez 50'li yıllarda, zamanın en ünlü vakalarından birinde, Virginia Tighe adında bir ev hanımının İrlandalı geçmiş yaşam kişiliği olan Bridey Murphy vakası için kullanılmıştır. Bayan Tighe, 1950'lerde iş adamı ve amatör hipnozcu olan Morey Bernstein tarafından geriletildi. Bayan Tighe'in hipnotik regresyon seansının, daha sonra yapılan titiz bir soruşturmayla doğrulanan zengin ayrıntılarına rağmen, kadının çok eskiden İskoç-İrlanda kökenli teyzesinin yanında yaşadığı ve bu teyzenin ona sık sık eski topraklara ait öyküler anlattığı keşfedilince, kuşkuların beklediği zafer gelmiş gibi oldu. Teyzenin İrlanda tarihine ilişkin bilgisi hiçbir şekilde "Bridey Murphy" ninkiyle örtüşmediği halde, bu olay kuşkuların zihinlerinde her türlü geçmiş yaşam iddiasını yok etmeye yetmişti.

Bu hayret uyandırıcı vakanın belki de en adilane özeti D. Scott Rogo'nun bu konuya ilişkin harikulade parapsikolojik inceleme-sinde bulunabilir. *The Search of Yesterday* (Dünün Araştırılması) adını taşıyan bu çalışmasında şöyle yazar: "Bu vakanın belki de iki etkenin bir karışımı olduğunu anlayan çok az yandaş vardır: Kriptomneziye, rol yapmaya ve paranormal olarak elde edilmiş bilgiye dayanan incelikle işlenmiş bir fantezi."¹⁴

Medyumsal fenomenlerin bir başka soruşturmacısı da Carl Jung'du. 1902 tarihli "On the Psychology and Pathology of So-called Occult Phenomena" (Sözde Okült Fenomenlerin Psikolojisi ve Patolojisi) başlıklı tıp doktorası tezi, yaklaşımının temel kuşkuculuğunu açıkça ifade etmektedir. Flournoy'un izinden giderek, ailesindeki genç bir trans medyumundan derlediği bütün materyale kriptomnezi ve bölünmüş alt benlikler tanımı atfetmiştir.¹⁵

Alt veya ikincil benlikler fikri, Jung'un olgunluk yıllarında şekillenen ve çok sayıda ikincil benlikten oluşan karmaşık bir yapı

olarak gördüğü *bütün Benlik* kavramının da temelini oluştura-
caktı. On dokuzuncu yüzyılın çok başlarındaki psikolojik dü-
şüncede üstü kapalı olarak var olan bu fikir, psişenin en verim-
li modellerinden olmayı sürdürmektedir. Bu bakış açısına göre,
bizler yüce Benliğin parçası olarak, ayrıcalıklı erişim olanağımız
olan şuurdışımızın öteki veya içsel dünyası olan kendi “ruh dün-
yamıza” sahibizdir.

Jung’un modern psikolojiye ve parapsikolojiye bir diğer bü-
yük katkısı ise kolektif bilinçaltı kavramıdır: insan ırkının dene-
yimlerinin, arşetip adını verdiği, evrensel sembolik formda kay-
dedildiği ortak bir havuz. Bu teori, geçmiş yaşamlara ilişkin açık
bir ifade içermemesine karşın (aslında Jung, kariyerinin başında
bu tipte kişisel bir hafızanın olası varlığını reddetmiştir) geçmiş
yaşamları da içine alabilecek kadar genişletilebilir bir nitelikte-
dir. Her şeyden önce bu kavram, insan deneyiminin oluşturdu-
ğu evrensel psişik bir alt katman fikrini göz önünde bulundur-
mamıza izin veriyor. Bu alt katman, hepimizi beden ve beynin
ötesinde, uzamsal olmayan bir şekilde birleştirmektedir. Hindu-
izm ve Budizmde çok olağan olan bu fikir, Batılı filozoflar ara-
sında genellikle çok az beğeni kazanabilmiştir ve “idealizm” ya-
ftası yapıştirilip metafizik tuhaflıklara ayırdıkları raflardan birine
kaldırılmıştır. Her şeye rağmen, bu kavram gerçekten anlaşıldı-
ğında, derinden özgürleştirici bir etkiye sahiptir. Onsuz, her tür-
lü paranomal bilgi parçacıklarını ve tuhaf fenomeni, akılcılığın
ve deneysel bilimin sınırlı yapısının pek de sağlam olmayan ya-
pıştırıcısıyla bir araya getirmek zorunda kalırız.

Reenkarnasyonu parapsikoloji biliminin rasyonel ve deneys-
sel standartlarına göre “kanıtlayabilmek” için muhtemelen baş-
ka hiç kimse Virginia Üniversitesinden Dr. Ian Stevenson kadar
uğraşmamıştır. Dr. Stevenson, 1960 yılından başlayarak, yorul-
mak nedir bilmeden, dünyanın çeşitli bölgelerinden geçmiş ya-
şam anısı raporlarını toplamıştır. Bunlardan en dikkat çekenler
Hindistan, Sri Lanka, Türkiye ve Libya’dan olanlardır.¹⁶ Daha

çok, başka yerde ve bedende vb. yaşamış olduğunu kendiliğinden anlatan çocukları tercih etmiştir. Stevenson, denegin şuurlu veya şuurdışı olarak hipnozcinun eğilimlerini kolaylıkla yansıtabileceğı gerekçesiyle, hipnozla regresyonu somut kanıt kabul etmez. Genellikle Stevenson veya asistanı, önce çocuktan, sonra ailesi ve tanıklardan toplayabildikleri bütün veriyi toplarlar ve ardından, veriyi doğrulamak üzere sözü edilen geçmiş yaşamın geçtiğı iddia edilen yeri ziyaret ederlerdi.

Stevenson'un araştırmasının kendi içinde oluşturduğu çifte düğümlerden biri, araştırmalarını çoğunlukla reenkarnasyona açıkça inanılan ve bu nedenle de küçük çocukların geçmiş yaşam öykülerinin ciddi şekilde dikkate alındığı kültürlerde yapmış olmasıdır. Sorun, bu öyküleri doğrulamak istediğinde başlar. Çocuğun, daha önceki enkarnasyonda olduğu ölmüş kişinin tarifini onaylamayı şuurdışı bir şekilde öğrenmiş olması güçlü bir olasılık olarak görünmektedir. Stevenson anlatılan bu geçmiş yaşam öykülerini kontrol ederken genelde şu prosedür izlenir: Çocuk, önceki enkarnasyonunda yaşamış olduğunu iddia ettiği köye götürölür ama çocuğun anıları ile ölen kişiyi tanıyan köylülerin anımsadıkları karşılaştırılırken, çocuk genellikle farkında olmadan, reenkarnasyon inancını kültürlerindeki eğitim yoluyla almış olan diğer tanıkların beklentilerini yansıtır gibidir. Bu tür sosyal baskıların varlığı, Stevenson'un araştırma tarzında göz ardı edilmektedir. Reenkarnasyona ilişkin çok sayıda kitap, Stevenson'un çalışmalarını alıntılararak bunları kesin birer kanıt olarak göstermektedir. Bu çalışmalar ilk görüşte gerçekten de etkileyicidir ama Stevenson'ın bulgularını tekrarlayarak doğrulayamayan ve yukarıda sözünü ettiğim araştırma hatasının altını çizen eski asistanlarından biri bunlara ilişkin kuşkularını dile getirmiştir. Stevenson'un çalışmalarına ilişkin yararlı bir inceleme olarak Rogo'nun *The Search for Yesterday* (Dünü Aramak) kitabı gösterilebilir.

Stevenson'a karşı yapılan bazı eleştirilerden biri, onun reen-karnasyon konusunda bir çeşit fanatik olduğu ve reen-karnasyonun onun takıntılı bir fikri olduğu yönündedir. Elbette, neredeyse otuz yılını tek bir fikrin peşinde koşarak geçiren herkes bununla suçlanabilir ama aynısı, Einstein ve Freud için de söylenebilir. Bu türden bir azim, söz konusu fikrin gerçekliğinden bir şey eksiltmez ama takipçisinin psikolojisine ilişkin bize bir şeyler anlatır. Stevenson'un ve benzer başka soruşturmaların beni rahatsız eden yönleri aşırı derecede zihinsel ve soyut olmalarıdır. Katıksız bilimsel bir yolla kanıt aramak, ister istemez gözlemciyi dışlar; kişiler özne olamaz çünkü bu, eğilimleri kabul etmek olurdu. Bu da *öznellik etkenini* inkar etmek anlamına gelmektedir. Oysa bu etken, parapsikoloğu en başında soruşturma yapmaya iten kompleks veya sabit fikrin ta kendisidir. Neden soruşturmacının ta kendisi ona ait birkaç geçmiş yaşamı hatırlamaya çalışmaz? Neden hakikate ilişkin nesnel soruyu sonraya saklayıp önce kendi deneyimine dayanarak karar vermez? İçsel duygusal veya psişik deneyime karşı, çoğu psişik araştırmaya yapışmış olan bir entelektüel savunmacılık bir şekilde vardır.

Dinsel Yaklaşım

İpsişik kişi, geçmiş yaşamlar söz konusu olduğunda ruhsal rehberlerinin otoritesine ve paranormal algılamaya başvuruyorsa ve parapsikolog da akılcı tutarlılığın, deneysel kanıtın bilimsel kanunlarına sırtını dayamaktaysa, dinsel yaklaşım nedir? Burada, üçüncü türden bir otoriteye başvurulur: gelenek, yani Latince "miras bırakılmış" anlamında bir sözcükten türetilmiş olan tradisyon. Reenkarnasyon, dünyadaki milyonlarca insan için kadim inanç sistemlerinin bir parçası ve dünyaya bakış açılarının da temel yapıtaşıdır.

İslam, Taoizm, Hinduizm ve Budizm gibi geleneksel dinlerin gelişip yayıldığı kültürlerde, psişik yetenekli bireyler; arka-larında çok sayıda kuşağın içgörüsü, öğretisi ve deneyimi olan

yoga öğretmenlerine, meditasyon üstatlarına veya benzer spiri-tüel otoritelere giden yolu bulurlar. Meditasyon sırasında ken-diliğinden ortaya çıkan psişik güçlere ve geçmiş yaşam anıları-na pek önem verilmez; bunlar arayanın asıl hedefi olarak değil de ancak yol boyunca karşılaşılan özellikler olarak görülürler. Kabile toplumlarında şaman, kadın şaman veya cadı doktor ge-nellikle bu bireyleri daha ergenlikte keşfeder ve gizli inisiyasyon amacıyla onları kabileden ayırır. Bu tür toplumların hiçbirinde halk kitlesinin sıradan popüler inançları ile yogilerin, keşişlerin veya şamanların gizli uygulamaları herhangi bir çatışma içinde değildir.

Oysa Batı'da durum böyle olmamıştır. İlk yüzyıllardan itiba-ren, Hristiyan tutuculuğuna dönüşecek olan kanat o zamanki Hristiyanların Gnostikler adını taşıyan ve psişik, şamanik veya vizyoner mizaçlı halklarını hiç durmaksızın bütün gücüyle bas-tırmıştır. Kurumsal kilisenin ilk dönemindeki otoriteler çok geç-mededen bütün karşıt görüşlerin din düşmanlığı ve aykırılık ola-rak damgalandığı doktrinlerden oluşan katı bir tutuculuk kur-dular. 313 yılında İmparator Konstantin, Hristiyanlığı devletin resmi dini olarak duyurup bunu çeşitli güneş tanrısı kültleriyle birleştirmeye çalıştığında ise Hristiyanlık, Roma İmparatorluğu içinde yaşayan İsis, Kibele, Mitra vb. çeşitli kültlerle uğraşmak zorunda kalmıştır. Çoktanrıcılığın çeşitliliğini kökten yok edip tektanrıcılığa geçilmesini sağlamak için sergiledikleri azim ise Kilise'ye, o zamandan günümüze dek Batı'yı ayrılıklarla, kon-seylerle, engizisyon ve cadı avıyla vurup geçen otoriter bir ka-rakter vermiştir. D. H. Lawrence'in bir defasında söylediği gibi: "Pagan bakış açısına duyduğu korku, Hristiyan şuurunun tama-mını mahvetmiştir."¹⁷

Belli ki reenkarnasyon veya ruhgöçü, doktrin olarak ilk Hris-tiyan Gnostik tarikatlarının eski Mısır'dan miras aldıkları bilgi dahilindeydi. Bu doktrin, Yeni Platoncu ve Yunan Orfik tarikatı tarafından da sahiplenilmişti ve Pisagorcu Kardeşlik ile yakın-dan ilişkilendiriliyordu. Biyografi yazarı Iamblikus'a göre, Pisa-

gor; İskenderiye'nin gizli okullarında inisiye edildi ve reenkar-nasyonun yaygın inanç olduğu Doğu'ya da yolculuklar yaptı. M.Ö. altıncı yüzyılda Plato'nun Akademisi popülerliğinin doru-ğunda ve Buda'nın halen hayatta olduğu dönemden başlayarak ta M.S. 529 yılında Justinianus Atina Üniversitesini kapattırana ve son Yeni Platoncu akademisyenler de Pers Krallığı'na kaçana dek spiritüel ve kültürel açıdan Doğu ve Batı'nın birbirini karşı-lıklı beslediği neredeyse bin yıllık bir zaman dilimi vardır: Hint heykel sanatı klasik Helen stilinden izler taşıırken Hristiyan sana-tı ise aziz ikonalarının aura veya harelerini Budistlerden ödünç almıştır.

Çağdaş Hristiyan teologlar, yığınla bilgiye rağmen Hristiyan-lığın reenkar-nasyon doktrinini kabul edip etmediğine dair her-hangi bir anlaşılmaya varamamış gibidir. Leslie Wetherhead, "Re-enkar-nasyon, kilise kurumunun ilk beş yüz yıllık döneminde kabul ediliyordu," demektedir. Head ve Cranston, bu ifadesini destekleyen metinleri sağlar. Öte yandan John Hick ise bu gö-rüşün hatalı ve yanıltıcı olduğunu iddia etmektedir: "Reenkar-nasyon başta kiliseye dahil Gnostik hareketin içinde öğretilmiş-tir ama kısa sürede farklılaşmış ve tehlikeli düşman olarak gö-rülmüştür."¹⁸

Kilisenin kurucu babası olan ve (tıpkı Aziz Augustin gibi) Yeni Platonculuğun derinine dalmış olan Origen'in reenkar-nasyona veya salt ruhun önceden var olup olmadığına -ki iki-si de aynı şeydir- inanıp inanmadığı konusu da benzer şekilde tartışmalıdır. İsa'nın reenkar-nasyonu öğrettiğini desteklemek için referans olarak kullanılan metinlerden en sevileni ise Yeni Ahit'tendir. Yuhanna 9:2-3'te şöyle der:

Öğrencileri İsa'ya, "Rabbi, kim günah işledi de bu adam kör doğdu? Kendisi mi, yoksa annesi babası mı?" diye sordular. İsa şu yanıtı verdi: "Ne kendisi ne de annesi babası günah işledi. Tanrı'nın işleri onun yaşamında görülsün diye kör doğdu.

Ardından, İsa adamı şifalandırır. Bu örnek, İsa'nın reenkarnasyonu öğrettiğini destekler mi? Hick, tam tersi durumun da eşit derecede savunulabileceğini söylemektedir; yani İsa'nın karmayla ilgili her türlü fikri açıkça reddettiği veya kötü durumda olmanın, daha önce işlenen günahların cezası olduğu da söyleniyor olabilir. Aslında sözleri bunun "öylesine" bir öykü olduğuna, ebeveynlerinin veya önceki bir günahın sonucu olmadığına işaret ediyor da olabilir.

İsa'nın öğretilerinin veya Kilisenin ilk dönem inançlarının gerçek doğası her ne idiyse reenkarnasyonun Orta Çağlarda tutucu Hristiyan öğretisinden tamamen yok olduğuna hiç kuşku yoktur. Katharlar'ın on ikinci ve on üçüncü yüzyıldaki neognostik haykırışlarına rağmen, reenkarnasyon günümüze dek Hristiyan sınırları ötesinde kalmaya devam etmiştir. Asla Hristiyanlık kadar otoriter olmayıp "Kabala" ile sağlıklı bir ezoterik geleneği sürdürmekte olan Yahudilik ise reenkarnasyonu kabul eder ama hiçbir zaman açık bir öğreti şeklinde sunmaz. Hem reenkarnasyon hem de ezoterik öğrenme bakımından Batı'daki bu kısır ortam dikkate alındığında, psişik mizaçlı insanların spiritizmden oluşan sözde dinlere ve on dokuzuncu yüzyılda teozofiye ve Alice Bailey, Edgar Cayce ve dönemin daha başka birçok ismine bir çekim hissetmiş olması hiç de sürpriz değildir. Özetle, Batı dünyası reenkarnasyonun yalnızca bir parçası olduğu karmaşık spiritüel öğretilerin otoriteler aracılığıyla insanlar arasında aktarılabilirdiği gerçek bir ezoterik gelenekten yoksundur. Ian Stevenson'u odaklanarak yaptığı araştırmaya sevk eden ve de Seth kitaplarının ve yakın dönemde Shirley MacLaine'nin otobiyografilerinin ulaştığı inanılmaz popülerliği açıklayan da belki bu aslında ne olduğu bilinmeyen açıklıktı.

Dinler tarihinin küresel bakış açısından bakıldığında, biz Batı'dakiler spiritüel olarak oldukça yoksullaşmış olabiliriz. Yakın dönemde, reenkarnasyona olan ilginin yeniden canlanması, bas-

kın Hristiyan dünya görüşünün yüzyıllardır sunduğundan çok daha zengin bir tablonun varlığını belli belirsiz de olsa hissettiren bir farkındalığın iyileşme belirtisi olabilir. Kendimizi içeriden görmemiz zordur; bu nedenle, uzun yıllar Hindistan'da yaşadık-tan sonra Batı'ya dönen seçkin Hint bilimci Alain Daniélou'nun sözlerinden alıntı yapacağım:

Yirmi yıldan uzun bir süreyi, sanki bir mucize eseri firavunların Mısır'ına getirilmişim gibi, modern dünyadan uzakta, geleneksel Hindu dünyasında geçirdim. Avrupa'ya döndüğümde, teolojik kavramların çocuksuluğu ve din olarak adlandırılan şeyin kısırlığı beni hayrete düşürdü. Hristiyanlığın ölmekte olan ağacına tutunmaya çalışan, ağacın neden can çektiğini bile anlayamayan, dümensiz bir insanlık buldum. Bu güçlü çekimi hissedenler, görünür şekilde tehdit altında olan dünyada bir denge arıyorlardı ama yardım bulamıyorlardı.¹⁹

Reenkarnasyon bir doktrin olarak, herhangi bir köklü Batı geleneğine ait olmadığı için teozofi ve popüler metafizik aracılığıyla bize ulaşan formu kaçınılmaz olarak bozulmuştur. Yalnızca tekamüle ve ilerlemeye ilişkin Batılı mitlerimizin filtresinden geçmekle kalmayıp günümüzde köksüz kültürümüzün doymak bilmez narsisizmini beslemekten başka bir şeye yaramayan *tüketi-me hazır* spiritüel psikolojinin bir başka parçasına kolayca dönüş-tüğünü de keşfettim. Alice Bailey haklı olarak Batılılar için göz kamaştırıcı bir süsü olan bu spiritüel uygulamalara karşı uyarıda bulunmuştur; göz kamaştırmaya, reenkarnasyondan daha yatkın bir konu yoktur. Geçmiş yaşam terapisini psikoterapinin saygın bir formu olarak tesis etmesiyle ünlenmiş olan klinik psikolog Dr. Ronald Wong Jue, keskin hassasiyetiyle şöyle demiştir:

Batı'nın reenkarnasyonu dejenere ettiğini düşünüyorum. Doğu'da enkarnasyonlar, Tanrı'nın kendini bilmesi içindir ve reenkarnasyon spiritüel tekamülün (evrimin) bir aracıdır. Ancak Batı'da daha çok

ego vurgulanır. Bu ise adeta giysilerin altındaki insan yerine, giyim tarzına odaklanmaya benziyor. İnsanlar ruhsal evrim sürecinden çok, imgelerin içeriğiyle ilgileniyorlar.²⁰

En geniş şekilde ifade edilmiş reenkarnasyon doktrinine sahip olan iki Doğu geleneğine, yani Hinduizm ve Budizme dönecek olursak; egoya, zamana, tarihe ve Batı dinlerinde ve felsefesinde alışık olduğumuz kurtuluş kavramlarına ilişkin radikal ölçüde farklı bir bakışla karşılaşırız. Ayrıca, özünde popüler metafizikten tamamen farklı bir tabloyla karşılaşırız. Yaşamların doğrusal ilerleyip de aydınlanmanın tarihin bir noktasında, tercihen yirmi birinci yüzyılda gerçekleşmesini beklemek yerine medeniyetlerin, hatta evrenlerin bile su birikintisi üzerindeki yağmur damlaları gibi gelip gittiği Hindu bakış açısında, sonsuz tarih döngülerinden oluşan uçsuz bucaksız bir manzarayla karşılaşırız. Hindular için reenkarnasyon, bilge adamın *moksha* (kaçış, kurtuluş) aradığı, sonsuz geri dönüşlerin hapishanesini temsil eder. Bu bakış açısına göre evrim, zamanda doğrusal veya yatay değil, dikey bir harekettir. Aydınlanma anı, sonsuz döngünün herhangi bir noktasında gerçekleşebilir.

Bilginler daima *atman* gibi Hindu kavramlarının “ruh” veya “öz” gibi Batılı sözcüklere pek de çevrilemeyeceğine ilişkin uyarılarda bulunmuşlardır; tıpkı *brahman* kavramının salt “Tanrı” olarak açıklanamayacağı gibi. Budizmde de karşılıklar kolay bulunamıyor, örneğin *atman* kavramı kabaca, her varlığın kalbindeki ilahi öz anlamına gelir ve öğrencileri, önceki enkarnasyonların iyi veya kötü sonuçlarına egosal yoldan bağlanmasınlar diye Buda bundan dikkatle uzak durmuştur. Budist yaklaşımın inceliğini ve tarzını göstermek amacıyla, gerçekte neyin veya kimin enkarnasyonu olduğu sorunuyla ilgili tipik bir öğreti öyküsü sunacağım:

King Milinda, rahip Nagasena'ya sorar:

"Muhterem Nagasena, yeniden doğan (ölen) aynı kişi midir, yoksa farklı bir kişi mi?"

"O ne aynı kişidir ne de farklıdır."

"Bana izah ediniz."

"...Majesteleri, lamba yakan bir adamı düşünün. Bu lamba bütün gece boyunca yanar mı?"

"Evet, saygıdeğer Efendim, yanar."

"Peki majesteleri, gecenin ilk nöbetinde yanan alev, gecenin ikinci nöbetinde yanan alevle aynı alev midir?"

"Hayır, saygıdeğer Efendim, aynı değildir."

"Gecenin ikinci nöbetinde yanan alev, majesteleri, gecenin üçüncü nöbetinde yanan alevle aynı alev midir?"

"Saygıdeğer Efendim, aynısı değildir."

"O halde, majesteleri, ilk nöbetteki lamba ortadaki nöbettekinden, hatta üçüncüsünden de değişik bir lamba mıydı?"

"Hayır, saygıdeğer Efendim, ılık gece boyunca hep aynı lambadan gelir."

"İşte majesteleri, bir insan da tam da bu tarzda, fiziksel ve zihinsel hallerinin kesintisiz olarak birbirini izleyen dizisidir. Bir hal geçip giderken bir diğeri doğar ve bu öyle bir tarzda gerçekleşir ki önceki haller ile sonraki haller arasında bir farklılık olmaz. Bu nedenle, şuurun son toplamından geçen kişi ne aynı kişidir ne de farklı kişidir."²¹

Budizmde, "benim" ve "senin" gibi ifadeler ego olarak adlandırdığımız hayali bireysel benliğin algısına ait olduğundan, "karmam" veya "karman" demek kesinlikle yanlıştır. Sonunda sadece karma vardır; yeniden doğuşun büyük döngüsü içinde kuşaktan kuşağa aktarılan, insanlığın düşüncelerinin ve eylemlerinin birikiminin psişik mirası olan *karma*.

Karmam, karmandır ve karman da karmam veya John Donne'un sözleriyle, "Hiç kimse ada değildir." Hepimiz, insanlık denen büyük psişik kıtanın parçalarıyız. Belki de Aziz Paul

"Birbirinizin yükünü taşıyın," diye buyurduğunda bize bunu anlatmak istemiştir.

Geçmiş yaşamla ilgili Doğu'da bulduğumuz dinsel yaklaşım son derece karmaşıktır ve bu nedenle de bu kadim geleneklerden birinin veya daha fazlasının içine dalmamış Batılılar tarafından hafife alınmamalıdır. Geçmiş yaşam konusuna böyle bir bakış açısından bakabilecek yeterlilikte olduğumu iddia edemem; ancak uzun süredir Vedanta öğrencisi ve aralıklı olsa da Budist meditasyonu uygulamacısı olarak, bu bakış açılarının benim için derin bir anlamı olduğunu biliyorum.

Son yıllarda psikoloji ile geleneksel spiritüel disiplinler arasında inanılmaz yaratıcı bir yakınlaşma oldu, adı da Transpersoneel Psikoloji.²² Yukarıda sözünü ettiğim Dr. Jue ve Dr. Stanislav Grof, Batılı psikolojinin en iyi edinimlerini Doğu geleneklerinde bulunan spiritüel psikolojilerin derinliği ve çeşitliliğiyle entegre edilebilecek yeni bir paradigma bulmaya çalışan küçük ama çalışkan bir grup bilgin, meditasyoncu ve terapist arasındadır. Çin simyası *I Ching*, yogik metinler ve bazı Zen yazılarına ilişkin yazdığı inanılmaz düşünceli yorumlarıyla Jung, hiç kuşkusuz bu çok yönlü yaklaşımın öncülerinden biriydi. Sonraki bölümlerin arka planını, aynen bu tür bakış açıları ve bazı yazarlardan, şairlerden aldığım ilhamlar oluşturacaktır.

II. KISIM

ORTAYA ÇIKAN SENTEZ

Aranan... insanların zihinlerini yakalayabilecek ve dünyada devrim yaratacak parlak ve yeni bir şuur şekli değil de neredeyse algılanamayacak içsel bir değişimdir: konvansiyonel yargıların şuurlu olarak askıya alınması; ruhun dilinden konuşan, uzun süredir boğulmuş seslerin tekrar işitilebildiği dengeli bir farkındalık, *dinginlik*. Bu sessiz bir sırdır.

Ama bu sizi yanıltmasın. Çünkü bu korkunç bir sırdır da. Zihnin içsel yaşamı, tıpkı altın rüyaları gibi kabuslarına ve tutarsız fikirlere de sahiptir. Tam anlamıyla algılamaya açık hale gelebilmek için, içsel sessizlik yaratabilmek için yürek-sizlerin uzak durmakla akıllıca bir iş yapacakları bir dünyaya açılan tehlikeli bir kapının kilidini açmak gerekir. Sonu hala belirsiz, yalnız bir yolculuğa çıkmaktır aslolan.

Alan McGlashan, *The Savage and Beautiful Country*
(Vahşi ve Güzel Topraklar)

4. BÖLÜM

DÖRDÜNCÜ YÖNTEM: BİR PSİKOTERAPİSTİN GEÇMİŞ YAŞAM YAKLAŞIMI

O andan beridir, belirsiz bir saatte,
geri gelir o muazzam acı:
Ve şu korkunç öyküm anlatılana dek.
İçimde yanar bu kalp.

Coleridge, *The Rime of the Ancient Mariner*
(Kadim Denizcinin Şiiri)

Kişi yaşamı bir öykü olarak bütünler çünkü aklında
hep öyküler vardır.

James Hillman, *Healing Fictions*
(Şifalandıran Kurgular)

Psikoterapi ve Şuurdışı Zihin

Buraya kadar, geçmiş yaşamları keşfetme ve anlama alanında üç temel yaklaşım şekline eleştirel bir bakışta bulunduk: *psişik*, *parapsikolojik* ve *dinsel* yaklaşım. Peki, bir psikoterapistin duruşu bu bakış açılarıyla karşılaştırıldığında hangi açıdan farklıdır, bu yaklaşımlarla ne şekilde kesişmektedir?

Öncelikle, en aşık olan, bir psikoterapistin önemseydiği şeyin bir teoriyi kanıtlamak veya bir doktrini desteklemek değil de öncelikle hastanın daha iyi hissetmesini sağlamak olduğudur. Daha önce de söylediğim gibi, bütün danışanlarıma geçmiş yaşam terapisinin etkili olması için *reenkarnasyona inanıp inanmadık-*

larının fark etmediğini söylerim. Öte yandan, başka bir şeye inanmalarını isterim: Hem Freud'dan hem de on dokuzuncu yüzyılın hipnozundan türeme psikoloji okullarının neredeyse hepsinde en önemli etmen olan *şuurdışı zihnin iyileştirme gücüne* inanmalarını.

Bir medyum okuma yapıp durugörüsüyle vizyonlar şeklinde görerek önceki yaşamlarıma dair bilgi verirse, bu bana kişiliğimin başka düzeyleriyle ilgili değerli anlayışlar sağlayabilir ama bunlar genellikle psikolojik bilgi şeklinde kalır.

Tıpkı iyi yapılandırılmış bir psikoloji testinde veya astrolojik okumada olduğu gibi, bu enformasyonla ne yapacağıma karar vermeliyimdir. Terapi çalışmasında, bu tür değerlendirmelerin hepsi ileride yapılacak çalışmalar için verimli bir başlangıç noktası sağlamaktadır. Nihayetinde, bu tür okumaların yararı, sonraki aşamada, benimle terapideyken bakılarak değerlendirilir.

Psişik olduğuma dair herhangi bir iddiada bulunmadığım halde, geçmiş yaşam materyali içeren rüyaları saptamak bana çok kolay gelir. Örneğin, adına Peggy diyeceğim bir danışanım rüyalarından birinde kendini bir kurumun zindanımsı, demir karyolalı yatakhanelerinde görmüş. Bu rüyada aklına kölelik fikri gelmiş ve bir dikiş makinesi ile İncil'den bir parça görmüş. Peggy'nin terapi sürecinde geçmiş yaşam konusuyla ilgili hiçbir şey konuşmamıştık ve yoğunlukla rüya çalışması yaptığımız geleneksel Jung'cu analizle ilerliyorduk.

Peggy'nin kölelik, kasvetli yatakhaneler, dikiş makineleri veya İncil'le herhangi kişisel bir bağlantısını bulamayınca şöyle dedim: "Bu benim kulağıma, rüyana karışmış geçmiş yaşam parçaları gibi geliyor."

Ben buna pek de medyumsal okuma diyemem ama tahminiye göre, olabilirliği oldukça yüksek bir yorumlamaydı.

Bu sözüme Peggy'nin tepkisi ise yalnızca boş bir "belki" olmuştu. Ancak bir dahaki seansa şu kısa rüyayla geldi:

Bir arkadaş Irving Trust'tan bir adamın geldiğini söylüyor. Kalkma saati olduğunu söylüyor. Banka, yüzlerce insanın söz konusu olmasından hoşnutsuz.

Peggy, Irving Trust'un sembolik olarak Washington Irving'in *Rip Van Winkle* adlı öyküsüne bir gönderme olduğunu derhal anlamıştı. İkimizde de bu, yüzlerce insanın "hesaplarının" bulunduğu hafıza bankasından başka bir zaman diliminden gelen bir kişinin ortaya çıkmak üzere olduğu izlenimi uyandı. O günü izleyen hafta Peggy şöyle bir rüya gördü:

On altıncı yüzyıl. Gezin bir pederim. Birisi cüzzamdan ölmüş ve temizlik ritüeli boyunca bu kişinin evindeyim, daha sonra aynı suyla başka birisinin ellerini ve ayaklarını yıkıyorum. Bir ses: "Bu muhtemelen bu alemi sona erdiren en önemli olaydı," diyor. Bunun ne anlama geldiğini anlıyorum. Farkında olmadan da olsa, cüzzamın yayılmasından ben sorumluydum.

Bu, belli ki bir geçmiş yaşam rüyasıydı ve araştırılmayı gerektiriyordu ancak ben bu araştırmayı yapmayacaktım. Asıl mesele, bu rüyaların ortaya çıkması için herhangi resmi bir geçmiş yaşam keşfi yapılmamıştı ama Peggy'nin şuurdışında uyuyan bu geçmiş yaşam anısı yalnızca tek bir sözümün etkisiyle tetiklenmişti. Medyumsal okumaların da sıklıkla böyle bir etkisi olur.

Belki bu kısacık örnekten bile geçmiş yaşamla ilgili terapötik yaklaşımın birinci önceliği danışanın öznel deneyimine verdiği ve tarihsel doğruluk veya doktrinsel tutuculuk meselesini tamamen kenara bıraktığı açıktır.

Ortaya çıkan imge veya öykünün o andaki enerjisini azaltabileceğinden, geçmiş yaşam anısını sorgulayıp araştırmalarını hiçbir zaman teşvik etmem. Terapide, geçmiş yaşam anısı uyandırıldığında veya kendiliğinden ansızın ortaya çıktığında, bunu kendi başına bir sonuç olarak değil de -bence psikoterapinin gerçek

amaçları olan- duygusal katarsisi, kendini anlamayı ve şifalanmayı derinleştirebilecek bir araç olarak görürüm.

Bu noktada, psikoterapist olarak akademisyen dostum parapsikologdan ayrılıyorum. Parapsikolog yalnızca bu deneyimlerin kanıt olup olamayacağını görmek ister.

Bir parapsikoloğun zihnindeki en üst öncelik *kanıt* bulmak olduğundan, parapsikoloğun araştırma tarzı büyük ölçüde deneği “yönlendirmekten” kaçınmaktan ibarettir. Terapist ise destekleyici bir ortam yaratıp şuur dışının kendine dair farkındalık için her ne gerekiyorsa üreteceğine güvenirken, araştırmacı imajınasyon, hipnoz ve telkine karşı oldukça kuşkucu bir tavır içinde kalır.

Bir parapsikolog hipnotik regresyon yaptığında, sorular çoğunlukla deneğin dış dünyasındaki bağımsız olarak doğrulanabilen kültürel ve tarihsel ayrıntılara odaklıdır. Bazı araştırmacılar kendilerini tarihsel dedektif öykülerine o kadar kaptırırlar ki hatırlayan kişinin duygularını bazen kabaca görmezlikten gelirler. Çok bilinen Bloxham ses kayıtlarında oldukça şok edici bir bölüm vardır. Hipnoterapist Arnall Bloxham, Graham Huxtable adında bir adamı on sekizinci yüzyılda bir denizcinin hayatına geriletmektedir. Derin transtaki Huxtable deniz üzerinde, içinde kaldığı bir çatışmayı anlatırken denizcinin bacağı parçalandığında kontrolsüzce çılgınlık atıyor. Bloxham’ın adamı transtan çıkarmak için tokatladığı anlaşılıyor. Bacağının hala yerinde olduğundan emin olmasını sağlıyor. Jeffrey Iverson’un Bloxham’in çalışmalarını belgeleyen *More Lives Than One?* (Birden Fazla Hayat mı?) adlı kitabına göre, her iki adam da bu deneyimden dolayı epeyce sarsılmıştı.¹

Bir terapi seansındaysa, danışan hiçbir zaman bu kadar ani bir şekilde geri getirilmez veya o acının tamamlanmamış etkileriyle bırakılmaz. Bunun yerine, katarsise yol açmak üzere tasarlanmış çok titiz bir çalışmayla danışanın o duyguları bırakabilmesi ve travmayı bütün düzeylerde tamamen arındırmasına

yardım edilir: fiziksel, duygusal ve zihinsel düzeylerde. Terapinin odağı kişidir, olaylar değil. Bloxham kayıtları bolca tarihsel veri sağlamaktadır ancak çok az kişisel, yani bir terapistin bakış açısına göre psikolojik olarak değer taşıyan çok az veri içerir.

Bu ise beni psikoterapistin yaklaşımı ile parapsikoloğun yaklaşımı arasındaki başka bir temel farka götürüyor. Bu kitaptaki vakalara göz gezdirmek, bütün geçmiş yaşam öykülerinin perişanlıkla dolu ve travmatik olduğu izlenimi uyandırabilir. "Hiç mutlu ve başarılı yaşamlar yok mudur?" diye sormak isteyebilir bazı okuyucular. Tabi ki var, ancak onlar terapinin doğrudan odağını oluşturmaz. İnsanlar duygusal olarak rahatsız, depresyonda, sinirler bozuk vb. durumdayken psikoterapiye gelirler. Bunun sonucunda da başlangıçta yüzeye çıkan yaşam öyküleri doğrudan bu tür belirtilerin kökenini yansıtır ve sıklıkla da açıklar. Sıkıntı içindeki bir insanın mutlu bir geçmiş yaşamına odaklanmak, bir hekimin, hastasının ezilmiş sol ayağını sağlam olan sağ ayağını muayene ederek tedavi etmeye çalışması kadar anlamlı olurdu.

Bu anlamda, parapsikolojik araştırma aslında özellikle patolojiye odaklanan benim gibi terapistlerin çalışmasına karşılık dengeleyici olmaktadır. Günümüzde artık duygusal sorunlara odaklı olmayan ve gittikçe büyüyen, kayıtlı geçmiş yaşam regresyonlarından oluşmuş bir yığın vardır. Bu kayıtlar, neredeyse tarihteki her dönemin başarıları, başarısızlıkları, coşkuları ve kederleri ile ilgili oldukça isabetli ortalama bir kesit sunmaktadır. Dr. Helen Wambach kitaplarında binlerce gönüllüyü herhangi bir sorunlu dönemle veya terapiyle ilişkili olmadan nasıl geriletliğini betimlemiştir. Gönüllülerinden yalnızca transtayken art arda yüzyılları taramalarını istemiştir. Dr. Wambach'ın bulguları genel olarak geçmiş yaşamlara ilişkin çok daha dengeli bir tablo ve salt terapi amaçlı vakalara yararlı, sağlıklı bir düzeltme sağlamaktadır. Hatta araştırma örneklerinden yola çıkarak, tarihte-

ki insanların yüzde 70'inin yataklarında öldüğünü ve en yaygın ölüm nedeninin zatürree olduğunu tahmin etmektedir.²

Yine de terapist olarak kendi yaklaşımım, acısını telafi etmek için mutlu öyküleri arayıp bularak danışanımın kendisini iyi hissetmesini sağlamak değil, en azından başta, şuur eşiğinin yakınlığında yatan daha travmatik geçmiş yaşam öykülerine odaklanmaktır. Acı ister fiziksel ister psişik olsun, daima organizmanın bir şekilde dengesizleştiğinin göstergesidir; mümkünse acıya doğrudan yönelmek şarttır. Bazı psikoterapistler güzel ve başka boyutlardan imgeleri (ruhsal rehberler, gurular, melekler, Yüce Benlik vb.) çağırmanın psikolojik sıkıntıları hafifletmeye yeterli olduğuna inansa da itiraf etmeliyim ki ben onlardan değilim. Bu sanki etrafı kuşatılmış egoyu kurtarmaları için spiritüel süvarileri göndermek gibidir. Kimi zaman eski egonun ölümü, yeni bir tanesinin doğabilmesi için tam da gereken şeydir.

Yunanlara göre trajedyâ, Aeschylus'un sözcükleriyle "ıstırap aracılığıyla dönüşüm" dü ve spiritüel açıdan, benim de katıldığım üzere, öyküyle dramın iyileştirici gücüne inanıyorlardı. Jung, terapi mesleği ve felsefesini özetleyen yazılarında ıstırap çekmenin pozitif değerini, üstünde kafa yormaya değer sözcüklerle tekrar tekrar vurgulamıştır: "Işıktan imajlar hayal ederek değil, karanlığı şuurlandırarak aydınlanırsınız." Mutlu ve dopdolu yaşamlara ait anılar, kitabın ilerleyen bölümlerinde yer alan vakalarda da göreceğimiz gibi, geçmiş yaşam terapisinde önemli bir rol oynamaz demiyorum ama gayet yerinde bir deyimle "iyileşme krizi" denen süreci engellemek pahasına zamanından önce ortaya çıkarılmalıdır.

Hipnotik Regresyon, Aktif İmajinasyon ve Trans Halleri

Daha önceki bölümde, Freud gibi yüzyılın başında psikoterapi uygulayan klinikçilerin okült olanı anımsatan şeylere karşı ne kadar kuşkucu olduklarını belirtmiştim. Geçmiş yaşam dö-

nemleri olabilecek içerikler her ortaya çıktığında, onlara temkinle yaklaşıldı. Genellikle bu içeriklere “bölünmüş” veya “ikincil” benlikler denmesi daha güvenli bulunarak, metafizik herhangi bir spekülasyondan kaçınılıyordu.

Psikolojinin ilk zamanlarında, geçmiş yaşam anılarını gerçekten oldukları gibi ciddiye alan tek bir klinikçi vardı. Yüzyılın ilk yıllarında, Fransız terapist Albay Albert de Rochas hipnotize edilmiş kişilerin, yalnızca en eski çocukluk anılarına değil, cenin dönemi anılarına ve ondan öncesine, geçmiş yaşamlara geriletilebildiğini keşfetmiştir. İddiasına göre, denekler zamanda geriye götürüldüklerinde, kadın ve erkek cinsiyetlerinin dönüşümlü olarak değiştiği yaşamlar yaşamışlar. De Rochas ayrıca deneklerini zamanda ileriye, gelecekteki yaşamlara da götürebildiğini keşfetmiştir. İddiaları, tıpkı bugün gibi o zaman da kuşku uyandırmış ve ne yazık ki bulguları ve metodu hızla gözden kaybolmuştu.³

Geçmiş yaşam regresyonuna karşı duyulan ilgi, son bölümde söz ettiğim ünlü Bridey Murphy vakası için 1956’da Morey Bernstein’in Virginia Tighe ile yaptığı deneylerle yakın zamanda yeniden canlanmıştır. Ancak Bernstein bir terapist değildi; hipnoz yoluyla geçmiş yaşam kanıtı arayan amatör bir parapsikologtu.

Geçmiş yaşam ve *prenatal* (doğum öncesi) regresyonun terapi amaçlı kullanımını yakın zamanda geniş kitlelere duyuranlar ise psikiyatr Denys Kelsey ve medyum karısı Joan Grant olmuştur.⁴ Çalışma önceleri kuşkuyla karşılandı ama sonra yavaş yavaş hem İngiltere’de hem de ABD’de, gittikçe daha çok hipnotizör ve psikoterapist (en iyilerini saymak gerekirse: Joe Keeton, Morris Netherton, Edith Fiore) terapi amaçlı geçmiş yaşam regresyonuyla ilgili kanılarını ve bu terapi şeklinin, bildikleri en derin ve etkili terapi olduğuna inandıklarını yayınlamışlardır.⁵

Geçmiş yaşam öykülerinin gerçekten anı mı (gerçekçi bakış), yoksa tamamen hayal ürünü mü olduğu “tartışması” hiç kuşku

yok ki önümüzdeki pek çok yıl boyunca da sürecektir. Bütüne bakıldığında, Freud ve Jung ekolünden gelen psikanalitik okullar hayal ürünü oldukları bakış açısına eğilimlidir, diğer taraftaysa hipnoterapistler bu öykülerin gerçekten yaşandığı fikrine daha eğilimlidirler.

Benim yerim ise bunların yaklaşık olarak ortasına düşüyor. Şuurdışının psişik çatışmaları çözmek amacıyla sembolik düzeyde her türlü fantezi ortaya çıkarttığına inanıyorum. Çoğunlukla, tıpkı rüyalarda olduğu gibi, hayal ürünleri oldukça yoğun konsantrasyonlardır ve tam olarak anlaşılabilir için hassasiyetle çözülmeyi gerektirirler. Tek bir rüya, bir kişinin yaşamının üç dönemine ait unsurlar içerebilir: çocukluk, ergenlik ve şu anki yaşam. Bunların bütünü, altında arşetipsel bir temanın yattığı spesifik bir kompleksin etrafında sarmalanır. Ancak tıpkı rüya ve hayallerin bu yaşama ait unsurlar içermesi gibi (örneğin, gerçek olayların anı izleri) geçmiş yaşamlara ait bölük parçalı anıların da bunların dokusu içinde örülü olduğuna inanıyorum. Bu nedenle, Peggy'ninki gibi spesifik tarihsel ayrıntılara sahip rüyalar ortaya çıktığında bunlara gerçek muamelesi yapmaya hazırım; onları salt sembolik yoğunlaşmalar olarak görmem. Bir psikanalist ile hipnoterapist arasındaki muhtemelen en önemli fark, şuurdışına nasıl yaklaştığımızda yatmaktadır. Analist, çalışmanın büyük bölümünde pasifçe dinler ve derin anlayış sunan yorumlarda bulunur; hipnoterapist ise tam tersine, trans hallerinde şuurdışından yüzeye çıkan öyküleri, imgeleri ve sabit fikirleri aktif bir şekilde yönlendirir ve yeniden işlenmesine yardımcı olur. Bu açıdan hipnoterapist, danışanın kendi içsel melodramına aktif bir şekilde katılabilmesi bakımından psikodrama eğitmenine daha yakın bir konumdadır.

Jung ne Freud'cu metot kadar "Bırakınız yapsınlar, bırakınız geçsinler" tavrında olan, ne de hipnoterapi kadar yönlendirmeci olan bir metot geliştirmiştir. Jung'un *aktif imajinasyon* adını ver-

diği tekniği, en iyi şekilde, şuurdışıyla karşılıklı etkileşim olarak tarif edilebilir. Meditasyondaki gibi oturmayı ve bir rüya parçasını veya uykuya dalış esnasında oluşan bir imgeyi herhangi bir yönlendirme, denetleme veya müdahale etme girişimi olmadan yalnızca gözlemlemeyi öğreniriz. Amaç, görüntünün kendi bağımsız psişik enerjisi içinde hayata gelmesine, egonun bütün beklentileri, varsayımları veya yorumları bırakmasına izin vermektir. Belirli bir süre uygulama yaptıktan ve terapistin başta koçluk yapmasından sonra, bu içsel imge belirli bir şekilde hareket etmeye başlayacaktır ve gözlemci egomuz, rüya egosunun rüyada yaptığına çok benzer şekilde, öyküye katılmayı öğrenecektir. Uyanık haldeyken rüya gören bu ego, rüya durumlarıyla mümkün olduğuunca doğrudan karşılaşmaya cesaretlendirilir. Uyanık rüyadaki ego, geri çekilmeye değil de korku, öfke, hü-zün, özlem vb. duyguların içsel psikodrama sırasında bütününüyle ortaya çıkmasına izin vermeye teşvik edilir.⁶

Jung'un tekniğinin, "içsel duyuları" uyarıcı, odaklayıcı ve eğitici etkisi değer biçilemez ölçüdedir. Bu teknik sayesinde, rüya görme ve imgeler üzerinde uyanık meditasyon inanılmaz derecede zenginleşir. Metodun orijinal açıklamasında, anı imgeleri veya geçmiş yaşam imgeleriyle ilgili özel bir koşul belirtilmediğinden, ortaya çıkan her şeye aynı şekilde davranılır. Yalnızca hayali öyküyü izlememiz ve ona katılmamız, bazen de ortaya çıkan içsel figürlerle (kişiler) konuşmamız istenir. En önemli yön-nerge "imgeyle kal" şeklinde-dir.

Bu güçlü teknik, geçmiş yaşam regresyonundan birkaç şekilde ayrılmaktadır. Fiziksel bir bedene sahip olduğu-um öyküler ile ruhsal formda olduğu-um öyküler arasında ve anılar ile hayaller arasında bir ayırım gözetmez ve beden dışına çıkılan veya öykü-de şiddeti, yaralanmayı engellemek amacıyla kurtarıcı bir hayale kaçılan geçmiş yaşam travmalarına izin vermez. Aradaki farklar bir danışanın aktif imajinasyon alıntısıyla daha net gösterilebilir:

Karanlık bir ormanın içinde yürüyorum. Ağaçların arasından ortaya çıkan bazı askerleri görüyorum ve duyuyorum. Gayet açıkça belli oluyor ki bana saldırıp beni soymayı planlıyorlar. Dehşet içinde bir ağaca tırmanıyorum. Ağaç, merdivenlere dönüşüyor. Kendimi çocukluğumda zaman geçirdiğim ve oyuncak askerlerle oynadığım tavan arasında buluyorum.

Bu bilgileri bu haliyle, hayal ürününden farklı bir şey olarak görmek zor olur. Ağacın merdivene dönüşmesi olayı, belli ki fantezi bir olaydır ve danışanın bu hayatta, askerler tarafından saldırıya uğramakla ilgili bir anısı da olmadığından, varılan bu sonuç daha da güçlendirilmektedir.

Geçmiş yaşam terapisti ise tam tersine, öyküye hayal veya rüyaymış gibi değil de gerçek anıymış gibi davranıp salt öyküye rehberlik etmek için sorular sorar. Bir öyküyü gerçekmiş gibi hayal etmemiz istendiğinde, hayal gücümüzü zaman, mekan ve kişisel kimliğin tarihsel kısıtlamalarına göre sınırlarız. Başka bir deyişle, rüyadaki gibi, birdenbire kanatlarımız çıkmaz veya yönlendirmeli imajinasyon sırasında olabileceği gibi, bir köylüden Sir Lancelot'a dönüşemeyiz. Ayrıca tarihsel anılarda ölüm sıklıkla acı verici şekilde gerçekçidir; rüyada ise ölüm nadiren böyle bir canlılıkla deneyimlenir.

Aşağıdaki örnekte, terapistin (T) yönlendirdiği kısa bir aktif imajinasyonun nasıl bir geçmiş yaşam anısına dönüşebildiğini görebilirsiniz. Danışan (D) gözleri kapalı yatmaktadır:

T: Ne yapıyorsun?

D: Ormanda yürüyorum.

T: Nasıl giysiler var üzerinde?

D: Yırtık pırtık giysilere benziyor. Deri kemer, bir bohça, gevşek bir şapka, sanki Orta Çağ tarzında.

T: Fiziğin nasıl?

D: Tık naz, hantal, kaslı. Yaklaşık otuz yaşında bir köylüyüm.

T: Ormanda ne oluyor?

D: Ağaçların arasından çıkagelen üç asker var. Kılıçları çekilmiş.

T: Sana ne yapıyorlar?

*D: Boğazımı kesiyorlar. Ah, kanımdan boğuluyorum! (Öksürüyor)
Ölüyorum! (Kasılıyor) Öldüm! (Bedeni gevşiyor.)*

T: Şimdi, neler algılıyorsun?

*D: Bedenimin üzerinde süzülüyorum. Bedenim kanla kaplı. Pek bir
bağ hissetmiyorum. Hepsi geçti. Gidiyorum.*

T: Nereye gidiyorsun?

*D: Dünyanın üzerinde, huzurlu bir yerdeyim. Bazı varlıklar var ya-
nımda. Çok sıcak ve rahatlatıcılar.*

T: Onlar insan mı?

*D: Hayır, hiç değil. Onlar yardımcı varlıklara benziyorlar. Konuş-
madan iletişim kuruyoruz. Şu anda bir bedenim yok gibi.*

Bu kısa sahne binlerce geçmiş yaşam regresyonunda karşı-
mıza çıkan tipik bir sahnedir ve rüyalarda yaygın pek çok un-
sur içermektedir ama ayrıca komplekslerin insan şekline bürün-
düğü, krizlerin olduğu, katarsisin ortaya çıktığı bir dramdır
da. Bu sahne, Jung ve James Hillman'ın "iyileştirici kurgu" ola-
rak adlandırdıkları ama her şeye rağmen gerçekçi bir kurgudur.
Gerçek ölüm deneyimiyle ve ona eşlik eden huzurla yüzleşmek
terapi açısından büyük bir değere sahiptir.

Şimdiye kadar sunduğum aktif imajinasyon tekniği ve geç-
miş yaşam seans örnekleri hiç kuşkusuz pek çok insanın, kişisel
gelişimle ilgili uygulamalı seminerlerden tanıdığı yönlendirmeli
imgeleme uygulamalarına da benzemektedir. Sonuçta bütün bu
yaklaşımların arasında pek çok ortak yön vardır. Aralarındaki en
önemli fark, öykünün nasıl geliştirildiğidir. Geçmiş yaşam tera-
pisi özellikle gerçekçi senaryolar üretmeye eğilimlidir.

Hipnoz şuur dışının imgeleriyle çalışma şekillerinin hepsini
tarif etmek için kullanılıyorsa da kesin olan bir şey vardır: Bu ça-
lışma şekillerinin hepsinde, belirli derecede trans hali oluşmak-

tadır. Gözleri kapattırmak, bir insanın dikkatini bedeninde belli bir noktaya veya zihinsel bir imgeye yöneltmek pek çok insanı hafif bir trans haline sokmaya yeterlidir. Freud resmi hipnozdan vazgeçmiş olsa da her Freud'cu danışanın koltukta trans hallerine girip çıktığına hiç kuşku yoktur. Hipnoterapist alanında bir *üstat* olan Milton H. Erickson'un son çalışması ses tonu, sözel uyarı, beden ve imge farkındalığı gibi her türlü süptil değişikliğin bizleri nasıl sürekli olarak transa sokup çıkardığını gözler önüne sermektedir.⁷

Günümüzde trans hallerine ilişkin anlaşılmaya varılamayan tek nokta, oluşup oluşmadıkları değil de bir çalışmanın etkili olması için ne kadar derin olmaları gerektiğidir. Deneyimime göre danışanlar gözlerini kapattıklarında dikkatlerini duyarlılıkla içsel imge veya sözcükler üzerinde topladıklarında, kolaylıkla hafif bir trans hali elde edebilmekteler. Bazı hipnoterapistler geçmiş yaşam çalışmasının yapılabilmesi için danışanı tam hipnotik transa sokmanın şart olduğunu iddia etmektedirler. Bana öyle geliyor ki şuur dışı materyale nasıl ulaşıldığı insanın kendi kişisel tarzıyla ilgili bir konu. J. L. Moreno'nun başarılı bir psikodramanın en önemli unsurunun trans olduğunu söylemede ısrar etmesi ama kullandığı hiçbir tekniğin yakından uzaktan hipnozu andırmaması ilginçtir.

Son yıllarda daha çok terapist trans hali, *biyo-geribildirim*, yönlendirmeli fantezi, uyanık rüya görme, Yoga ve Zen gibi sıra dışı çeşitlilikteki bir değişik şuur düzeyleri seçkisinin, şifa çalışmalarında verimli bir şekilde kullanılabileceğini anlamaya başlamıştır. Bunun sonucu olarak, psikoterapinin geleneksel şamanizm ve şifacılıkla paylaştığı şeylerle ilgili vizyonumuz da genişlemiştir. Örneğin, antropologlar şamanik şifacılığın ve Bali'nin tapınak dans ritüellerinin trans halinde gerçekleştirildiğini uzun zamandır bize göstermektedirler.

Bu heterojen yaklaşımları anlamak ve kadim geleneklerin spiritüel bilgeliğinden yararlanmak üzere daha geniş bir sistem bu-

labilmek için ben de dahil çok sayıda psikolog serbest formatlı bir ekol olan transpersonal psikolojiye çekilmiştir. Böyle bir yaklaşımın, yani Batı psikolojisi ile Doğu spiritüel disiplinlerinin birbirini karşılıklı zenginleştirmesinin neleri kapsayabileceğine dair ipuçları ise ünlü *Tibet'in Ölüler Kitabı*'nda bulunabilir. 1927'de W. Y. Evans-Wentz'in çevirisiyle ilk kez yayınlandığında, Jung'un 1935'teki "Psikolojik Yorum"u gibi birkaç ek yorum ihtiyacı göstermekteydi. Bu materyale yönelik Batılı tepkilerin herhangi biri kadar çarpıcı olan ise büyük Alman bilgin ve Tibet Budizmine geçmiş olan Lama Anagarika Govinda'nın yazdığı "Tanıtıcı Önsöz"dü. Orada şöyle der:

Konsantrasyon ve başka yogik egzersizlerin meziyetine sahip olanlar, şuurlaltını ayırt edilmiş şuurun alemine getirebilir ve şuur dışı hafızanın sınırsız hazinesinden yararlanabilirler. Şuur dışı hafıza yalnızca geçmiş yaşamlarımızın kayıtlarını değil, ayrıca bu evrende yaşamı mümkün kılan yegane şuurun değilse bile ırkımızın geçmişini, insanlığın geçmişini ve bütün insan öncesi yaşam formlarının da kayıtlarını taşımaktadır.⁸

Trans halleri üzerinde bu denli güçlü bir içsel denetim ve şuur dışına erişim, Batı'da halen nadir rastlanan değerlerdir. Ancak hipnoterapistlerin, metotlarını rafine etmeye devam etmesiyle, analistlerin şuur dışına ilişkin yeni kategoriler tanımlamasıyla ve daha çok insanın profesyonel ve amatör olarak meditasyonun devasa potansiyelini keşfetmesiyle şuur dışına erişim daha olağan hale gelecektir.

Kendi Çalışma Şeklim: Elizabeth'in Kedileri Vakası

Uygulamayla geçen yıllarla birlikte geliştirdiğim yaklaşım, çeşitli terapi teknikleri ve bakış açılarından oluşan bir karışımdır: Freud'cu, Jung'cu, Reich'ci, Gestalt ve daha da fazlası. Saydığım bu ekollerden alt benlikler, beden dili, psikodrama roller oyunu,

trans çalışması, katarsis, sembol farkındalığı ve meditasyondan yararlanan çeşitli disiplinler ve tavırlar edindim. Şuurdışına ve özellikle geçmiş yaşamlara yaklaşımım ile ilgili olarak bütün yaklaşımları bir arada tutan baskın bir metafor varsa, bu muhtemelen öyküdür. İlgilendiğim pek çok vakadan yola çıkarak şuurdışı zihnin, güçlü bir şekilde Kadim Denizci'nin karakterine benzediğini düşünüyorum. Şuurdışı zihin, tıpkı Kadim Denizci gibi, öyküsünü anlatmak ister.

Oturup her bir danışanın kariyer, para, ilişkiler, cinsellik, aile ve daha neler nelerle ilgili endişelerinin ayrıntılarını dinledikçe farkındalığımı diğer öyküleri, sunulan öykünün arkasındaki, altındaki öyküleri dinlemek üzere eğittim. Sezgisel hayal gücümün daha geniş alana yayılan bir ağ atmasına izin vererek ta-kıntılı yemek yeme, uçak korkusu, iktidarsızlık, maddi sorunlar, depresyon vb. her kişisel şikayetin ardında daha eski başka bir öykünün pusuda beklediğini öğrendim. Bu saklanan öyküler genelde daha spesifiktir ve danışanın sayıp döktüğü yüzeydeki korkularından çok daha yıkıcı ve katastrofik olaylarla doludur.

Bu yaklaşımın gücünü hiçbir şey adına "Elizabeth" diyeceğim, kırklı yaşlarında, çalışan bir kadının vakasından daha iyi gösteremez.

Elizabeth'in yaşamındaki en büyük sorunlarından biri, onunla birlikte kent merkezindeki apartman dairesinde yaşayan üç kedisiyle ilgili anksiyetesi idi. Onlardan asla uzunca bir süre ayrı kalamayacağını hissediyordu. Bu nedenle de hiçbir zaman tatil yapamıyordu. Bir seferinde seyahate gidebilmek için bir tanıdığından onları beslemesini istemiş ama kedilerden birisi yaklaşık bir hafta boyunca bir şekilde dolapta sıkışıp kalmış ve neredeyse ölecekmiş. Bu olay, doğal olarak Elizabeth'in en büyük korkusunu daha da çok doğrulamış.

* 1798'de İngiliz şair Samuel Taylor Coleridge tarafından yazılan en uzun şiir olan *Kadim Denizcinin Ezgisi*'ndeki karakter. RM

Elizabeth'in yaşamını daha derinlemesine araştırdıkça gördüm ki öyküleri çeşitli felaketlerle dolu hayvanlarla her türlü ilişkisi olmuştu. Daha Elizabeth çocukken kaza sonucu ölen bir köpekle başlayan ve devam eden bir öykü.

Ev hayvanlarının başına yeni felaketlerin geleceğinden nasıl bu kadar emin olabiliyordu? Konuşmamızın ilerleyen bölümlerinde, anlattığı çeşitli hayvan öykülerinde göze batan iki güçlü düşüncenin farkına vardım: "Onları bırakamam çünkü başlarına kötü bir şey gelecek" ve "Hepsi benim suçum, onlar için yeterince çaba göstermedim."

Elizabeth'i şuur dışının geçmiş yaşam düzeyiyle temasa geçiren hazırlayıcı odaklanma egzersizini yaptıktan sonra, gözleri yaşlı şekilde şu öyküyü anlatmaya başladı:

Büyük, sevimsiz bir taş evde yaşayan yaşlı bir kadınam. Burası bir kuzey ülkesi, belki İskoçya. Dışarıda fırtına kopuyor. Kocamla kavga etmiştim. Çocuklarımızı umursamadığımı söylüyor. Belki haklıdır. Asla çocuk yapmayacağıma dair yemin etmiştim çünkü onlara bakmak istemiyordum. Ama şimdi iki çocuğum var: biri üç, diğeri dört yaşında. Kocam dışarıda çığlık çığlığa bağırıyor. Onu içeriye almıyorum. Madem nasıl bakılacağını daha iyi biliyor, bırakayım o baksın çocuklara. Onları içeriye almıyorum.

Fırtına gittikçe kötüleşiyor ama kocam bağırmayı bıraktı artık. Bir saat kadar ortalık sessiz kalıyor. Şimdi kapı tıklanıyor, küçük oğlum galiba. Ah olamaz, kocam bunu yapıyor olmasın, ne olur. Kocam pes edeceğimi düşündüğü için oğlanı yolladı. Pekala, ona dersini vereceğim. İçeri girmeyecekler, işte o kadar.

Sabah oldu. Fırtına geçti. Geri dönmediler. Kesin handa gecelemişlerdir. Ama kapıya gitmek istemiyorum. Ters bir şeyler var.

Sonunda nihayet kapıya gidiyorum ama açılmıyor. Aman Tanrım! Çocuklar kapının önünde yığılmış! Küçük kızım ölmüş. Oğlum kendinde değil, kocam görünürlerde yok. (Derin bir acıyla ağlıyor.)

Hepsi benim suçum! Kim bilir, dışarıda ne kadar korkmuşlardır, kendilerini ne kadar aciz ve çaresiz hissetmişlerdir! (Derin hıçkırıklar ve pişmanlık.)

Öykünün geri kalanı yavaş yavaş ve acı verici şekilde ortaya çıktı. Küçük oğlan birkaç saat içinde ölmüştü. Elizabeth'in şurudışındaki zavallı kadın, daha sonra kocasının çocukları bir el arabasına bindirerek hana doğru yola koyulduğunu ama fırtınadan dolayı kalp krizi geçirip yere yığıldığını öğrenmiş. Çocuklar ise onları içeriye almayan annelerine bunu haber vermek için eve geri dönmüşlerdi. Aşırı utanç ve vicdan azabı içinde olan kadın, komşularına asla olayı anlatmaz ve herkesi, her şeyden sorumlu olanın kocası olduğuna inandırır. Kadının suçluluğu ömrünün sonuna dek onu azap içinde kıvrandırır ve "Birine bakabileceğime güvenmiyorum," düşüncesiyle ölür.

Demek ki Elizabeth'in kedilerini bırakamayışının ardındaki dehşet verici öykü buydu. Yaşadığı katarsis deneyimi ve kazandığı yeni anlayış ona inanılmaz bir rahatlama getirdi. En cesaret verici gelişmeysen Elizabeth'in bu seanstan kısa bir süre sonra kedilerini bir arkadaşına emanet edip iki haftalık bir tatile çıkmış olmasıdır. Sonra bana bir kartpostal gönderdi. "Harika zaman geçirdim," diye yazmış ve eklemiş, "bir kez bile kedilerimi düşünmedim."

Sahici ve Sahici Olmayan İstirap

Elizabeth'in kedileriyle öyküsünde gerçeklik düzeyinde kalsaydık, muhtemelen hiçbir yere varamazdık. Dışarıdan bakan herhangi biri Elizabeth'e kedilerinin güvende olması için bir düzine kadar yol önerebilirdi ama bunların hiçbirisi onun tatilini endişelerle mahvedecek geçmişten kalan suçluluğunu rahatlatamayacaktı. Çoğumuz sabır göstermeyerek onun şikayetlerini nevroitik bir tür aşırı bağlanma olarak tanımlamaya eğilimli olurdu.

Terapist için önemli olan, öykünün gerçek olup olmadığı değil, psikolojik gerçekliğidir. Jung bir sözünde, nevrotik ıstırabın sahici olmayan bir ıstırap olduğunu belirtmişti. Bunu söylerken, bana göre, deneyimlenen acının söz konusu olaya göre çok abartılı olduğunu ima ediyordu. Hepimiz sahici olmayan nevrotik ıstırapla ilgili vakaları biliriz: neden asla çalışamayacağına dair bin bir türlü bahaneler uyduran yapışkan, histerik eşler; zorbalık taslayan üstüyle ilgili sonsuz şikayetler sıralayan ancak kendi de başkalarını itip kakan düşük rütbeli yöneticiler veya kış boyunca, donmuş su borularıyla ancak yarısı bitmiş bir kulübede kalıp ormanda çalışan aşırı bağımsız kadın veya erkekler. Bunların hepsi, olayla ilgili herhangi bir bağı olmayan dinleyiciler olarak sıklıkla kulaklarımızı kapattığımız, yardım veya merhamet isteyen zayıf çığlıklardan oluşan sahte ıstırabın dramlarıdır. Bu yoğun ve inatla sürdürülen durumların sahte birer mizansen olduğunu bir biçimde içten içe bilir ve Eric Berne'nin deyiimiyle "insanların oynadığı oyunlar" olduklarını anlarız.

Terapilerimde, geçmiş yaşamları da dikkate alan bir bakış açısıyla hareket ettiğim için bu tip nevrotik yaşam kalıplarını saptamak üzere şuurlu bir kulakla dinlerim ve içimden şu soruyu sorarım: "Bunun arkasındaki orijinal ıstırap nedir?" Başka bir deyişle, yerini şaşırmış, yüzeyde görünen bu öykünün altında yatan daha derinde pusuda bekleyen antik korku veya travma nedir?

Geçmiş yaşam terapisi, aşağıda betimleyeceğim çeşitli metotları da kullanarak her şeyin daha ham, daha aşırı uçlarda olduğu kompleksin daha derindeki katmanına inerek terapinin denetimli, güvenli ortamında kompleksin kalbindeki orijinal acının ortaya çıkabileceği ve bırakılabileceği bir alana derinlemesine girer.

Kendine baktırmak için başkasına yapışan bir eş örneğini ele alırsak, zenci bir kölenin tarihsel öyküsünü bulmamız olasıdır. Bu öykü, kadının köle olarak pazarda satılmasından başlayarak

aşağılanmasına, cinsel şiddete maruz kalmasına ve hatta intihar etmesine kadar uzanabilir. Bütün bunlar da kadının şuurdışı hayal dünyasında, dünyaya açılmayı reddetmesine yol açan dehşetengiz bir iş ve yaşam korkusuna neden olur.

Bir yöneticinin küçük çaplı zalimlikleri altında, toprak kaybetmiş ve doyurulmamış bir intikam duygusunun yattığı feodal bir öykü olabilir. Böylece güç, kontrol ve yenilgiye uğratma çabasının tamamlanmamış öyküsü bu adamın iş yaşamında tekrar tekrar sahnelenir.

Genç bir adam ya da kadının ormanda inzivaya çekilmesinin ardında ise küçük bir kızılderili çocuğun, kabile katliamından kurtulmak için ormana kaçması ve ardından geri dönüp ebeveynlerinin ve kabile halkının parçalanmış cesetlerini bulması öyküsünü bulabiliriz. Böylece, o kişi şu andaki yaşamını dünyadaki varoluşa tam katılmakla ilgili taşınan korkusuna göre şekillendirmektedir. Ayrıca orman yaşamı görünüşte güvenli ve korunaklı olduğu halde kişi, çaresiz ve yalnız olduğuna dair umutsuzca çelişkili mesajlar gönderir durur.

Geçmiş yaşam öyküsünün anlatılması, kişinin nevrotik ıstırapının orijinal psişik köklerini bulmak amacına hizmet eder. Böylece, gerçek kökeni ortaya çıkan ıstırapı, aslında gerçekte ait olmadığı güncel durumlardan ayırmak için bir olanak doğabilir. Elizabeth'in kediler vakasında olduğu gibi, danışanın anksiyetesine yepyeni, gerçeğe uygun bir bakış açısıyla bakmasının ardından söz konusu anksiyete genelde çözülür ve yok olur; bunun ardından danışan kendi yaşamını engellerden özgürleşmiş bir biçimde sürdürmeye dönebilir.

Beden de Kendi Öyküsünü Anlatır

Freud, felçli bir kol gibi histerik semptomların nasıl dokunma veya kucaklamayla ilgili, acı dolu bastırılmış bir öykünün engellenmiş sembolik bir dışa vurumu olabileceğini göstermiştir.

Daha yakın dönemlere bakılırsa, popüler psikoloji bizleri beden dili ve psikosomatik şikayetler kavramlarına alıştırmıştır.⁹

Danışanımın öyküsünü dinlerken aynı zamanda onun beden diliyle de empati kurarım, özellikle danışanımın yaşamıyla örtüşenlerin altını çizerek fiziksel rahatsızlıklara ilişkin öyküsünü not ederim. Her türlü kronik fiziksel semptomun, özellikle de sırt ağrısı, erken boşalma, astım gibi geleneksel tedaviye direnen semptomların içinde felaketle, yoksunlukla veya cinayet sonucu ölümle ilgili eski bir öykünün gömülü olduğunu öğrendim. Sırt ağrıları bıçaklanma, dayak, ezilme, parçalanma, ağır yük altında kalmayla ilgili imgeler üretir. Erken boşalmaysa utanç, aşağılanma, cinsel işkenceyle dolu anılar uyandırır. Astım suda boğulma, oksijensizlikten boğulma ve boğazı sıkılarak boğulmayla ilgili korkuları beraberinde getirir. Bu liste böylece uzayıp gider.

Beden doğru okunduğunda çeşitli ağrısı, acısı ve bozukluğuyla yaşayan psişik bir tarih kitabıdır. Terapist olarak yaklaşımım gayet basittir. Tek yaptığım, danışanıma şunu sormak oluyor: "Ağrın *nasıl* bir ağrı?" En uygun betimleme için doğru sözcükleri aramaya koyulan danışanım, içinde yerleşik olan komplekse odaklanır ve hızla bir öykünün öğelerini açığa çıkartacak gerekli metaforları bulur. Acılar kimi zaman çarpıcı biçimde spesifiklidir: "Acı sanki sol gözümde girip ensemin kenarından dışarı çıkıyor," demişti bir danışanım. Saniyeler içinde, gözünün önüne bir ok imgesi geldi ve danışanım kendini birdenbire bir savaş alanında, düşman ateşi altında yere serilmiş halde buldu. "Kolum sanki çekiliyor, bükülüyor," demişti bir başka danışanım. "Kolunu çeken ne?" diye sordum. "Ah, imdat, bir hayvan çekiyor, bir aslan! Bir arenadayım. Beni parçalara ayırıyorlar." Aslanlara atılan Hristiyan şehidin korkunç ölümünün yeniden canlandırılmasıyla birlikte, fiziksel semptomlar arasında daha önce pek bir bağ kurulamamış kronik ağrı ve sancılar anında çözülüp rahatladı.

Fiziksel rahatsızlıkların, kişinin şu andaki yaşamından kaynaklanan spesifik nedenleri olabilse de önemli her fiziksel rahatsızlık, kaza veya zaaftan oluşan sendromların çok sayıda katmandan oluştuğunu iyice öğrendim. Freud'un her dil sürçmesinin ardında gömülü bir kompleksin olduğu gözlemi doğruysa, neden her buzda kayıp düşmenin, her araba kazasının, bizi hiç beklemediğimiz bir anda çarpan her hastalığın ardında da bir kompleks olmasın? Bu yaşamda her kazanın arkasında saklı bir kompleks varsa, ardında geçmiş yaşamda oluşmuş eski bir yaralanma olması mümkün olabilir mi?

Gördüğüm vakalarda, fiziksel sorunların geçmiş yaşam boyutu defalarca doğrulanmıştır. O kadar ki artık psikolojik vaka özgeçmişini kaydederken mutlaka bütün önemli hastalıkları, kazaları ve kronik rahatsızlıkları, özellikle de ortaya çıktıkları yaşları kronolojik olarak dikkate alıyorum.

Örneğin, Jane adında kırklı yaşlarının başında bir kadın danışanımın tamamlanmamış bir geçmiş yaşamla ilgili huzur bulmasına yardım etmiştim. On sekizinci yüzyılda ülkenin Batı'sına göç eden ilk öncülerden olan bir kadın olarak yaşadığı yaşamında, trajik bir şekilde ölmüştü. At arabasına bağlı atın devrilmesi sonucu bel kemiğinin feci şekilde kırılması sonucu yaşamını yitirmiş. Regresyon seansımızın sonuna dek yaşını sormak aklıma gelmedi. "Kaç yaşındasın?" diye sorduğumda, "Yirmi yedi," dedi kesin bir tavırla. "Yirmi yedi, sana bu yaşamında bir şey ifade ediyor mu?" diye devam ettim. Yüzünü bir hayret ifadesi kapladı. "Aman Tanrım!" dedi yüksek sesle, "çok ciddi bir böbrek enfeksiyonuyla hastanede yattığım zaman yirmi yedi yaşındaydım. Çok zor teşhis konmuştu. Neredeyse ölecektim," diyerek elini belinin sol yanına götürdü. "Acısı korkunçtu. Tam burası, öncü olduğum yaşamımda bel kemiğimin *tam* kırıldığı yerde." Konuşmamızın devamında yirmi yedi yaşın, hem bu yaşamında hem de geçmiş yaşamında bir buhran dönemi olduğunu anladık. Geçmiş yaşamında hayatının yönü ve evlenememiş ol-

ması hakkında içini kemiren kuşkular bu dönemeçte yüzeye çıkmıştı ve ölümcül bir şekilde sonuçlanmıştı. Şu andaki yaşamında benzer sorunlar ortaya çıktığında bedeni de eski öyküyü tekrarlayıp yeniden canlandırıyordu.

Ara sıra ilk olarak fiziksel soruna odaklanırsınız, tıpkı bana danışan genç yazarın vakasında olduğu gibi. Bu genç adam ergenlik yıllarında sağ dizinde çok büyük ameliyatlar gerektiren birkaç kayak kazası geçirmişti. Şu anda yirmili yaşlarının sonundaydı ve sağ dizinde sürekli nükseden ağrı nöbetleri yaşıyordu. Ağrısına odaklandığımızda, bacaklarıyla ilgili olayların olduğu tam tamına üç geçmiş yaşam keşfettik. İlk olarak Birinci Dünya Savaşı sırasında siperlerin arasında bacağının kesilmesi ortaya çıktı. Ondan önce, genç yazar, on sekizinci yüzyılda bir savaş cephesinde bacağının dizden aşağısının parçalanarak kopması sonucu öldüğünü anımsadı. Ardından çok daha eski bir zamanda sağ bacağına yapılan işkenceye ait korkunç görüntüler çıktı yüzeye. Görünüşe bakılırsa, seçtiği mesleki kariyer oldukça farklı olduğu halde eski savaş yaralanmalarını bu yaşamında bir kez daha tekrarlıyordu.

Tedavi ettiğim vakaların içinde, biraz daha çarpıcı olan bir başka örnek ise bedenin belli bir bölümünde taşınan derin bir geçmiş yaşam kompleksinin olduğu vakadır: Cinsel iktidarsızlığı yüzünden ıstırap içinde olan ve adına Gregory diyeceğim bu adam, pek bir sonuç alamadan çeşitli terapiler denemişti. İlk konuşmamızda verdiği yanıtlara göre, cinsel organlarıyla ilgili en baskın duygunun suçluluk tarzında bir duygu olduğu anlaşılabilirdi. Fiziksel açıdan cinsel organı aşırı derecede hassastı.

Gregory'yi cinsel organlarıyla ilgili suçluluğu tam olarak hissetmeye davet eder etmez kendini Fransız Devrimi döneminde bir şatoda buluverdi. Soyтары kılığındaydı ama cinsel organı açıktaydı. Önünde öfkeli ve saldırgan bir halk grubu vardı, şatonun kapılarını kırarak içeriye hücum etmişlerdi. Ona doğru koştular, onu vahşi

*bir şekilde dövdüler ve hadım ettiler. O ise herhangi bir savunma-
da bulunmayıp şu düşünceyle öldü: "Bunların hepsini hak ettim." Gregory'yi o yaşamında daha önceki bir zamana geri götürdüğüm-
de, bu ölüm şeklinin ve cinsel utancının kökenleri apaçık ortaya çık-
tı. Hizmetkarlığa başladıktan kısa bir süre sonra şatodaki efendileri
tarafından soytarı olması için seçilmişti. Ardından yozlaşmış ve sı-
kıntıdan patlayan soylulardan oluşan içkici ve ahlaksız bir grubun
zorla içine çekilip alıkonmuştu. Soyluların onu derinden tiksindi-
ren alışkanlıklarından birisi, sapık zevklerini tatmin etmek için ka-
cırıp şatoya getirdikleri genç köylü kızlara cinsel saldırı ve sadistçe
şiddet uygulamaları, onun da bunu izleyip şakalar yapmasını talep
etmeleriydi. Bu köylü kızları korkunç bir şekilde kullanıldıktan son-
ra genellikle öldürülüp gizlice ortadan kaldırılıyordu. Kendi cinsel
organını şatoya hücum eden köylü kalabalığına sunarken karşı ko-
yamaya gücü yetmez ve kendi sınıfından olan kurban kadınlarla de-
rinden özdeşleşmiş bir halde, elinde olmadan göz yumduğu suç or-
taklığının uygun bir cezasını bulmuştu kendine. Kendi sınıfına ve
kendi doğal cinselliğine ihanet ettiğini düşünüyordu. Karısıyla her
sevişmek istediğinde farkında olmadan tetiklenen duygu ve düşün-
celer bunlardı. Korkunç öyküsünü anlatmak Gregory'ye çok iyi gel-
di ve doğal özsaygısının büyük bir bölümünü geri kazanmasına ve
evlilik ilişkilerini iyileştirmesine yardım etti.*

Elde ettiğim en başarılı ve etkili terapi sonuçlarından bazıları, geçmiş yaşam öyküsünün bu biçimde bedende tutulduğu vaka-
lara aittir. Bedenin, kimi insan için oldukça şuursuz bir alan ol-
duğu ve bu nedenle de tortulaşan ve en derine gizlenmiş komp-
leksleri depoladığı kuşku götürmez. Komplekslerin fiziksel ka-
lıntılara sahip olduğu metaforu ise karma bakış açısına göre bü-
yük önem taşımaktadır. Örneğin, Tibetliler insanlık tarihinin şu
andaki dönemine "saf olmayan kalıntıların çağı" demektedirler.
Bu tür çalışmaların, kendine psikosomatik tıp diyen bütün bir
çalışma alanına yeni ve kışkırtıcı boyutlar kattığı kesindir. Daha

ilerdeki bir bölümde bu konuya geri döneceğim. Şimdilik bedeni ele almaya devam edelim, yani Reich'cı terapi, Alexander çalışması, hareket, ses ve dokunsal farkındalığın bir veya daha fazla kuşaktır zekice gözler önüne serdiği gibi beden, insanın farkındalık tayfının bütünü için vazgeçilmez parçasıdır. Hareket terapisti Anna Halprin, "Bedenin her bölümünün anlatacak bir öyküsü vardır," derken doğruyu söylüyordu. Buna ekleyeceğim tek şey bu öykülerden pek çoğunun geçmiş yaşam olarak karşımıza çıktığıdır.

5. BÖLÜM

ÇOK BOYUTLU PSİŞE

Ama düşünce, yaşamın kölesidir
Ve yaşam, zamanın soytarısıdır;
Ve bütün dünyayı haritalayan zaman,
Durmak zorunda.

Shakespeare, *Henry IV, 1. Bölüm*

Ruhun zamanının sürekli olduğu varsayılmaz... Süreksizdir ama öyle aralar verirmiş veya boşlukları varmış gibi değil de... pek çok bedeni, çeşidi ve ruh halleri varmış gibi. Psişenin çok odaklılığı, çok formlu zamandan daha azıyla yetinemez.

Edward S. Casey. "Time in the Soul"¹ (Ruhtaki Zaman)

Zamana Dair Yeni Bir Tekzip

İlk kez bir geçmiş yaşam seansı gözlemleyen pek çok insan, birkaç kısa dakika içinde bir kişinin kendini nasıl da yeniden rahmin içinde, doğumlarını deneyimlerken veya binlerce yıl öncsinden kadim Sümer tarihine ait bir öykünün içinde bulabildiğine hayret eder. Bir veya iki erken çocukluk travmasını açığa çıkarabilmek için yıllarca süren psikanaliz gerekiyorsa, bu nasıl mümkün olabilir diyorlar. Bunu soranlara yanıt olarak, psikanalizden ve bütününde dil yapımızdan, farkında olmadan belli bir zamanı algılama biçimi özümsemiş olduklarını söylerim. Bu algılama biçimine göre, kadim Sümer uygarlığı veya erken çocuk-

luk dönemi, tıpkı Moğolistan'ın veya Avustralya'nın çölleri gibi "uzak," "ulaşılması güç" ve gidilmesi zor yerlerdir.

Jorge Luis Borges, parlak zeka örneği olan *A New Refutation of Time* (Zamanın Yeni Tekzibi) başlıklı denemesinde bunu dikkatimizin ışığına sunmuştur:

Dilimiz, en küçük birimine kadar, zaman kavramıyla o denli doludur ki bütünü bu sayfalarda tek bir cümle bile bu kavramı gerektirmemesi veya çağrıştırmaması hiçbir şekilde mümkün olmamıştır.²

Aynısı, geçmişle uğraşan psikolojik düşüncülerin pratikte hepsi için geçerlidir. Çoğu psikolojinin kendine halen model aldığı Newton'cu bilimin çekirdek metaforlarından olan "neden ve sonuç" bile, ileri doğru hareket eden zamanın tersine çevrilemez imgesiyle dolup taşmaktadır.

Biz psikologlar, bu düşünce kalıbının o kadar içinde sıkışıp kalmışız ki nedenlere veya köklere ulaşmadaki başarısızlığımızın altında sık sık zaman geçitlerinin sınırlamalarının yattığını varsayıyoruz. Şöyle diyoruz: "Şikayetin nedeni erken çocukluğun, şuurun erişemeyeceği kadar gerilerinde." Bu engele takılıp kalmış ileri düzeyde eğitilmiş psikoanalistler de dahil olmak üzere profesyonel ve amatör birçok kişinin, sorunların kökenlerini önceki yaşamlarda aramayı düşünmeyi bile istememeleri şaşılacak şey değildir. "Henüz bu yaşamın bile başlangıcına kadar geriye gidemiyorsak," diyorlar "neden binlerce yıl önceki yaşamlarla uğraşalım?" Bütün bunlara karşın, Borges'in oldukça akılcı gözlemini hatırlayacak olursak, üzerine dilimizin kurulduğu yanıltıcı bir labirente kapana kısılp kaldığımızı görmeye başlayabiliriz diye düşünüyorum. Filozof Immanuel Kant'ın saptadığı gibi: "Zaman sekansını, sonsuzluğa uzanan bir çizgi olarak gösteriyoruz..."³ İpucu işte tam da burada gizlidir: *Zamanı uzaysal olarak algılıyor veya imgeliyoruz*. Şu ifadeleri ele alalım:

“uzun bir zaman,” “çok geride kalmış olaylar,” “önceki yaşama geri gitmek.” Bu ifadelerin her biri, uzay veya uzay içinde hareket etme imgesine dayanmaktadır. Latince *origo* sözcüğünden türetilmiş İngilizce *origin* (köken) sözcüğünün ta kendisinin, uzaysal bir metaforu gizlediğini ve ilk kaynak, başlangıç anlamına geldiğini biliyor muydunuz? Çizgisel zaman anlayışının hantallığından paçamızı kurtardığımız anda psişenin olası bütün alemlerine özgürce uçarak yolculuk yapabiliriz. Hepimiz Hamlet’in dilettiği o “sonsuz mekanın kralı” olabiliriz. Borges, kısa öykülerinden birinde, okültizm alanındaki pek çok kaşifin Alef olarak bilinen kavramla karşılaştıklarını anlatmaktadır. Alef, dünya üzerinde minicik bir yerdir ve orada bulunan bir insanın, bütün insanlık tarihini *bir anda* vizyon halinde görmesine olanak tanıyan bir enerjiye sahiptir. Son zamanlarda insan psişesine yoğunlaşan pek çok öncü araştırmacının da rastladığı şey için daha uygun bir metafor düşünemezdim. Fritz Perls, Zen meditasyonu deneyiminin ardından, Gestalt terapisinde “şimdi”nin üstün önemini öne çıkarmaya başlamıştır. Stanislav Grof, LSD araştırmalarında psişenin çok boyutluluğunu yüzlerce kez gözlemlemiştir. Milton Erickson’ın hipnotik transa geçirme alanında çığır açan çalışmaları ise dikkatimizi şuurun an be an akışındaki dakikalık değişimlerin önemine çekmiştir. Yukarıda saydığım bu ve başka terapistlerin giderek daha çok altını çizdiği şey semptom teşhis kategorisi, aile geçmişi, ödipal diziliş, gerçeklik yapılandırması, davranışsal bozukluk veya bir dizi başka soyutlama değil, *doğrudan şu andaki deneyimin önceliğidir*. Bu önceki betimlemelerin tamamının aslında yaptığı şey danışanı incelikle terapistin entelektüel sistemine göre yoğurmak ve ona şekil vermektir. Bu, ne kadar iyi niyetli olursa olsun ve sempatiyle yönetilirse yönetilsin, terapi sürecini yavaşlatmaya eğilimli bir taktiktir. Bu ilkenin önemini tam anlamıyla kavrayamadan önce, kendimi çoğu kez doğrudan ve empatiyle danışanın o andaki farkındalığının *şimdi ve buradasında* olmak yerine, danışanın deneyimi hakkında iyi ni-

yetli tartışmalara kayarken buluyordum. Şu bir gerçek ki olaylar hakkında gerçeklermiş gibi konuşmaya başladığımız andan itibaren, onları yeniden deneyimlemeye çok yaklaşıyoruz. Bizi olaylardan uzaklaştıran şey yalnızca dilimizin yerleşik zaman kalıpları ve beraberlerinde gelen hafıza imgelerine sözde “doğrusal erişim”dir.

Psikoterapide şu sıralar ortaya çıkmakta olan, Stanislav Grof’un “yeni bir paradigma” dediği derin bir değişimdir. Bu yeni paradigma, insan psişesine yaklaşımda, Newton’cu-Kartezyen’ci mekanistik düalizminin beden ve zihin, neden ve sonuç, somut uzay ve doğrusal zaman kavramlarını, holografik veya holonomik olarak adlandırılan psişe modeline yer açmak amacıyla reddeden yeni bir bakış açısı oluşturuyor. Gelin görün ki bu holografik/holonomik psişe modeli, Jorges Luis Borges’in uzun yıllardan bu yana şairane üslubuyla gelişini tahmin ettiği modeldir.

Holografi ve holonomikle ilgili, yapabileceğimden daha kapsamlı ve yetkin bir inceleme için okuyucuya Stanislav Grof’un 1985’te bu konuda yayınladığı *Beyond the Brain* (Beynin Ötesinde) adlı kitabını öneririm. Kısaca, Grof’un Hwa Yen Budist Düşünce Okulundan (uzay ve boyut metaforu olarak Borges’in Alef’teki zaman imgesini güzelce tamamlıyor) aldığı holonomik ilkesinin kışkırtıcı bir betimlemesinden söz etmeden de geçemeyeceğim. Grof’un özetinden:

Hwa Yen edebiyatının karmaşıklığını kavramaya hiçbir şekilde yaklaşamayan İmparatoriçe Wu, okulun kurucularından olan Fa Tsang’dan kozmik ilişkilerin yapısını pratik ve basit bir örnek üzerinde sunmasını istedi. Fa Tsang, Bir’in çoğulla ilişkisini sergilemek için ilk önce, içi tamamen aynalarla kaplı bir odanın tavanına ip kullanarak yanan bir mum astı. Ardından, odanın ortasına, her şeyin onun içinde yansıdığını gösteren küçük bir kristal koydu ve Mutlak Gerçekliğin içinde sonsuz küçük olanın sonsuz büyük olanı ve sonsuz büyük olanın sonsuz küçük olanı herhangi bir engelleme olmadan içerdiğini ortaya koydu.⁴

Bu ilkeler, William Blake'in deyiimiyle, "Newton'cu uyku," halinde gezmeye devam edenler (nedenleri çocuklukta, beyinde arayan, beden ve zihni kavramsal sicim parçalarıyla bir arada tutmaya çalışanlar) için anlaşılması zor ve alışılmadık olsa da psikoterapide radikal ve taze soluklu yeni yollar için olanak sağlıyorlarlar. Holonomik ilkeye göre, psişedeki her şey diğer her şeyi yansıtır. Buna göre, terapi artık komplekse tek bir giriş noktasıyla sınırlı değildir. Artık neyle başladığım hiç fark etmez: çocuklukla, bedenle, gerçeklikteki durumla, doğum travmasıyla ya da geçmiş yaşamlarla. Bu öğelerden herhangi biri doğru yol izlendiğinde bizi kompleksin hisseden çekirdeğine götürür. Yalnızca dikkatimi bütünüyle ve önyargısız şekilde danışanımın şu andaki deneyimine verip sözel veya beden dilindeki sembolik yansımaları iyi dinlersem, diğer bütün düzeylere açılmak hiç zaman almayacaktır (kelime oyunu kasıtlıdır).

Bir düşünce, kısmi bir anı, kötü tanımlanmış bir duygu, rüya imgesi, bir ağrı, soluk alma biçimi vb. hangisiyle başlarsak başlayalım, kendimizi hafif adımlarla bir psişik gerçeklik düzeyinden diğerine geçerken buluruz; başka bir deyişle, dünyaların içindeki dünyaların içindeki dünyaların içine doğru... İki saatlik tek bir seansa danışan yakın zamandaki yıpratıcı olaylardan geçmiş yaşama, bir doğum anısına, çocukluk olayına, hatta transpersoneel ve arşetipsel farkındalığın bir düzeyine içsel bir yolculuk yapabilir.

Susan Vakası: Hollandalı Bir Ressamın Suçluluk Kalıntısı

Adına Susan diyeceğim genç kadın, sözünü ettiğim (genelde birkaç seansa yayılarak elde edilen) çok boyutlu bir çözümlenmenin, tek başına yalnızca iki saatlik seansta da gerçekleşebileceğini gösteren oldukça canlı bir örnektir.

Susan otuz dört yaşındaydı ve evliliğine ilişkin şikayetlerden, yanından taşındığı annesiyle ilgili kendini kötü hissetmek-

ten oluşan bir torba dolusu karışık sorunu için terapi arayışında olup ayrıca bütün bunların, Hollandalı bir ressam olduğu geçmiş bir yaşamıyla bağlantısı olduğu yolunda kısacık imgeler görmüş profesyonel bir ressamdı. Susan bana öyküsünü anlatırken, omuzlarının fena haldeki katılığı ve gerginliği gözüme çarptı. Omuzları, olması gerekenden 5-6 cm daha yukarı çekilmişlerdi sanki. Odaklanma çalışmamın başlangıç aşaması sırasında kendini bırakmakta çok zorlanıyordu; ben de ensesine ve omuzlarına masaj yapmayı teklif ettim. Kabul ettiğinde, çok gergin olan *trapezius* kasları ve ensesi üzerinde çalışmaya başladım ve dikkatini, varsa, ortaya çıkan imgelere vermeye teşvik ettim. Çok kısa süre sonra, fakir düşmüş Hollandalı erkek bir ressamın on yedinci yüzyıldaki yaşamına girdi. Ressamın karısı ve zar zor bakabildiği çok küçük bir bebeği varmış. Belirli bir tabloyu bitirmek için girdiği saplantı içinde, hem karısını hem de bebeğini tamamen ihmal etmiş ve bebek hastalanmış. Korktuğu gibi bebek kötüleşmiş ve ölmüş. Üstüne tuz biber olarak, canından bezmiş karısı da onu terk etmiş. Çalışmamızın en önemli sahnesi şöyleydi:

T: Şu anda neredesin?

S: Kanalların yanından yürüyorum. Karımı bulamıyorum. Galiba bu sefer beni temelli terk etti.

T: Şimdi nereye gidiyorsun?

S: Sanırım eve geri dönüyorum. Hayır! Oraya geri dönmek istemiyorum. (Omuzları gözle görülür ölçüde gerginleşmeye başlıyor.)

T: Derin derin nefes al ve eve geri dönüp neler olacağına bak. (Bu noktada Susan, uzandığı koltukta doğruldu ve oturma pozisyonuna geçti, elini ensesine götürüp çığlık attı.)

T: Ne oldu şu anda?

S: Aman Tanrım! Kendimi astım. (Derin hıçkırıklarla ağlıyor.)

Ölüm deneyimi ve karısıyla çocuğunu kaybetmeyle bağlantılı sarsıcı duyguları serbest bırakmakla ilgili kısa bir süre çalıştık. Fakat hepsi bu kadar değildi. Şimdi kendini nerede bulunduğunu sorunca, kendiliğinden bu yaşamındaki doğumunu yeniden deneyimlemeye başladı, hem de *boynuna dolanmış göbek kordonuyla!* Biraz sonra, bebek haliyle annesine baktığı anda, ikinci travmasını da atlatmış olarak her şeyi anlayabildi:

S: Neden burada olduğumu biliyorum.

T: Neden buradasın?

*S: Anneme yakın olmak için. (Derin hıçkırıklar içinde ağlıyor.)
Onun kim olduğunu biliyorum artık.*

T: Annenin kim olduğunu söyle bana.

S: O, ölen bebek. Bunca yıldır onun için her şeyi telafi etmeye uğraştığımı görebiliyorum.

Zaten olağanüstü yoğun olan bu seansın en şaşırtıcı yönü, bebegin ihmali ve ölümüyle ilgili suçluluğun, Hollandalı ressamın pişmanlıkla dolu intihar anında nasıl derine damgalandığı veya fiziksel olarak kaydedildiği gerçeğiydi. Geçmiş yaşamdaki bebekle ilgili bütün şuur dışı duyguları annesiyle özdeşleştirmiş ve onları ense ve omuzlarına kilitlemişti. Bu duygular doğum travmasına yansıtılmıştı ve beden diline bakılırsa, genç kadın onları bugüne dek taşımaktaydı. Farkında olmadan kendini cezalandırmaya devam etmiş ve bu nedenle de kendini annesinden sorumlu hissetmeyi bırakamamıştı. Daha sonraki seanslardaysa tam da bunu yapmayı başardı ve evliliğinin üstünden ciddi bir baskının kalktığını hissetti. Fark edilir biçimde gevşeyip düşen omuzlarının ne kadar rahatladığından bahsetmiyorum bile.

Susan'ın kompleksi içinde işleyen çok sayıda katmanı ve ögeyi görmek zor değildi. İlk gözüme çarpan, kompleksinin somatik düzeyi adını vereceğim beden diliydi. Susan'ın omuzlarının bir öykü anlatacağı yönünde güçlü önseziler hissetmiştim ama bu-

nun nasıl bir öykü olacağı konusunda başta herhangi bir fikrim yoktu. İlk odaklanma egzersizini ona yaptırdıktan sonra, bedeninin bu bölümünü gevşetip bırakmayacağını anladım. Dolayısıyla “tutunmak,” “taşımak” veya belki de “canımı yakma” ile ilişkili bazı sembolik rezonanslara zaten uyarılmış oldum.

Henüz bu aşamadayken Susan’la ilgili elimdeki tek şey, oldukça ham olan önsezilerimdi. Ben de içinde bulunulan andaki deneyimi izleme ilkesine uyarak, tedavi amaçlı masaj yardımıyla dikkatini omuzları üstünde toplamasını sağladım.

Bedenine odaklanmak, o anda seçtiğim bir metottu sadece. Aynı etkiyi sağlayacak bir dizi farklı metot da kullanabilirdim. Örneğin, Reich’cı yaklaşımdan yararlansaydım, omuzlarının sertleşmiş kaslarında şuursuzca kilitlenmiş duyguları yeniden uyandıracağından, Susan’ın rahatsız duruşunu abartması yönünde teşvik edebilirdim. Gestalt tekniğini kullanarak omuzlarına neler hissettiklerini doğrudan sorabilirdim. Yanıt olarak muhtemelen şu sözler çıkardı: “Bunların hepsini taşımak zorundayım. Bu çok acı veriyor. Bunu bir daha asla yapmamalıyım. Bırakmamalıyım. Hepsi benim suçum,” vb.

O zamanlar, Susan’ın kendini kompleksinin geçmiş yaşam düzeyinde bulma hızı beni şaşırtmıştı. Susan evliliğinden söz etmeye başladığında, bir yanımla omuz gerginliğinin, evliliğindeki yakın zamanlı çatışmalarla bağlantılı olduğunu duymayı beklemiştim. Bu konunun peşinden gitmek bizi kompleksin varoluşsal düzeyi dediğim şeye götürebilirdi: bir kişinin yaşamında şu anda olanlara. Ama öyle olmadı. Yaptığım masaj Susan’ı, kompleksinin acilen ortaya çıkmak isteyen bir dizi güçlü sembolik rezonansa sahip olduğu, şuurdışının farklı bir düzeyine götürmüştü. Susan meditasyundayken aynı geçmiş yaşamla ilgili anlık imgeler gördüğünü bildirmişti ama o sıralarda, şuurlu zihni bu imgelerin evliliği, annesi veya omuzlarıyla ne gibi bir bağlantısı olabileceğini hiç kestirememişti.

Omuzlarının annesiyle bu kadar ilişkili olduğu, ancak kompleksinin geçmiş yaşam düzeyinde kendini asarak intihar etmesinin travması açığa çıktığında bir anlam kazanmaya başladı. Kişinin bilinçli bir niyetle kendini asarak ölme isteğine rağmen, kafayı ve boynu koruma refleksiyle tipik olarak omuzlar farkında olmadan yukarı çekilir. Asılmanın yanı sıra kafanın kesilmesi ve boğazın sıkılmasını içeren çok sayıda geçmiş yaşam ölümünde de benzer kalıba rastladım. Ayrıca çok ağır dayaklar veya baştan vurulma anıları da kendini koruma pozisyonu olarak omuzların çekilmesine neden olmaktadır. (Daha fazla örnek için 7. Bölüme bakınız.)

Yoksul, zavallı ressamın karısını ve bebeğini ihmal etme öyküsü, duyduğu suçluluk, çaresizlik ve bundan dolayı kendinden nefret etmesinin ortaya çıkmasıyla kompleksin hem somatik hem de geçmiş yaşam öğeleri yoğun şekilde etkinleştirilmiş oldu. Bu da eskiden kalma duyguların katarsis oluşturacak biçimde açığa vurulması için olağanüstü güçlü bir fırsat yarattı. Ölüm anında yaşadığı ve tam anlamıyla "ensesine binen" boyun travmasının sembolik rezonansı Susan'ı doğum deneyimine, Stanislav Grof'un deyimıyla, kompleksin perinatal bölümüne götürdü. Tam bu noktada, doğarken neredeyse boğulmuş olmanın ıstırabı açığa çıktı. Bu somatik anı, geçirdiği ölüm ve doğum deneyimleri arasında köprü oluşturmuştu. (Çoğu kez bu hareket tam ters yönde gelişir: Örneğin, balgamdan boğulmayı içeren doğum travmasından boğularak ölünen bir geçmiş yaşam anısına doğrudan atlanır.)

Susan'ın doğumundan hemen sonra olanlar, kompleksin kendini her alanda dışa vurmasına izin verildiğinde ortaya çıkan çok katmanlı farkındalığın çarpıcı bir örneğidir. Kendini bir bebek olarak hissedip tehlikeli geçitten sonra dünyaya zar zor gelebilmesiyle, neredeyse aşkın bir anlayış düzeyine ulaşmış bir farkındalık içindeydi: Yazgısı ve karmasına ilişkin derin ve anlamlı bir açıklama elde etmişti, diyebiliriz. Ben buna arşetipsel düzey

diyorum çünkü daha geniş bir spiritüel ve sembolik algıdaki anlamla yapılmalıdır. Susan bir şekilde annesine (karma) borçlu olduğunu, neredeyse göbek kordonuyla boğulmasının geçmiş yaşamdan kalma suçluluğunun sembolik temsilcisi olduğunu ve daha “yüce” bir parçasının, yeniden annesiyle olmak için bu şekilde doğmayı seçtiğini “biliyordu”.

Derin bir anlayış getiren bu arşetipsel “bilişler” veya anlık imge parçaları çoğu kez geçmiş yaşama ait bir ölüm deneyiminden sonra şuur kendini dünyalar arası bir boyutta bulduğunda ortaya çıkar. Tibetliler’in *bardo* adını verdiği yaşamlar arasındaki bu yerde çoğu kez beyazlar giymiş bir melek veya bilge gibi doğaüstü bir varlıkla karşılaşırız. Bu varlık, hatırlayan kişiye yaşamın ve ölümün sembolik anlamını yorumlar, o kadar. Örneğin, tüccar, toprak ağası, zengin burjuva olarak bencil ve materyalist sayılabilecek geçmiş yaşamları olmuş bir kadın beyazlar içinde bir varlığın karşısında buldu kendini. Varlık şöyle demiş: “Bu varoluş kalıbına fazla uzun süre bağlı kaldın.” Kadın bunu duyar duymaz anlık resimler halinde Afrika’da bir cüzzam kolonisinde misyoner rahibe olarak çalıştığını gördü. Bu hatırladığı diğer bir geçmiş yaşamıydı ve bu yaşamında fedakarlıkla hizmet etmek ona çok tatmin edici gelmiş, maddi şeyler çok az önemsenmişti. Son derece derin olan bu anlayış çakmalarının, tam ölüm veya doğum anında geldiği gerçeği çok da şaşırtıcı değildir çünkü doğum ve ölüm, her insanın yaşamındaki iki büyük arşetipsel olaydır. Kompleks, doğuma ve ölüme ucundan dokunur nitelikteyse, bütün geçmiş ölüm ve doğumların daha da derin arşetipsel rezonansını harekete geçirir. Bununla neredeyse doğaüstü bir her şeyi bilme, muazzam genişlemiş bir farkındalık canlanır. Tibetli Budistlerin ölüm anına en yüksek önemi vermeleri boşuna değil. Ölüm anı, karmanın çözülebildiği veya daha da yoğunlaştırılabildiği bir yerdir. Okuyucular, şimdiye kadar bu kitapta yer almış vakalarda, doğum ve ölüm deneyimlerine geçişin, müm-

kün olan en şuurlu halde yapılmasına büyük önem verdiğimi fark etmişlerdir.

Farklı düzeylerin çöküşüne veya diğer bir deyişle, Susan'ın seans süresince deneyimlediği kompleksin öğelerine dönecek olursak, daha önceki yaşamının son düşüncelerinin onu şu andaki yaşamında nasıl çok geri getirdiğini görebiliriz. Susan, kendini bildi bileli, sürekli kendini annesinden sorumlu hissettiğini, onun için endişelendiğini açıklıkla anlayabilecek duruma geldi. Bu endişeyi ayrıca ense ve omuzlarıyla da ilişkilendirmeyi başardı çünkü burası, bedeninde anksiyeteyi taşıdığı yerd. Bu yeni farkındalığın içinde, temel katmanın yanı sıra başka bir katman da yoğunlaştı. Bu katman bu yaşamında, çocukluğu boyunca annesini hayal kırıklığına uğrattığı anlara ait suçluluk dolu anıların toplamıydı.

Bu son katmana, kompleksin biyografik katmanı diyorum. Geleneksel psikoterapi genelde daha çok bu düzey üzerinde yoğunlaşır ve hiç kuşku yok ki her komplekste erken çocukluk, çocukluk ve ergenlikle ilişkili geniş bir çağrışımlar yelpazesi vardır. Susan'ın vakasında ise biyografik malzemeye dokunmadan atladık ve doğrudan geçmiş yaşam anılarına gittik. Başka danışanlarla genellikle şu anda olup bitenlerle başlamaya, ardından erken çocukluk anılarına, en son geçmiş yaşam veya perinatal (doğum öncesi) anılara doğru devam ederdim. Ancak bu çalışmalarda pek belirli bir sıraya uyma zorunluluğu yoktur. Algılanan imgeler dizisi, imgeler arasındaki sembolik rezonansa ve çağrışıma bağlıdır.

Kompleks, COEX ve Lotus Çarkı

Susan'ın seans analizinden, her komplekse ait olduğunu keşfettiğim altı öge veya katmanın özetini verebiliriz:

1. *Varoluşsal Öge*: Şu andaki gerçeklik durumu: "evliliğim ve annem."

2. *Biyografik Öge*: Çocukluk ve sonrasının anı izleri: “küçüklüğümünden beri hep annem hakkında endişelenmek.”

3. *Somatik Öge*: Kronik postür bozukluğu: “her şeyin enseye yüklenmesi.”

4. *Perinatal Öge*: Göbek kordonunun boyuna dolandığı doğum travması: “Yaşamayı hak ediyor muyum?”

5. *Geçmiş Yaşam Ögesi*: Ölmekte olan çocuğu ihmal etme sonucu intihara sürükleyen suçluluk: “Hepsi benim suçum. Ölmeyi hak ediyorum.”

6. *Arşetipsel Öge*: Karmik borç, anneyle derin psişik bağlılığa dair spiritüel içgörü: “Ona bakmayı ben seçtim.”

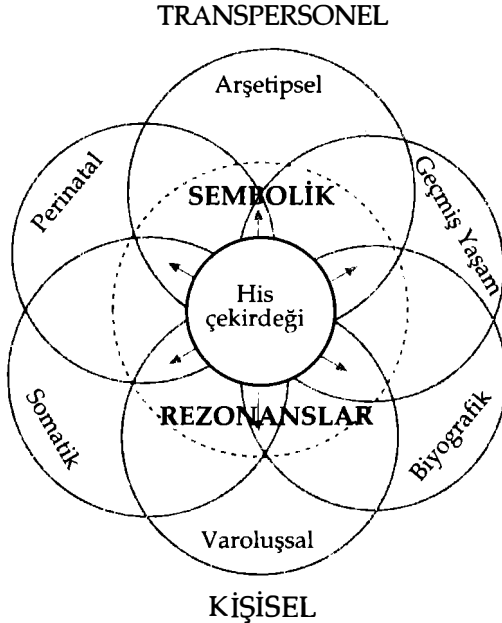
Sonraki seansların da göstereceği gibi, bu tablo doğal olarak henüz tamamlanmış değildi. Ama kendi içinde, Susan’ın yaşamında bir kök metaforu oluşturmuşa benzeyen komplekse kayda değer bir açılım ortaya çıkmıştı. Suçluluk içinde kendini asarak öldürme Susan’ın şuur dışı mitiydi, tam olarak farkında olmaksızın daima yaşadığı senaryoydu.

Susan’ın kompleksinin çeşitli katmanlarının farkındalık (ense, geçmiş yaşam, ölüm, doğum, şu andaki yaşam) alanına girmesiyle oluşan dizi, izlenen terapi yöntemine göre çeşitli farklı yollar şeklinde gelişebilirdi. Bunu daha da netleştirmek için kompleksin çok boyutlu öğelerini, altı yapraklı lotus çarkı olarak imgelemeyi teklif etmek isterim. Bu modelin bir faydası, bir terapi seansında kesin bir başlangıç noktasının gerekmeşi gibi, lotus çarkında da belli bir öncelik sırasının gerekli olmayışıdır. Susan’ın vakasında bu öğelerden herhangi biriyle başlayabilir ve hatta bununla devam edebilirdik. Bunu yaparken kompleksin hisseden çekirdeği dediğim yere yine de ulaşmış olurduk. Reich’ci bir terapist, somatik ögeye odaklanarak bütünüyle bedensel çalışmayı kullanırdı. Bir primal terapistse, Susan’ı doğrudan doğum deneyimine götürürdü, yani perinatal ögeye. Bütün bu terapistler ve yöntemleri aynı başarıya ulaşırdı. Farklı terapi

* Primal terapi: Arthur Janov tarafından yaratılan travma-temelli bir psikoterapidir. RM

uygulamalarına aşına okuyucular, belirli psikoterapi ekollerinin, kompleksin hangi boyutu veya boyutları ile çalıştığını kolayca ayırt edebilir.

Farklı terapilerin psikolojik bir komplekse yaklaşım tarzlarına eşit ağırlığı verme amacıyla geliştirilmiş lotus çarkının yaprakları, bütün boyutların birbirini yansıttığı veya birbirine geçtiğini simgelercesine üst üste biner. Bu, Grof'un aynalardan oluşan yansımali koridor ve çok yüzeyli kristal konulu Çin masalına karşılık gelmektedir. Karşılaşıldığında, şuur dışının sonsuzluğunu ve eşzamanlılığını da akla getirmektedir. Şuur dışının bu özelliği, Jung ve Freud'un da dikkatini çekmiştir. Örneğin Freud bir defasında, "Şuurdışında hiçbir şeyin sonu getirilemez, hiçbir şey geçmiş veya unutulmuş değildir," demiştir.



Çok boyutlu psişenin, lotus çarkı imgesiyle temsilini ne kadar özgürleştirici bulduğumu kısaca anlatmak istiyorum. Bu kitap için vakalarla ilgili taslağı oluşturmaya başlarken kendimi sürekli olarak kompleksin geçmiş yaşam boyutundan, varoluşsal boyutundan veya arşetipsel boyutundan (saptadığım altı kategoriden) söz ederken buldum. Tam olarak anlayamadığım, bunların hepsinin nasıl tek bir yapıda bir arada olduğuydu. Yavaş yavaş bu boyutların katlar imgesine dönüşmesine izin verdim. Ancak bu imgenin peşinden gittiğimde, varoluşsal boyutu en tepeye, altına biyografik boyutu, onun altına da perinatal boyutu yerleştirme zorunluluğu hissettim. Arşetipsel boyut için en uygun yer ise geçmiş yaşamın hemen altı, yani tabandı. Ancak bu diziliş somatik boyut için hiç de uygun düşmüyordu. Ben de somatik boyutu zorla biyografik ve perinatal boyutların arasına sıkıştırdım, yani sandviç yaptım. Ortaya çıkan tablo şöyleydi:

1. Varoluşsal	}	Kişisel Şuurdışı
2. Biyografik		
3. Somatik		
4. Perinatal		
5. Geçmiş Yaşam	}	Transpersonel Şuurdışı
6. Arşetipsel		

Bu diziliş hoş ve düzgündü ama midemde kocaman bir dilim çikolata kremalı pasta gibi oturup kalmıştı. Sindirmek pek mümkün görünmüyordu.

En sonunda bunun, "derinlik" psikolojisinin baskın imgelerinden biri olduğunu ve beni baştan çıkarmasına izin vermiş olduğumu anladım. Bu imgeye göre, "daha derin" olan daha sağlamdır, daha eski olan daha iyidir ("arşe" Yunancada antik/kadim demektir) vb. Bir Jung'cu olarak, jeolojik katmanlar metaforunu eleştirel bir gözle bakmadan özümseme eğilimi göstermiştim: psişede gömülü değerli taşları veya metalleri kazıp çıkart-

ma amaçlı bir madencilik operasyonu veya medeniyetin kayıp parçalarını, kompleksin altında yatan tanrıları bulmak amacı güden bir arkeoloji kazısı olarak analiz. Jung'un çocukken arkeolog olma hevesi olduğunu, yaşlılığında simyaya merak sardığını anımsayınca kafamda her şey yerli yerine oturdu.

Böylece, üst üste "katmanlar" dan oluşan bir kompleks imgesi yerine iç içe geçen, dinamik şekilde merkezi bir çekirdekten dış uçlara doğru açılan dairelerden oluşmuş bir kompleks imgesi öneriyorum.

Müzikal bir metafor olan "sembolik rezonans" terimini, kompleksin farklı öğelerinin hepsinin nasıl aynı duygusal niteliği ve his tonu imgesini paylaştığını göstermek için seçtim. Farklı öğelerin aslında nasıl rezonansa geçtiğine az sonra döneceğim.

Bu kitabın başından sonuna kadar, Jung'un "kompleks" terimini kullanıyorum çünkü bu terim, neredeyse her evde kullanılan günlük bir kavram. Ancak Stanislav Grof'un dilinden eksik etmediği ve aynı fenomen yelpazesini daha da doğru tarzda betimleyen COEX*, yani "yoğunlaştırılmış deneyim sistemi" kavramını da kullanabilirdim. Doğrusunu söylemek gerekirse, Jung'un kompleks tanımı, perinatal veya geçmiş yaşam boyutlarını kapsamıyordu; üstelik Jung, diğer etmenlerin yanında, somatik ve arşetipsel boyutların tamamen farkında olduğu halde. Grof'un temel COEX tanımı, Jung'un kompleks tanımına çok yakındır. *Beyond The Brain* (Beynin Ötesi) adlı kitabında Grof şöyle yazmaktadır:

Bir COEX sistemi, bireyin yaşamının değişik dönemlerine ait anılardan (ve ilişkili fantezi malzemesinden) oluşan dinamik bir dizilimdir. Bu dizilimdeki anıların ortak özelliği, aynı nitelikte güçlü, duygusal enerji yükünden oluşan veya herhangi başka önemli öğelerden oluşmuş ortak bir paydalarının olması.⁵

* İngilizce "system of condensed experience" ifadesi için kullanılan kısaltma. RM

Grof'un bu tanımı, LSD araştırmalarının bulgularıyla nasıl desteklediğini eklemek önemlidir. Kitabın aynı yerinde şöyle demektedir:

Dinamik bir dizilimin birden fazla biyografik dönemden gelen malzemedan oluşması, alışılmadık bir şey değildir. Bu biyografik dönemler, biyolojik doğum ve transpersonel boyutun belirli alanlarıdır. Buradan gelen malzemeler de geçmiş enkarnasyonlara ait anılar, hayvanlarla özdeşleşme ve mitolojik serilerdir.⁶

Açıkça anlaşılıyor ki burada sözü edilen yine aynı psişik deneyimler dizilişidir. Kompleks kavramının anlamını geçmiş yaşamı ve perinatal anıları kapsayacak şekilde genişletirsek, sanırım COEX ve kompleks terimlerini neredeyse dönüşümlü olarak aynı anlamda kullanabiliriz. Sonraki bölümde, bu konuya daha ayrıntılı olarak döneceğim.

Sembolik Rezonans: Kayıp ve Ayrılık Vakaları

Susan'ın ensesinde taşıdığı ve geçmiş yaşamından ve doğumundan gelmiş asılma ve boğulmaya ait imgeler, yoğun çaresizlikle ve suçlulukla yüklüydü. Kendini suçlayarak "her şeyi ense sine yüklemesi" ve nedenini dile getiremese de annesine karşı hissettiği çaresiz sorumluluk vb. Susan'ın şuur dışında sembolik olarak rezone olan duygu yumağına işaret ediyordu. Sembolik rezonansın ilkesini anlamak; şuur dışındaki öyküleri keşfetmek üzere sözcükler, imgeler veya duygu hallerini sonda olarak kullanıp danışanımı, kompleksin bir ögesinden veya katmanından bir diğerine kolayca götürmeme yardımcı olmaktadır. Son bölümde betimleyeceğim gibi, öykünün *arkasındaki* öyküye bakma yöntemimdir bu.

Şuur dışının sembolik kavramlarını anlama yolunda ilerlemiş ilk öncüler hiç kuşkusuz Freud ve Jung'du. Freud başlangıçta dil sürçmeleri ve rüya sembolleriyle çalışmışken, Jung ise

klirik deneylerinde sıra dışı sözcük dizilimlerinin saklı öyküleri nasıl ortaya çıkardığını gözlemlemişti. Terapistler 20. yüzyıl için- de sembollerini okumayı öğrenme yolunda gitgide daha bilge hale gelmişlerdir. Wilhelm Reich, kaslardaki tutma kalıplarını veya duygusal tavırlarına göre bedenini oluşturduğu zırları okuma- yı öğrenmede gecikmedi. Beden duruşu "kimse beni sevmiyor" veya "bana ne yapacağımı söyleme" diyebilir. Fritz Perls, Gestalt terapisiyle, kompleksin içindeki bedensel ögelere ilişkin sembo- lik farkındalığımızı daha da rafine etti.⁷ Hipnoterapistler uzun- ca bir dönem, danışanlarını kompleksin gömülmüş biyografik katmanlarına götürmek için "etki köprüsü" adı verilen bir me- tot kullandılar. "Etki köprüsü" metodunda danışana şunun gibi telkinler verilir: "Anksiyeteni hissetmene izin ver, ta ki çok daha eski bir öykü aklına gelene kadar."

şimdiye kadar bildiğim kadarıyla, Dr. Morris Netherton *Past Life Therapy* (Geçmiş Yaşam Terapisi) adlı eserinde, perinatal ve geçmiş yaşam anılarını uyarıp uyandırmak için sembolik rezonanslı ifadeleri tekrarlayarak uygulanan Gestalt metodunu ilk kullanan terapistti. Perls, kompleksin özünü kapsıyor gibi gr- nen basmakalıp sözleri veya jestleri saptamak için terapide kes- kin duyular geliştirmişti. Perls'n terminolojisinde kompleks, ta- mamlanmamış bir gestalt, yani yarım kalan bir işti. "...zaman, boğazıma takıldı" gibi bir ifade, Perls tarafından, yutulmuş d- şnce ve duygulara ilişkin belli başlı yaşamsal dramlara kolay- ca ve etkili bir biçimde giriş yapmak için kullanılırdı. Netherton ayrıca benzer ifadelerin doğum travmasıyla, rahimdeyken ku- lak misafiri olunmuş konuşmalarla ve geçmiş yaşam dramlarıy- la nasıl etkileşim içine girdiğini de açıkça gözler önüne sermiştir. Kendi çalışmalarım ile ilgili olarak, Vermont'tayken deneylerim sırasında şahsen deneyimleme fırsatı bulduğum Perls'n olağa- nst zeki metot ve eğitimine şükran borçluyum.

Bir kompleksin şuurdışı boyutunu, özellikle de geçmiş ya- şamla ilgili boyutunu açığa çıkarmak için sembolik rezonans il-

kesinin nasıl kullanılabileceğine ilişkin örnekler gösterebilmek amacıyla çalıştığım üç farklı vakadan alıntılar aktarmak istiyorum:

1. Rick terapi sırasında, karısı onu terk ettiğinden beri yaşamının ne kadar acınası ve yalnız olduğundan yakınıyordu. "Her şeyi tek başıma yapmak zorundayım" cümlesi, değişik şekillerde sürekli kullandığı bir ifadeydi.

Ona, "Gözlerini kapatıp 'her şeyi tek başıma yapmak zorundayım' demeye devam et," dedim. "Dikkatini bedenine ve hislerine ver ve bak bakalım, bu seni, bu yaşamda veya başka bir yaşamda nereye götürecekt."

Bu yönerge, bu ifade onu lotus çarkının her neresine götürecekse tüm dizginleri Rick'in eline vermek üzere tasarlanmıştı.

"Çocukluğumdayım, evi temizliyorum. Annem öldü ve babam da işte. Sekiz yaşındayım. Her şeyi tek başıma yapmak zorundayım."

Yalnız çocukluğuna ait imgeler aklına geldikçe Rick'in gözyaşları birikmeye başlıyor. Sonraki adımda, bu sözcüklerin onun için güçlü bir anlam ifade ettiği başka bir zamana gitmesi için Rick'i yönlendirdim.

Yeniden, "Her şeyi tek başıma yapmak zorundayım," dedi. "Bu hiç adil değil, tek başıma beceremiyorum. Çok korkuyorum. Bana kim yardım edecek?"

"Neredesin?" diye soruyorum.

"Annemin içindeyim. Annem konuşuyor. Babam yok, askerde. Annem doğumdan çok korkuyor," diye devam ediyor Rick.

Annesinden özüksediği rahim içi mesajlar üzerinde yoğunlaşmaya devam ettik. Bunu yaparak annesinin sesinin Rick'in içinde hala ne kadar etkin olduğunun şuuruna varmasına yardım ettik.

"Bu hiç adil değil. Neden beni bırakmak zorundaydı ki? Şimdi ne yapacağım? Burada kimsem yok. Bunu göze alamıyorum. Bunu nasıl becereceğim?"

Burada şöyle dedim: "Şimdi 'Her şeyi tek başıma yapmak zorundayım' ifadesini tekrarlayarak herhangi başka bir yaşama git."

Neredeyse derhal Rick kendini Kazaklar tarafından katledilen Rus bir köylünün sekiz yaşındaki kızı olarak buldu. Hayatta kalan tek insan olan bu küçük kız, ölenler için sert toprağı kazarak mezarlar hazırlıyor. Yine gözyaşı ve acı. Burada işimiz bitince, köylü çocuğun yaşamını ömrünün sonuna kadar gözden geçirdik. Sekiz yaşındaki küçük kızın, annesini babasını katledilmiş şekilde bulmuş olmanın şokunu asla atlatamadığı açıkça anlaşıldı. Yaşamının çoğunu yalnız geçirmiş, hiç evlenmemişti.

Rick acınası haldeki, yalnız başına ekmeğini zar zor kazandığı yaşam kalıbını tekrarlayarak hala o yaşamından kalma donukluğu taşıyor. Dünyada varolma şeklinin acınası olması, bugün yaşamını hala yöneten, derinden alıştığı bir tepkiye dönüşmüşse benziyor.

İlk olarak, perinatal anı izleri rahim içinde pekiştirilmiştir; çok daha sonra, sekiz yaşındayken evi tamamen tek başına temizlemeye uğraşırken, ölen annesinin hayallerine dalmışken bu anı yeniden uyandırılmıştır. Bu deneyimlerden her biri, eskiden kalma bir kederi ve ıstırabı doğrular gibiydi.

2. Geçmiş yaşam çalışması yapmaya ilk başladığım dönemde Barb adını vereceğim genç bir kadın danışanım vardı. Barb üniversiteyi bitireli çok olmamıştı ve aşırı derecede çekingendi. Bu çekingenliği, aşırı derecede koruyucu olduklarını söylediği ebeveynlerine karşı beslediği güçlü bir bağlılıkla birleşmişti. Ebeveynlerinin aşırı koruyucu olmalarına ilişkin Barb'ın tek açıklaması, küçük bir çocukken onu belki ihmal etmiş olabileceklere kadar kaynaklanan olası bir suçluluk düşüncesi idi. Aylarca geleneksel analiz kullanarak ihmal veya terk edilip edilmediğine dair herhangi bir öykü bulabilir miyiz diye araştırdık. Yüzeye çıkan böyle bir öykü olmadı. Bir süre sonra, bir seans sırasında Barb'a bir kostüm partisi düzenlemesi için telkinde bulundum. "Yok yok!" dedi, "Böyle bir şeyi yapamam. İnsanlar deli olduğumu düşünür."

Birden “Deli olduğumu düşünürler” ifadesini sık sık kullandığını fark ettim. Böylece, uzanıp gözlerini kapatmasını ve “Deli olduğumu düşünürler” ifadesini tekrarlamasını istedim. Birdenbire oldukça ürkmüş bir ruh haline büründü ve bütün bedeni gerildi. Bugün olsa, kompleksin bedensel boyutuna dokunduğumu anlardım ama o zamanlar, alışık olduğu bir ifadenin tekrarıyla bu kadar ürkmesi beni açıkçası çok şaşırtmıştı. “İstemiyorum,” dedi Barb, “korkuyorum”. Onu inciteceğime inandığını düşündürten bir imge gelip geçti aklımdan. Bu nedenle ona tekrar güvence verip bu kez biraz ajite olmuş bir halde koltuğa uzanmaya ikna ettim. Barb şiddetle titreyerek ve kaskatı kesilerle aynı sözcükleri tekrarladı.

“Deli olduğumu düşünecekler. Deli olduğumu düşünecekler.” Ardından şöyle dedi: “Bunu yapmamalıyım. Elimde değil. Deli olduğumu düşünecekler. Hayır, bana dokunmayın! BANA DOKUNMAYIN! Beni alıp götürüyorlar. Şu şeyi giydirdiler üstüme, kollarımı hareket ettiremiyorum. Beni götürmeyin! Götürmeyin! Lütfen yapmayın! Hayır, hayır, hayır!”

Gözle görülür bir ıstırap içinde koltukta uzunca bir süre hıçkırarak ağladı ve kıvrandı. Ardından öykünün tamamını anlatabilecek bir duruma geldi:

“On iki yaşındayım. Burası on dokuzuncu yüzyılın başlarına benziyor. Annemle babam yeterince nazik ama yerde yuvarlandığım nöbetler geçiriyorum. Deli olduğumu düşünüyorlar. Ne yapacaklarını bilmiyorlar. Nöbetlerin gelmesini durduramıyorum. Deli olduğumu düşüneceklerinden korkuyorum. Beni bir yere kapatacaklar. Ve aynen öyle oluyor. Adamlar gelip beni o şeyin içine (muhtemelen bir deli ceketi) soktular ve tımarhaneye götürdüler. Annemle babamı bir daha asla görmedim. On sekiz yaşında ateşlenerek öldüm. Ne korkunç bir yaşam!”

Barb'ın şimdiki yaşamında buna yakından uzaktan benzer bir şey olmamıştı. Geçmiş bir yaşamdan arta kalmış duygularla ve olaylarla uğraştığımız çok açıktı. Öykü bittiğinde, Barb farkında olmadan şu andaki annesiyle babasının onu bir yere kapatacaklarına dair derin, mantık dışı ve nedensiz bir korku tarafından nasıl baskı altına alındığını görebilir hale geldi. Bu yaşamdaki suskunluğu, davranışlarındaki hiçbir şeyin deli olduğu yargısını uyandırmamasını sağlama şekliydi.

Çekingenlik ise bu yüzleşilmemiş korkusuna karşı geliştirdiği başlıca savunmaya dönüşmüştü. "Deli" ve "Onları bir daha asla görmeyeceğim," ifadeleri hiç kuşkusuz Barb için anlam ve duygu yüklüydü ama onun vakasında bu sözler, hiç de erken çocukluk döneminden türemişe benzemiyordu. Bu sözcüklerdeki sembolik rezonansı inceleyerek psişesinde, korkuların bir anlam ifade ettiği ve hislerinin aşırılığıyla doğru orantılı olduğu bir bölgeye kolayca geçebilmiştik.

Barb'ın vakası, psişenin genişletilmiş bir tablosunun, psikolojik bir sorunun köklerini yıllarca yanlış yerde aramaktan bizleri nasıl kurtarabildiğine dair iyi bir örnektir. Böyle deneyimlerin ışığında, her şeyin erken çocukluk döneminden kaynaklanmak zorunda olduğu yolundaki sorgulanmayan dogmasıyla psikoanaliz girişimleri bana artık umutsuzca sınırlı geliyor. İlk coğrafi keşiflerin, Karayip Adaları'nın mutlaka Hindistan'ın bir parçası olduğu konusunda ısrar etmeleri gibi, yeni keşiflerimizi -ister filogenetik* izler, isterse arşetipsel fanteziler veya herhangi başka bir ad verelim- bilinen psikanaliz alanının alışlagelmiş kalıplarına uydurmaya devam etmeyi seçebiliriz ama farklı inançlardan gelen terapistler tarafından artık yavaş yavaş sezilmekte olan hakikat; geçmiş yaşamların, psişenin beklenmedik ve inanılmaz renkli, yeni bir dünyasını oluşturduğudur; bu dünya, oldukça yakın bir tarihe dek Batı'da neredeyse bütünüyle keşfedilmemiş halde kalmıştır.

* Bir türün soy gelişimi ve evrim geçmişi. RM

Kompleksin geçmiş boyutunun ve bununla birlikte perinatal boyutlarının varlığını kabul etmek de psikoterapinin yakın dönemdeki uygulaması üzerinde belli başlı bir değişime yol açmıştır. Öykü parçalarına *gerçeklermiş gibi* davranmakla terapinin odak noktası, öykülerin anlamına ilişkin yapılan ve ancak duygusal patlamaların ara sıra kesebildiği sonsuz psikanalitik *yorumlamalardan* uzaklaştı; yani entelektüel bir antrenmandan ibaret kalmaktan çıkıp şuurdışında gömülü travmatik olayın deneyimsel olarak yeniden yaşanmasına dönüşebildi. Barb'ınki gibi pek çok seansta çarpıcı olan, yorumlamanın sıklıkla gereksiz olmasıdır. Öykü kendi başına yeterince açıklayıcıdır. Danışanlar böyle bir seanstan sonra çoğu kez, "Şimdi bu korkunun neden hep benimle olduğunu biliyorum," diyecektir.

Psikoterapi çarkı döndü döndü, tekrar başladığı noktaya geldi. On dokuzuncu yüzyılın katarsise yol açan tedavilerinden ve Freud'un kariyerinin başında travmaya ağırlık vermesinden başlayarak zaman içinde pek çok tedavi metodu, deneyimsel yaklaşımdan uzaklaşıp yorumlayıcı terapiyi benimseyen Freud'u izledi. Başka bir deyişle, tıpkı davranışçılık ve psikiyatride olduğu gibi, psikolojik hastalıklara manipülatif bir yaklaşım benimsendi. Günümüzde ise Moreno, Perls, Janov ve travmanın doğrudan yeniden deneyimlenmesinin ve katılımcı katarsisin öneminde ısrar etmiş olan herkes ve Stanislav Grof ile Morris Netherton'un geniş vizyonları sayesinde, deneyimsel terapiler bir kez daha psişeyi, bütün o kompleks seviyelerinde veya -lotus çarkını hatırlarsak- kompleksin bütün katmanlarında şifalandırmak için erişilebilir hale gelmiştir.

Sol'un Vakası: Kudüs'teki Ağlama Duvarında

Bu bölümdeki son vaka örneğim, tek bir düzeye odaklanan terapinin başarısız kaldığı yerde, kompleksin birden çok düzeyinde yapılan deneyimsel keşif çalışmasının ne kadar büyük bir başarıya ulaşabildiğine dair oldukça etkileyici bir örnektir.

Sol, ellili yaşlarında, çok saygı duyulan bir osteopat* ve şifacıydı. Beslenmesi ve egzersizleri konusunda çok titiz davranıp kendi sağlığı konusunda her zaman çok dikkatli olmuştu. Buna rağmen, yaşamı boyunca her türlü geleneksel ve alternatif tedavi yöntemine direnmiş bir sinüzitten mustarıptı. "Diğer bütün hastalıklarımı iyileştirdim ama bu beni atlattı. Sinüzitten kurtulamıyorum," dedi. Sol'un geçmiş yaşam terapisini deneme nedeni, kısa süre önce yaptığı bir Akdeniz turu sırasında Kudüs'e, ünlü Ağlama Duvarı'nın belirli bir bölümüne gitmiş olması ve orada kontrol edilemez şekilde ağlamasıymış. Sol bu olaydan sonra, bir geçmiş yaşam anısının kısmen yüzeye çıktığını düşünmüş ama başka bir açıklama yapamamış.

Dinlerken, bu olayın açıklamasının ne olduğunu merak ettim. Kudüs antik dönemlerde, Orta Çağ'da ve modern zamanda o kadar çok katliam geçirmiş ve trajedilerle dolu bir yaşam tarihine sahip ki Sol'un öyküsü de bu sayısız öyküden biri olabilirdi. Yine de ne ortaya çıkana ne de ortaya çıkma şekline hiç de hazırlıklı değildim.

Sol'un öyküsünü dinlerken herhangi özel bir imge veya ifade izlenimi almadım; dolayısıyla, gözleri kapalı bir şekilde koltuğa uzanmasını, nefesine, özellikle de burun bölgesine ve doğru- dan sinüzitin başladığı zamana gitmek için kendine izin ver- meye odaklanmasını istedim. Bir yanımla onun Ağlama Duvarıyla ilgili bir sahneye gitmesini beklemekteydim ama Sol bunun yeri- ne, kendini sandaletler ve kısa kadife pantolon giymiş, nemli bir orman yolunda yürürken buldu:

"Dokuz yaşındayım. Michigan'da bir yaz kampındayım. Yarım düzine çocukla beraber yürüyoruz. Yağmur yağıyordu. Dereye düş- tüm ve daha da ıslandım. Perişan haldeyim. Eve gitmek istiyorum. O kadar üşüyorum ki titriyorum."

* Osteopati: Eklemlerdeki hareket kısıtlılığını düzeltmek, ağrı ve fonksiyonel bozuklukları ortadan kaldırmak amacıyla uygulanan tamamlayıcı bir tıp metodudur. RM

Çok sıcak bir yaz günü olmasına rağmen, koltukta yatan Sol gerçekten de titremeye ve gözleri yaşlarla dolmaya başlamıştı. Sol'un kompleksinin hem biyografik hem de bedensel düzeylerine dokunulduğu açıkça görülüyordu.

"Bu hislerinle kal ve her ne gelirse onu söyle," diye telkinde bulundum.

"Eve gitmek istiyorum. Çok perişanım, çok üşüyorum. Onu bir daha hiç göremeyeceğim. Onu bir daha hiç görmeyeceğim."

Sol hıçkırmaya başlıyor, salya sümük ağlıyor. Ona bolca mendil uzatıyorum ve diyorum ki: "Kimi bir daha hiç görmeyeceksin?"

"Annemi. Annem çok hasta, hastanede. Annem ve babam, beni yaz için buraya yerleştirdi çünkü babam bana bakamayacak. Annem ölebilir. Onu bir daha hiç görmeyeceğim."

"Bunu kampta birilerine söyledin mi?" diye sordum. "Hayır, söyleyemem. Çetin olmak zorundayım. Ağlamamalıyım. Ama o kadar mutsuz hissediyorum ki kendimi."

"Öyleyse, o zaman içinden çıkaramadıklarını şimdi dışa vurma-na izin ver," dedim.

İster şimdiki ister geçmiş yaşamdan olsun, herhangi bir öykünün yeniden yaşanması sırasında gömülü etkileri dışa vurmak çok önemlidir. Sol'un sinüslerinin, yüzeye çıkmasına izin vermemi metince reddettiği duygularını tuttuğu, o güçlü dokuz yaşındaki çocuğun egosunda olduğu açıklık kazanmaya başlamıştı. Daha çok gözyaşı boşaltması için ona zaman tanıyorum, sonra şöyle diyorum:

"Sürekli olarak 'Onu bir daha hiç görmeyeceğim' ifadesini tekrar edip bu sözcüklerin seni, anlamlı oldukları başka bir öyküye götürmesine izin ver."

"Onu bir daha hiç görmeyeceğim! Onu bir daha hiç görmeyeceğim!" Tek bir sözcüğün değişmesiyle ("onu" kelimesi ilk defasında bir kadın için kullanılırken şimdi bir erkek için

kullanılmaktadır-ç.n.) Sol'den yepyeni bir hıçkırık nöbeti yükseldi ve patladı; sanki daha derinden ve eskilerden gözyaşları akıyor gibiydi.

"Onu aldılar. Onu bir daha hiç görmeyeceğim! Şimdi ne yapacağım? Bir şeyler yapabildik. Artık çok geç. Onu terk ettik. Büyük bir kalabalığın arkasında duruyorum. Kudüs'teyim. Uzun cüppe giysili bir adamım. İsa'yı götürdüler. Onu bir daha hiç görmeyeceğim!"

Bu adam, herkesin aşına olduğu olayları uzaktan görmektedir: İsa, antik Kudüs döneminde, sıradan hırsızlarla birlikte çarmıha gerilerek idam edilmek üzere sürükleniyor. Sol kendini Romalı saray otoriteleri adına ticari işler yapmak üzere Kudüs'e gelmiş bir Romalı olarak görüyor. Bir gün şans eseri İsa'nın bir vaazını dinlemesi, yaşamını kökten değiştiriyor ve olağanüstü öğretmeninin temelli olarak yakınında yaşayabilmek için yüksek rütbesini terk edip yerel bir görevde çalışmaya başlıyor. Hatta Yahudi bir kadınla evleniyor ve İsa'ya daha yakın olabilmek için Yahudi inancına geçmek istiyor. Her şeyin ötesinde, bir gün İsa'nın birisini şifalandırdığını görmesi onda derin bir etki bırakıyor. Gözyaşları içinde neredeyse mutluktan uçarcasına, "Bu içinde bir şeyleri uyandırıyor," diyor. Sol, İsa'nın Romalı tüccara aktardığı mesajlardan bazı bölümleri anlatıyor:

"Sevgi ve inançla şifa vermeyi öğrenebiliriz... Hepimiz biriz... Birbirimizi sevmeliyiz..." Bunlar, hiç kuşkusuz sade ve tanıdık sözcükler ama Sol'ün içinde derinlerde bir yerden kendiliğinden çıkıyor benziyor.

Romalı'nın öyküsünün geri kalanı sıradan; İsa'nın ölme şekline ve ölü bedeninin götürüldüğü yere dair özel bir açıklama yok. İsa'nın cesedi çarmıhtan indirilene kadar büyük bir kalabalıkla beraber başında nöbet tutuyor. Sol, öğretmenini bir daha hiç görmüyor. Daha sonra diğer İsa takipçileriyle birlikte bir grup kurarak birlikte onun anısına, öğretilerine çalışıp ibadet ediyorlar. Uzun yıllar tüccar olarak yaşamaya devam eden bu din değiştirmiş Romalı

adam, sonunda ileri bir yaşta kır evinde doğal nedenlerden ötürü ölür. "Takipçiler" diyor, "artık dağıldı, gelecekleri belirsiz."

Sol, öyküsünden yoğun duygular içinde çıkıyor. Bu, onun için gerçek bir katarsis, kelimenin Yunanca anlamıyla bir arınmaydı. Şifacı olması için duyduğu çağrının spiritüel köklerini ve bunun, terk edilmiş ustasına karşı duyduğu kefarete boyutunda sorumlulukla nasıl birbirine örülü olduğunu anladı. Bu yaşamındaki çocukluğundan ve o zamanlar Romalı tüccar olarak yaşamından anımsadığı kadarıyla Sol, terk edilmenin *ve* kendi için değerli birini terk etmenin ne demek olduğunu derinlerde biliyor. Tek bir seansta, çok tanıdık olan bu kompleksin her iki tarafını da deneyimlemek nadiren ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum, beraberinde bir tamamlanma ve rahatlama da getirdi.

Daha önceki öyküde karşımıza çıkan Susan'ın eski karmik bir anımsatıcıyı ensesinde taşıması gibi, Sol de kendi anımsatıcısını sinüslerinde taşımıştı. Sol'ün karmik anımsatıcısı, kişisel yasını ve hastaları şifalandırma kararını unutmamasını sağlamıştı.

Daha sonra konuştuğumuz sırada beni şaşırtan şey, annesini tekrar görebilmiş olmasıydı. Annesi hastanede ölmemiş, iyileşmişti. Onu kaybetme düşüncesi, kompleksinin şifalanmayan karmik düzeyini bir şekilde yüzeye getirmiş. Bu kompleks de Sol'ün çocukluğu döneminde, tam olarak bırakamayacağı kadar ağır olmaya devam etmişti. Böylece bu kompleks, Sol'ün gözyaşlarıyla birlikte sinüslerinde gömülü kalmıştı.

Bu kadar tanıdık tarihsel olaylarla ilişkili öyküler, kaçınılmaz olarak kuşkuculuk uyandırıyor. Sol, bugün Hristiyan bir şifacı olarak elbette ki bu yaşamında İsa'ya ilişkin epeyce düşünmüştür; belki de Ağlama Duvarını ziyaret etmesi şuur dışı bir fan-teziyi harekete geçirmiştir. Hiç kuşkusuz bu, olasılık dahilinde bir yorumlamadır. Ayrıca tarih ve edebiyatın belli başlı arşetip-sel dramlarının bize pek çok düzeyde özdeşim kurabileceğimiz odaklar sağladığı pek inkar edilemez. Hepimiz zamanın bir ye-

rinde Hamlet, (İsa'ya ihanet eden) Yahuda veya Camille olmuştur. İsa'nın öyküsüne gelince, Stations of the Cross'tan tutun da Bach'ın *St. Matthew Passion*'a (Aziz Matta Çilesi) dek çilesi ve ölümü üzerine tefekkürler pek çok Hristiyan dinsel sanat, müzik ve edebiyat eserinde bulunmaktadır.

Ancak buna rağmen Sol'un öyküsünde kulağa çok özgün gelen bir sadelik ve samimiyet vardı. Her şeyin ötesinde bu, herhangi bir kültürün veya mezhebin ona dayattığı bir öykü değildi; *onun* öyküsü, *onun* dramıydı. Bu öykü ona, derin anlamı olan kişisel bir mit kazandırmıştı.

Modern hava yolculuğunun ve turistik hizmetlerin sağladığı rahatlık, geçmiş yaşam deneyimine ait bir yerin ziyaret edilmesini giderek daha olağan hale getirmektedir. Çok sayıda insan, yabancı bir yere yaptıkları ziyaret sırasında aniden tetiklenen bir geçmiş yaşam anısını andıran anıların ortaya çıktığını bildirmiştir. Tanıdığım New York'lu bir kadın, ilk Roma ziyaretinin ilk gününde Trastevere etrafındaki eski sokakların hepsini ayrıntısıyla tanıdığı için haritasını atmış. Sanki daha öncesinden burayı biliyor gibiymiş. Bu tanıdık *deja vu* deneyimi, yüzeye çıkan bir geçmiş yaşam anısına ait bir parça olabilir miydi? Bu tür öyküler duydukça böyle olduğunu düşünürüm sık sık.

Terapötik bakış açısından bakıldığında Sol'un öyküsü, çok derine yerleşik bir kompleksin gömülü seviyesinin dışı vurumuna ve serbest bırakılmasına bir araç olarak hizmet etmektedir. Ayrıca şifacı olmak üzere içinde duyduğu çağrıya spiritüel bir açıklama da getirmektedir. Sol'un şuur dışının onu, hem insan hem de bir bakıma Sol'un yüce amaçlarının cisimleşmiş hali olan karaktere ait anıyla yeniden bağ kurması için Kudüs'te aşına olduğu eski yere geri götürdüğüne inanmayı istiyorum. Jung'cu bir bakış açısından bu deneyim, her erkek ve kadının içindeki ilahi imgeyle; Sol'un örneğinde, baştan sona yaşanmış bir insan de-

* Ölmeden önceki son saatlerinde Haçı Taşıyan İsa'yı betimleyen, çoğu heykel olmak üzere 14 sanatsal sunum. RM

neyimine ait bütün özellikleri kendinde toplamış bir imge olan Benlik⁸ ile karşılaşmaydı. Her şey bir yana, Sol'un kendisi için bu öykünün çok derin psikolojik bir anlamı vardı ve üstünde derin derin düşüneceği bolca şeyle baş başa kalmıştı.

Terk Etmenin Arşetipi: Her Şeyi Zarar Saydım*

Terk edilmenin, ayrılığın ve kaybın derin acısı, insan varlıkları olarak kolektif biçimde taşıdığımız geçmiş yaşam travmaları arasında ikinci en yaygın travmadır; birinci sıradaki ise hiç kuşkusuz şiddet sonucu ölüm olmalıdır. Az önce anlatılan üç vaka yerine, bana gelen yüzlerce farklı vakayı da rahatlıkla anlatabilirdim. Kıtliklar sırasında açlıktan ölüme terk edilen bebekler; akınlar, katliamlar veya kölelik yüzünden ebeveynlerinden koparılan çocuklar; sevdiklerinden kopan öncüler; zindanlara atılan asiler; "yok olan" politik muhalifler: bugüne kadar bilinen her ülkede hızından hiçbir şey kaybetmeden devam eden insanlık ıstırapı silsilesi. Sayısız uygulamalı seminer ve özel seansta, sessizce ve sabırla oturup danışanım hıçkırıklara boğulup çığlık atarak yarasını veya sevdiği birinin kaybını dile getirirken kağıt mendil uzatmışımdır. Ve avuntu, kurtarma ve atlı süvariler genellikle gelmez. Kayıp olan, görünüşe göre sonsuza kadar kayıptır.

Psikanalistler ise hiç kuşkusuz bu türden acı dolu kayıpların kökenlerini, bebeğin annesinden ayrılmasıyla özdeşleştirilmektedir. Hatta rahimden çıkma eylemi ve rahim içi mutluluk aleminden ayrılış da kayıpların kökenlerinin arandığı yerlerdir. Seansa gelen pek çok insan, "o gitti", "yapayalnızım" vb. ifadelerin sembolik rezonansıya uyarılmış bu tür biyografik anılara dalıp çıkacaklardır elbette ve duygusal boşalma yine muazzamdır. Ancak holografik tablodan bakarsak, çocuklukta terk

* "Her şeyi zarar saydım" Aziz Pavlus'un mektuplarından deyimleşmiş bir söz: "Ama benim için kazanç olan her şeyi Mesih uğruna zarar saydım. Dahası var, uğruna her şeyi yitirdiğim Rab'bim İsa Mesih'i tanımanın üstün değeri yanında her şeyi zarar sayıyorum, süprüntü sayıyorum." (Filipililer, 3:7) RM

edilme öyküleriyle birbirine giren geçmiş yaşam anılarının daima olabileceğine devam etmeyi teklif ediyorum ki bu öyküler, Matthew Arnold'un bir zamanlar ifade ettiği "bitmeyen hüzünlü nağme"ye* başka bir titrekle oktav katacaktır.

Kayıpla beraber yas ve gerekli olan yas tutma süreci gelir. Yukarıda anlatılan geçmiş yaşam seanslarına benzer seanslarda çoğu kez kişiye tamamlanmamış eski bir yası tamamlama fırsatı verilir. Seansa katılan kişi, genellikle çocukluğunda, aşk ilişkilerinin bitiminde veya sevdiklerini, ebeveynlerini kaybettiğinde bu yastan parçaların yüzeye çıktığına tanık olmuştur. Ne kadar süre yas tutmak gerektiği veya bunun doğal olarak sona erip ermediği iyi bir sorudur. Hamlet gibi kaybımıza bağımlı hale gelebilir veya Kral Lear gibi kaybımızı tamamen inkar edebilir ve bunu yaparken delirebiliriz. Ancak bazı spiritüel ve psikolojik otoriteler, terk edilme ve kaybın en iyi öğretmenlerimiz olabilecekleri konusunda hemfikirdir. Bir Sufi sözü, "Kalp kaybettikleri için ağladığında, ruh kazandıklarına güler," der.

Sol, ustasını kaybettiğinde mistiklerce, özellikle Hristiyan geleneginden gelen mistiklerce iyi bilinen bir sürecin başlangıcına girmiş oldu. Çünkü Sol'un İsa'yla karşılaşması gibi spiritüel bir uyanışın ardından genellikle yoğun adanıştan oluşan bir "balayı" süreci, sonra da Haç'ın Aziz John'unun "ruhun karanlık gecesi"⁹ dediği spiritüel depresyon dönemi gelir. Bu dönem herhangi bir avuntunun olmadığı boşluk ve yoğun içsel ıstıraptan oluşur. Aslında bu süreç arzulardan, bağılılıklardan ve özlemlerden içsel olarak arındıran ve belki de yüce Benlik'le derin içsel bir birlikle sonuçlanabilecek başka bir spiritüel farkındalığa ergeç yol açan bir dönemdir. Spiritüel terk edişin gizemi, Alman mistik ve şair Angelus Silesius tarafından şu çarpıcı sözlerle özlü bir şekilde özetlenmiştir:

* Matthew Arnold'un *Dover Beach* (Ada Sahili) adlı şiirinden.

Terk ediş Tanrı'yı kapana kısıtır ama Tanrı'yı bile terk etme çok azının anlayabileceği bir terktir.

O zaman bu, kaybın biyografik ve geçmiş yaşam ögesi deneyimleriyle arayüz oluşturan terk edişin arşetipsel veya spiritüel oktavıdır. Bu kesinlikle yüzleşmesi kolay bir şey değildir ama aşıldığında bize derin bir huzur, güven duygusu, hatta inanç denebilecek bir duygu verebilir.

6. BÖLÜM

TAMAMLANMAMIŞ RUH İŞLERİ: KARMA PSİKOLOJİSİ

Hafızanın gücü büyük, muazzam büyük, ah Tanrı'm, içimde genişleyen bir boşluk. Bu boşluğun en dibindeki derinliğe kim ulaşabilir?

Augustine, *Confessions* (İtiraflar)

Geçmişte yaşamış olanların günahını bağışlatmak ve bütün "şöyle idi"leri yeniden yaratıp "ben böyle istedim"e dönüştürmek; işte bunun ta kendisine kefaret demeliyim.

Nietzsche

Hatırlamak, unutmuş olanlar içindir.

Plotinus

Çocukluk Travması Üzerine Tutulan Yeni Işık

Son bölümde betimlediğim üç vakada (Susan'ın annesine suçluluk dolu bağlılığı, Rick'in terk edilme korkusu, Sol'un kronik sinizütü) bu yaşamda deneyimledikleri ıstırapın ardında bir kez daha geçmiş yaşam öyküsü bulmuştuk. Ne Susan ne de Rick şimdiki yaşamlarının başında o kadar suçluluğa ve anksiyeteye neden olmuş olabilecek bir travma yaşamışa benziyordu. Evet, danışanım Sol, tıkalı sinüsleriyle ilişkili olarak bu yaşamındaki erken çocukluk dönemine ait bir yaz kampı anısı sunabilmişti ama buna rağmen, İsa döneminde geçen yaşamındaki vizyonlarından kaynaklanan spesifik acısı, başka bir katmana daha sahipti.

Bu kadar küçük bir vaka seçkisi, araştırmacı bakış açısına göre istatistiksel olarak herhangi bir öneme sahip olmaktan elbette uzaktır ama bu vakalar, kendi dosyalarındaki yüzlercesinin birer temsilcisi oldukları için onlara yer veriyorum. Bu vakalara benzer vakalar, hiç kuşkusuz, sayıları gittikçe artan tanınan geçmiş yaşam terapistlerinin dosyalarında biriken binlercesiyle karşılaştırılabilir. Bu bulguların ima ettikleri ise Batı psikolojisinin standartlarına ve bugüne kadar öğretilmiş öğretilere göre gerçekten de oldukça radikaldir. Bu bulgular ışığında, *çoğu psikolojik hastalığın psişik düzeyde miras alındığı* görünüyor. *Çoğu psikolojik hastalık nitelendirmesini kullandığımda, bu yaşamda gerçekten ilk kez oluşmuş travmalara da doğal olarak açık kapı bırakıyorum ama bu durum gitgide psikolojik bozuklukların yalnızca minicik bir oranı için geçerli görünüyor.*

Çoğu kez Sol'ünki gibi çocukluk travmaları, geçmiş yaşamlardaki travmaların yeniden yaşanması olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukluktaki spesifik olaylar, kompleksin kalıtımla gelen veya karmik düzeyine ait, saklı kalmış bir geçmiş yaşam öyküsünü yeniden canlandırabilir veya "tetikleyebilir". Çocukluk olayları, tetikledikleri spesifik geçmiş yaşam travması ile sembolik bir rezonans içindedirler. Bu nedenle Sol'ün kendi kafasında yarattığı, annesini bir daha hiç görememe olasılığı karşısında yaşadığı kederi, sevgili öğretmenini bir daha hiç görememeye dair çok eski bir geçmiş yaşam anısını tetikledi. Eski karmik bir yarının bu şekilde yeniden açılması, çocuk Sol'e eski yasını serbest bırakma fırsatını vermişti ama koşullar uygun olmadığından bu yas, sinüslerinin daha da derinlerine gömülmüştü.

Daha sonraki bölümlerde ayrıntılı bir şekilde göreceğimiz üzere, çocukluk cinsel travmalarının da geçmiş yaşamdan kalma alt katmanlara sahip olması son derecede yaygın bir durumdur. Bu yaşamdaki çocuklukta yaşanmış cinsel bir istismar sahnesinin terapiyle keşfedilmesi sonucunda çocuk fahişe, ritüel amaçlı bekaret bozma, erkek kardeş- kız kardeş veya baba-kız ensesti,

evden tutun da savaş alanına dek değişen çeşitli ortamlarda her türlü çocuk tecavüzünü içerebilen berbat geçmiş yaşam senaryoları aniden açığa çıkmaktadır.

Kesinlikle her zaman değilse de çoğu kez cinsel istismara ait bir geçmiş yaşam öyküsünün ortaya çıkması, böyle bir olayın şu andaki yaşamda gerçekleşen tekrarına kıyasla önemli ölçüde daha çok acı verici ve dramatik olmuştur. Pek çok vakada, şimdiki yaşamın çocukluk döneminde karşılaşılan en hafif bir pürüz, bazen delilik sınırına dayanmışa benzeyen dehşetengiz korkular uyandırmaya yeterli gözükmektedir.

Melinda ve Cindy Vakaları

Melinda, erkeklerle yakın ilişki kurma konusundaki başarısızlığı ve cinsel temas konusunda neredeyse cinsel soğukluğa (frijitide) varan hali yüzünden çok sayıda terapistle danışmıştı. Fiziksel temastan çok kendisine arkadaşlık edecek birini aradığından bir süre ona gayet iyi gelmiş olan bir lezbiyen ilişki yaşamış ancak sorunun kökeni çözümlenmeden öylece kalmıştı. Melinda on bir yaşındayken cinsel tacize uğradığına dair net bir anı bildirmiştir. Mahalleden on iki yaşındaki bir erkek çocuk onu kandırıp kullanılmayan bir tamirhaneye çekmiş ve burada Melinda'nın cinsel organını okşamış ama içine girmeye çalışmamıştı. Melinda bu öyküyü yeniden anlatırken çok soğuk ve duygusuz bir tavır içindeydi. Anlattığı süre boyunca sanki kendini sürekli sıkmış gibiydi. Daha önceki terapistleriyle bu olayı defalarca konuştuğu açıkça belli oluyordu; öfkesini yastıklara ve yataklara vura vura dışarıya vurduğu halde bir parçasıyla hala tamamlanmamış öfkeye tutunuyordu. Melinda'dan bir yer yatağına uzanmasını rica ettiğimde kendini sıkması daha da bariz hale geldi:

"Bunu yapmak istemiyorum," diyor Melinda, bu kez sesinde çok daha fazla öfke var. "Yine de uzan ve bu söylediğini her kime söylüyorsan, söylemeye devam et," diye kibarca ricada bulundum.

Gözleri kapalı bir şekilde söylediği o spesifik ifadeyi tekrarlaması ve beden duruşunu biraz abartması dışında, benden gelecek yönergeye pek de gerek kalmadan, aşağıdaki monolog ortaya çıktı:

"Bunu yapmak istemiyorum. Bunu yapmak istemiyorum. Bana bunu yaptıрма. BANA BUNU YAPTIRMA. HAYIR! HAYIR! HAYIR! Canımı yakıyorsun. Çekil."

Tekmeler atmaya, başını hızla sallamaya ve tepinmeye başlıyor. "Çekil. Çekil. Hayır. Bana bunu yaptıрма." Melinda bir süre bu şekilde devam ediyor. Bedeni gittikçe gerginleşiyor, öfkesi çok daha belirginleşiyor. Çocukluğundaki olayı yeniden yaşadığını tahmin ediyorum. Derken sözlerinden, aniden başka bir yaşama atladığımızı anlıyorum:

"Bana tecaviüz ediyorlar. Bana tecaviüz ediyorlar. İmdat! İmdat! İMDAT! Altı ya da yedi kişiler. Hepsi asker. Bir ağıldayım. Kollarım bağlı. Burası Rusya'da bir yer. On bir, on iki yaşlarında bir köylü kızıyım. Tanrım, bu korkunç. Durmuyorlar... Bunu yapmak istemiyorum. Burada olmak istemiyorum. RAHAT BIRAKIN BENİ. Ben bunu hissetmeyeceğim. Onlara hiçbir şey göstermeyeceğim."

Leğen kemiği bölgesi kaskatı, bacakları gergin, başı sağa sola dönüyor. Bedeninin bu bölümlerini konuşturmasını ve onlara ne olduğuna dair kendilerini ifade etmelerini istiyorum.

"Ben bunu hissetmeyeceğim, sana asla bundan hoşlandığımı göstermeyeceğim." (leğen kemiği bölgesi ve cinsel organ)

"Bana dokunma! Çekil git! Seni öldürecekim! Senden nefret ediyorum. Senden nefret ediyorum. Seni tekmeleyecekim!" (bacaklar)

"Ben bunu görmeyecekim. Bunların hiçbirisi olmuyor." (baş)

Bir süre daha bu korkunç sahneyle çalışıyoruz ve Melinda'nın bacaklarıyla tekme atmasını, cinsel organının tam olarak ne hissettiğinin farkına varmasını ve başının her şeyi görmesine ve anlamasına izin vermesini teşvik ediyorum. Tekmeler, ağlamalar, kızgın öfke ve cinsel organı hem zevk hem acı hissettiğinden korkunç bir çelişki sergileniyor. Bu hisler ve hareketler Melinda'nın bedenini dalgalandırdıkça yavaş yavaş, yoğun bir hıçkırık krizine ve leğen kemiği-

nin kasılma benzeri hareketleriyle doruğa ulaşan, önceki sıkımların sona erdiği çok derin bir rahatlama aşamasına geçti.

Birden askerler yok oldu:

“Şu tamirhanedeyim. Bana dokunmasını istemiyorum. Bunu yapmak istemiyorum. Bana bunu yaptıрма. Donakalıyorum ama o benim canımı yakmıyor. O oldukça nazik ama uyluklarım katılaşıyor ve pek de olayın içinde değilim.”

Derin soluk alıp vermesini ve daha önceki tecavüz sahnesiyle aradaki benzerlikleri görmesini söylüyorum. “Ha, evet!” diyor Melinda. “Bedenim başka bir şeyi anımsıyordu. Bir ‘geçmiş sahne’, bir kabus gibiydi ama ben görmek istemiyordum.”

Melinda her iki öyküyü de incelerken bunları gerçekte oldukları halleriyle görmek için kendine izin verdi ve olabilecek her tür kendiliğinden kavrayışa ulaştı: Yalnızca dokunulmanın bile onu bir şekilde dondurduğunu, cinsel ilişki sırasında pek de durumun içinde bulunmadığını, her zaman erkekleri tekmeleme isteğiyle ilgili hayaller kurduğunu anladı. Daha sonraki bir seansta Rus kızın öyküsüne ilişkin daha çok anı elde etti: Hamile kaldığını, doğan erkek çocuğunu tek başına büyüttüğünü ve o andan itibaren, gücenik ve küskün olduğundan erkeklerle temastan kaçındığını, mahvedici bir hastalıktan oldukça genç bir yaşta öldüğünü anımsadı. Önemli olaylar ise bariz bir şekilde on bir veya on iki yaşındaki tecavüz sahnesine kilitlenmişti. Melinda’nın istem dışı olup önceki yaşamından kalan kasılması, onu elbette ki farkında olmadan, benzer ama çok daha az şiddet içeren cinsel travmayı tekrarlamaya yöneltmiştir. Güncel travma; dehşet, aşağılanma ve kızgın öfkeyle dolu kompleksinin gizli geçmiş yaşam seviyesini yeniden uyandırmaya yaramıştı.

İkinci örneğim olan Cindy ise reddedilme korkusuyla karışık derin duygusal özlem sorunu üzerine bir süredir terapi almıştı. Güvenilir bir sevgi ilişkisini o kadar çok istiyordu ki sanki bu istek “içini kemiriyormuş” gibi hissettiğini söyleyip karnını gös-

teriyordu. Buna ek olarak çocukken, odasının karanlık köşesinde parlayıp sönen gözler ve dişlerle ilgili çok ağır bir kabustan dolayı ıstırap çekmişti. Ön görüşmemiz sırasında bu iki sorun birbirinden bağımsız görünüyordu ama Cindy için eşit derecede rahatsız ediciydiler. İyi niyetli bir terapist, Cindy'den karanlıkta duran bir canavar hayal etmesini ve onunla dost olmasını istemişti ama bu hile, genç kadının duyduğu dehşeti nedense azaltmamıştı.

Çocukluğundaki gece dehşeti nöbetlerinin pekala geçmiş yaşamla ilgili görüntüler olabileceğini varsayarak Cindy'nin kendini yeniden korkmuş bir çocuk olarak yatağında bulmasını sağladım:

"Yatağımın içinde ayaktayım, parmaklıklara sıkı sıkı tutunuyorum. Köşede korkunç sarı gözler ve dişe benzer bir şeyler var. Anne! Anne! Lütfen bana yardım et! Beni parçalamaya çalışıyorlar! Yardım et! Yardım et!"

Annesi gelip ona sarılıyor ve şöyle diyor: "Bu sadece bir rüya, şimdi uyu," Yatağına uzanıyor ama gözler hala köşede. Çocuk bedeninde hala dehşetengiz bir korku var, özellikle karnında.

Cindy olarak bedeninin sağ salım ve ofisimde güvende olduğunu anımsatarak gözlere ve dişlere daha yakından bakmasını, korku duygularıyla kalmasını söylüyorum. Karanlığa bakarken şu ifadeyi tekrarlamasını sağlıyorum:

"Beni parçalayacaklar! Beni parçalayacaklar! İmdat! Koşuyorum, ormandayım, neredeyse karanlık. Peşimden geliyorlar! Altı yaşlarında bir oğlan çocuğuyum. Beni yakaladılar; bunlar bir kurt sürüsü! İmdat! İMDAT! Dişleri... (Cindy çığlık atıyor ve şiddetle tepiniyor.) "Beni parçalıyorlar... Bana yardım edin! Yardım edin!"

Acı dolu bir beş dakika daha çığlık atmaya ve tepinmeye devam ettikten sonra Cindy aniden tamamen gevşedi.

"Hepsi geçti. Cesedin üzerindeyim. Onlar (kurt sürüsü) onu yiyorlar. Iyy! Bağırsaklarımı, boğazımı, göğsümü kopardılar! Ay, korkunç bir şey bu! Ama artık ölüyüm, bir şey hissetmiyorum."

Cindy bir süre ağlıyor, ben de bu sırada onu soluk alıp vermeye ve bu travmayı, özellikle karnına yerleşmiş olan duyguları olabildiğince bırakmaya teşvik ediyorum. Cindy, bu anının bütün dehşetini taşıdığı yerin karnı olduğunu anladı. Küçük oğlanın o ana kadarki yaşamına bakması için ona rehberlik ediyorum. İnanılmaz acımasız bir toprak ağasına hizmetçilik eden bir köylü kadının küçük oğluydu. Bu lord ve arkadaşları bir gün acımasız bir dürtüden yola çıkarak avları için bir insanı kurban seçtiler ve oğlanı, eğlence olsun diye ormanın içine kovaladılar. Annesinin bunu engellemesine hiç olanak olmadığı halde, oğlan kendini annesi ve efendisi tarafından büyük bir ihanete uğramış hissetmişti. Cindy'nin annesinin onu gece kabuslarından kurtarmadaki başarısızlığı da ne yazık ki ihanete uğramışlığın eski derin yarasını derinleştirmeye yaradı. Bu yara yetişkinliğinde git-tikçe bir genellemeye dönüştü ve sembolik olarak iç kemirici bir özlem olarak karnına yerleşti.

Tekrarlama Zorlanımı

“Bir kompleks” diye yazmış Jung, “yaşamda bir yenilgi yaşadığımız yerde ortaya çıkar.” Melinda ve Cindy'nin ve binlerce başka insanın daha öyküleri, kışkırtıcı yeni bir soruyu doğurur: “*Hangi yaşam?*” Derin deneyimsel terapi, geçmiş yaşam travmalarına ait anıları açığa çıkardıkça Jung'un ifadesini, bir kompleksin *herhangi bir yaşamda bir yenilgi yaşadığımız yerde ortaya çıktığını* söyleyecek şekilde genişletmemiz gerektiğine inanıyorum. Örneğin, Freud'un tanımladığı *tekrarlama zorlanımı* fikri, yani tekrarlamak için duyulan zorlayıcı dürtü ve Fritz Perls'ün *tamamlanmamış iş* kavramı da aynı şekilde yaşamlar boyu ve yaşam içi tekrarlanan dinamikler olarak görülebilir. Sanki her birimiz, insanlığın genel bitmemiş işinin bir kısmıyla doğmaktayız ve bu işi, öyle ya da böyle, bir şekilde bitirmek de kişisel ve karmik sorumluluğumuz. İçimizde varolan bu eski tekrarlama dürtüsünün farkı-

na varmaz ve kendimizi ondan koparmazsak, komplekslerimizin geçmiş yaşam içerikleri, bizleri eski yenilgilerin, ihanetlerin, kayıpların, aşağılanmaların, hiçe sayılmaların, mahrumiyetlerin, haksızlıkların vb. gerçekleştiği koşulları ve senaryoları tekrarlamaya sürükleyecektir.

Bir komplekse bağlı bazı geçmiş yaşam meseleleri, bu kitabın ilerleyen sayfalarında yer alan vakaların da göstereceği gibi, yüksek derecede ahlaki ve psikolojik karmaşıklığa sahiptir ve bu nedenle de ortaya çıkarılabilmeleri için uygun bir beceri düzeyi ve sabır gerektirirler. Fakat pek çok mesele, Melinda ve Cindy vakalarında gördüğümüz gibi, korku ve dehşet deneyimlerinin türevlerinden başka bir şey değildir. Böyle bir korkudan çıkan travmalar, çok sayıda geçmiş yaşam kompleksinin başlıca yapı taşıdır.

Klinik terimle, mantık dışı korkuya *fobi* denir. Pek çok fobi aslında bu yaşamda olduğu halde, neredeyse herkesin açıklayamayan, derin, spesifik bir korkusu var gibidir. Örümcek, vahşi hayvan, ateş, su, yükseklik, kalabalık, bıçak, makine, karanlık yer vb. ne fobisi olursa olsun, arkasında daima spesifik ve ayrıntılı bir geçmiş yaşam öyküsü bulmuşumdur. Bu açıklanamayan dehşetli korkulardan bazısı o kadar güçlüdür ki çoğu kez kişiyi, en çok korktuğu şeyi göze almaya sürükleyecektir. Sanki "kötüyü" davet ederek ondan kendilerini korumaya ve iyileşmeye çalışıyor gibiler.

Örneğin, boğulmaktan aşırı derecede korkan alkolik bir hastam vardı ve açık denizde yelken yapmaya giderdi; sert bir fırtına çıktığında kendini direğe bağlayıp dalgaların onu dövmesini sağlardı. Eski bir öyküyü mü yeniden canlandırmaya çalışıyordu acaba? Geçmiş yaşamları gerçekten de boğularak öldüğü birçok örnekle doluydu. Özellikle de korsan olduğu bir geçmiş yaşamda, ele geçirilen bir geminin mürettebatının tamamını öldürmüştü, hem de acımasızca boğulmalarını sağlayarak. Bu durumda fobisi, suçluluk duygusu tarafından açıkça şiddetlendi-

rilmekteydi. Ayrıca bir meslektaşım, ateş korkusu olan ve şöminede dev ateşler hazırlayıp gözlerini ayırmadan alevlere bakan ergen bir genç adamdan söz etmişti. Daha sonra bu genç, transa benzer bir haldeyken, kendisini ve ebeveynlerini on altıncı yüzyılda kilise karşıtları olarak yakılırken görmüştü.

Benzer şekilde, arkalarındaki geçmiş yaşam öyküsünü açığa çıkaran her türlü fobiyle ilgili vaka kayıtlarım var. Hayvan fobileri, Romalılar veya ilkel kabileler tarafından vahşi hayvanların önüne atılmış olmaya dair anıları uyandırır. Bu tip insanlar, genellikle farkında olmaksızın çevrelerindeki bazı hayvanlarda saldırganlık uyandırır. İnsanlar zehirli böceklerden, örümceklerden, yılanlardan, köpek balıklarından kaynaklanan ölümleri hatırlamaktadırlar. Yüksekten korkan pek çok insan, kayalıklardan ölüme atıldıklarına, yakın zamanlardaki savaşlar sırasında uçaktan düşmeye veya yalnızca düşerek kazaya uğramaya dair anılara sahiptir. Kalabalığa karşı duyulan çeşitli korku tipleri, paniğe kapılmış veya ayaklanmış bir insan kalabalığı tarafından ezilerek ölmüş olmaya dair anıları geri getirir. Endüstriyel makinelerle olan kazalar, bıçaklanarak öldürülmeler, madenlerde, toprak kaymalarında, gaz kaçağından veya yangın dumanından soluk alamayarak ölmeler vb. spesifik korkuların temelini oluştururlar.

Fobiden daha karmaşık türdeki şikayetler ise fiziksel ve maddi açıdan hayatta kalmayla bağlantılı nevrotik korkulardır. Anoreksiya nervroza ve bulimia gibi yeme bozuklukları ekin yokluğu, kıtlık veya hastalık sonucu açlıktan ölmeye ilgili öyküleri sıklıkla açığa çıkarmaktadır. Koliti olan yeni doğmuş bebekler, şuursuzca ve bedensel olarak, gıdaları sindiremeyecek kadar açlık içinde oldukları eski kalıpları yeniden yaşıyor olabilirler. Bazı vakalar kadınların, çocukların ve yaşlıların açlıktan ölmek üzere karda veya çölde terk edilme anılarını ortaya çıkarmıştır. Başka öyküler, dizanteri ve açlığın çok ağır bedeller ödettiği ve sindirim siteminde organik rahatsızlığa eğilim yaratan gözaltı

kampları, toplama kampları veya zindanlarla ilgilidir. Beraberinde depresyon semptomları gösteren finansal sorunlar yaşayan bir danışanım şuurlunda olmadığı dilenci, öksüz veya insan topluluklarından bir şekilde dışlanmış bir kişi olarak yaşadığı çok sayıda yaşam öyküsü açığa çıkardı.

Maddi güvenlikle ilgili bu gibi geçmiş yaşam korkumuz varsa ya kendimizi bunları (işsiz, borca batmış olarak, savurganlık içinde) yeniden yaşarken ya da bu korkuyu gıda maddeleri, para veya göbek ve çevresinde aşırı derecede yağ biriktirerek takıntılı bir şekilde telafi etmeye çalışırken buluruz. “Bir daha asla mahrum kalmayacağım,” bu vakaların temelinde yatan düşüncedir. Çok sayıda Amerikalının paylaştığı görüldüğü kolektif bir geçmiş yaşam kompleksi varsa, bu açıktan ölme korkusu olmalı. Amerika’dan daha çok bolluk içinde olan bir ülke olmadığı halde, dünyanın hiçbir yerinde yirmi dört saat açık bu kadar çok sayıda süpermarket, fast-food zinciri vb. yoktur. Tabi ki bu, öncelikle Avrupa kıtıklarından ve yirmili yılların büyük depresyonundan kaynaklanan atasal bir kalıptır. Ancak güncel anoreksiya ve diğer yeme bozukluklarıyla ilgili vakalarda, danışanların savaşı herhangi bir biyolojik bağları olmadığı halde II. Dünya Savaşı sırasında, özellikle konsantrasyon kamplarında ölümle sonuçlanmış açlıklara ilişkin öyküler gittikçe daha çok sayıda şuur dışlarından yüzeye çıkmaktadır.

Tekrarlama zorlanımının özellikle çok güçlü olduğunu gördüğüm alanlardan biri de ergenlik dönemidir. Buna özellikle ergen erkek çocuklarında rastladım. Sarhoş araba kullanmak, uyuşturucu kullanmak, silahlarla oynamak gibi pervasız davranışlar veya düşüncesizce tehlikeli keşiflere gitmek gibi eylemlerin hepsi ölümle şursuzca flört etmeye bağlanır. Nispeten az sayıda ergen erkek çocuğuyla çalışmış olmama rağmen, bana danışanlar, genellikle çok genç ve gayet şanssız bir şekilde öldükleri veya bir nedenden ötürü erkekliğe geçişlerini tamamlayamadan ayrıldıkları geçmiş yaşamlara ait acı dolu anılar taşımaktaydılar.

Bu nedenle de eskiden kalma, çaresizlik ve meydan okuma olarak ortaya çıkmış derin bir “ne olursa olsun” tavrıyla şuursuzca ya eski savaş alanı ölümlerini yeniden tekrarlar ya da geçmiş yaşamda hayal kırıklığına uğrattıkları yaşlılara kendilerini ispat etmeye çalışırlar. Kimi zaman yakın bir arkadaşın öldüğü gerçek bir kazaya dahil olmanın şoku, eski silik anıları bir şeyleri değiştirmeye yetecek kadar şuura geri getirebilir ama daha çok, ergenliğin çalkantıları geçip izleyenlerin ve ebeveynlerin rahat bir iç çekmesiyle son bulana dek, eski savaşçı öyküleri şuurun arka planında şiddetle yankılanmaya devam eder.

Geçmiş yaşam zorlanımlarının şuur dışı etkisi altında “kuduran” yalnızca ergenler değildir; tamamlanmamış geçmiş yaşam işlerinden dolayı pek çok yetişkin insan da bu türden davranışlara veya yaşam rutinlerinde değişimler yapmaya sürüklenebilir. Orta yaşlı bir kadın ya da erkek daha önceki dönemlerde politikayla hiç veya çok az ilgiliyken, aniden belirli bir politik düşünce için çok yoğun bir ilgi geliştirebilir. Şuur dışında harekete geçirilen şey, söz konusu yaş civarında ölünen ve politik bastırılma karşısında eli kolu bağlı kalınmış geçmiş bir yaşamın anısıdır. Örneğin bir danışanım, altmışlı yıllarda Amerika’nın güney eyaletlerinden birinde özgürlükçü otobüs yolculuğu için aktif bir şekilde çalışmalar yürüttüğünü anımsadı. Buna ek olarak kendini on dokuzuncu yüzyılın başlarında acımasız bir köle sahibi olarak anımsadığı için bu ona çok anlamlı gelmişti. Diğer bir danışanım olan kadın, kıtlık sırasında halkına yiyecek bulmayı başaramamış ve yoğun bir hüznün ve suçluluk içinde ölmüş bir kabile reisi olduğunu anımsadı. Şimdiki yaşamındaysa yiyecek pazarlaması ve ekonomi konusuyla neredeyse takıntılı bir şekilde ilgilenmekteydi.

Geçmiş yaşam zorlanımlarının bir başka ilgi çekici kısmı da yerleşme ve yolculuk etmeyle ilgilidir. Tarih göçebe yaşamlarla, okyanus veya çöl geçişleriyle, kolonizasyonlar veya zorunlu sürgünlerle dolu. Bunlardan pek çoğu psişede derin izler bira-

kır. Bazıları için söz konusu geçişi tamamlayamamak veya yeni bir bölgeye, kıtaya toplu göç sırasında geride bırakılmış olmak, uzak diyarları keşfedip oralara yerleşmek konusunda doyurulmamış bir dürtü bırakabilir. Kendimden örnek vereyim; Katolik Fransa'dan Hollanda'ya kaçan bir Fransız Protestan (Huguenot) ailede yaşlı bir adam olarak sürdürdüğüm yaşama ait acı dolu anılarım var. Ailemiz Yeni Dünya'nın Hollanda yerleşimine giden bir geçiş arıyordu ama hastalık yaşlı adamı buldu; onun bir yol kenarında rezil bir halde öldüğünü anımsıyorum. Ardından gelen yaşamda New York City'nin yukarısında kalan Hudson Vadisi'ni keşfeden bir hayvan tuzakçısıydım ki şimdiki yaşamımda Hudson Vadisi beni hep çekmiştir.

Kimi zaman tam tersi bir hareket oluşabilir: Başka bir yaşamda terk etmiş veya sürgün edilmiş olabileceğimiz bir ülkeye geri dönme özlemi oluşabilir. Bu kalıpların hepsi, ayrılık ve tamamlanmamışlık konularına aittir. Terapi sırasında, asla söylenmemiş sözcükleri seslendirmemiz, tamamlanmamış projeleri imgelememiz, trajik ölümler veya erken ayrılıklar yüzünden bir daha asla göremediğimiz sevgilileri, ebeveynleri ve çocukları yeniden imgelememiz gerekebilir. Genellikle bu yapıldıktan sonra belirli ülkeler, beceriler veya aktivitelerle bağlantılı yeni bir enerji dalgası veya yaratıcı bir gayret oluşur. Psişe bir kez daha eski ipleri eline alıp işine dönmekte, tamamlamakta, devam etmektedir.

Kompleksin Karmik Olarak Değerlendirilmesine Doğru

Hindistan'da Yoga adıyla bilinen psikofiziksel disiplin, çok uzun zaman önce geçmiş yaşam zorlanımlarını, her bireyin doğasının temel bir yanı olarak tanımlamıştır. Başımıza gelen veya başlattığımız her şey, deneyimleyicinin veya yapanın zihinsel malzemesi (*citta*) içinde öyle bir etki yaratır ki bir eylemi tekrarlama veya yeniden yaşama eğilimi yerleşir. Gerçekleştirdiğimiz iyi veya kötü eylemler, Yoga ustalarının karmik kalıntılar (*karmaska-*

ya) dediği şeyi, kelimenin tam anlamıyla geçmiş eylemlerimizin (*karma* = eylem) kalıntılarını yaratır.

Hint felsefesinin çağdaş bir akademisyeni olan Dr. Karl H. Potter, bu doktrini bizlere son derece net bir şekilde özetlemiştir:

Bu karmik kalıntı, birden fazla çeşit yapısal eğilimle (*samskara*) birlikte gelmiş veya gelir ve en az iki çeşit iz (*vasana*) içerir. Bu izlerden biri harekete geçirilirse ve geçirildiğinde, kaynak eyleme ait anılar üretir; diğer iz harekete geçirilirse ve geçirildiğinde, belirli ıstıraplar (*klesa*) üretir. Bu *klesalar*, amaca yönelik hareketlerle meşgul olanların düşüncelerini karakterize eden yanlış anlayışlardır; kişinin bağımlılık altında kalmasından, yani sürekli olarak karmik kalıntılar yaratmasından da bunlar sorumludur!¹

Sanskrit dilindeki kullanımda *vasanalar*, bir giysi parçası üzerindeki parfümden veya bir ateşin dumanından geride kalan kokulara veya izlere benzetilir; ancak geçmiş yaşam anıları bağlamında bu izler fiziksel olmaktan çok psişik olarak anlaşılır. *Klesalar* ise yaşamdan yaşama aktarılan, negatif ve duygusal yüklü düşünceler ve tavırlar şeklindeki ıstıraplar veya yaralardır. Buraya kadar *klesaların* çeşitli örneklerine rastladık: “Asla yeterince alamayacağım”, “Hepsi benim suçum”, “Duygularımı riske atmam güvenli değil”, “Her zaman her şeyi tek başıma yapmak zorundayım”, “Bunu onlara ödeteceğim”, “Hayatım çok kısa”, “O benim canımı yakmaya/beni terk etmeye/bana ihanet etmeye mahkum”, “Acı çekmeyi hak ediyorum”, “Yeterince iyi ve değerli değilim”, “Beni kimse hiçbir zaman sevmezdi ki.” İşte bunlar, daha önce sözünü ettiğimiz sembolik rezonanslarla özdeşleşmekle ortaya çıkarılan *klesalardır*. Kuşkusuz, pek çok farklı psikoterapiler de bu düşünceleri saptamış ve onları “negatif kanunlar”, “örnekleme”, “yaşam senaryosu”, “baskın mitler” vb. olarak adlandırmıştır ama bu senaryoların, doğumda psişik özyapının parçası olarak gerçekten de miras alındığını çok yakın zamana kadar öne sürmemişlerdir. Ünlü Hindolog Heinrich

Zimmer'in ifadesiyle, "Bu *vasanalar*, kalıcı yaralar olan ve yaşamdan yaşama geçen *samskaralara* neden olma eğilimdedir."²

Demek ki *samskara*, bir psişik yara dokusu gibi ya da "psişede açılan yarı" (Zimmer) gibi bizleri, Freud'un gözlemlediği tekrarlama zorlanımının ta kendisine yönlendirmektedir. Aynı eski hatayı, başarısızlığı farklı yaşamlarda art arda tekrarlarız; hep bizi incitecek, aldatacak sevgililere, eşlere çekim duyarız veya bizi ezen ve sertliğiyle mahveden patronların veya özellikle de ebeveynlerin yanında buluruz kendimizi; bizden önce başka bedenlerin çektiği hastalıkları ve acıları üstleniriz ve bu liste böylece uzayıp gider. Bu tablo kimilerine oldukça depresif görünse de her insanın herhangi bir yaşamı süresince payına düşenin, Hamlet'in deyimiyile "etin mirasçısı olduğu kalp acısı ve bin doğal şok"un sıra dışı çeşitliliğini ve eşsizliğini daha iyi kapsayabilecek bir tablo bulamıyorum.

Samskaralar üzerinde tartışırken hem Potter hem de Zimmer, bunların yapı, eğilim veya "geçmişteki tepkiler tarafından oluşturulmuş kalıplara göre davranma eğilimi" (Zimmer) olduğunu vurgulamıştır. *Samskara*, gramofon plağındaki çizikler gibidir; plak her çalındığında iğne aynı yerde atlar ve tahmin edilebilen aynı "klik" sesleri gelir.

Batı psikoloji geleneğinin Yogik *samskara* bilgisine en yakın bilgisi, Jung'un kolektif şuur dışının arşetipleri teorisidir. Jung kendi teorisini Yogik terminolojiye tercih ederek arşetiplerin belirli hastalıklara eğilimi, karakter özellikleri, özel yetenekleri vb. (bakınız Ek 2) gibi "psişik kalıttan" sorumlu olduğunu söylemiştir. Jung, arşetiplerin *vasanalar* ve *samskaraların* tersine, içerikten yoksun, salt şekillendirici ilkeler olduğu konusunda ısrar etmiştir.

"Bir arşetip" diye yazıyor Jung, "yaşam ırmağının yüzyıllar boyunca kendine derin bir yatak kazarak şekillendirdiği bir su yolu gibidir."³

Jung'un 1961'de öldüğü dönemde, Batı'nın hem profesyonel psikoloji dünyası hem de genel halk, geçmiş yaşamlar ve reen-karnasyon fikrine hala kuşkucu, hatta yer yer dosdoğru düşmanca yaklaşıyordu. Bridey Murphy vakası ellili yılların sonunda etkin bir şekilde yerle bir edilmiş görünüyordu ve Edgar Cayce'in psişik okumaları da hala yalnızca çok küçük bir okuyucu kitlesi tarafından biliniyordu. Oysa bugün Gallup anketleri, televizyon sohbet programları ve dergi yazıları tarafından fazlasıyla gözler önüne serildiği üzere, reen-karnasyon ve geçmiş yaşamlar konusunu çevreleyen iklim önemli derecede değişmiştir. Artık Avrupa, Kuzey ve Güney Amerika'daki terapistlerin ve araştırmacıların dosyalarında kocaman bir yığın oluşturacak binlerce geçmiş yaşam anısı bulunmaktadır.

Prenatal (doğum öncesi) anıya gelince, artık Dr. Thomas Verny'in uluslararası tanınan çalışmasına sahibiz. Verny, dünya çapında pek çok uzmanın, ceninin şuurunda yerleşen rahim içi (*in utero*) örnekleme varlığını deneysel olarak kanıtlamış olan araştırmalarını bir araya toplamıştır. Verny'in önemli kitabı *The Secret Life of the Unborn Child* (Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı) bu bulguların pek çoğunu özetlemektedir. İlginçtir ki çalışmaya katı tıbbi ve maddi bir bakış açısıyla başlamış olan bu araştırmacılar, gitgide çoğalan bir sayıda, rahim içi anılarıyla karışık geçmiş yaşam anısı bildirmeye başlamışlardır.

Karmik veya geçmiş yaşam kompleksi olarak dilimize çevirmeyi önerdiğim *samskaranın*, Doğu ve Batı psikolojileri arasındaki kemerli köprünün eksik taşını sunduğuna inanıyorum. Karmik kompleks, kişisel anı izlerine sahip olmayan arşetip ile doğrudan kişisel deneyimden türemiş olan kompleksin arasındaki yerin tam ortasında yatan bir kavram olarak görülebilir. Kısacası, Jung'un özgün terimlerini şu şekilde genişletmeyi önermek isterim:

ARŞETİP	SAMSKARA (Karmik Kompleks)	KOMPLEKS
İçerik: Mitolojik imgeler; evrensel biçimler	Geçmiş yaşam anısı izleri (vasaralar, klesalar)	Şimdiki yaşam anısı izleri

Gelişmekte olan kişiliğin yapısını ve evrimini anlayabilmek konusunda *samskaranın* muazzam önemi Heinrich Zimmer tarafından, bu Sanskritçe terim üzerine yayınlanmamış meditasyonlarında net bir şekilde görülmüştür:

Samskara, çok zengin ve çok çeşitli fikirler veren bir terimdir. Yaratıldığı çağrışımlar “çalışıp ince ince işlenmiş olan, özenle geliştirilmiş olan, bir forma dönüştürülmüş olan” gibi bir kavram etrafında bir araya gelmektedir. Ama bu, bireyin durumunda, yıllar ve hatta yaşamlar boyu süren bir oluşum sürecinden geçmiş bütün karakteristik donanımlar, yara izleri ve acayıplıklarıyla kişiliktir.⁴

Spiritüelden ziyade maddi amaçları tercih eden karakteristik eğilimimizle, Batı dünyası olarak, fiziksel olanı ve mizacı şekillendiren kişisel özelliklerde genetik kalıtımı çoktan kabul ettik. Ancak genetik kalıtım kavramı, Doğu psikolojik geleneğinin bilge yapısından yoksundur ve reenkarnasyonculuğun aşırılığına karşı duyduğumuz kuşkudan dolayı psişik miras bilgisinden uzak durduk; astrolojinin iddiaları da yine aynı nedenle sıradan saçmalıklar olarak görüldü. Buna rağmen, bu akıntı artık tersine dönmeye başlamışa benziyor. Yaşamımıza şekil veren ve kişisel etkileşimlerimizi belirleyen önemli boyuttaki bütün komplekslerin doğumda ve doğum öncesinde var olduğunun belirlendiği yönündeki kanıtlar artmaktadır. Bu yaşamda kostümler, manzara ve sahne dekorları farklı olsa da oynadığımız oyun belli belirsiz tanıdıktır; arşetipler ve karmik kompleksler yüzünden kendimizi çekimine kaptırdığımız eski, tamamlanmamış “tut-

ku oyunu". Ancak bunu farkındalığımızın ışığına getirdiğimiz anda, *samskaraların* bu şuurdışı zorlanımı içinde daha fazla takılı kalmamız gerekmediğine kanaat getirebilir ve nihayet kendi yazgımızın gerçek yönetmeni olabileceğimizi anlayabiliriz. Nietzsche'nin dilediği şey -"ben böyle istedim"- geçmiş yaşam farkındalığının yardımıyla avucumuzun içindedir.

Kalıntı Utanç: Leonard Vakası

Leonard yirmili yaşlarının sonunda, iş ve ilişkiler konusunda çok sayıda sorunla terapiye gelen bir gençti. Birkaç yıl önce pek kullanmadığı mühendislikle ilgili bir fakülteden mezun olmuştu. Mühendislik yerine ormanda bir dağ kulübesinde yaşamayı ve ara sıra marangozluk yaparak geçinmeyi tercih etmişti. Bu işler pek de tatmin edici değildi ve patronları onu itip kakıyordu. Özel yaşamı da bundan daha iyi değildi. Sıraladığı ilişkilere göre hep kadınlar tarafından terk edilmeye biten, çok sayıda kısa süreli ilişkisi olmuştu.

Tüm bunlar Leonard'ın kendiyile ilgili çok zavallı bir imaja sahip olmasına ve insanlardan daha uzak olmasına yol açan hafif dereceli bir depresyona girmesine katkıda bulunmuştu. Görünüşe göre, negatifliğin kendi negatifliğinden beslendiği o kısır döngülerden birine takılıp kalmış durumdaydı; kendimizi dışarı çekmeye çalıştıkça daha da içine battığımız ümitsizlik batağına batmıştı.

Leonard'ın öyküsünü dinlerken, içinde bulunduğu herhangi bir topluluktan uzak durma eğiliminin ve herhangi bir grubun veya toplanmanın bir parçası olmaktan duyduğu tiksintinin oluşturduğu genel sosyal tablo beni çok etkiledi. Yıllarca bir üniversite kasabasında psikoterapist olarak çalışmış olduğumdan, mezun olan öğrencilerin eski okullarının rahat ve korunaklı kabuğundan ayrılmaya çalışırken pek de rahat olmayan iş ve yetişkinlik sorumluluğunun gerçek dünyasına adım atmaktan kaçınmalarına alıştım ancak Leonard'ın tepkileri çok daha aşı-

rıydı. Leonard, hemencecik bir kariyer sağlama ve mükemmel bir eş sunma konusunda onu hayal kırıklığına uğratmaktan biraz daha fazlasını yapmışa benzeyen topluma karşı gerçekten bir dargınlık ve ıstırap içindeydi! Yaşıtlarının da yarı zamanlı işlerle ve ilişkiden ilişkiye sersemce atlayarak tıpkı onun gibi zorlandığını vurgulamanın zaman kaybı olacağı açıktı. Leonard'ın dünyadaki yeriyle ilgili duyduğu çaresizlik, şu andaki koşullarından daha derin bir yerden kaynaklanıyor gibiydi ama nereden? İşte bu konuda hiçbir fikrim yoktu. Derin bir etkinin olduğu her durum için bence en uygun yaklaşım bunu daha da abartmak ve böylece, etkiye kendini tam dışa vurma fırsatı vermektir. Bu nedenle Leonard'ın kapalı gözlerle koltuğa uzanmasını ve iç çeker gibi derin derin soluk alıp vermesini sağladım. "Kendini gerçekten tamamen bütün o üzüntünün ve acının içine bırak," diye yönlendirdim. "Bu seni nereye götürecektir, bir bak bakalım." Bir süre başını kaldırıp indirerek, sarsarak ve yumruklarını sıkarak bunu yaptı:

"Bu haksızlık" dedi bir süre sonra, "Bu haksızlık. Neden bana bunu yaptın?" Seslendiği kişinin adını söylemesini istedim ve o da son kız arkadaşı "Sarah"nın adını söyledi.

"Bu haksızlık, Sarah. Neden bana bunu yaptın? Seni gerçekten önemsiyordum. Beni oyaladın. Beni hiç önemsemedin. Neden yaptın? Neden? Neden?"

Getirilerini tam olarak hissedebilmesi ve yüzeye çıkacakları ortaya çıkarabilmek için bu ifadeleri tekrarlamaya teşvik ettim onu. "Neden yaptın? Herkesin önünde. Kendimi o kadar salak hissettim ki. Ne yapacağım?"

"Herkesin önünde" ifadesi dikkatimi çektiği için "Ne oluyor?" diye sordum.

"Gördüğüm kişi artık Sarah değil. Vapurda bir kadın görüyorum. Büyük bir vapurda. Mississippi buharlı vapurları gibi. Kadın çok iyi giyimli, hostes tarzında bir forması var... Neden yaptın? Beni oyaladın. Hiç önemsemedin. O kadar aptal hissediyorum ki."

Artık Leonard'ın gözyaşları akmaya başlamıştı ve yumrukları sıkılı, yüzü ıstırap ve kızgın öfkeden çarpılmış haldeydi. Şu andaki yaşamında Sarah tarafından reddedilmiş olmanın acısı altından kompleksin karmik düzeyi ortaya çıkmaya başladı.

Görünüşe göre Leonard, on dokuzuncu yüzyılın başında Amerika'nın güneyinde buharlı vapur üzerindeki genç bir adamın yaşamını anımsıyor. Oldukça başarılı bir kumarbaz olarak ünlenmiş ve çekici ama tek eşlilikten çok uzak bir hizmetçiyle kısa bir maceradan yeni çıkmıştı. Bütün dünyasal palavralarına rağmen kadınlara karşı içten içe oldukça çekingendi ve gösterdiği yakınlıkla oyun oynamaktan biraz fazlasını yapmış olan bu kadına safça kendini açmıştı. Onu geri kazanamadığından ve kadının onunla görüşmek istemediğinden emin bir halde içki ve kumar batağına saplanır ve bir daha kurtulamaz. Başka deneyimli bir ırmak vapuru kumarbazıyla gözü kara bir kavgaya tutuşarak vurulur ve aldığı kurşun yarısından ötürü ölür. Diğer adamı kıskırtmasında açıkça intihar eğilimi vardır ve acı, dargınlık içinde ve kadının onu herkesin içinde kandırıp bırakmasından dolayı aşığılanmış şekilde ölür.

Böyle gelişen ilk seansımız yoğun duygusal bir boşalım getirir ve Sarah ile ilgili şu andaki duygularını bu daha eski reddedilme ve aşığılanmayla ilgili karmik kompleksten ayırması için Leonard'a yardım eder. Leonard bu eski yaranın onu, incitip aşığıl原因 kadınları seçmeye sürüklediğinin farkına varır çünkü içindeki bir parça, eski öyküyü en baştan oynatmaya ihtiyaç duymaktadır. Geçmiş yaşamın üzerinden ikinci kez geçtiğimizde Leonard'ı nehir vapurundaki sevgilisine dışa vurmadığı öfkelerini yüksek sesle ifade etmesi için cesaretlendirdim:

"Seni kaltak! Senden nefret ediyorum! SENDEN NEFRET EDİYORUM! Benim gerçekten çok fena canımı yaktın. Beni aslında hiç önemsemedin. Kalpsiz ve acımasızın tekisin. Benimle sadece oynadın. Beni sadece kullandın."

Sonraki seanslarda öğreneceğimiz üzere, bu karmik yara iyileşmekten henüz çok uzaktı. Nehir vapurlu trajik yaşamın, ölüm-cül tekrarlama zorlanımının art arda reddetme ürettiği, “kadınlar beni hep incitecek/terk edecek” şeklinde şuur dışı negatif düşünce veya *klesaya* neden olan çok sayıda geçmiş yaşamdan biri olduğu ortaya çıktı. Yavaş ve acı dolu bir şekilde bu yaşamları tek tek ele aldık.

Leonard’ın reddedilmeyle ilgili geçmiş yaşam anılarında belirgin şekilde tekrar tekrar ortaya çıkan bir tema da istismardı. “Benimle sadece oynadın. Beni sadece kullandın.” Bu ifadeler oldukça acı dolu bir ses tonuyla çıkıyordu. Böylece, daha sonraki seanslardan birinde, sembolik rezonsans ilkesini takip ederek Leonard’ı, kendini bu istismarın *ilk kez* gerçekleştiği bir yaşamda bulmaya cesaretlendirdim.

Bu kez ifadelerin kendisi, derinlere yerleşmiş *samskarası*nın veya karmik kompleksinin kalbinde yatıyor gibi görünen acının ve dargınlığın bütününe odaklamaya hizmet edecekti. Leonard’ın nehir vapurunda incinmişliğini dışa vuran aynı sözleri (“Kalpsiz ve acımasızın tekisin. Benimle sadece oynadın. Beni sadece kullandın.”) tekrarlamasını sağlayarak kolaylıkla bir sonraki geçmiş yaşam öyküsüne geçtik. İşte özet:

Leonard kendini Roma İmparatorluğunun ilk dönemlerinde küçük bir Yunan kasabasında bir köle olarak buldu. Efendisi, herkes tarafından itici bulunan ve kasabanın korktuğu, varlıklı ama görgüsüz bir tüccardı. Bu kölenin yegane alın yazısı ise zorla, nefret ettiği bu çirkin tüccarın en çok tercih ettiği eşcinsel sevgilisi rolüne bürünmekti. Önünde yalnızca, efendisinin oğlancılığına teslim olma ya da acımasızca dayak yeme seçenekleri vardı. Bu iki korkunç seçenektен biraz daha az acı vereni seçen köleyi bekleyen başka bir aşağılanma düzeyi daha vardı. Küçük kasabaya, tüccarın “oğlanı” olduğuna dair dedikodular yayıldı ve köle, başka koşullar altında ar-

kadaşı olabilecek kasabadaki diğer köleler tarafından yıllarca alay konusu yapıp dışlandı. Kasaba halkının bu şehvet düşkünü tüccara duyduğu genel tiksinti, gıdım gıdım bu mutsuz köleye tattırıldı. Bu acımasız yaşamın dönüm noktası, Romalı bir askeri garnizonun kasabayı ele geçirip -Leonard'ın hatırlamasına göre- belirgin olmayan bir nedenden ötürü tüccarı hapse atıp mal varlığına el koymalarıydı. Tüccarın çok sayıda kölesi, efendilerinden sorumlu tutulamayacakları için serbest kaldılar. Leonard'ın yaşamını acılar içinde kopyaladığı en gözde köle ise kendini bütün kasabanın nefretinin hedef tahtası olmuş halde bulur. Kimse ona yemek veya iş vermez, en sonunda da bir grup genç adam ona taşlar atarak kasabanın sınırına kadar kovalar ve burayı terk etmeye zorlar.

Yara bere içinde, evsiz ve kasaba halkına ve genel olarak insanlığa karşı derin bir dargınlık içindeki köle, canı çıkmış bir halde toz toprak içindeki yollara dökülür ve aylarca yürür, dilenir. Sonunda dağlarda keçi çobanı olarak kendine bir iş bulur. Burada sıkıntılarını tekrar tekrar gözünün önüne getirerek geriye kalan günlerini geçirir, ta ki ölüm gelip onu sefaletinden kurtarana dek.

Leonard'ın kendini toplumdan izole etmesinin, reddedilme duyguları ve acısı, patronlara güvensizliği, cinsel ilişkilerde istismar edilme korkusunun karmik kökleri işte burada yatmaktadır.

Tüm bu incinmelerin, aşağılanmaların toplamını en eksiksiz şekilde ifade edecek bir duygu varsa o da utançtır. Antropologlar, utancın esasen halkın gözü önünde utandırılma hissi olduğunu ve bu açıdan, kişisel ve içselleştirilmiş olan suçluluktan hayli farklı olduğunu vurgulamışlardır. Yalnızken de suçluluk duyabiliriz ama utanç, genellikle bir topluluğun veya akranlarımızın tamamının varlığını ve kınamasını gerektirir. Helenik Yunan kültürü, suçluluktan çok bir utanç kültürüydü. Köle olarak Leonard'ın anımsadığı, cinsel davranışı yüzünden toplum tarafından ilk reddedilişinin ve sonra onunla ilişkilerini ulu orta kesmelerinin inanılmaz yaralayıcı olduğuydu. Bu eski anı izinin

ışığında bakınca, Leonard'ın neden depresyonda olduğunu ve ormanda bir dağ kulübesinde yaşama zorlanımına sahip olduğunu, hiçbir topluluğa uyum sağlayamadığını anlamak kolaydı. Bu seans Leonard için son derece yararlı olmuştu. Şimdiki yaşamı ile bu köle öyküsü arasındaki bağlantıları açıkça görebiliyordu. Sanki psişesinden büyük bir yük kalkmış gibiydi. Deyim yerindeyse, hafiflemeye başlamıştı. Leonard terapiye devam etti ve geçmiş yaşamlarındaki farklı sorunları keşfetti. Yunanlı köle öyküsünün getirdikleri bir süreliğine arka plana geriledi. Bu noktada Leonard'ın sosyal yaşamı artık yavaşça açılmaya başlamıştı. Kasabaya geri taşındı ve kadınlarla görüşmeye başladı. Bu sefer varsayımlarını dikkatlice sorguladı ve reddedilmeyi beklemekten kaçındı. Topluluktan arkadaş edindi ve kendini oldukça farklı bir gözle görmeye başladı.

Daha sonraki seanslarımızdan birinde Leonard kendini, kadim Çin'de yağmacı Moğol saldırılarından dolayı mücadele içinde olan küçük bir kasabanın savaş ağası olduğu bir geçmiş yaşamda buldu. Leonard tam bir yiğitti, hatta soyluydu, halkının lideriydi ve aralıksız olarak savaş, yeniden inşa etme, tedarik etme ve organize etme halindeydi. Bu yaşamında her şeyi halkına vermekten bitkin düşmüş halde ölmüştü. Bu yaşama dönüp baktığında, kendini muazzam güçlenmiş hissetti. "Hayatımı topluma adadım," dedi. "Çok güzel bir histi." Topluluğunun canlı merkezindeki bu güçlü kişilik imgesine tutunmaya devam etmesi için onu teşvik ettim. Bu değerli imge, Leonard'ın psişesindeki acı dolu, çaresiz ve dışlanmış kölenin yaşamı için iyi bir denge oluşturuyordu. Her ikisi de Leonard'ın içinde vardı ama yaşamında, yeniden dengelemeden ve entegrasyondan oluşan yepyeni bir sürecin başladığı da kesindi. Bu, çalışmamız için çok uygun bir sonuçlanma gibiydi.

III. KISIM

GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİNDE TEMEL NOKTALAR

ŞİFALANMA

Ben bir mekanizma, çeşitli bölümlerden meydana gelen bir birleşim değilim.

Hasta oluşum, mekanizmanın yanlış çalışmasından değildir. Ruhun, derin duygusal benliğin yaralarından dolayı hasta-

yım
ve ruhun yaraları çok çok uzun zaman alır, yalnızca zaman yardım edebilir

ve sabır ve belirli türden zorlu bir pişmanlık
uzun, zorlu pişmanlık, yaşamın hatalarının farkına varma
ve kişinin kendini,

insanlığın büyük ölçekte kutsamayı seçtiği
hatanın sonsuz tekrarından özgürleştirilmesi

D. H. Lawrence, *More Pansies* (Daha Çok Hercaimenekşe)

7. BÖLÜM

SÜPTİL BEDEN, YOĞUN ZİHİN: GEÇMİŞ YAŞAMLAR VE FİZİKSEL HASTALIKLAR

Düşünürler, dinleyin, söyleyin bana, bildiğiniz, ruhun
içinde olmayan ne var?

Su dolu bir ibrik al ve onu suyun dibine koy; şimdi ibriğin
hem dışında, hem de içinde su var.

Tekrar beden ve ruhtan bahsetmeye başlamasın diye
aptallar

Ona bir ad vermemeli.

Kabir, Sufi şair ve mistik (çev.: Robert Bly)

Bedenin her bir bölümünün anlatacak bir öyküsü vardır.

Anna Halprin

Beden Anımsıyor

Şimdiye kadar göz attığımız vakaların çoğunda danışanlarım, geçmiş yaşam öykülerindeki önemli bir olayla ilişkili olduğu ortaya çıkan belirgin fiziksel semptomlar gösteriyorlardı. Bu nedenle bazı vakalarda, bedenin kendi öyküsünü anlatmasına izin vererek doğrudan somatik rahatsızlık üzerinde çalışmaya başladık. Susan vakasında (5. Bölüm) katılmışmış ense ve omuzlarında, Hollandalı ressam olduğu geçmiş yaşamındaki suçluluk dolu intiharının anılarını taşıdığını bulduk; Gregory'nin iktidarsızlığının (4. Bölüm) Fransız sarayındaki yaşamından gelen, iç sızlatan bir utanç ve hadım edilme öyküsüyle ilişkili olduğunu öğren-

dik; Melinda'nın şu andaki cinsel soğukluğunun (6. Bölüm) çocuk yaşta istismara ve tecavüze uğradığı geçmiş bir yaşamından kaynaklandığını anladık.

Her üç vakada da öykülerin odağındaki duygusal sorunlar, bedenin geçmiş yaşamda yaralanmış belirli bir yerinde yerleşip kalmıştı. Sonuç olarak üçü de çözülmemiş duygusal sıkıntıların bedensel travmalarla özdeşleştirmişti. Karmik açıdan bakıldığında, kanımca, bu tip vakalarda bedenın söz konusu bölümü için yaralanma eğilimi, kompleksin geçmiş yaşam düzeyi olarak adlandırdığım *samskaranın* duygusal içeriğiyle birlikte aktarılıyor.

Ancak bu duygusal bağlantı, aktarılan her fiziksel *samskarayla* birlikte ortaya çıkmayabilir. Aktarım sıklıkla, duygu ve düşünce içeriğinden ziyade fiziksel bir anı iziyle ilgilidir. 6. Bölümde sayılan pek çok fobiyle beraber Mitchell'in geçmiş yaşamdan kalma bacak yaralanma anıları (4. Bölüm) bu türdendi. Bu durum, önemli bir ayrımın gerekliliğini akla getirmektedir: 1) duygusal bir çatışmadan kaynaklanan veya böyle bir çatışmayı dışa vuran fiziksel geçmiş yaşam travmaları ve 2) büyük ölçüde kaza sonucu oluşmuş fiziksel geçmiş yaşam travmaları.

Doğallıkla ikinci kategoride, katarsise yol açan salıverme ile üstesinden gelinecek dehşet veya keder gibi duygular da olacaktır ama bu vakalardaki duygular, neredeyse bütünüyle, fiziksel kazadan dolayı gelişen tepkilerden ibarettir. Alice tarafından anımsanan, küçük sokak çocuğunun ölümü (2. Bölüm) yalnızca minimal ölçüde katarsis gerektirmişti çünkü küçük çocuğun bu yaşamla henüz çok güçlü bağları ve aktardığı spesifik karmik konuları yoktu. Bunun tam tersinin geçerli olduğu, duygusal sorunların güçlü bir şekilde fiziksel travmayla süptil şekillerde ilişkili olduğu, birinci kategoride yer alan birkaç vaka gördük: Sol'un sinüsleri (5. Bölüm), terk edilmeye ilgili bütün tamamlanmamış karmik işleri kaydetmişe benziyordu; Jane'in sırtı ve

böbrek sorunları (4. Bölüm), iş ve evliliğiyle ilgili hissettiği çelişkileri derin, organik bir düzeyde yansıtıyordu.

Geçmiş yaşamdan miras alınmış *psişik* içerikler fikriyle, bana inanmayı isteyen, nispeten daha kuşkucu okuyucularımın sınırlarını zorladığının farkındayım. Hastalığa, zaaflara ve kazalara fiziksel yatkınlığın da (genetik kalıttan oldukça farklı şekilde) çok spesifik şekilde aktarıldığını ileri sürmem, iki kat sorun yaratacaktır. Belki biraz geriye çekilsem ve psikoterapistlerin ve beden üzerinde çalışanların günümüzde psikosomatik konulara nasıl eğildiklerini kısaca özetlesem bir faydası olur.

Herkesin bildiği gibi Batı psikolojisi ve felsefesi, uzun zamandır zihin ile bedeni birbirinden tamamen ayrı iki seviye olarak ele aldı. Genelde “zihin-beden düalizmi” veya (René Descartes’ten sonra) “Kartezyen düalizmi” olarak adlandırılan ve her felsefe el kitabında kolayca bulunacak bu doktrinin tarihçesini yeniden anlatmama gerek yok. Sonuçları herkes için gayet aşikardır: Doktorlar ve fizyologlar bedeni tedavi eder; psikologlar ve psikiyatrlar sözüm ona zihni tedavi eder. Üniversitelerin, bu ayrımları o kadar başarılı bir biçimde pekiştiren bölümleri var ki örneğin, tıp fakültesiyle psikoloji fakültesi arasında bilgi paylaşımı oldukça nadirdir. Teorik olarak hem tıbbi hem de psikolojik olanı kapsıyor olması gereken psikiyatri ise bir asır ya da daha uzun zamandır, bu düalizm nedeniyle iki arada bir derede kalmıştır ve gitgide organik ve biyokimyasal açıklamalara doğru gitmiştir. Kimilerine göre bu, her şeyin zihinle ilgili olduğu sonucuna yol açan bir indirgemedir. Gerçekten de pek çok yazar, zihin ile beyni gayet doğal bir şekilde eş anlamlıymışlar gibi kullanmaktadır.¹

Son zamanlarda kanser gibi hastalıkların tedavisinde zihinsel imgelemenin kullanıldığı yeni deneyler yapılmaktadır. Dr. Carl ve Stephanie Simonton’un geniş kitlelerce bilinen çalışması ve psiko-nöroimmünoloji (PNI) uygulaması, kayda değer oluşumlardır.² Holistik adıyla anılan sağlık hareketi de süptil enerji veya

düşünce formlarının gücü gibi Doğu sistemlerinden yararlanarak zihin ile beden arasındaki uçuruma köprü kurmayı denemektedir. Ancak şimdiye dek beden ile zihnin birbirleriyle etkileşim içinde olduğu ilkelerin çok azı, imajinasyon ve imgelemenin rolünün ise çok daha azı anlaşılmıştır. Eskiden psikosomatik tıp olarak adlandırılan alanda bazı gelişmeler olmuştur ama genel olarak rafine cerrahi veya ilaç tedavilerinin gitgide daha çok tercih edildiği ve fiziksel şikayetlerde ya şuurlu zihnin ya da şuurdışı zihnin ısrarla inkar edildiği medikal araştırmadan oluşan dalganın egemenliğine karşı bir mücadele söz konusudur.

Tüm yaşamı boyunca bu akıntıya karşı yüzmüş, hekimken psikanalist olmuş ve bu çabalarından dolayı Amerika'da bir hapishanede ölen kişi Wilhelm Reich'tır. Organik hastalıkların doğrudan duygusal bozuklukların birer yansıması olduğundan ve enerjetik düzeyde duygusal bozukluğu iyileştirmenin bir yolunu bulursak, bedenin önünde sonunda kendini iyileştireceğinden çok emindi.

Reich'in parlak zeka ürünü çalışması çevresindeki dallanmalara ve anlaşmazlığa girmeye niyetim yok, ancak takipçilerinden biri tarafından aktarılmış, ilkelerini mükemmel şekilde gözler önüne seren, tartıştığımız geçmiş yaşam öykülerinin somatik öğelerini taşıdığı açıkça belli olan bir vakadan söz edeceğim.

Avustralyalı analist Dr. Caron Kent, Reich'ci tedavisini anlattığı *Man's Puzzled Body*³ (İnsanın Şaşkın Bedeni) adlı kitabında, omurgasının ağır eğriliği şikayetiyle başvuran genç bir kadın danışanının vakasını bildirmektedir. Genç kadın, omurga dejenerasyonunun ameliyattan iyi sonuç almasına engel olacak kadar ilerlemiş olduğunu savunan ve esasen durumunun tedavi edilemeyeceğini söyleyen çok sayıda uzmanla görüşmüştü. Dr. Kent, eğriliğin doğuştan olmadığını, genç kadının çocukluğunda oluştuğunu öğrenmişti. Çocukluğunda herhangi bir enfeksiyon, yaralanma veya hastalık bulgusu da olmadığından Kent, böyle ağır bir semptomu neyin neden olmuş olabileceğini merak etti.

Genç kadının omurgasının gördüğü zararın kökenlerini bulmak amacıyla hipnotik regresyonu deneyen Kent, onu çocukluğunda sorunların ilk görülmeye başlandığı zamana geri götürdü. Kent'in betimlemelerine göre, bizim geçmiş yaşam çalışmamıza çok benzeyen bir çeşit trans halinde, genç kadının travmatik bir sahneyi yeniden yaşamasını sağladı. Genç kadın, altı yaşında küçük bir kızken babası sık sık sarhoşmuş ve evin içinde öfke patlamaları yaşayıp şiddet saçarmış; karısını ve çocuklarını tehdit edermiş. Bu korkunç durumlardan birinde babası hepsini elinde baltayla kovalamış. Regrese edilen genç kadın, kendini altı yaşındaki haliyle, her hücresiyle dehşetengiz bir korku içindeyken bahçedeki kulübenin ahşap kapısının arkasına saklanırken buldu. Babası onu aramak için içeriye girdi. Genç kadın bu sahneyi yeniden yaşarken, koltukta, muhtemelen kapının arkasında iyice geriye sıkışabilmek için tek tarafa yaslanarak çömelmiş, büzülmüş bir duruşa geçti. Kendini fark ettirmemek için de soluğunu tuttu. Babası onu bulamadığı ve canını yakamadığı halde, kapının arkasında büzülmüş halde babasının onu oradan çekip çıkarmasını ve baltayla paramparça etmesini bekledikten sonra bir daha asla soluğunu ve o dehşet verici anların keskin korkusunu serbest bırakmadı. Kent, tamamen unutulmuş olan bu sahneyi genç kadına yeniden yaşatarak dehşet ve şokun eksiksiz bir katarsisini teşvik etmişti. Bunu yaptıktan sonra olabilecek en şaşırtıcı şey oldu. Kent'e göre, *genç kadının omurgası kendi kendini düzeltti*. Görüldüğü üzere duygusal travma küçük kızı fiziksel olarak dondurarak babasından kaçmak için girdiği pozda tutmuştu ve şuurlu zihin bu olayı daha sonra tamamen unutmuştu. Bu çalışmadan sonra Kent, kadının daha önce danıştığı omurga uzmanlarına görünmesini istedi. Hepsi de bu dikkat çekici iyileşmeyi doğrulamaya hazırды.

Duygusal travmanın kendini bedene nasıl kaydedebildiğine ilişkin akılda kalıcı ama daha hafif diğer örneklerle, D. J. West'in başvuru niteliğindeki *Psychical Research Today* (Günümüzde Psi-

şik Araştırmalar)⁴ adlı çalışmasında rastlıyoruz. West, teninde kolları bir halatla bağlanmış gibi derin izler olan bir adamın çizimine yer vermiş. Bu izler sonradan adamın tutsak edilip bağlandığını yeniden yaşamasının ardından aniden ortaya çıkmış. West ayrıca dövülmesini bir psikanaliz seansı sırasında yeniden yaşadktan sonra bedeninde kamçı izleri beliren genç bir kadının benzer bir vakasını da anlatmış.

Hipnoterapistler cilt yüzeyinin aşırı hassas olduğunu ve telkinle şifalanabilecek duygusal çatışmaları çoğu kez yansıttığını uzun süredir bilmekteler. Ama Kent'in omurga eğriliğiyle ilgili vakası, izlerin çok daha derin organik bir seviyede gerçekleşebileceğini gözler önüne sermektedir.

Somatik Mirasın Farklı Çeşitleri

Caron Kent ve başka Reich'cı terapistlerin duygusal travmanın kendini kas yapılarına, çeşitli organlara ve bedenin sistemlerine kaydetmesine ilişkin tutarlı bir şekilde saptadıklarını, kendi çalışmalarında defalarca doğrulama fırsatım oldu ama şöyle bir farkla: Fiziksel rahatsızlıkların pek çoğunun kökenlerini, geçmiş yaşamlarda buldum. Morris Netherton'un bu konuda çığır açan kitabı *Past Lives Therapy* (Geçmiş Yaşam Terapisi), betimlediği vakaların çoğunun ağır fiziksel şikayetlerle ilgili olması açısından çok ilginçtir: ülser, epilepsi, migren, başlangıç aşamasındaki kanser. Kendi bulgularım, Netherton'un öncü çalışmalarını tamamen doğrulamaktadır. Arkalarında geçmiş yaşam öyküsü olan şaşırtıcı sayıdaki fiziksel şikayet, katarsise yol açacak şekilde yeniden canlandırıldıklarında, derin bir rahatlama ve çoğu kez hızlı bir iyileşmeye olanak sağlayabilir. Geçmiş yaşam tedavisi yaklaşımıyla uyumlu bulduğum bazı fiziksel sorunların kısa bir özeti, pek çoğumuzun somatik bir biçimde taşıdığımız türdeki sorunlara ilişkin bir fikir verebilir:

- Ülsere yol açan koliti olan genç bir kadın, toplu mezar başında Nazi askerleri tarafından vurulan sekiz yaşındaki Hollandalı bir kızın yaşamını yeniden yaşadı. Kolit, infaz edilmeyi bekleyen küçük kızın son anlarından kalan korkunun bir ifadesiydi;
- Kronik sırt ağrısı olan bir adam, yük arabasının altına çivilenmiş, sırtı parçalanmış bir halde eziyetli ölümünü yeniden yaşadı; seanstan sonra ağrısı önemli ölçüde azaldı;
- Göz sorunları ve astımı olan bir kadın, bütün köye sapkın inançlar aşılama ile suçlanan bir Orta Çağ rahibi olduğu yaşamını anımsadı. Rahibin cezası, bütün köyün canlı canlı yakılmasını izlemek olmuştur; izlerken, yanan bedenlerin dumanından gözleri sulanıp akciğerleri sıkıştıyordu;
- Epilepsi hastası bir adam, savaş cephesinde acı verici şekilde parçalara ayrıldığı korkunç bir ölümü yeniden yaşadı. Görünüşe göre, ölürken çektiği eziyet, epilepsi nöbetleri kalıbında yansıtılıyordu;
- Takıntılı el yıkama davranışı olan bir adam kendini on sekizinci yüzyılda, çok sayıda hastasının steril olmayan koşullardan dolayı öldüğünü anlayan bir cerrah olarak buldu; enfeksiyonu ellerinden temizlemeye çalışmış ve daha sonra akıl hastanesine yatırılmıştı;
- Bir kadının kronik migreni, babasının demir bir çubukla kafasına vurarak dövüp öldürdüğü yedi yaşındaki küçük bir kızın eziyetini yeniden yaşadıktan sonra kayboldu.

(Bunlara ek olarak geçmiş yaşam travmalarıyla ilişkili cinsel sorunlara örnek vakalar sayabilirim ama bu tip sorunlar çok yaygın olduğundan, onlara ayrı bir bölüm ayırdım. Bkz. 8. Bölüm).

Görüldüğü üzere vakalarda bedenın bölümleriyle ilgili eski bir kaza veya yara ortaya çıktı. Ancak geçmiş yaşam travmasının şu andaki fiziksel sorunla genel değil de daima belirli bir ilişkisi vardır. Başka bir deyişle, migren ağrılarının hepsi baş yaralan-

malarından veya bütün boğaz sorunları boğazı sıkılarak ölmekten gelmez. Çok sayıda insanda benzer olan bir boğaz şikayeti, o insanlara ait birbirinden oldukça farklı öyküler taşıyabilir. Bu öykü, birisinde başının kesilmesiyle, diğerinde soluk alamamaktan ölmek, başkasındaysa asılarak ölmenin anımsanmasıdır. Ağrıyan göğüs veya kalp ise farklı insanlarda her türlü bıçaklanma, kurşun, mızrak, ok, şarapnel vb. yaralanmalarının anılarını ortaya çıkaracaktır. Ağrılı kol ve bacaklar kaza veya savaşta, devrilen ağaçlar altında kırıldıklarını, işkenceyle veya çarpmıya gerilerek, askıya bağlanarak veya vahşi hayvanlar tarafından parçalandıklarını anımsar. Dayanıksız veya hassas bir mide/karın kesik, şişlenme yaralarını veya boydan boya kesilip bağırsakların dışarı dökülmesini ya da açlıktan, zehirlenmeden gelen ölümü anımsar. Hassas eller ve ayaklar, geçmiş yaşamda her türlü kazalara uğramış, parçalanıp kopmuş veya başkaları üzerinde dehşet verici eylemler gerçekleştirmiş olabilir.

Belirli bölgelerin hemen yüzeyinin altında bulunan, bu çeşitlilikte ve nicelikteki şuur dışı geçmiş yaşam malzemesinin, günün birinde herhangi bir beden çalışması tarafından ortaya çıkarılması kaçınılmazdır. Çok sayıda danışanım, derin doku masajı gerektiren *rolfing* seansından çıkıp bana gelmiş ve kaslarının ağrıyan belirli bölgeleri yeniden yapılandırıldığında, geçmiş yaşam anı parçalarının yüzeye çıktığını anlatmışlardır. Kendi *rolfing* seansında, kaba etimin üzerinde çalışılırken acı içinde çığlık attığımı çok canlı bir şekilde anımsıyorum. *Rolfing* masajcım çok gergin olan bu bölgede çalışırken, aniden gözümün önünde bu yaşamımda on yaşındayken beni döven bir erkek öğretmenin imgesi belirdi. Masajcım, çığlıklarımın sona ermesiyle bu bölgenin ne kadar gevşediğini fark etti ve aynı manipülasyonu tekrarladı, yine çok acı vericiydi, yine bağırdım ancak bu kez kendimi kalçasından yaralanmış bir Kelt savaşçısı olarak gördüm.

Ne yazık ki sorunların ısrarlı bir şekilde Kartezyen ilkesine göre ya bedensel ya da psikolojik olarak ikiye ayrılmasından do-

layı, çoğu rolfining masajcı, masaj uzmanı ve bedensel alanda diğer tekniklerle çalışan profesyoneller bedensel olarak açığa çıkan duygusal malzemeyle başa çıkabilecek eğitime sahip değil. Aynı şekilde çoğu psikoterapist, bedeni manipüle etmeye veya beden üzerinde çalışmaya olanak tanıyan herhangi bir yeterliliğe, bilgiye sahip değil. Bana öyle geliyor ki gittikçe artan sayıda profesyonel terapist, belirli bir beden bölümüne yoğunlaşırken ya da masaj yaparken özellikle bedenin ürettiği imgelerin içeriği üzerinde odaklanarak birbirlerinden öğrenmek zorunda kalacak. Ayrıca değişimin işaretlerini de görebiliyorum. Bu alanda gerçekleşmiş dikkate değer ölçüde gelişmeler var. California'dan Anna Halprin ve New York'tan Ilana Rubinfeld gibi alanında eğitilmiş yenilikçiler, beden üzerindeki çalışmalara farkındalık getiriyorlar.

Benzer bir zihin-beden sorunu, Zen ve vipassana gibi yoğun meditasyon uygulamalarında da vardır. Bu tarz meditasyonlarda herhangi fiziksel bir manipülasyon veya temas olmadığı halde uzun ve tekrarlı oturma seanslarının yan etkilerinden biri, kasların -Wilhem Reich'in *zırh kuşanma* adını verdiği- tutma kalıplarının aniden çökmeye başlamasıdır. Bir gün Budist bir inziva merkezinde düzenli saatler boyunca oturduktan sonra, farkında olmaksızın yukarı çekili tuttuğum omuzlarımı yavaşça üç beş santim aşağı bıraktığımda acı verici bir deneyimim olmuştu. Soluk alıp verişime de garip şeyler olmaktaydı. Farkındalığımı doğrudan acının içine odaklı tutarken durumdan uzaklaşmayıp kaçmadan durunca, kendimi erken Roma döneminde öldürülen Hristiyanlardan, on iki yaşında bir kız çocuğu olarak çarmıha gerildiğim acı dolu ölümümü yeniden yaşarken buldum. Soluklarım da etkilenmişti çünkü çarmıha gerilmelerde diyafram kası yavaş yavaş çalışmaz hale gelir ve ancak, bacakları yukarı iterek soluk almak mümkün olur. Bu kız olarak ölümüm, bacaklarımın kırılmasının ardından boğulduğumda gerçekleşti. Benzer şekilde Zen tekniğini kullanan danışanlarımdan biri, meditas-

yonu sırasında kendini ağır kalp ağrıları içinde bulmuştu. Öğretmenleri ona yalnızca bu acının farkındalığı içinde kalmasını önermiş ve bir süre sonra kendisi dahil binlerce insanın öldürüldüğü, kılıç ve ateşle parçalandığı Haçlı seferlerinden birinde korkunç bir Orta Doğu katliamına ait sahneler yüzeye çıkmış. Bu vizyonu meditasyon sırasında tek başına tamamlamayı başaramadığından yardım almak için bana başvurdu ve genç bir adam olarak göğsünden bıçaklanıp ardından yakıldığı öyküyü birlikte tamamladık.

Meditasyon uygulayanların hepsi, ortaya çıkan böyle sahneler için kendilerine yardımcı olabilecek bir terapist bulabilecek kadar şanslı olmuyor. Yeni başlayanların bazıları, aklını kaybetmek üzere olduğundan korkarak meditasyondan tamamen vazgeçer. Deneyimlerim beni, bu korkutucu malzemelerin, geçmiş yaşam seviyesinin veya oturma meditasyonu yaparken ego kontrolünü elden bıraktıkça parçalanıp çöken geçmiş yaşam komplekslerinin bedensel patlamalarını temsil ettiği inancına yönlendirmektedir.

Edith Vakası: Bir Rus Anarşistin Zamansız Ölümü

Geçmiş yaşam bakış açısıyla psikoterapi alanında çalıştıkça, iyileşmenin gerçekleşebilmesinin, danışanımı geçmiş yaşamlarındaki en önemli, anahtar öyküye götürüp götüremediğime bağlı olduğuna ikna oldum. Deneyimlerime göre, böyle bir öyküye seanslarımızın başında ulaşmayı başardığımızda, iyileşme de o ölçüde kolay gerçekleşmektedir. Ancak o belirli öyküyü kaçırdığımızda, çekirdekteki sorunu bulmadan önce, aslında ikinci dereceden önemli olan diğer öykülerin etrafında oyalanmak çok uzun zaman alabilir. Asıl önemli geçmiş yaşam öykülerini keşif çalışmalarında, isabet kadar ıskaların da çok olduğunu doğal olarak ilk başta benim itiraf etmem gerekir. Böylece, birazdan sunacağım iki vakaya ilişkin olarak da bunların çok nadir görüldüğünü, genel kural olmadıklarını itiraf etmeliyim. Bununla

beraber, terapi aracı olarak geçmiş yaşamın yeniden canlandırılmasının sıra dışı etkililiği hesaba katıldığında, bu iki vakadaki Edith ve Arlette adlı danışanlarım için çabuk ve uzun süren iyileşmelerin tıpkı bana verdiği gibi başkalarına da cesaret vermesini umuyorum.

Edith bir süredir, hem Jung'cu bir analist olan hem de alternatif şifa uygulamalarıyla ilgili önemli ölçüde bilgi birikimi olan bir meslektaşımın danışanıydı. Edith yirmili yaşlarının sonunda bir dansçıydı ve az bilinen *lupus erythematosus* adında bir hastalıktan mustarıpti. *Lupus*, enfeksiyonla bulaşmayan bir bağışıklık sistemi hastalığıdır. Bağışıklık sisteminin iltihap ve hücre bozulması dahil pek çok semptom yaratması şeklinde seyreder. Kalp, eklem ve böbrek hastalıkları da yaygın olarak ortaya çıkar. Bir otoriteye göre, "Hastalık aniden belli ilaçlar, yabancı proteinler, morötesi ışınımına maruz kalma veya psişik travma tarafından tetiklenebilir."⁵ Bu özelliklerinden dolayı bu hastalık oldukça gizemlidir ve Edith'in durumu çok ağır olmamasına ve yaşamsal bir tehlike göstermemesine rağmen, onunla ilgilenen meslektaşım, danışanının iyileşme şansına kötümser yaklaşıyordu.

Edith'in durumunda, hastalığın seyri, bütün eklemlerinde pek çok açıdan artriti çağrıştıran acı veren bir katılaşma formunu almıştı. Edith'le tanıştığımda ise yavaş yavaş uzuvlarına doğru yayılan hastalığı ve artık kariyerini devam ettirmesinde ciddi bir tehdit oluşturmaya başlamıştı. Edith'le çalışma olanağı bulmam, bir uygulamalı eğitim seminerime rastlamıştı ve seminerin konusu geçmiş yaşam terapisi değil, "içsel savaşçı"ydı. Bu uygulamalı eğitim seminerinin amacı insanları ilk önce öfkeleriyle ve sonra, savaşma ve kendine güvenleriyle temas kurmaları, son olarak da içlerindeki arşetipsel savaşçının gücünü hissedebilmeleri için cesaretlendirmektir (ayrıca bkz. 8. Bölüm). Bu amaçla, çoğumuzun korku duymaya veya bastırmaya eğilimli olduğu bu zor niteliklere ilişkin hem bedensel hem de görsel farkındalığı uyarmak üzere çeşit çeşit fiziksel ve imgesel egzersiz kullanıyo-

rum. Uygulamalı eğitimde Edith'in katıldığı bir egzersizde ise müzik olarak, savaşıla bağlantılı imgeleri ve duyguları şuur dışından yüzeye çıkarmak için hazırlanmış Holst ve Shostakovich'in çalışmalarından parçalar kullandım.

Müzik sona erdiğinde katılımcılar deneyimlerini resim çizerek veya yazı yazarak kaydetti. Edith bunların hiçbirini yapabilecek durumda değildi. Müzikten sonra belirgin şekilde hayret içerisinde kalmış veya bir şoka girmiş gibiydi. Deneyimledikleri üzerinde çalışmamızı önerdim ve küçük uygulama grubumuzun ortasında, gözlerini kapatıp halının üzerine uzanmayı kabul etti. "Gözlerini kapat ve yalnızca, kendini canlı olan herhangi bir sahnenin içinde bul," diyerek onu yönlendirdim. Anında bütün bedeni şiddetle sarsılmaya başladı ve gözleri yaşlarla doldu.

"Şu anda neredesin?" diye sordum.

"Bilmiyorum. Sanırım öldüm. Öldüğümü biliyorum. Neler olduğunu bilmiyorum."

"Son sözünü tekrarla," dedim.

"Neler olduğunu bilmiyorum..."

"Ters giden ne?"

Bedeni sarsılıp kıvrılmaya başladı, bir yandan bir yana yuvarlanıyor. "Neyin ters gittiğini biliyorum. Bomba çok erken patladı. Ölüyorum. Ah, bu acı. Ah! Ah! Ah! Kollarım, bacaklarım... Her yer kapkara. Orada değilim."

Bir tür şiddet içeren, bir bombanın kurbanı olarak bilincini yitirmekte olduğu bir ölüm deneyimi içinde olduğumuzu anladım. Edith gerçekten de patlama sırasında yaşanan ağır şok halinin bütün semptomlarını yeniden yaşıyordu ve bedeninin tepkilerine bakılacak olursa bu geçmiş yaşam karakteri korkunç şekilde sakatlanmıştı. Bu tür deneyimlerden çok sayıda gördüğüm üzere bedenin bunları bırakabilmesi için olayın tamamını yeniden üretmeye ihtiyaç duyduğunu ve durum acı verici de olsa

kurbanın şuurunu yitirmemesi gerektiğini biliyordum. Edith'ten geriye dönüp patlamaya yol açan olayları yeniden yaşamasını istedim.

"Bir grup genç adamlayım," diyor. "Aşağı yukarı on dokuz yaşındayım. Burası Rusya. Onları öldüreceğiz. Onlardan nefret ediyoruz. Onlar babamı öldürdü! ONLAR BABAMI ÖLDÜRDÜ!... Grubumuzdan çok sayıda insan öldürüldü, ama biz savaşımaya devam ediyoruz. Bu zulme artık son! Karşı saldırıya geçmenin tam zamanı."

Edith bir süre daha öfkeden köpürdü ve öyküsünün parçalarını yavaş yavaş birleştirmeye başlayabildim. Saray muhafızlarının yoksul halkın başlattığı yiyecek ayaklanmalarını vahşetle bastırdığı büyük bir Rus kentinde (Petrogard?) bulunan genç bir Rus anarşistin son saatlerini yeniden canlandırıyor. Kış mevsimi. Genç adamın babası birkaç gün önceki son ayaklanmada öldürülmüş ve genç adam, başlıca amaçları halkın intikamını almak ve ülkeyi yönetenler arasında kaos tohumları ekmek olan genç bir anarşist grubun üyesi. Genç adam ve arkadaşları ev yapımı bombalarla sarayın kışlasına saldırıyı planlıyor. Gece vakti. Kapıları tutan muhafızlardan dikkatlice sakınarak kışlaların yakınında gizlenmiş çeşitli avantajlı noktalara ulaşıyorlar.

"Duvarın altındayım. Bomba montumun altında. Yalnızca fünüreyi ateşlemem gerekecek... İşte oldu... AAH! AAH! AAH!"

Edith yeniden çığlık atıyor ve kıvranıyor. Yeniden başladığımız sahneye geldik.

"Acı. Acı... Ah, hayır! Gittim. Her yer kapkara. Orada değilim."

"Neredesin?" diye soruyorum.

"Bilmiyorum. Her yer kapkara. Orada değilim. Nerede olduğumu bilmiyorum. Ama bedenim acıyor. Ah! Ah!"

Edith, halının üstündeki bedeni bir sağa bir sola doğru debelenirken inlemeyi sürdürüyor. Derin bir dehşet, acı ve karmaşa durumu. Bedeni muazzam bir acı içinde gibi. Ancak Edith bu sahnenin içinde şuurlu değil sanki. Genç anarşist öldü mü? Yoksa bayıldı mı? Ne gelirse gelsin, durumla ilgili herhangi bir izlenim edinmeye çalışmasını ısrarla belirtiyorum.

"Burası kapkara. Ah, yükseklerdeyim. Bedenin içinde değilim."

"Aşağıya geri in ve bedeni gör," diye yönlendirme yapıyorum.

Aniden gözyaşlarına boğuluyor, neredeyse bağıırıyor. "Ah yo, yo, yo! Görmek istemiyorum. Görmeye dayanamıyorum. Hayır! Hayır!"

Bir şeyler görmeye başladığı açık, bu nedenle ne kadar üzücü olursa olsun, yine de görmek için kendisine izin vermesini söylüyorum.

"Bu benim bedenim. Kolları ve bacakları yok. Bomba onları uçurmuş. Ah! Ah! Ah!"

Bunu söylerken halının üzerinde yatan bedeni hala kıvranıyor ve debeleniyor. Bu kıvranmaların, öykünün henüz tamamlanmamış acı dolu bir parçasının ipucu olabileceğini anladım.

"Bedenin içine geri dönmeni ve gerçekten ölü olup olmadığına bakmanı istiyorum," diyorum.

"Yo hayır! Ölmemiş. Ben yalnızca burada yatıyorum, yavaş yavaş ölüyorum, kollarımın ve bacaklarımın bir daha asla çalışmayacağına bilerek."

"Ölürken son sözlerinin farkında ol ve kalbinin atmayı bıraktığı noktaya kadar git," diyorum.

"Kollarım ve bacaklarım bir daha asla çalışmayacak. Ah hayır!"

Edith bunun lupusa bağlı ilerleyen dejenerasyon korkusunun ardındaki en acı verici düşünce olduğunu kavrayarak kederle dolu bir halde ağlamaya başlıyor.

Bu sakatlanmış bedende geçirdiği son birkaç saniyenin tam olarak farkında olması için ona rehberlik ediyorum. "Kollarını ve ba-

caklarını geride bırakmadan önce içlerinde herhangi başka bir düşünce var mıydı?" diye soruyorum.

"Evet. Onları öldürmek istiyordum. Onların babam gibi acı çekmelerini istiyordum." Ağlamaya başlıyor. "Ama şimdi benim canım yanıyor."

"Onlara duyduğun bu öfkeyi bırakmaya hazır mısın?"

"Evet, hazırım."

"Öyleyse bu öfkeyi bırak ve acının tamamını bırak ve artık bedenden tamamen çıktığında bana haber ver."

Edith derin bir soluk alıyor ve bütün bedeni bir anda gevşeyip yumuşuyor.

Istirap dolu bütün o sahne boyunca bedeni debelenip kıvrandığı için onun rahatlamasıyla birlikte şu anda odada onu izleyenler arasındaki gerginlikte de fark edilir bir düşüş oldu.

Olup bitenlerle ilgili farkındalığını pekiştirmek üzere acının ve negatifliğin üstesinden gelebilmesi için ona iki olumlama cümlesi önerdim.

Tekrarlamasını istediğim cümle:

"Bu kollar ve bacaklar güçlü ve sağlıklı ve benim için mükemmel şekilde çalışabilir."

Ona daha da yardımcı olabilmek ve şimdi ve buradaki bedenine eksiksiz şekilde geri getirebilmek için çember şeklinde oturmuş herkesin ellerini Edith'in kollarına ve bacaklarını koymasını rica ettim. O kadar.

Edith olduğu yerde oturma pozisyonuna geçti ve gözlerini açtı. "Acı kalmadı! Hepsi geçti. Her şeyi anlıyorum artık," diyor ve herkeşe mutlulukla gülümsüyor.

Çok iç parçalayıcı, neredeyse katlanılamaz derecede yoğun bir seans olmuştu. Edith'in eklem ağrılarının geçmiş yaşam kökenleri artık hepimiz için açıktı. Genç anarşist, fiziksel olarak uzuvlarına kaydolan intikama ilişkin öfke dolu düşüncelerle karışık, dehşetli acılar içinde ölmüştü. Patlama yüzünden sona

doğru şuurunu yitirmişti ama buna rağmen bedeni, son anlarla ilgili bütün ayrıntıları algılamıştı. Görevim ilk önce bedenini, yaşadığı travmanın şuuruna varmasını sağlamaktı; böylece beden bu travmayı katarsise yol açan bir şekilde tamamen bırakabilecekti. Sonraki görevim ise Edith'e, anarşist olarak kendine yönelttiği, "Kollarım ve bacaklarım bir daha asla çalışmayacak," şeklinde negatif düşünceyle yüklü öfkesinin farkına varabilmesi için yardımcı olmaktı.

Bu seans Edith'in terapisindeki dönüm noktasıydı. Edith'i altı ay sonra tekrar gördüm ve bütün eklem ağrılarının geçtiğini, tekrar dans etmeye başladığını bildirdi. Lupus hastalığı geri çekilmeye başlamıştı. Tek bir seansla Edith'in öfkesine ve kendini öne çıkarma korkusuna dair pek çok şey aydınlanmıştı. Görünüşe bakılırsa, erken durdurulan anarşistin genç gücüne yeniden kavuşmuştu. Edith için yaşam yeniden başlıyordu.

Arlette Vakası:

Sahne Korkusu Olan Bir Opera Sanatçısı

Edith'in durumunda, geçmiş yaşam travmasının aktarılan içeriğinin çoğu, bomba patladığı anda uzuvlarının kopmasından dolayı yaşadığı şoktan gelmişti. Bu durum fiziksel karmanın -daha önce söz ettiğim- kaza kategorisine girmektedir. Şifalanma süreci, şu anki bedenine aktarılmış fiziksel *samskara* ile özdeşleşmenin çözülmesi ve bırakılmasıyla gerçekleşti. Öfke formunda, kazayla sarmalanmış bir ölçüde duygusal karma da olmasına rağmen, bu ikincil konumdaydı ve katarsis şeklindeki bırakmanın sürecini engellemiyordu.

Geçmiş yaşam senaryosunun fiziksel şiddetle veya ölümle ilişkili duygusal içeriği daha çapraşıksa, terapötik salıverme de daha çapraşık olacaktır. Yalnızca bedensel travmayla kalmayıp suçluluk, başarısızlık, aşağılanma, kendinden tikslenme vb. etrafında da dönen son derece karmaşık duyguların ve düşüncelerin yüzeye çıkarılması, dışa vurulması ve serbest bırakılması gere-

kebilir. Bu tür vakalarda fiziksel travma hiçbir şekilde daha az acı verici olmamasına rağmen, bedenın bölümlerinin ancak daha metaforik veya sembolik bir anlamı olacağı için ikincil konumdadır.

Örneğin, çalıştığı hastanedeki üstleriyle önemli boyutta güç mücadeleleri yaşayan ve hekim asistanı olarak çalışan bir kadının yıllardır mide sorunları vardı. Yüzeye çıkan kritik geçmiş yaşamı, topraklarına el konulan ve feodal toprak ağalarından intikam almak isteyen bir Orta Çağ köylüsü olduğu bir yaşamıydı. Toprak ağasını öldürme niyetiyle şatoya girdiğinde tutuklanan köylünün bağırsakları dışarı çıkarılıp korkunç bir ölüme terk edilir. Ölümü yeniden yaşadığında, midesinde gerçekleşen fiziksel salıverme, sembolik açıdan hem geçmiş yaşamda hem de bu yaşamda “bağırsaklarını” (İngilizce bir deyme gönderme, ç.n.) yani cesaretini kaybettiğini kavramasına denk gelmişti. Seanstan kısa süre sonra üstüyle görüş ayrılığını giderdi, işinden istifa etti ve özel bir muayenehane kurdu. Böylece gücünü geri kazandı ve *solar pleksus*unda zayıf olan bir bölümü güçlendirmiş oldu. *Solar pleksus* yoga sisteminde kişisel güç konularıyla ilgili şakradır; diğer bir adla psişik enerji merkezidir.

Duygusal içeriğin fiziksel *samskaralar* içinde en tepe noktada olduğu Arlette vakası ise çok daha karmaşık, ancak bir o kadar dramatikti. Arlette, bir defasında Montreal’de gördüğüm, çok çekici bir ses sanatçısıydı. Ergenliğinde o kadar olağanüstü güzellikte bir ses sergilemişti ki ebeveynleri ve öğretmenleri onu profesyonel şarkıcılık konusuna yönlendirmişti. Şan eğitimi aldı ve bir konser verdi ama Arlette kendini, herkesin fikir birliği içinde ona en uygun kariyer olarak gördüğü operadan uzak tutmaktaydı.

“Bir şekilde,” diye anlatmaya başladı, “kendimi asla hazır hissetmedim.” Zaman içinde yaptığı evlilik, çocuklar ve küçük bir işi yürütmek; yeteneğini gerçekleştirmemesi için ona sağlam gerekçeler veya bahaneler sağlamıştı. Ailesi ve arkadaşları tara-

fından bu konuda hala desteklendiğinden şan derslerine ve resitallere bir şekilde devam etmişti. Buna ek olarak, büyük opera rolleri için defalarca seçmelere katılmıştı. Ancak her seçmeye katıldığında boğazı kasılıyormuş ve sesi, gerçek sesinin ancak zayıf bir yankısı kadar çıkıyormuş. Bir gün birisinin evinde, tanınmış bir menejerle tanışmış ve adam için bir arya söyleme olanağı bulmuş ama Arlette o kadar tutulmuş ki hiçbir ses çıkaramamış.

"Neden tutuldun?" diye sordum görüşmemizin giriş aşamasında.

"Korkudan," diye yanıtladı. "Başarısız olacağımdan, güvenli olmadığımdan korktum. ... En çok güvenli olmayacağımdan korktum. Aynı zamanda da onları hayal kırıklığına uğratmaktan. Eleme hakemlerini gördüğümde bana jüri üyeleri gibi geliyorlar. Biliyorum, onları hayal kırıklığına uğratacağım. Bu aşağılayıcı bir durum. Hazır olmadığımı biliyorum."

Tıpkı her komplekste olduğu gibi, burada da çok sayıda birbiriyle iç içe geçmiş, duygusal yüklü konu derhal göze çarpıyordu. Bütün bu korkuların kalbinde, insan hislerinin en hassas ve en dışavurumcu olanı, yani ses telleri vardı. Arlette'in en değerli varlığı olan sesinde birikmiş olan bu başarısızlık, jüri üyeleri ve hayal kırıklığı konusu neyle ilgiliydi acaba?

Arlette'i uzanıp gözlerini kapatmaya ve "Hazır değilim" ifadesiyle başlayarak duygularını keşfetmeye ve boğazını bir şekilde açmak üzere soluk alıp vermeye davet ettim. İlk başta yüzeye çıkanlar çok sayıda çocukluk anısıydı:

"Hazır değilim. Erkek kardeşlerim için çok küçüğüm. Uçağa binmek istemiyorum. Çok küçüğüm. Hazır değilim... Bir adam beni okşuyor. Çok küçüğüm. Hazır değilim... Şimdi okulda yine aynı olay. Öğretmenin göz bebeğiym ama hazır değilim. Onu hayal kırıklığına uğratmam gerekecek. Bu çok aşağılayıcı... Şimdi babamlayım. Ben kötü bir kızım. Onu hayal kırıklığına uğrattım... İçime

sokmasına izin vermeyeceğim. Hiçbir şey hissetmeyeceğim. Uçuyorum. Yükseklerle uçmak istiyorum ama uçmak güvenli değil. Kuşların beni alıp yukarılara uçurmasını istiyorum."

Bu karman çorman ama güçlü sözcük ve duygu akımı, Arlette'in şuur dışından ortaya çıkmaya başladığında kimi imgeler çok dikkatimi çekti: Babasını, öğretmenlerini, büyüklerini hayal kırıklığına uğratmak; çok küçük olmak; içe sokma; uçmak istemek. Büyük bir utanca neden olacak bir teşhire yol açmış erken bir cinsel deneyimden kuşkulanmaya başladım. Kuş imgesi, serbest kalmak isteyen ama kalamayan dizginsiz duyguları akla getirmekteydi. Çocukluk psişesini daha çok keşfetmeye çalışmak derinden utanç verici herhangi bir olayı açığa çıkarmadı ama daha eski bir utanca, bir aşağılanmaya ait ikincil uyanışlar getirdi.

"Onu hayal kırıklığına uğratmakla ilgili ne hissettiğini tekrarlamaya devam et," dedim "ve izin ver, bu yaşamdan veya başka bir yaşamdan herhangi bir öykü yüzeye çıksın."

"Onu hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum. Ben çok kötüyüm. (Birçok kez tekrarladı.) Ben çok kötüyüm... Ah, bir çiftlik görüyorum. ...Ağıl kapıları. Onu hayal kırıklığına uğratmamalıyım. Onu görüyorum şimdi. Beyaz sakallı yaşlı bir adam. Büyükbabam. (Ağlıyor.) Onu o kadar çok seviyorum ki ama gitmek zorundayım. Bu onu rezil ediyor. Hamileyim. Yalnızca on sekiz yaşındayım ama gitmek zorundayım. Çok küçüğüm. Ama gitmek zorundayım. Gitmeye hazır değilim. Hazır değilim işte."

Burası bir Amiş kasabası. Arlette kendini mavi bir elbise ve mavi bir bone içinde, bir otlığın bitişiğindeki bir ağılın yakınında buluyor. Yukarıda uçan kuşlar var. Ancak Arlette oradan ayrılamıyor veya ayrılmasına izin verilmiyor. Yüzeye çıkan sonraki sahnede, Amiş büyüklerinden oluşan bir meclis tarafından topluluk önünde aşağılanıyor.

"İnanılmaz aşağılandım... Bütün bu erkekler. Bu haksızlık. Burası erkekler dünyası. Hiçbir gücüm yok. Ah, hayır! (Bedeni geriliyor.) Burası başka bir yer. Karanlık. Bana tecavüz ediyorlar. Hayır! Hayır! (İstirap içinde debeleniyor.) Kendimi tamamen kapatmalıyım. Hayır, bana ulaşamazsınız. Bunu hissetmek istemiyorum. Daha çok küçüğüm. Bütün güç onlarda. Burada olmak istemiyorum. Yok olmak istiyorum. BURADA OLMAK İSTEMİYORUM!"

Bu noktada Arlette'in bedeni ıstırap içinde debelenmeye devam ettiği halde görsel imgelerin tamamı bir süreliğine kesildi. Arlette, Amiş kadının dediği gibi kendini ortadan yok etmişti, yani şuurunu ikiye ayırıp bir çeşit bayılma ile kendini bedeninden ayırmıştı. Bu, dayanılmaz utanç ve işkenceyi daha fazla algılamamak için girilen doğal bir savunma halidir. Ancak daha önce Edith'te gördüğümüz gibi, şuur bedeni bu halde boş bıraktığında *beden, o düşünceleri ve duyguları tamamen şuursuzca taşımak zorunda bırakılır.*

Bu nedenle Arlette için ilk yapacağım şey, bedeninin hissettiği acı ve zevkle ilgili bütün çatışan duygularının, ayrıca o acımasız ağzıbozuk bağınazlara karşı beslediği öfkenin, aşağılanmanın, alaya alınmanın karmaşık ve yoğun karışımının şuuruna varmasına yardım etmektir. Yalnızca bedeni değil, kadın olarak özsaygısı da söz konusu olduğundan *boğazında takılı kalmış, bayılma anında dışa vuramadığı düşünceleri ifade etmesi çok önemliydi.*

"Şimdi bana onlar hakkında neler düşündüğünü anlat," diye yönlendirdim onu. "Artık senin canını daha fazla yakamazlar."

"İğrençsiniz! Sizi hayvanlar! İkiyüzlüler! Benden sadece yararlandınız. Utanması gereken sizsiniz. Sadece hamile olduğum için bunu bana yapmaya hakkınız yok. Ben günahkar değilim. Ben bir kadınıyım. Bir onurum ve gururum var. Bana bir daha asla dokunmayın..."

Boğazında bunca süredir uyuyarak yatmış bu sözcüklerden güç ve enerji aldıkça Arlette'in yüzü pembeleşti, belden aşağısı gevşedi ve göğüs kafesi genişledi.

"Boğazım açık. Göğsüm acıyor. Ne kadar da kırılgan! (Gözlerinde yaşlar var.) Çok canımı yaktılar. Yapabileceğim hiçbir şey yoktu."

Arlette hüngür hüngür ağlıyor ve göğsü inip kalkıyordu. Bu korkunç anıdan yüzeye çıkan pek çok duygu olduğu açıkça beliydi. Ağır bir baskınlığa sahip olan çaresizlik, güçsüzlük karşısında ve başlarken kullandığımız şu sürekli tekrarlanan "Hazır değilim," ifadesinin yalnızca kısa bir süre seslendirilmiş olması gerçeği karşısında çok etkilendim. Bu ifade tamamıyla trajik Amiş öyküsüne ait değil gibiydi. Geçmiş deneyimlerimden öğrendiğim üzere aynı tema etrafında veya bedeninin belirli bir bölümüne ilişkin birden fazla geçmiş yaşam senaryosu olabileceğinden, Arlette'e şöyle dedim:

"Yapabileceğim hiçbir şey yoktu, hazır değildim," sözlerini tekrarlar ve seni, ortaya çıkabilecek herhangi bir öyküye götürmesine izin ver."

Arlette bu cümleleri tekrarlamaya başlarken başı geriye doğru devrildi ve ses tonu çatallaşıp boğuklaştı:

"Yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Hazır değildim. Bu çok üzücü... Çok üzücü. Onları hayal kırıklığına uğrattım."

"Neredesin? Neler oluyor?" diye soruyorum.

"Toprakta sırt üstü yatıyorum. Etrafımda beyaz atlar var. Düş-tüm. Göğsümü ...ve boğazımı delip geçmiş bir şey var! Konuşamıyorum. Çok üzücü. Genç bir savaşçı liderim. Binlerce yıl öncesinden bir savaşçı kabilesi bu. Yeni savaş lordu olmam için beni seçtiler, bildikleri her şeyi öğrettiler bana. Ben onları hayal kırıklığına uğrattım! İlk çarpışmada isabet aldım. KONUŞAMIYORUM! (neredeyse boğuluyor) GÖĞSÜME VE BOĞAZIMA SAPLANMIŞ

OKLAR VAR! Yapabileceğim hiçbir şey yok. Onlara bunu söyleyemiyorum bile. Ben onların yıldızı gibiydim ve başaramadım. Hazır değildim. Yaşımı çok küçüktü. Hepsi etrafımda, mızraklarının uçları yere bakıyor. Ölüyorum ve onlarla konuşamıyorum. Bu çok üzücü. Bütün sevgileri ve umutları...”

Arlette bir süre bu genç adamın boşu boşuna harcanan yaşamının yasını tutuyor. Ardından, savaş öğretmenlerine onlar için neler hissettiğini ve dışa vuramadığı sözleri söylemesini öneriyorum:

“Çok özür dilerim. Sizi hayal kırıklığına uğrattım. Hazır değilim. Beni yolunda eğittiğiniz her şeyi olmayı o kadar çok istiyordum ki... Bana bütün sevginizi ve umudunuzu verdiniz ama ben başaramadım.”

Genç savaşçı olduğu vizyonunda Arlette, bedeninin üzerinde yükseldiğini hissediyor ve şahin gibi gökyüzüne doğru uçuyor. “Beni duydular. Beni suçlamıyorlar. Anlıyorlar.”

Arlette’e birinci geçmiş yaşamdaki aşağılanmayı ve ikinci geçmiş yaşamdaki kederini şifalandırmaya yardımcı olacak olumlamalar veriyorum:

“Kadın olarak gücümü ve onurumu ifade ediyorum.”

“Geçmişin eski acılarını ve aşağılanmasını serbest bırakıyorum.”

“Büyüklerimi hayal kırıklığına uğratmaktan korkmama artık gerek yok.”

“Yıldız öğrenci olmak için hazırım. Artık uçabilirim.”

“Şarkı söylerken kırılgan olmak güvenli.”

Bu iki geçmiş yaşamın yeniden canlandırmalarına baktığımızda; bu türden mutsuz öykülerin, sıra kendini bir grubun, özellikle de erkeklerden oluşan bir grubun önünde kanıtlamaya geldiğinde Arlette’i nasıl da özgüveninden eden karmik izlerle veya samskaralarla bıraktığını anlamak zor değildi. Opera seçmelerindeki jüri üyelerinin ona, Amiş büyüklerince yaşatılan istis-

marı, büyükbabasını hayal kırıklığına uğratışını, genç bir savaş lordu olarak öğretmenlerinin yüzünü kara çıkarışını anımsatmış olması şaşırtıcı değildir. Her iki öyküde de boğazı etkilenmişti. Amiş yaşamında ifade edilmemiş düşünceler ve savaşçı yaşamında ise ölümcül okun acısı ve büyüklerini hayal kırıklığına uğratmış olmanın hüsranı boğazına saplanıp kalmıştı.

Arlette'in cinsel organlarında tuttuğu duygular da bir o kadar karmaşıktı. Tıpkı boğazında yerleşik birden çok öykü olduğu gibi cinsel organlarında da kendini cinsel açıdan ifade edişyle ilgili birden çok öykü vardı. Bu durum sahne performansında yaşadığı zorlukları pekiştirmekteydi. Öykülerde anlatılan ayrıntılara pek de girmeden, daha sonraki bir seansta yüzeye çıkan sonraki bir geçmiş yaşamının belirgin olguları şöyle özetlenebilir:

Arlette kendini Amerika'nın güneyinde, hamile kalmış siyah bir köle olarak bulur. Kendisini hamile bırakan beyaz sahibin ta kendisi tarafından ölene dek dövülüp terk edilir. Dayak yüzünden başlayan doğumun tam ortasında, büyük bir utanç içinde, kalbi paramparça ve tek başına ölür. Bu iç parçalayıcı ölümün arkasında, "Onun üzerinde hiçbir hakkım yoktu. Olanlara ben neden oldum. Onu o kadar çok sevdim ki" düşünceleri vardı.

Öykünün gerisine gittiğimizde, Arlette'in çok güzel siyah bir kadın olduğunu ve kendisine özel bir statü sağlayacağı inancıyla efendisiyle kendi isteğiyle birlikte olduğunu görüyoruz. (Böyle bir beklentinin tamamen boşa çıktığını itiraf ediyordu.) Ayrıca beyaz bir adamın çocuğunu dünyaya getirme olasılığı, kendisinin artık gerçek bir siyah olmayacağı anlamına geliyormuş. Ancak beyaz efendinin karakteri ikiliydi: Şımartan bir sevgiliyken, kadının hamile olduğunu öğrendiğinde, gözü dönmüş bir katile dönüşmüştü.

Bu öykü, Arlette'in erkekler önünde sahneye çıkarken duyduğu farklı türdeki bir korkuyu daha ortaya çıkarmıştı: Cinselli-

ğinin fazla çekici gelip başını derde sokacağından korkuyordu. Bu korkuların artık herhangi bir geçerliliği kalmamış öykülere ait olduğunu ve güzelliğinden dolayı kendini cezalandırmasına artık gerek olmadığını açıkça gördüğünde, muazzam bir rahatlama ve yeni bir özgüven dalgası deneyimledi.

Yalnızca birkaç seanstan sonra Arlette, sesinin kulağa her zamankinden daha iyi geldiğinden bahsetti. Birkaç hafta sonra, daha önce bu kadar talepkar bir izleyici grubu önünde hiç yapmadığı bir şeyi yapıp adeta “uçarak” hem kendini hem de bir panel dolusu erkekle kadını kendine hayran bıraktı. Başrolü almasına karar verildi. Gerçekleşmesi için doğduğu kariyeri nihayet başlamıştı.

Süptil Beden Dili

Edith ve Arlette’le yaptığım çalışmanın başarılı sonuçları, doğal olarak geçmiş yaşam çalışmamızın dışındaki faktörlerle de yakından ilgilidir. Her iki kadın da çok açık bir şekilde, şuur dışı çatışmalarının bu türden bir çalışma için “olgunlaşmış” olduğu bir durumdaydı. Edith’in terapistiyle daha önce çalışmalar yapmış olması, bu malzemelerin şuur dışının eşğine çok yakın bir yere dek geldiği anlamına geliyor olmalıydı; aksi takdirde çalışmamız bu tür vizyonları yüzeye çıkaramazdı. Arlette, bana danışmadan önce seçmelere kaydolmuştu; yani benimle çalışması, onun şuur dışı için son bir mücadele gayretiydi. Her iki vakada da içsel baskı çok yoğundu. Her iki kadının semptomlarındaki sembolik içerik adeta işitilmek için bağıırıyordu. Bana kalan başlıca iş ise yalnızca beden kendi öyküsünü anlatmasına izin vermekti.

Geçmiş yaşam çalışmasının fiziksel hastalıkların hepsinin mucizevi tedavisi olduğunu kesinlikle iddia etmiyorum ama bir hastalığın çoğu kez “yaşamdaki eski bir yenilgi”yi sembolik bir dilde gizlediğini öne sürüyorum. Stanislav Grof’un LSD terapisinin ve derin deneyimsel terapinin yaptığı en önemli keşifler-

den biri, bu yaşamdaki (doğum, araba kazaları, büyük ameliyatlara vb.) fiziksel travmaların psişede şuurdışı anı şeklinde derin yaralar bıraktığıdır. Görünüşe göre geçmiş yaşam çalışmasının bundan öte gözler önüne serdiği şey ise bu yaralardan bazısının pek çok seviyeye sahip olduğudur. Bedenin sorunlu bir bölgesi keşfedilirken, danışanın bu yaşamındaki ilk ameliyatını, ardından aynı beden bölgesinde oluşmuş çok sayıda geçmiş yaşam yarasını yeniden yaşaması alışılmadık bir şey değildir. Örneğin, bir kadın danışanım, seans sırasında hastanede geçirdiği *histerektomi* (rahmin alınması) ameliyatını yeniden yaşarken, birden kendini ilkel bir kanlı kurban törenindeki kurban olarak buldu ve karnı kesilerek yarıldı.

Aşıkâr sonuçlardan ayrı olarak, geçmiş yaşam travmasıyla ilişkili olup miras alınmış kalıpların (zayıf bir mide zehirlenmiş, açlıktan ölmüş, dizanteriye tutulmuş olmayla ilgili geçmiş yaşam anıları taşıyor olabilir) var olduğu olasılığını kabul ederse, psikolojik açıdan bakıldığında duygusal içerikli fiziksel *samskara*lar daha önemlidir. Örneğin, güçlü suçluluk izleri bedenin belirli bölümleriyle ilişkilendirilmişse yerinden çıkartılıp çözülmesi daha güçtür ve D. H. Lawrence'ın deyişiyle "uzun zor bir tövbe" gerektirebilir. IV. Kısım'da betimlenen daha uzun vakalardan da göreceğimiz üzere, mağduriyet ve intikam alma arasında dönüşümlü olarak gidip gelen çok sayıda yaşamın söz konusu olduğu vakalarda, psişe çoğu kez şuursuzca, bedenin belirli bir bölgesi için kendini cezalandırma olaylarını tekrar tekrar davet edebilir. Yukarı çekilmiş omuzlar, başkalarının tekrar tekrar dövueldüğü ve zalimliğin söz konusu olduğu çok sayıda geçmiş yaşam katmanı içeriyor olabilir. Görünüşe göre aynı can defalarca hem köle taciri hem de köle, hem işkenceci hem de mağdur olmuş. Ayrıntılı vakaların göstereceği gibi, kendini suçlama sarmalından kurtulmak her zaman kolay değildir.

Bedenden çok önemli bir öykünün serbest bırakıldığı pek çok vakada titreme, ürperme, sıcak basması, kızarma ve hatta garip

kokular şeklinde açığa çıkan sıra dışı enerji salınımlarına tanık oldum. Yogada bunlara *kriya*, Reich'ci terapide ise *akış* denir. Modern terapinin ise bunlara uygun bir açıklaması yoktur, hatta bugüne dek onları kaydetmenin bir yolunu da bulamamıştır. Neyin gerçekleştiğine dair daha kapsamlı bir anlayışa ulaşabilmek için, giderek Kundalini Yoga ve akupunktur gibi Doğu sistemlerine yöneldim. Bu sistemler, *süptil beden* adı verilen ve fiziksel olmayan aracın içindeki süptil enerji akışlarını doğrulamaktadır. Heinrich Zimmer yoga öğretilerini şu şekilde özetliyor:

Ölümünden sonra çözünmeye uğrayan katı bedeninin içinde, her canlı varlık, içsel süptil bir bedene sahiptir. Bu da duyu becerilerinden, yaşamsal nefeslerden ve iç organlardan oluşmuştur. Bu, sürekli devam eden bedendir, doğumdan bir diğer doğuma. Bu beden, reenkarnasyon olan kişiliğin temeli ve aracıdır. Ölüm anında katı beden kılıfından ayrılır ve yeni varoluşun nasıl olacağını belirler çünkü tüm algılamaların, eylemlerin, arzuların ve geçmişin iradesinin hareketlerinin, eğilimlerin, alışkanlık ve heveslerin mirasının, öyle ya da böyle tepki vermeye hazır olma veya hiç tepki vermeme durumunun izleri -yara ve yarıklar gibi- onun içinde kalır.⁶

Buna ek olarak, fiziksel olmayan enerji kozası, bu teoriye göre genelde duygusal veya karmik nedenlerden dolayı bloke olabilen *şakra* adındaki küre biçimindeki merkezlerle donatılmıştır.

Defalarca gözlemlediğim bir olgu, geçmiş yaşam yaralanmalarının, sembolik olarak bu süptil merkezlerin bazısının anlamının yogik yorumuna karşılık gelmesidir. Ense ve boğaz sorunları olan Arlette gibi danışanların, boğaz şakralarının yetersiz olduğu veya karmik açıdan sorunlu olduğunu söylemek mümkün olabilir. Yoga teorisi, benliğin ifade edilmesinde başarısız olan geçmiş yaşamları sözcüklerin gücünün kötüye kullanılmasının, iki yüzlülüğün, yalan söylemenin vb. sonucu olarak açıklardı. Benzer şekilde, kalp sorunları olan insanlar ise göğüslerinden bıçaklandıklarına veya vurulduklarına dair anıları olanlardır veya

cömert olamamakla, kötü niyetli olmakla, çaresizlikle, gerçek duyguları dışa vuramamakla ilgili anılara sahip olabilirler; *kalp şakrası* kapanmış ve yeniden açılması gerekiyor olabilir.

Jung'un sembolleri yorumlamadaki dehası her sembolik dışa vurumun ikilik (düalite) içinde olduğunu görmesinde yatıyordu. Bir sembol, geçmişteki bir kaynağı göstererek geriye ve potansiyel geleceğin değişimini göstererek de ileriye işaret eder. Hem rüyalarındaki hem de geçmiş yaşamlarda fiziksel yaralara ait imgeler, bu Janus* benzeri yönü göstermektedir. Açıktan ölmek veya karnında bir bıçakla ölmek çok trajik anılar olsa da bir şakra bölgesinin, gelecekte yaratıcılık içinde açılmasını sağlayabilir. İlk önce gerekli olan, eski acının katarsise yol açacak şekilde serbest bırakılmasıdır; ardından bırakmak ve eski duygusal kalıbı tersine çevirmek gerekir [örneğin, Arlette'in "Seni hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyorum" ifadesi, "Seni (şarkı söylememle) memnun etmekten mutluluk duyuyorum" ifadesine dönüşür] ve en sonunda, özellikle bu kırılganlık alanına açık halde kalmak ve bunu tekrar kapatmamak mümkün olur. Bu yolla, yaralarımız güçlerimiz haline dönüşür. Başkalarının yaralı olmasına karşı bizleri hoşgörülü hale getirirler ve bizlere kendi insani kırılganlığımızı sürekli olarak anımsatırlar. Bunlar, Doğu'da olsak karma dersleri adıyla anılacak olan olgular olurdu.

* Janus: Eski Roma'da kapılar tanrısı; biri öne, öteki arkaya bakan iki yüzü vardı. RM

8. BÖLÜM

TACİZE UĞRAYAN EROS: CİNSELLİK VE ÜREME SORUNLARININ GEÇMİŞ YAŞAMDAKİ KÖKLERİ

Kişisel dünyalarımız yeniden keşfedildiğinde ve kendilerini yeniden kurmalarına izin verildiğinde, ilk olarak kargaşayı keşfederiz. Yarı ölü bedenler; kalpten kopup ayrılmış cinsel organlar; kafadan kopuk kalpler; cinsel organlardan ayrık kafalar.

R. D. Laing, *The Present Situation*
(Şu Andaki Durum)

Halen tamamlanmamış ve hala yalnızca yarı şuurlu olan psikanalizin amacı ruhlarımızı bedenlerine geri döndürmek, kendimizi kendimize geri getirmek ve böylece, insanın kendi kendine yabancılaşma durumunun üstesinden gelmektir.

Norman O. Brown, *Life Against Death*
(Ölüme Karşı Yaşam)

Bedenlerimiz, Geçmiş Yaşam Benliklerimiz

Günümüzde, tıbbi ve psikoterapik uygulamalar, her türlü cinsel ve jinekolojik sorunu olan kadınlarla doludur: kısırlık, yumurtalık kisti, adet sancısı, cinsel soğukluk, rahim ve meme kanserleri vb. Belki bu durum kadınların her zaman hazin kaderiydi ama izlenimlerim, bu tür şikayetlerin son yıllarda arttığı yönündedir. Çok sayıda derdimize karşılık tıp mesleği, teşhis ve tedavide etkileyici ilerlemeler kaydettiği için çok şanslıyız. Bu hastalıkların çoğunun kökeni ise gizemini korumaktadır.

Pek çok kadın tıbbi tedaviye destek, bazen de alternatif olarak psikoterapiye başvuruyor çünkü bu durumların çatışmalardan doğduğunu seziyorlar (*sezmek* sözcüğü bu durum için çok uygun düşüyor). Bu çatışmalar kadınların kendileriyle ilgili olarak en derinde tuttukları, kimi zaman da hapsettikleri duygularla ilgilidir. Tıpkı veremden ölürken kendi bütüncül varlığına bakmak konusunda harikulade bir cesaret gösteren D. H. Lawrence gibi, bu kadınların pek çoğu “ruhtaki yaralardan, derin duygusal benliğin yaralarından” dolayı hasta olduklarını biliyor gibiler. Yaraları ise cinsel ve dişi benlikleriyle ilgilidir.

Bu bölümde, kadınların cinselliğine özgü ve çocuk doğurmayla bağlantılı olan sorunlara odaklanacağım. Elbette ki bu, erkeklerin cinsel sorunları olmadığı anlamına gelmez; 4. Bölüm’de Gregory’nin iktidarsızlık vakasını görmüştük. Ancak erkekler adet görmezler ve çocuk doğurmazlar.

Bu gerçek nedeniyle bir kadının hem duygusal hem de fiziksel yaratılışı bir erkeğinkinden tamamen farklıdır. Pek çok kadının eskiden “erkekler dünyası” diye bilinen alanlarda eşit statüler elde etmiş olmaları, bu olguyu gölgelememelidir. Mesele, çağdaş kadınların geçmiş kuşaklara kıyasla çok daha büyük psikolojik baskı altında olmalarıdır çünkü çoğu kez erkeklerin değerlerinin baskın olduğu düşmanca bir iş ortamında çalışmak ve aynı zamanda da kutsallaştırılmış dişil doğalarıyla temaslarını kaybetmemek zorundalar.

Günümüzdeki kadınların çektiği cinsel ve jinekolojik sorunların, bir seviyede doğrudan içsel değerler ile öz kimlik arasındaki bu yoğun çatışmayla ilişkili olduğu kuşku götürmez bir gerçek olarak görünürken, bu sorunlarla ilgili başka bir seviyenin daha var olduğuna inanıyorum. Hayli çok sayıda olan ve geçmiş yaşam bakış açısıyla çalıştığım bu tip vakalar, şuursuzca işleyen bir ortak paydanın varlığını keşfetmemi sağladı. Bu paydaya, karmik açıdan bakıldığında yaralı dişil yanın arşetipi denilebilir. Bu arşetip, yaygın olarak -yoksa sembolik olarak mı desem- be-

lirli kadınlar tarafından cinsel ve jinekolojik işlev bozuklukları olarak yansıtılmaktadır. Kadınların, organik veya derin duygusal bir düzeyde, acılar içinde ve sıklıkla da nahoş şekilde tezahür ettirdikleri şey çoğu Batı kültürünün iki bin yılı aşkın süredir yakıtı olan dişil olana yönelik nefret ve korkunun psişik birikiminden başka bir şey değildir.

Feminist yazar Susan Griffin, *Woman and Nature* (Kadın ve Doğa) adlı parlak çalışmasında, kültürümüzün merkezinde, kadınınsı olanın ataerkil tarafından haşin bir şekilde bastırılmasının yattığını görmektedir. Bu bastırma, bilim adına doğanın sömürülmesi ve ağırlıklı olarak erillik atfedilen ruh adına da beden zapt edilmesi ve bastırılmasının birleşiminden oluşmaktadır. Yazarın şairane vizyonu, geçmiş yaşam çalışmasıyla elde ettiğim bulgularla tamamen uyusmaktadır. Hepimizin hem erkek hem de kadın olarak şuur dışı zihinlerimizde, Batı uygarlıkları içinde, *her iki cinsiyette* cereyan eden önceki yaşamlarımızın *samskara*larını taşıdığımızı kabul edersek; kültürümüzün özümsemiği bu kadın düşmanlığından, yaralı dişil arşetipin aktarılmış mirasından payımıza düşenden hiçbirimiz korunmuş değilizdir. Ne kadar şaşırtıcı gibi görünse de tecavüze uğradıkları veya cinsel olarak başka şekilde taciz edildikleri şiddet dolu geçmiş yaşamları anımsayanlar yalnızca kadınlar değildir. Ben dahil pek çok erkek tamamıyla aynı dehşet durumlarını yaşadıkları, kadın olarak geçirdikleri geçmiş yaşamlara dair capcanlı anılara ulaşmıştır. Genç bir kız olarak tecavüze uğramaya, parçalanmaya ve ölmeye dair kendi aşağılayıcı anım, kasıklarım üzerinde yapılan bir Roling (derin doku masajı) çalışması sırasında gün ışığına çıkmıştı. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında göreceğimiz üzere kadınlar da kendilerini, erkek olarak savaş cephesinde aynı gaddarlıkları çoğu kez utanmazca zevk alarak sürdürdükleri geçmiş yaşamlarda buluyorlar. İki kutuplu (aktif ve pasif) olan bu arşetipten hiçbirimiz tam olarak muaf değiliz.

Terapiye gelen kadın danışanlarımın belirli cinsel ve jinekolojik sorunlarının ardındaki bireysel öyküleri araştırma konusuna gelince, kullandığım yöntem, diğer fiziksel semptomlarda da kullandığım yöntemin tıpatıp aynısıdır. Fiziksel bir semptom varsa, sorun ister bir tümörden veya organik bir işlev bozukluğundan kaynaklansın, danışanımın farkındalığını ağrının olduğu bölgeye yöneltmesini ve sonra da burada neler hissettiğini ayrıntısıyla tarif etmesini isterim. Ayrıca söz konusu olan cinsel veya gebelik sorunu her neyse onunla ilgili baskın duygulara odaklanmasını da isteyebilirim. Bu aşamadan sonra şuur dışından bir sahne belirmeye başlayana dek komplekse ait imgeleri, ilişkili hisleri, algılamaları izleriz.

Bir kadının cinsel organları, genel anlamda söyleyecek olursak, kazara yaralanmalara açık bir yer olmayıp en mahrem his durumlarının kaynağı olmalarından dolayı yüzeye çıkan öyküler, genellikle oldukça spesifik ve içerik bakımından duygusal bir karmaşıklığa sahip olduğundan, eksiksiz bir katarsis ve şifalanmanın gerçekleşebilmesi için özenli bir şekilde incelenip ayrıştırmaları gerekir. Üzerinde çalıştığım bir dizi jinekolojik ve cinsel sorunun kısa bir özeti, neler gerektirdiklerine ilişkin bir fikir verecektir.

- Yirmili yaşlarının sonunda olan genç bir kadın, cinselliğiyle ilgili olarak kendini inanılmaz derecede tutuk hissediyordu. Erkeklerle hiç çekici gelmediğini ve onlar tarafından reddedileceğini düşünüyordu. On üç yaşından beri hafif kiloluydu ve nereden geldiğini belirleyemediği bir düşünceye göre, bir şıllığa dönüşebileceğinden korkuyordu. En önemli geçmiş yaşam öyküsü, bütün bunları aydınlatır nitelikteydi. Kendini, annesi yıllar önce öldüğü için babasına bakan çok güzel genç bir kadın olarak bulur. Babası onu ensest ilişkiye zorlar ve genç kadın, babasından iki çocuk doğurur. Tiksinti ile zevk arasında gidip gelen derin çatışmalı duygulardan dolayı mahvolmuş durumdadır. Sık sık yerel bir bara gidip adını bile bilmediği

adamları baştan çıkararak bu duygusal cehennemden kaçmaya çalışır. Sonunda baştan çıkarıp alay ettiği bir adam tarafından baltayla öldürülür.

Amerika'nın güneyinde, savaş öncesi dönemde geçirdiği bir başka geçmiş yaşamında ise kendisi hamileyken kocasının evlilik dışı ilişkileri varmış. Bu nedenle kendini terk edilmiş ve çirkin hissetmiş. Bu eski şuurdışı dramların, erkeklerle şu andaki ilişkisini nasıl kısıtladığını anlaması zor olmamıştı.

- Uygulamalı eğitim seminerlerimizden birine gelen orta yaşlı bir kadın, sorunsuzca üç çocuk doğurmuştu ancak korkunç ağrılı adet öncesi kramplardan mustaripti. Ağrılarını keşfederken Afrikalı bir kadın olarak ölümcül doğum senaryosunu yeniden yaşadı. Bebek, ayakları önce çıkacak şekilde duruyormuş. Kocas, cehaleti ve beceriksizliği içinde çocuğun kafasını bedeninden ayırır. Kadın korkunç acılar içinde ölür. Bu anı, gelecek yaşamlarında ortaya çıkmak üzere rahmine yerleşmiş olmalıydı. Her adet gördüğünde bu anı tetikleniyordu.

-Uygulamalı eğitim seminerimize katılan otuzlu yaşlarında bir kadın, karın bölgesinden üç cerrahi ameliyat geçirdiğini anlatmıştı: patlayan apandisit, dış gebelik ve rahimdeki bir kistin alınması için. Her ameliyat belirli erkeklerle ilişkisinde yaşadığı zorluklara denk gelmiş. Geçmiş yaşamları arasında babası tarafından tecavüze uğrayan küçük bir kız olduğu bir yaşamı yeniden yaşadı. Daha sonra bu küçük kız ergenlik çağına gelip hamile kaldığında babası ona çok kötü davranır, döver ve karnını tekmeler. Babası tarafından sokağa atılınca muhtaç duruma düşer ve kısa bir süre sonra zatürreeden ölür. Hamilelik konusunun bu kadın için çok derin duygusal çelişkilerle dolu olduğu açıkça belli oluyordu. Bu çelişkili duygular, bir erkekle her yakınlaştığında, cinsel organlarda ve karın bölgesindeki şikayetler olarak kendini gösteriyordu.

- Üniversite mezunu genç bir kadın, belirli bir fiziksel şikayeti olmaksızın çocuk sahibi olma fikrine karşı derin bir direnç duyduğu için kısa süreliğine terapiye gelmişti. Ön görüşmemiz sırasında,

bu konuyu tartışma konusunda bile ne kadar isteksiz olduğunu dışa vurmuştu, ancak bu konuyla ilgili belirli noktalardan söz edildiğinde, geride tuttuğu muazzam boyutta duyguları olduğu açıktı. Yükselen duygunun üzerine gittiğinde, kendini (geçmiş bir yaşamında) doğurduğu bebeğini istemeyen, muhtemelen doğum sonrası depresyonunda olan bir fahişe olarak gördü. Bebeğin babası ortadan kaybolmuş, asla geri dönmemişti. Çaresizlikten yarı deliye dönmüş bir halde, bebeği duvara fırlatarak öldürür. Güçsüz düşüren bir hastalık da depresyonuna eklenir. Sonunda suçluluk içinde, perişan ve bitkin bir şekilde, bakımsız bir genelevde ölür. Son düşünceleri şunlardı: "Hiçbir şeyi önemsemiyorum. Çocuk doğurmaya hak etmiyorum." Tamamlanmamış suçluluk duygularının bu genç kadının bugün anne olma isteğini tamamen bloke ettiğini görmek zor değildi.

İlk iki kadın, karın ve cinsel organlar bölgelerinden, tamamlanmamış geçmiş yaşam öykülerine ait acı mesajları çılgık çılgı-ğa yolluyorlardı: "Bana dokunma!" "Canımı yakıyorsun." "Beni öldürüyorsun!" "Senden nefret ediyorum!" "Beni rahat bırak!" Çocuk istemeyen genç kadın ise bazı açılardan daha şanslıydı çünkü bedeninde, eski sakatlayıcı yaralar ortaya çıkmıyordu ama istemediği çocuklarını öldürmüş olmasının suçluluğu, varlığının çocuk doğurma bölümünü şuursuzca tamamen kapatmasına neden olmuştu.

Bu meseleler üzerinde terapötik çalışmalar yapmak kolay değildir ve her zaman başarılı da olunmuyor ama danışanlarımın, bu hassas ve mahrem alanların psişik keşfine izin verecek cesaretleri ve sabırları olduğunda, derinlere gömülmüş herhangi bir drama ait kesitler mutlaka yüzeye çıkmaktadır. Miyom, urlar, tümörler, ağır adet döngüsü bozuklukları, gebe kalamama gibi rahatsızlıkların arkasındaki görüntülere odaklandığımızda, benzer nitelikteki tüyler ürpertici öyküler gün ışığına çıktı: düşüklükler, zorla kürtaj, çocuk kurban etme veya diğer dile gelmez cinsel işkenceler veya sakatlamalar. Anaerkilliğin egemen olduğu o

güzel eski günlerle ilgili romantik hayaller kurmaya kalkışacak olanlar için, tapınılan tanrıçaya çocuk kurban etme ve kadınların cinsel organlarının rahibeler tarafından kesilip ritüellerle Büyük Ana'ya sunulmasıyla ilgili çok sayıda vaka dosyam var. Bu tip anılarda yerleşik halde bulunan arta kalmış suçluluk, utanç, öfke ve çaresiz dehşet bir kadının cinsel organlarının işlevlerinde ve hassasiyetinde dile getirilmemiş şuursuz karmaşalar yaratabilir. Böylece karmik kompleks, çağdaş kadının şuur dışı psişesinde varlığını sürdürebilir.

Eliza Vakası

Belki kadın olduğum geçmiş yaşam anılarımla örtüştüğü için, bir kadının dokuz ay boyunca kalbine yakın taşıdığı çocuğunu kaybetmesinden daha acı bir olay hayal edemiyorum. Böyle bir kaybı yaşamak gibi bir karması olan az sayıda birkaç kadın danışanıma rahatlatma sağlayabilmek için onlara "diğer taraftan" avuntu mesajları getirebilecek bir medyum olmayı hep dilemişimdir. Ama medyum değilim ve bu nedenle de elimle inşa ettiğim "torna tezgahına" bağlı kalmalıyım: şuur dışıyla geçmiş yaşam çalışması. Eliza'nın vakası, nasıl olduysa çalışmamın bir ölçüde, sevdiği elinden alınmış genç bir anne için rahatlatma ve anlayış sağlayabildiği fırsatlardan biri olmuştur.

Eliza evliliğinde mutluydu ve ilk kez hamile kaldığında yirmili yaşlarının ortasındaydı. Hamileliği sorunsuz ilerlemiş, ta ki altıncı ayda yumurtalıklarından birinde şiddetli bir sancı başlayana dek. Yumurtalığında bir kist bulunmuş ve kistli yumurtalığı cerrahi yöntemlerle alınmış. (Daha önce de sol göğsünden bir kist alınmıştı.) Minik bir kız olan bebek doğduğunda kalbinde şekil bozukluğu olduğu anlaşılmış ve kız bebek birkaç hafta yoğun bakımda kaldıktan sonra ölmüş.

Cerrahi müdahalenin bebeğin kalp bozukluğuna doğrudan neden olup olmadığı belli olmamasına rağmen ameliyatın travmasını takiben bebeğini kaybetmek, Eliza için doğal olarak duy-

gusal açıdan güçlü bir şekilde birbirine bağlanmıştı. Psikolojik açıdan söylersek bu olayların yarattığı şok etkisi aynı kompleks içinde sindirilmişti. Eliza'nın daha önce çocuk doğurmak ve anne olmakla ilgili sahip olduğu fikirler ne olursa olsun, bunları önceki yılın mutsuz olaylarının anılardan ayrı tutması imkansızdı.

Şuurdışının, imgelerden veya ifadelerden biraz daha fazlasını kullanarak, danışanı ihtiyaç duyduğu yere götüreceğine güvenmeye dayandırdığım yaklaşımına uygun olarak Eliza'nın uzanıp gözlerini kapatmasını istedim. Biraz önce öyküsünü ayrıntısıyla anlatmıştı. Bahsettiği şeylerden biri de bıçaklardan aşırı derecede korkmasıydı. Bu fobiyi, nasıl bir geçmiş yaşamla ilgili olduğunu sessizce merak ederek kenara not ettim. Yine de Eliza'yı en çok yakın dönemdeki deneyimine odaklanması için cesaretlendirdim. En güçlü duygusal yükün, hamilelik ve bebeğin kaybında yattığı bence aşikar; bu nedenle, öncelikle şuurunda oluşan şeye yaklaşılan dek, başka travmalar bulmak üzere didikle-meye devam etmeyi anlamsız buluyorum.

Şansa bakın ki Eliza, terapilerimde önemli oranda kullandığım *rebirthing* nefes tekniğini daha önceden biliyordu. Bu teknik her türlü travmanın bırakılmasında çok güçlü olduğundan, Eliza'nın öğrendiği gibi nefes alıp vermesini ve her ne varsa yüzeye çıkmasına izin vermesini istedim. Çok zaman geçmeden mücadele ediyormuş gibi başını bir o yana bir bu yana çevirmeye başladı ve şu sözcükler ortaya çıktı:

"Kan var. Kan. Sarı renkte giysiler giymiş. Bu doktor. Hayır, istemiyorum. Lütfen beni kesme. Lütfen beni kesme. BENİ KESME. LÜTFEN BENİ KESME. Kımıldayamıyorum. Yapabileceğim hiçbir şey yok. Beni kesiyor."

Hipnoterapistler, anestezinin şuurdışı zihin üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını çok uzun süredir biliyorlar. Şuurlu

zihin “uykuya daldığı” veya bedensiz keyifli bir hayale daldığı halde şuur dışı yine de ameliyatın her ayrıntısını kaydeder. Bunu söylemek istemezdim ama şuur dışı zihin, ameliyata katılan cerrahların konu dışı söylediklerini, kötü esprilerini, korkunç tahminlerini de kaydeder. Bu nedenle Eliza’nın şuur dışı benliği, yumurtalık aldırma ameliyatıyla ilgili bir travmayı yüzeye çıkarttığına çok da şaşırmadım. Benim daha çok kulak kabarttığım, şuur dışı zihnin olaylar karşısında ne tarz tepki verdiğidir:

“Beni kesiyor. Aşağıya doğru. Bebeğim orada. BEBEĞİME ZARAR VERME! LÜTFEN BEBEĞİME ZARAR VERME! Doktor hemşirelere bir şeyler soruyor. Yine kesiyor. Ah, yumurtalığım! Patladığımı, yırtıldığımı söylüyor. Onu kesip çıkarıyor. Diğer yumurtalığımı temizliyor. Yumurtalığımı kaybettim. Kımıldayamıyorum. Yapabileceğim hiçbir şey yok. Bana ne oldu? Bebeğim olamaz. Artık bir kadın değilim. Hemşire bana her şeyin yolunda olduğunu söyle.”

Tüm ameliyatların bedeninin izlenimler kaydettiği şuur dışı düzeyde travmatik olduğuna hiç kuşku yok; Eliza’nın kesilme, yumurtalığını kaybetme ve bebeği için olası tehlike karşısında verdiği tepki karşısında, bunların bu tür bir ameliyata girecek her kadının yaşabileceği tepkiler olduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte Eliza’nın şuur dışı benliği yine de belirli şekillerde aşırı tepki vermektedir: “Beni kesme.” Bu cümle bana derhal bıçak fobisini anımsatır. Çaresizliği ve artık kadın olmadığı yönündeki korkusu ise daha derinlere gidiyor gibi.

Seansımızın çoğu bedeninin geçirdiği travmayı Eliza’nın şuururlu şekilde deneyimleyebilmesi ve eksiksiz bir katarsis, yani duygusal dışı vurumla bırakabilmesi için ameliyatı yeniden yaşamasına izin vermekle geçti. Ancak bıçaklar karşısında duyduğu dehşet ve kadın olarak kendi hakkında hissettikleri çözümlenmedi. Yoğun yüklü oldukları dikkatimi çeken ifadeleri tek-

rarlatıp şöyle bir yönlendirme yaptım: “Şuurdışının seni, buna benzer bir şeyin olduğu herhangi bir öyküye götürmesine izin ver. ‘Lütfen beni kesme’ cümlesini tekrarla.”

İşte, bundan sonra olanların kısaltılmış aktarımı:

“Lütfen beni kesme. Lütfen beni kesme. LÜTFEN BENİ KESME! Kımıldayamıyorum. İlaç vermişler bana. Yapabileceğim hiçbir şey yok... Burası bir ağıl, her yer samanla dolu. Beni kesiyor. Mavi pantolon giymiş bir adam. Mavi bağcık. Başka bir adam daha var. Hamileyim. Ölmek istemiyorum. Görünüş on yedinci yüzyıla benziyor. Bana yardım etmeye çalışıyorlar. Korkunç bir doğum. Sezar-yen yapıyorlar... Kollarımdan ağılın yukarısında bir bölüme bağlanmışım. Yarı çıplağım. Yapabileceğim hiçbir şey yok. Kan akıyor, çok kan akıyor karnımdan... Bebek ölmüş. (Ağlıyor.) Ölüyorum. Ölmek istemiyorum. Varoluştan dışarı kayıyorum. Gidiyorum... Bedenimi dışarıdan görüyorum. Artık orada değilim. Genç bir kadın bu. Adam erkek kardeşimdi. Beni kurtarmaya çalıştı. Bebek ölü. Karnımdayken ölmüş. Yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Bebek doğurmak güvenli değil. Güvenli değil.”

Bir kez daha bu öyküdeki bütün acıyı ve üzüntüyü salıp bırakabilmek için zaman ayırdık. Ancak bu kez bu travmalar, geçmişteki bir genç kadına, Eliza’nın geçmiş yaşam benliklerinden birine aitti. Çalışmamıza devam ederken bu on yedinci yüzyıldaki kadının sıkıntısının Eliza’nın yakın geçmişteki acı dolu hamilelik deneyimine nasıl da derinden sızdığını görmek kolay oldu. Artık bunun farkında olan Eliza, bu korku kaynağını da ayırt edebilir hale gelmiş ve altında ezilmediğini hissetmeye başlamıştır. Çocuk doğurmanın güvenli olmadığı yolundaki negatif düşüncesini hala bırakması gerekiyor. Çalışmanın sonunda her yerde uygulayabileceği bazı olumlamlar önerdim. Tek bir seansa büyük bir yük atılmıştı.

Bu tipteki derin psikosomatik yaralar, nadiren bir veya iki seansa iyileşebilir. Böyle travmaların ardında birden çok geçmiş yaşam vardır. Eliza'nın yumurtalık ve meme kistleri gibi ciddi semptomlar, birden çok kökenden oluşmuştur. Geçmiş yaşam koşullarına göre, genellikle tekrarlayan bir kalıbın parçalarıdır. İzleyen çalışmalarımızda durumun gerçekten de böyle olduğu ortaya çıktı. Kısaca anlatayım.

Sonraki seanslarda acı dolu yumurtalık bölgesini daha derinden keşfettik:

Eliza şimdi kendini Sahra çölünün kuzeyindeki bir köyde bir hizmetçi kız olarak buldu. Hangi dönem olduğu pek anlaşılmıyor ama yakın geçmişte gibi. Bu kız on dört yaşındayken onunla yatmak isteyen askerler tarafından taciz edilir. Kız onlara iğrenç olduklarını söyler. Askerlerden biri onu vahşice döverek tepki verir ve kız yere yığıldığında kızın arkasına ağır postallıyla tekme atar. Kızın böbrekleri ve yumurtalıkları ağır hasar görür ve kız hayatının büyük bölümünde kronik ağrılar çeker. Bu olaydan sonra kız genelde yalnız kalır. Yaşamı boyunca takıldığı baskın düşünceleri: "Erkeklerden korkuyorum. Bana dokunmalarını istemiyorum. Yalnız yaşam daha iyi."

Eliza'nın yumurtalığı, bu olayların verdiği zararın ve aşagılamanın odak noktası haline gelir; bu travma bu yaşamındaki hamileliği sırasında da yeniden ortaya çıkan fiziksel bir samskara olarak aktarılır.

Oldukça iç karartıcı bu anı yüzeye çıktıktan sonra başarısız sezaryenin gerçekleştiği yaşamı tamamladığımızda, Eliza'nın şuur dışına, sağlıklı çocuklar dünyaya getirdiği bir yaşam ortaya çıkarmasını önerdim. Kısa bir sürenin ardından kendini Amerika'nın orta batısında, sarışın ve altı çocuklu bir kadın olarak buldu! Bu kendini iyi hissetmesine yol açtı ve bu nedenle onu bu sağlıklı ikinci benliği üzerine meditasyon yapmaya teşvik ettim.

Ancak travmatik bütün geçmiş yaşamlarla işimiz henüz bitmemişti. Sorunlu göğsü Eliza'ya ağırlar ve bıçaklara ilişkin imgeler vermeye başlamıştı; çalışma sırasında birdenbire kanlı eller görmüştü. Ortaya çıkanlar arkasında bulduklarımız, insan kurban edilmesiyle ilgili iki korkunç anıydı: Birinde Eliza kendini yakalanıp kafası kesilen Aztekli bir adam ve diğerinde ellili yaşlarında bir kadın olarak, zamanını tam bilemediği bir Orta Çağ şeytan ayini kurbanı olarak gördü. Tecavüze uğrar ve vahşice kesilip biçilir. Yine bıçaklar. Bu kez mutlak dehşet sınırına ulaşmış gibiydik; anımsanan ölüm sahnesinde bütün bedeni boydan boya kesilerek yarılmış ve göğüsleri kesilip ayrılmıştı. Göğsündeki kistin ve yumurtalıklardaki ağrının arkasındaki bedensel imge işte buydu. Bu ve sezaryen anısı, ameliyat sırasında yaşadığı dehşetin kaynağıydı:

Eliza geçmiş yaşamlarında her zaman mağdur mu olmuştu? Öyle olmuşa benzemiyordu çünkü kanlı imgeler üzerinde çalışıp onları geçtikten sonra ortaya çıkan bir sonraki geçmiş yaşam sahnesinde Eliza kendini 1. Dünya Savaşı siperlerinde buldu. Asker, "Yapmamalıydım. Yapmamalıydım," diye dövünürek az önce midesine süngü sapladığı genç düşman askerin kanlı cesedi önünde ayakta duruyordu. Bu süngüyü daha önce de pek çok kez öldürmek için kullandığı belliydi, ancak bu kez içinde bir şeyler harekete geçmişti. Asker savaştan sağ çıkar, ancak bütün o öldürmelerle ilgili dışı vuramadığı pişmanlığı yüzünden sonsuza kadar ıstırap içinde kalır. Ellerinde, bacaklarında ve sırtında artrit oluşur. Bu sorunlarıyla ilgili soru sorulduğunda Eliza'nın içindeki bu erkek, bunların bütün o katletmelerden dolayı kendinden nefret etmesinden kaynaklandığını itiraf eder.

Geçmiş yaşamlarda sık sık ortaya çıkan muammalardan biri şudur: İlk olarak hep kurban mıyız, yoksa hep katil miyiz? Doğrusal tarihsel zamanda I. Dünya Savaşındaki askerin yaşamı,

Eliza'nın geçirdiği kanlı ölümlerden *sonra* geldiğine göre, bunlara karmanın neden olmuş olması düşük bir olasılıktır. Ancak şuur dışında "önce" ve "sonra" kavramlarının anlamları, uyanık haldeki anlamlarıyla aynı değildir. Şuur dışı için bütün yaşamlar, sonsuz bir döngü içinde şu anda vardır. Etki ve tepki arasındaki karmik salınım daha çok, akıntıları ileri geri girdaplar oluşturan, kıyıdan kıyıya vuran devasa bir ırmağa benzer. Bir can, insan eliyle şiddetten (bıçak, ateş, su vb.) dolayı korkunç acılar çekmişse, acıya neden olmuş aracın derin bir izi kalır.

Kurbanlara ait, neredeyse hiç değişmeyen, "Bunu bana nasıl yapabildi?" veya "Bunu ona ödeteceğim!" gibi düşünceler, bu acının bir başkasına yaşatıldığı şiddet dolu imgeler üretir. Bazı durumlarda da işkenceci, kurbanının acılarıyla derinden özdeşleşir ve hatta gizlice, bu acıları yaşamamanın nasıl bir şey olduğunu hayal eder. Böylece, yaşamlar oyunun içinde kurban zorbaya veya sürekli yaşattığı acı içinde neden olduğu sıkıntıyı çekmeye ihtiyaç duyan işkenceciye dönüşür. Şiddet ve baskıdan oluşmuş her komplekste, karşıtlıklardan oluşan derin ve rahatsız edici bir kimlik var olmaktadır: Bir yaşamda efendiyken, başka bir yaşamda köle olunur; devrimci kişilik, daha sonraki bir yaşamda zorbaya dönüşür. Stanislav Grof da LSD terapi seanslarında ayırıcısını gözlemlemiştir:

Derin bir düzeyde, sadist işkencecinin duygusal durumu işkence göreninki ile aynıdır ve katilin aşırı yoğun dürtüsü ölen kurbanın ıstırapıyla kaynaşır.¹

I. Dünya Savaşında cephedeki askerin, ölen düşmanının ıstırapını gördüğü an Eliza için çok derin anlamı olan bir andı. James Joyce'un *sırta ulaşma* dediği, her şeyin anlaşıldığı bir içgörünün, anlık eylemin ötesinde büyük spiritüel bir anlama doğru açılan bir bilişin olduğu bir andır. Yani örneğimizde, kurban ile celladın mistik kimliğine doğru açılan bir bilişin olduğu an-

dır. Bu türden *sırra ulaşmalar*, bireysel geçmiş yaşam deneyimini, 5. Bölüm’de tanımladığım arşetipsel düzeye götürerek gerçekten de aşkın hale getirir, yüceltir. Eliza’nın şiddet içeren geçmiş yaşamları üzerine meditasyon yapması, potansiyel olarak böyle bir anlayış genişlemesi sağlayabilirdi ama bu kez bunu siperdeki asker sağlamıştı. Bu anı Eliza için şiddet döngüsü oluşturan yaşamların sonunu belirtiyordu. İzleyen çalışmalarımızda daha çok ilişkilerine ve kendi doğumuyla ilgili çözülmemiş sorunlara odaklandık. Üreme organlarına yerleşmiş bu çok eski *samskara*ların acılı olan şeytan kovmaları artık sona ermişti ve çocuğunun üzücü ölümüne artık bambaşka bir bakış açısıyla bakılabiliirdi.

Tecavüz, İntikam ve Şiddetin Karması

Birbirinden oldukça farklı vakalar olan, geçmiş yaşamlarında uğradıkları tecavüzlerin şu andaki cinsel ve yaratıcı işlevlerini derinden sekteye uğrattığı Melinda ve Arlette vakalarını daha önce anlatmıştım. Melinda’nın (6. Bölüm) ergenlikte taciz edilmesiyle yeniden uyandırılan askerlerce tecavüz edildiği olayın dehşeti, genç kadını cinsel yaşamında neredeyse frijit hale getirmişti. Arlette’in opera sanatçısı olarak kariyeri temelde boğazında bloke olmuştu (7. Bölüm) ama hamilelik sırasında utandığı ve tecavüze uğradığına dair genital anılar, erkekler önünde kendine güvenini ve kendini kabul ettirme becerisini derinden sarsmıştı.

Geçmiş yaşam tecavüz anılarını şifalandırmada, travmadan dolayı duyarsız hale gelmiş genital bölge için özellikle yeniden tam farkındalık ve duyarlılık kazanmak önemlidir. Reich’cı ve Gestalt terapistlerinin bedenin konuşmasına izin vermekten geçen yaklaşımları, Morris Netherton’un geçmiş yaşam anısında şuurun nasıl bölünüp fiziksel travmadan ayrıldığını keşfettiği gözlemiyle harmanlamak bu noktada çok yararlıdır. Bu fenomenin, frijidite ve anorgazmi sorunlarının altında ne şekilde yattığını vurgulamak için bir kez daha Melinda’nın öyküsünden bir kısmı alıntılanmak istiyorum. Tecavüz anısının ortasında, leğen

kemiği bölgesi katılaşıp bacakları gerginleştirdi. Geçmiş yaşam kişiliğinin çatışmasına ilişkin beden dilinin ifade ettiği ise son dercede önemlidir:

Bunu hissetmeyeceğim. Sana bundan hoşlandığımı asla göstermeyeceğim (leğen kemiği ve genital organlar).

Bana dokunma. Çekil git. Seni öldüreceğim. Seni tekmeleyeceğim (bacaklar).

Bunu görmeyeceğim. Bunlar aslında olmuyor (kafa).

Kafası, bedeni ve duyguları birbirleriyle korkunç bir çelişki içindeydi. Cinsel organlarının bir bölümünün başlangıçta aldığı (ve şuurunun utanç duyduğu) zevk, çok geçmeden dayanılmaz ve bu nedenle de doğal olarak hissetmek istemediği bir acıya dönüşür. Buna, zar zor dışa vurduğu öfke de eklenir. Bu korkunç duygu, düşünce ve algı karmaşası uyuşur ve gömülür. Karmaşık açıdan günün birinde yüzeye çıkmak zorunda olan *samskara* olarak şuur dışında kalmaya mahkum olan bu eski travmanın, Melinda'nın cinsel yakınlık ve zevk alma becerisi üzerinde yıkıcı bir etkisi vardır.

Geçmiş yaşamdaki genital travmanın güncel cinsel aktivite ve genital duyarlılık üzerinde ne kadar zayıflatıcı etkisi olduğuna dair bir başka kısa örnek ise Gwen vakasıdır:

- Gwen, cinsel birleşme sırasında vajinasına girilmesi karşısında utanç verici bir korkuya kapılan genç bir kadındı ve bu durum erkeklerle ilişkisini mahvediyordu. Ayrıca yalnız kalmaktan da son derece korkuyordu ve asla çocuk sahibi olamayacağına dair mantıksız bir korkuya da sahipti. İlk olarak, şimdiki yaşamında altı yaşındayken, idrar torbası bozukluğu nedeniyle idrar yollarına yapılan bir müdahaleye dair aşağılayıcı ve acı verici hastane anısını yeniden yaşadı. Bu ise kısır olduğunu öğrenince bir bebeği çalan köylü bir kadın olduğu bir geçmiş yaşam anısını tetikledi. Köylüler onu yakala-

yıp cinsel organını sıcak ütüyle yaktıktan sonra yaşamının geri kalanında kasabanın uzak bir ucunda bir çukura hapsedip ona ara sıra çok az yiyecek veriyorlardı. Cinsel temasla, hamile kalmakla ve yalnız olmakla ilgili duyarlılığının arkasında işte bu öykü yatıyordu.

Doğrusal tarihsel düzeyde karma, yığılıp biriken bir özelliğe sahipmiş gibi görünüyor. Bütün tarih boyunca -ama özellikle de Batı'da- imparatorluklar, koloniler ve Hristiyanlık tarihi boyunca (en çok) erkeklerin kadınlara yaptığı barbarlıklar, kolektif şuur dışı zihnimizde suçluluk duygusuyla dolu bir şekilde olanca mahvediciliğiyle oturmakta.

Jung, *The Undiscovered Self* (Keşfedilmemiş Benlik) adlı kö-tümser çalışmasında, kolektif şuur dışında "hiçbir şeyin nihayetinde kaybolmadığını ve hiçbir şeyin iyiye dönüşmediğini" ve "hiçbirimizin, insanlığın en kara gölgesinin dışında durmadığını" belirtirken bizlere bu iç karartıcı gerçekleri anımsatır.² Cadıların yakılmasından toplama kamplarına, Güney Amerika'daki dikta rejimleri sırasında "kaybolanlar" a dek uzanan bu liste hoş olmaktan çok uzaktır. Kendimizi bu eski zalimliklerin kolektif içsel zorlanımlarından ayırmak ve yenilerine onay vermemek, çok ciddi bir şuurculuk çalışmasını gerektirir.

Kimi kadınların ve erkeklerin paylarına başa çıkmak zorunda oldukları daha çok cinsel şiddet olayı düşmüşse benziyor. Jung'un deyimiyle bu insanlar, bahsettiği kara kolektif gölgenin daha büyük bir parçasına sahip oldukları için insanlığa daha geniş şuurculuk getirme potansiyeli taşıyan insanlar olarak görülebilirlerdi. Korkunç şekilde kötü muamele görmüş annelerin ve babaların çocukları için, şiddetin şiddet doğurduğu aşığıya doğru inen bu sonsuz sarmaldan dışarı çıkabilmek oldukça zordur. Gayet iyi bilindiği üzere yetişkin çocuk tacizcilerin neredeyse hepsi, çocukluklarında tacize uğramış insanlardır. W. H. Auden'in 1939'un kasvetli bir gününde yazdığı gibi: "Kendisini kötülük yapılmış olanlar, karşılığında kötülük yaparlar."

Bu tür durumların gündelik akışın bir parçası olduğu sosyal hizmetler ofislerinde çalışmadığım halde çocukların maruz kaldığı sonsuz dayakların, baştan çıkarmaların ve başka zihinsel ve bedensel zulümlerin benzer dehşet verici öykülerini danışanlarımdan sık sık duyuyorum:

Orta sınıftan kırklı yaşlarında, adına Yvonne diyeceğim çekici bir kadın, üç yaşından itibaren babası tarafından cinsel tacize uğramaktadır. Yvonne yedi yaşına geldiğinde, babası ona giysi dolabının içinde zorla oral seks yaptırmaya başlar. Durum yıllarca böyle sürüp gider. Derdini kimseye anlatamayacak kadar korku içindedir. On bir yaşına geldiğinde nihayet annesine anlatır ama annesi ona inanmayı reddeder. Babası "yalanları için" küçük kızı dövmekten de sapıkça bir zevk almaktadır. Yvonne bunları yeniden yaşarken "Bu tam bir cehennem," diyor. On dört yaşına geldiğinde, sancılı bir adet döneminin ortasında, iki adam ve bir kadın ona Valium verip uyuştururlar ve hafif bir iple boynundan bağlayıp onu oral sekse zorlarlar. O günden itibaren her adet dönemine boyun ağrısı eşlik eder.

On sekiz yaşında hamile kalıp liseyi bırakır ve rezil bir evliliğe daldığında babası ona, beyaz fakirler sınıfından olduğunu söyler. Yirmili yaşlarında kendini, bir adamın öldürüldüğü şiddet dolu bir uyuşturucu pazarlama olayının ortasında bulur ve tuzağa düşürülerek vurulmaktan kıl payı kurtulur. Aradan biraz zaman geçtikten sonra bütün kişisel eşyalarıyla birlikte evi yapıp kül olur. Cinsel yaşamı, beklendiği üzere daima anorgazmik olmuştur. İstirabına ıstırap ekleyen başka bir şey ise hem meme hem de rahim kanseri olduğunu, daha sonra da kalple ilgili bir bozukluğa sahip olduğunu öğrenmesidir. Kronik sırt ağrıları da vardır.

Yvonne'la yalnızca birkaç seans çalışma fırsatı bulmuş olmamıza rağmen bütün bu şiddet olaylarının ve hastalıkların arkasındaki karmik kompleks şaşırtıcı bir kolaylıkla ortaya çıktı. İlk ortaya çıkan bedensel semptom, yedi yaşında dolabın içindeyken yaşadığı boğul-

ma hissiydi. Bedeni, babasının oral yoldan tatmin olduğu anların anısını tükürme ihtiyacındaydı. Boğulmayla ilişkili sembolik rezonans, onu buradan göbek bağının boynuna dolandığı kendi doğum travmasına götürdü ve oradan da on altıncı yüzyılda adam öldürmeden dolayı asılan bir adam olduğu bir geçmiş yaşamın anılarına devam etti.

Ölümünü yeniden yaşarken sırtı ve boynu çarpıldığında, kanlı öykünün tamamını gördü. Yvonne, bir çeşit korsan olan bu adam olarak yer aldığı bütün gemi saldırıları sonucunda hatırı sayılır bir kan dökme tutkusu geliştirir. Yvonne bu kanlı baskınlara göz attığında, hadım etme ve uzuvları kesip koparma gibi kesip parçalamaya ait imgeler gördü. Onu oral seks yapmaya zorlayan geminin kaptanıyla, itaatkar konumda olduğu eşcinsel bir ilişkisi vardır. En sonunda onu ezen bu zorbayı öldürüp gemiyi ele geçirir ve daha sonra bir limanda, beceriksizce kürtaaj yapan biri olup çıkar. Adam çok acımasızdır ve yok edici olmaktan büyük zevk almaktadır.

Yüzeye çıkan bir sonraki yaşam, yağmacı askerlerce tecavüz edilip cinsel işkence gören bir rahibenin yaşamıdır: Rahibe ölmeden önce göğüsleri ve vajinası parçalanır. Açığa çıkan üçüncü yaşamda ise kendini Vahşi Batı'da kadınlara ve şiddete aşık, insafsız bir silahşör olarak bulur. Taciz ettiği bir kadın tarafından yüzünden vurulup öldürülür. Geçmiş yaşamların yaralarını hala ne kadar güçlü bir biçimde taşıdığını ve bunların cinsel istismar, boyunda sorunlar, kanser, ölüm tehditleri vb. nasıl şuursuzca etkinleştirdiklerini anlamak ve kabul etmek Yvonne için zor olmadı. Geçmişteki şiddet olaylarından duyduğu suçluluk nedeniyle kendini cezalandırma yöntemi olarak bunları bir anlamda davet ettiğini kavradı. Onu, korsan olarak şiddetini yönelttiği herkesi bir kez daha gözünün önüne getirmesi ve onlardan af dilemesi için cesaretlendirdim. Gözleri yaşlarla dolarak yaptı bunu. Sıra kürtaajla aldığı bebeklerden af dilemeye gelince aniden yüksek sesle kahkahalar attı: "Sanırım, bu suçumun bedelini ödedim," dedi. "Bir gün, okul otobüsü sürme işine girmek için açıklanamaz bir dürtü hissettim. Her anından nefret

ettim ama bir şekilde bunu yapmam gerektiğini biliyordum. Üç yıl boyunca bu işe yapıştım kaldım, sonra bir gün, artık yeter dedim. Şimdi anlıyorum!"

Doğarken getirdiği şiddet dolu karmik kaydı dengelemek veya eşitlemek için Yvonne'un birden çok yoldan pek çok şey yaptığı konusunda fikir birliğine vardık. Şimdi artık bedenini karmik bir savaş alanı olarak değil de kutsal ruhun bir tapınağı olarak sevmeye ve onurlandırma zamanının geldiğini ona telkin ettim.

Gücünü Geri Almak: Hildegard Vakası

Sonuncu vaka, geçmiş yaşamda tecavüz anılarının çok canlı şekilde yüzeye çıktığı bir uygulamalı seminerin ardından başvuran Hildegard'ın vakasıdır. Çocukluktaki cinsel müdahaleler üzerine bir süredir bir terapistle çalışıyormuş. Cinsellikten çok korkuyordu ve uygulamalı seminere, bütün bu korkuların yalnızca çocukluktaki istismardan kaynaklanmadığını sezdiği için katılmıştı. Yaşamı boyunca birkaç ilişkisi olmuş ve bir kız olarak yaşamının bir şekilde bir çeşit cezalandırma olduğu düşüncesini hep taşımıştı. Kendi gücünü bulmanın ona hep çok zor geldiğini söyledi. İki temel bedensel şikayeti vardı: çocukken çok şiddetli ağrıdığını söylediği sırtı ve sürekli olarak ortaya çıkan rahim miyomları.

Büyük olasılıkla çocukluktaki cinsel sorunlar üzerinde daha önce çalışmış olduğundan, bunları doğrudan atlayıp Orta Çağ'da kadın olduğu bir geçmiş yaşama gittik. Bu Orta Çağ kadınına, üç asker tarafından vahşice tecavüz edilir, karnı ve dölyolu saldırıganlar tarafından kesilip parçalanır:

"Bunu neden yaptılar? Ben şimdi nereye giderim? Beni böyle kim ister?" diye acı ve çaresizlik içinde ağlar. Ardından bu tip sahnelerde sıkça karşılaştığımız düşünce belirir: "Bunu (orada aşağıda) hissetmek istemiyorum. Ben bunu hissetmek istemiyorum."

Bu düşünce, görmüş olduğumuz gibi, yaralanmış bölgeye kaydolur ve gelecek yaşamlar için karmik kalıplar oluşturur. Hildegard daha bunları dile getirirken, asker olduğu başka bir geçmiş yaşamdan bir savaş sahnesi ortaya çıkmaya çalışıyordu. Ancak Hildegard'ı, çaresizlikle unutmaya çalıştığı yaraya odaklanması için uyardım. Öyküyü tamamladığımızda ise Orta Çağ kadınının ölmediği, yakındaki bir manastır tarafından yarı ölü bir halde içeri alındığı ve yaraları nedeniyle yaşamı boyunca sakat kalmış olsa da iyileşmesine yardım edildiği ortaya çıktı.

Tecavüzden kalan şiddet dolu izlenimleri temizlemek üzerinde bir süre çalıştık. Bu izlenimlerin içinde, tecavüzcülerin kadının göğsüne acıtacak şekilde gömdükleri dizin belirgin hissi de vardı. Göğsün, sembolik rezonans noktası olduğu anlaşıyor çünkü Hildegard bu noktada kendini artık kadın olarak değil de asker olarak bulur ve daha öncesine dair bir an yakalar:

"Tam göğsümde (zorlukla soluk alıyor). Kalkamıyorum. Mızrak var. Yerdeyim, yere saplandım. Atımdan düştüm. Bacağım... Delinmiş. Kımıldayamıyorum. Boynum büküldü, kafam ezildi. Ölüyorum. Ağızımda ve midemde kan var... Yüzümde ve göğsümde sinekler uçuşuyor. İnatçı ve güçlüyüm. Yalnızca gitmek zorunda olduğum için gidiyorum! Mükemmel ve güçlü bir bedenim vardı... Belki bir daha asla erkek olamayabilirim. Her şey bitti."

Ardından, asker olduğu yaşama dönüp bakarken, kendi zalimlikleri nedeniyle duyduğu pişmanlık akla geliyor:

"Kadınlara nazik davranmadım. Kadınları öldürdüm ve tecavüz ettim. Bu bana kendimi güçlü hissettiriyordu. Tekrar bir erkek olmayı hak etmiyorum."

Hildegard'ı, kadınlara karşı acımasız davrandığı başka yaşamları keşfetmeye yönlendirdim ve kendini ilk olarak, karısına vahşice davranan ve sonunda karısının erkek kardeşi tarafından öl-

dürülen, oldukça ilkel bir kabile adamı olarak gördü. Bunun ardından Hildegard kendini, soylu sınıfa dahil olmuş bir Romalı komutanın çok güçlü bedeninde buldu.

Bu karakter acımasız ve bencil. Atlı araba yarışında dostane bir rakibini öldürür ve herhangi bir pişmanlık hissetmez. Köleleri ve karısı üzerindeki gücünü hissetmekten belli ki zevk almakta. Hem kalbinin hem de bedeninin sertliğini dengelemek için sarhoşluk alemlerinde genç kadınlarla gittikçe daha çok zaman geçirmeye başlar. Cesur bir şekilde her şeye sahip olabileceğini düşünerek yüksek mevki-den bir adamın karısıyla göstere göstere zina yapar. Bu kadına karşı duyduğu şehveti saplantı haline getirir. Kadın kocasından gitgide daha çok korkar olur. Ama en sonunda adamın boğazı halka açık bir buhar banyosunda kesilir. İçinde kadına karşı büyük bir öfkeyle ölür, onu ihanetle suçlar. Çirkin ve bencil bir yaşamdır bu. Geriye dönüp baktığında bu karakter, bütün o kadınlarda aradığı şeyin, kendi içinde bulamadığı sevgi ve şefkat olduğunu anlar.

Hildegard'ın şuur dışı zihni, tecavüz kurbanı olduğu vahşete bulanmış bir yaşamından yola çıkarak ona, şiddet dolu üç erkek benliğin geçmiş yaşamlarını göstermişti. Acaba bu yaşamında da hala bu adamların şiddetinin ve gaddarlığının bedelini mi ödüyordu? Bazı medyumların belirli ruhlar için ileri sürdüğü gibi, bir cinsiyette diğer cinsiyetkine kıyasla daha çok yaşam geçirilmiş olunabilir. Hildegard da kadından çok erkek olarak yaşamış olabilir miydi?

Kesin olan, Hildegard'ın, bu erkeklerin zalimliklerine ilişkin olarak, onu kadın olma haline mahkum halde tutmuş olan derin ve şuur dışı bir utanç deneyimlemiş olduğudur. Psişesinde bu kadar güçlü erkek karakterler varken, kadın olmanın bir cezalandırma şekli olduğunu hissetmiş olması hiç de şaşırtıcı değildir. Gerçekten de kendini cezalandırmaktaydı. Kendini erkek olma hakkını kötüye kullanmış saydığı için, erkek olmayı artık

hak etmediğini hissetmekle kalmayıp daha da önemlisi, içinin derinliklerindeki o eski, gaddar alışkanlıklarından korktuğu için şimdiki yaşamda erkeksi yanının kendini dışa vurmasına izin vermeyi hak etmediğini de hissetmişti. Bu nedenle de kendini, kendi gerçek güç kaynağından şuursuzca koparıp ayrı tutuyordu.

Kadınların rüyalarındaki ikincil benlikleri enine boyuna araştırıp incelemesinin sonucunda Jung, kadınların rüyalarında sürekli olarak ortaya çıkan erkek karakterleri *animus*³ adını verdiği arşetipsel figürler olarak tanımladı. Kadının içinde var olan güçlü ve karmaşık olmayan bir animus, kadının haz ve enerjisiyle dünyaya açılıp erkeklerin kıran kırana rekabetçiliğine esnek, esprili ve onurla yaklaşmasını sağlayacaktır. Ancak Hildegard örneğinde olduğu gibi kadının içindeki animus gizlice kendinden utanıyorsa veya Yvonne örneğinde olduğu gibi derin bir suçluluk duyuyorsa, erkek karakter yaşama tam anlamıyla katılmaktan kendini geri tutarak ya kendini göstermeyi başaramayacak ya da özdeğer ve kendini öne sürme yoksunluğunu doğrulamak için farkında olmaksızın felaketleri ve saldırıları kendi üzerine davet edecektir.

Bir kadının geçmiş yaşam anılarındaki yaralı animus karakterinin en canlı örneğine, oldukça çekingen ama çok yaratıcı olan Ellen adında bir kadında rastladım. Ellen şehir merkezindeki büyük reklam şirketlerindeki kanlı canlı tartışmalı ortamı göze almaktansa sessiz sakin ev ortamında grafik tasarımcı olarak çalışmayı tercih etmişti.

Ellen yürek parçalayıcı bir geçmiş yaşam anısında, ergenlik çağındaki çekingen bir ormancının yaşamını yeniden yaşadı. Genç ormancı, zevk için tecavüz partileri yapan daha yaşlı adamlardan oluşan bir çeteye katılmayı reddeder ve bu yüzden onu hor gören adamlar genç ormancıyı hadım ederler. Genç ormancı dünyadan elini eteğini çeker ve yaşamının sonuna dek ahşap bir dağ kulübesinde in-

zivada yaşar. Genç kadının içindeki bu yaralı erkek animus, gaddar erkek egemen dünya tarafından bir kez daha iktidarsız bırakılacağından sembolik olarak hala korkmaktadır. Ellen'in bu korkunç anıyı serbest bırakmasının, ona dünyaya geri dönecek yeni bir güç vermiş olduğunu bildirmekten sevinç duyuyorum.

Eliza, Yvonne ve Hildegard'ın vakalarında, kadın kurbandan gaddar erkek karakterine doğru bir tersinme noktası vardı. Örneklerden her birinde, içlerinde yaşayan bu erkek benliklerle ilgili olarak yapılması gereken çalışmalar vardı. Eliza'nınki oldukça sağlıklıydı ama Yvonne'un içindeki korsan ve Hildegard'ın içindeki aristokrat, büyük ölçüde inkar edilmiş bir haldeydi.

Tecavüz, işkence veya haksız vahşet kurbanı kadın ve erkeklerin bütün güçleriyle bağırıp çığlık atmalarını çoğu kez gerekli buluyorum. Gömülmüş öfkeyle bağlantıya geçmek bile, asker veya savaşçı imgesinin ortaya çıkmasına çoğu zaman yetmektedir. Arşetipsel anlayışa ve astrolojik dile göre bu karakter Mars'tır; yani kavga, yüzleşme ve -ister sevilen kişi, ister ait olduğu topluluk veya kendi kişisel görüşleri için olsun- tartışmaya hazır sağlıklı bir savunma yeteneğidir. Ancak Mars'a ait bu özelliklerin işlevi, daha önce de belirttiğim gibi, saldırgan kültürümüzde o kadar kontrolden çıkmış durumdadır ki örneklerin sergilediği üzere, yüzeye çıkacak olan ilk imge, sağlıklı olmaktan çok uzak olabilir. Feminist terapistler, toplumumuzdaki ataerkil suistimallere karşı öfkeyi körüklemekte bence haklılar ama bu tip terapistler, konuyla ilgisi olmayan pek çok kişinin haklı bir içerlemeye kuşkulandığı üzere, kendi içlerindeki bu öfkeyi besleyen karaktere bakmayı başaramıyorlar. Ayrıca unutmamak gerekir ki son üç bin yılda bolca suistimal gerçekleşmiştir. Yalnızca kurban olanlar değil, hepimizin içindeki zorbalar ve tecavüzcüler de şifalanma ve bağışlanma ihtiyacı içindeler. Bu yıkıcı gölgeyle uğraşması gerekenler yalnızca erkekler değildir.

Geçmiş yaşam terapisi, yanıtını veremese de kadınların kadınsı kimliklerinin altında hangi oranda erkeksi yaşamlar deneyimledikleri sorusunu doğuruyor. Veya tam tersine, erkeklerin içlerinde kaç kadınsı yaşam taşıdıkları sorusunu. Yanıt her ne olursa olsun hem kadınlar hem de erkekler için var olan zorlu mücadele, karşı cinsten karakterleriyle karşılaşp onlardan yararı bir şekilde yararlanmalarıdır. Bir kadın geçmiş yaşam çalışmasından, gücün bir forma getirilmesine veya kötüye kullanılmasına ilişkin çok ilginç bilgiler, anlayışlar kazanabilirken bir erkeğin ise geçmiş yaşamlarındaki içsel kadından şefkat, özveri ve özenle ilgili öğrenebileceği pek çok şey olabilir. Bu çalışma, kültürümüzün dişil olanı beden olarak, yeryüzü olarak, kısacası ana olarak eksiksiz şekilde onurlandırmasındaki başarısızlığının üzücü fiziksel etkileriyle bizleri bedensel düzeyde yüzleşmek zorunda bıraksa da zorlayıcı olduğu kadar ödüllendiricidir de.

9. BÖLÜM

RUHUN PEK ÇOK YAŞAMI

İnsanoğlu çoğul bir varlıktır. Kendimizden olağan bir şekilde bahsederken "Ben" deriz. "Ben bunu yaptım", "ben böyle düşünüyorum", "ben bunu yapmak istiyorum" deriz ama bu bir hatadır. "Ben" diye bir şey yoktur, daha çok her birimizin içinde yüzlerce, binlerce küçük "ben"ler vardır. Kendi içimizde bölümlere ayrılmış durumdayız ama gözlem ve inceleme yapmadıkça, varlığımızın çoğulluğunu göremeyiz.

Gurdjieff, "Man is a Plural Being"
("İnsan Çoğul Bir Varlıktır", 1922)¹

Özellikle uyurgezerlik, çifte kişilik, kişilik bölünmesi vb. gibi fenomenler, bizlerin tek bir bireyin içinde çoğul kişiliklerin olabileceği olasılığını kabul etmemizi sağlayan fenomenlerdir.

C. G. Jung, *Psychological Types* (Psikolojik Tipler, 1921)

...En önemlisi, Jung'un herkesin kişiliğinin temelde çoğul olduğu fikridir... Çoğul kişilik insanın doğasındadır.

James Hillman, "Archetypal Theory"
("Arşetip Teorisi", 1978)²

Başka Yaşamlar, Başka Benlikler

"Kompleks" kavramı, onlarca yıl önce popüler psikoloji ifadeleri arasına yerleşmiş olsa da çoğu kişi kişiliğin çoğul olduğu fikrine direnmeye eğilimlidir. Oldukça görkemli öyküler olan *The Three Faces of Eve*, *The Exorcist* ve *Entity* gibi Hollywood korku filmleri ışığında bakıldığında, bu durum anlaşılabilir. Bu fik-

re direnişimizin nedeni kısmen “çoğul kişilik” kavramının neredeyse yalnızca deliliğe çok yaklaşan ağır kişilik çözünmesi veya bölünmesi durumu için klinik bir etiket olarak kullanılmasıdır.

Şizofreni, yanılı sonucı bölünmüş veya çoğul kişilik bozukluğuyla karıştırılmasına rağmen işitilen pek çok sesin veya hayali benliklerin hasta kişinin, entegre benlik algısını ve ego kimliğini etkilemeye ve bastırmaya çalıştığı bir bozukluktur. (Klinik açıdan bakıldığında, şizofreni ile çoğul kişilik bozukluğu arasındaki temel fark, ikincisinin ayrı benlik formlarının keskin bölmelere ayrılmış olması ve her bir kişilik bölümünün diğerlerinden habersiz olduğunu iddia etmesidir. Bir şizofren ise zamanın büyük çoğunluğunda, içinde pek çok sese ve benliğe sahip olduğunun ama bunlar üzerinde hiçbir kontrolünün olmadığını tamamen çaresizce farkındadır.)

Zihinsel bozuklukların hangisinden bahsederseniz edelim, “çoğul” kavramı ile daha ılımlı olan “kompleks” kavramı karşılaştırıldığında akıllarda daha ürkütücü çağrışımlar kalmıştır. Böylece bir kokteyl partisinde bize yedi kat yabancı biriyle “para kompleksimize” ilişkin rahatça konuşabiliyorken çoğu insan örneğin, “Parayla ilgili endişeleniyorum: İçimdeki rahip beni sürekli yoksulluk yemini etmem konusunda dürtüklüyor!” demeden önce iki kez düşünür taşınır.

İçsel imgelerle çalışmak, onların kökenini her nasıl belirlersek belirleyelim, bir mücadeledir. *Onların* düşünceleri, duyguları ve öykülerinin şuursuzca (veya şuur dışı yoldan-RM) günlük yaşamımızdaki düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı tam olarak nasıl etkilediklerinin farkına varmalı ve ardından bu etkiyi değiştirmeye çalışmalıyız.

Gerçekte, içsel psişik sahnemizin kanatları üzerinde süzülen sevilbilir veya tiksindirici pek çok benlik arasından birini veya diğerini saptamak hiç de sandığımız kadar zor değildir. Ara sıra bu benliklerden biri, başroldeki oyuncunun yerine geçmeyi ve bütün ilgiyi üzerinde toplamayı başarır. Bir şeyi yaptıktan sonra,

"Kendimde değildim," ya da "Bana neler oldu hiç bilmiyorum," ya da "O sözler öylece ağzımdan dökülüyverdi," deriz. Göz açıp kapayınca kadar geçen bu süre içinde, kafamızı biraz karıştıracak şekilde olsa bile, ego benliği anında kenara itmek üzere dirsek atan başka bir benliğe tanık olmuşuzdur. Bazılarımız, bu başka benliklerin bir kulağımızda sürekli dır dır ettiğini işitir. Bazı popüler psikolojilerin ileri sürdüğü üzere, bunların yalnızca çocuklukta içselleştirdiğimiz ebeveynsel sesler olduğunu düşünmek de yanlıştır. Biraz ünlü olmak için itişip kakışan bazı karakterler, ebeveynlerimizin hoş beklentilerini tamamen şok edebilirdi!

Bu içsel karakterleri saptamak, doğal olarak içimizde önemli ölçüde rahatsızlığa ve dirence yol açmaktadır. Kendi evinde efendi olamama korkusunun bir parçası; merkez sahneyi kazanabilmek için itişip kakışan, savaşılan, kocaman bir ekip oluşturan karakterlere sahip olduğunu kabul etmenin bizleri şizofreni ve çoğul kişiliği de kapsayan aynı çizgiye koyduğunu anlamaktan gelmektedir.

Hiç kimse diğer benliklerimizin ısrarlı ve takıntılı taleplerine geçit vermemiz gerektiğini söylemiyor. İlk adım onları saptamaktır; ikinci adım ise onları kabul etmektir; tıpkı bir kralın, pervasızca ihmal ettiği isyankar kişileri yatıştırıp ciddi şekilde dinlemesi gerektiği gibi. Bastırma daha da kötü düşmanlar yarattığından dostane pazarlıklar, doğru yapıldıklarında, krallığın gücünü ve uyumunu yeniden sağlar.

Anormal aşırılıklar bir yana, psişenin çoğul yaşamlar, çoğul benlikler şeklinde görünen çoğulluğundan korkmak, sonuçta psişenin kendisinden korkmak demektir. Pek çok insanın, içsel dünya ve başka benlikler fikrini hem rahatsız edici hem de tatsız buluyor olması gerçeği ne yazık ki toplumumuzun psikolojiden ne kadar da uzak, psişe ve genişletilmiş anlamda nasıl da ruh karşıtı hale geldiğinin acı göstergesidir. Tanınmış psikiyatr R. D. Laing, "psikofobik" hale geldiğimizi, yani psişe ve içindeki-

ler karşısında dehşete kapıldığımızı belirtmişti. Laing psikiyatri meslektaşlarını, zihinsel rahatsızlıkları klinik etiketler kullanıp yabancılaştırarak ve bastırıcı kimyasal tedaviler uygulayarak bu eğilimi destekledikleri için birden çok kere kınamıştı.

Laing'ın deyimiyle psikofobi, kültürümüzde oldukça yaygındır; hem sayıca çoktur hem de şaşırtıcı formlarda karşımıza çıkar. Bu formlardan biri, çelişki oluşturacak şekilde, günümüzde moda olan "kanallar"a ve kanallar aracılığıyla ulaşılan öğretilere olan ilginin artmasıdır. Bilgi olarak bu öğretilerin büyük değere sahip olması mümkün olsa bile, kanallık yapmanın popüler anlamda nasıl görüldüğünü sorgulama ihtiyacı içindeyim.

Kimi medyumun kullandığı uygulama ve dil, bütün "bedensiz varlıkların" aslında yalnızca medyumsal bir transta olanlar tarafından erişilebilen "başka" bir boyutta bulundukları fikrini çoğu kez güçlendirmektedir. Buna göre medyumsal trans hali ise klinik açıdan bakıldığında oldukça derin bir çözünmeye haldir. Bu şekilde çözünmeye durumu içinde olan bir medyum bazen şuuru yerinde ve uyanık halde ortamda bulunur, bazen de bitişe kadar okumalara ilişkin hiçbir şey bilmez bir durumdadır. Her iki durumda da ego ve "varlık", bölünmüş kişiliğin ritüelleştirilmiş formu diyebileceğimiz seansın formu tarafından birbirinden tamamen ayrı tutulur.

Kanallar aracılığıyla konuşan çok sayıda "bedensiz varlık" kulağa daha çok geçmiş yaşamdan parçaları gibi geliyor. Aradaki fark, kanalların bu diğer benlikleri *sahiplenmemesi*, geçmiş yaşam çalışmasının ise bunları yeniden sahiplenmeyi denemesidir. Dahası terapistler, derinlik psikolojisinin şuur dışı olarak adlandırdığı alemin herkes için erişilebilir olduğuna inanmaktadırlar. Oysa popüler metafizikte yalnızca trans durumunda çözünmeye yeteneği olan belirli insanların bunu yapmayı sağlayan güçle uyum içinde olduklarına inanılıyor.

Kanallık yapan çoğu kişi nadiren şuur dışı zihinden söz eder; bunun yerine daha çok, yine yabancılaştırıcı ve ayrıştırıcı bir

kavram olan “öteki taraf” derler. Bu haliyle popüler kanallık, egemen psikofobimize doğrudan hizmet etmektedir: Diğer benliklerin hepsi neyse ki benim sorunum değildir ve “öteki taraf”la benim yerime temas kurabilen bütün o uzmanlara devredilmiştir. Bu uzmanların kendi rehberlerine “öteki” gözüyle bakmaları, beni de aynısını yapmaya teşvik eder.

Geçmiş yaşamları hatırlamanın, içsel karakterlerimizle karşılaşmak için ne kadar canlı ve duygusal olarak etkileyici bir yol sunduğunu görmüştük. İlk önce yaşam öyküsünün süresi boyunca geçmiş yaşam benliğine dönüşerek dramatizasyon ile özdeşleşmeyi sağlarız; ardından, sağlanan bu özdeşleşmeyi o yaşamda ölüm deneyiminden geçmek yoluyla çözer, onu güçlü *samskaralarından* ayırırız. Son olarak da belirli bir öykünün tamamlanmamış konularını diyalog veya imgelemeyle çözümleriz.

Yüzeye çıkan yaşamlar sayıca biriktikçe, çalışmanın ikinci düzeyi belirmeye başlar: bu yaşamların arasındaki dinamik ilişki. Bu noktada çalışmamız, James Hillman’ın ifadesiyle, bütün seslerin işitilmesini, iç içe geçmiş bütün yaşam kalıplarının görülmesini sağlayan bir sempozyumu andırır. Anımsanan yaşamlar kapatılması gereken olaylar veya şeytan çıkarırcasına defedilmesi, çıkarılıp atılması gereken benlik parçaları değildir; bunun yerine birbiriyle ve egoyla dengelenecek, potansiyel olarak daha yeni, daha geniş anlamda bir benlikte entegre edilecek olan canlı enerjilerdir. Zalim tiranla, bencil rahibeyle, avuntusuz dilenci kadınla, açgözlü tüccarla, korkak savaşçıyla, dehşete kapılmış çocukla veya yaşamımızın en sık tekrarlayan dramlarına yakıt sağlayan ve en çok ihtiyaç duyduğumuz yerlerden enerjimizi emen diğerleriyle dürüstçe ve şefkatle yüzleşme zamanıdır şimdi.³

Psişik Karşıtlıkların Dramı

“Karşıtlar olmadan gelişim olmaz” diye yazmış, içsel dünyanın dinamiklerine ilişkin ince yorumlarda bulunan William Blake. Bir dizi geçmiş yaşamı keşfetmeye başladıktan sonra belirgin bir nitelik göze çarpar: Kişilik tiplerinde karşıtlar arasında gidip gelen, aralıksız bir tersinme süreci vardır. Ahlaki bakış açıları ve karşılaştığımız öykülerdeki ana konularda da tersinme sürecini gözlemleme fırsatı buldum. Böylece, kişilik tipi açısından cariyeden cinsel yaşamı reddedene, savurgandan pintiye, efendiden köleye, evde oturandan maceracıya dönüşen yaşamlardan oluşan döngülerle karşılaşırız.

Geçmiş yaşam öyküleri ahlaki bakış açısı konusunda ise insan yaşamını hiç umursamayan savaşçı, kurban töreni rahibi, cellat olarak geçirilmiş yaşamlar tersinip karşılıksız adanma içinde geçen şifacı, düşünür, cerrah olarak geçirilen yaşamlara dönüşebilir. Konular ve çevre koşulları da ciddi şekilde tersine dönebilir: bütün İspanya’yı yöneten Romalı validen topraksız Hollandalı bir köylüye; dışlanmış köleden Çinli bir savaş ağasına; taciz edilen bir çocuktan savaş alanı tecavüzcüsü ve insan kasabına. Bunlar, görünen o ki hepimizin huzursuz bir denge durumunda içimizde barındırdığımız, insan doğasının aşırı uçlarıdır.

Psişenin kendini, birbirine karşıt ve sürekli tersinen enerjilere ve kişiliklere dinamik bir şekilde bölme eğilimini ilk gözlemleyen, az bilinen Yunanlı mistik ve filozof Heraklit’tir. Heraklit, bu dinamiğe *enantiodromia*, yani “karşıtlıklar arasındaki hareket” demiştir. Jung, aynı hareketi sık sık rüya dizilerinde gözlemlemiştir. Bugün bizler de bu hareketi, bir dizi geçmiş yaşamın anımsandığı çalışmalarımızda açıkça görebiliyoruz.

Aralıksız tersinen geçmiş yaşam öykülerinden ve benliklerden oluşan bu dalgalarla akması ve ardından da bütününü birbiriyle aptalca çelişen öğeleriyle özümsemesi izni psişeye verildiğinde, deneyimleyen kişinin şuurunda devasa bir psişik geri-

lim oluşturulur. Bu noktada ortaya çıkan ve inanılmaz acı veren görev ise geçmiş eylemlerden arta kalmış ve görünüşte değiştirilemez karmik kalıntıları ile kutuplaşmış bu benliklerde anlam ve uzlaşma bulmaktır. Kimi danışanımın deneyimlediği ve onları derin bir ahlaki ve psişik yeniden değerlendirmeye sevk etmiş olan tersinen geçmiş yaşamlara örnekler aşağıdaki gibidir:

-Bir kadın, ilk önce Amerikan-Kızılderili savaşlarında mavi ur-balı bir asker olduğu yaşamını anımsadı. Katliamlardan usanmış, mahvolmuş şekilde ölür. Anımsadığı bir sonraki yaşamda, kabilesi sistematik şekilde askerlerce öldürülen bir Kızılderili kadın şaman olarak yaşadığını gördü. Herhangi bir değişiklik yapamayacak kadar çaresiz bir şekilde rolünün, tanık olmaktan ve açlıktan, saldırılardan birer birer ölmekte olan insanları teselli etmekten ibaret olduğunu anlar. Bunları anımsayan kadın danışanım, bu iki yaşamını birbirinin aynadaki yansıması olarak görmüştür.

-Bir adam kendini Orta Çağın son dönemlerinde cadılara işkence edip onları infaz etmekten sadistçe büyük bir zevk alan biri olarak anımsamıştır. Bu yaşamdan sonraysa kendini Nazilerin politik bir kurbanı olarak bulur, sahip bile olmadığı bilgiler için ölene kadar işkence görür. Öldüğünde, işkencesinde kendi eski zalim benliğinin bir versiyonunu görür ve intikamla yanıp tutuşan sonsuz, cehennem gibi, sadomazoşist sarmalın devam etme potansiyelinin farkına varır. Buna göz yummak yerine, düşmanını bağışlamayı başardı ve hem kendi uygulayacağı hem de kendisine uygulanacak daha fazla karmik şiddetten özgürleşmiş gibiydi.

-Bir kadın kendini Roma egemenliği altındaki bir ada topluluğunun kabile reisi olarak buldu. Romalılar onu her türlü aşağılayıcı kurban verme eylemlerine zorlarlar, hatta kendi karısını da kurban etmesini sağlarlar. Ada halkını korumak için bütün emirlere uyar. Bu yaşamdan önceki bir yaşamı da anımsayan kadın danışanım, kendini savaşta yakalanan bir gemi dolusu köylüyü boğdu-

*ran bir gemi kaptanı olarak gördü. Bu yaşamların üzerinde düşün-
duğünde, gemi dolusu insanın sayıca, reisin kişisel büyük kaybına
rağmen kendini korumakla yükümlü hissettiği ada halkına denk gel-
diğini anladı.*

Babalarla Annelerin Günahları: Wendy ve Paula

Büyük olasılıkla, ebeveyn ile çocuğunkinden daha sıkı sıkıya birbirine bağlı bir psişik karşıtlık çifti yoktur. Freud'dan itibaren psikoterapi akımının, özellikle çocuk ile ebeveynleri arasındaki drama dikkatlice odaklanması boşuna değildir. Bu güçlü ilişkiyle ilgili geçmiş yaşam keşif çalışmaları, geçmiş yaşam çatışmalarımızın pek çoğunun belki de bütünüünün karmik doğasını gözler önüne sermektedir. Bu geçmiş yaşam çatışmaları fiziksel taciz, ensest ve terk edilme gibi konuları kapsamaktadır.

Geçmiş yaşam terapisinde ebeveyn ile ilgili bir kompleks üzerinde çalışırken, danışanım ile ana babası arasındaki düğümlenmiş ilişkisini özetleyen ana konular ve ifadeler kullanıyorum. Bu şekilde şuur dışının, cinsiyete ve kimin hangi rolde olduğuna bakmaksızın, söz konusu ebeveyn ile çocuk arasında olmuş olabilecek daha eski herhangi bir ilişkiye ait ayrıntılı öyküler için tarama yapmasına izin veriyorum. Bu sürecin sonunda açığa çıkan karmik birbirine dolanmışlıklar zinciri kimi zaman hayret uyandırıcıdır. Terapistliğim sırasında, ebeveyn-çocuk ikilisine ilişkin iki "tersinmiş karşıtlıklar" dizisi ile karşılaştım. Wendy'nin, vaiz ve danışman olan babasıyla sürekli kavgalarla dolu bir geçmişi vardı. Wendy de kendi alanında danışman olmuştu ve babasıyla arasındaki gerginliğin, doğrudan rekabetçilik olduğunu itiraf etmişti. Babası için beslediği duyguların yoğunluğunu incelediğimizde, babasıyla birlikte farklı şekillerde bir araya geldiği altı geçmiş yaşam ortaya çıktı. Wendy'ye geldikleri sırayla geçmiş yaşamlar dizisi şöyle:

1. *On yedinci yüzyılda*, babası İskoç sarayının önemli bir diplomatı olan bir *İskoç kadını* olduğu yaşamını anımsadı. Onun ya-

nında çalışmak ve çıktığı görevlerde, özellikle gizli olanlarında ona eşlik etmek için yetiştirilen Wendy, bütün yaşamını babasına feda etmiş gibi hissetmektedir. Bu yaşamında asla evlenmez ve kendini babası için feda etmiş olmanın kızgınlığı içinde ölür.

2. Anımsadığı bir sonraki yaşamında yirminci yüzyılın başlarında yaşayan bir *kadın yazardı*. Yine gazete sahibi olan babası için çalışırken bulur kendini. Babası ona ve yeteneklerine karşı çok sahiplenicidir ve başka erkeklerle kurabileceği ilişkileri etkin bir biçimde baltalamaktadır. Kederli bir ruh hali içinde içki içmeye başlar ve bir kız kurusu olarak ölür.

3. Ardından Akdeniz havzasında, Orta Çağ sırasında bir erkek olarak yaşadığı bir yaşamı anımsadı. Bu adamken Wendy, yeterince güçlü olduğunu düşünmediği küçük oğluna karşı öfkeli ve sabırsız bir tavır içinde bulur kendini. Oğlu büyür ve şifacı olur ama babası olarak Wendy, bu Tanrı vergisi yeteneği ona çok görüp gelişmesini engeller.

4. Wendy daha sonra açık denizdeyken on yaşındaki oğlu boğulan bir balıkçı olduğu yaşamını anımsadı. Balıkçı, oğlunun kaybindan dolayı çok ağır bir pişmanlık duyar.

5. Sonra babası köyün şamanı ama kötü bir şaman olan bir adam olarak yaşamını anımsadı. Babası ona küçükken fiziksel olarak kötü muamele ediyor ve o da en sonunda kaçarak tepelerde yaşamaya başlıyor. İnsanlarla bir daha asla temas kurmuyor.

6. Son olarak binlerce yıl önceki bir zamana ait, şamanik ve şifacılık güçleri de olan Çinli bir köy lideri olduğu yaşamını anımsadı. Komşu köyde de gücüyle isim yapmış düşman bir şaman yaşıyormuş. Köy lideri bu düşman şamana, güç yarışına girmeleri için meydan okur ve ona bir tuzak kurarak ölmesini sağlar. Ancak bu cinayet, köy liderinin vicdanında bir daha hiç çıkmayan bir iz bırakır. Wendy, bunu büyük ölçüde gurur ve korkudan yaptığını anladı.

Bu diziden hareketle Wendy'nin yalnızca babası olarak ayırt ettiği karakterlerle olduğu gibi, rolleri tersine çevirmekle kalma-

yıp cinsiyetini de birkaç kez değiştirdiğini görebiliriz. Bu yaşamların yarısında (1, 2, 5) sahiplenici veya kötü muamelecisi bir babanın kızı veya oğlu olarak, bu babaların ona davranma şekline dolaylı yerleşmiş acısı için yeterince nedeni olduğu görünüyordu. Doğal olarak şimdiki yaşamında da benzer şekilde zor olan babasıyla ilgili eski plakları tekrar tekrar çalmaya ne kadar takılmış olduğunu görmesi zor olmamıştı.

Aynı dizide ya baba olarak (3, 4) ya da güçlü bir lider olarak (6) yaşadığı ve derin pişmanlığa neden olan üç yaşamı daha vardı. Geçmiş yaşamında Çinli lider olarak (şimdiki babası olarak tanıdığı) rakip şamanı öldürmesiyle, doğu felsefesindeki adıyla, etki ve tepkiden oluşmuş bütün bir karmik zinciri harekete geçirmiş görünüyordu. Küçük oğlunun boğularak ölmesi (4) ve ek olarak başka bir oğluna (3) duyduğu kıskançlık, Çinli yaşamında yarattığı *samskarasının* yerleşik suçluluğunu pekiştirmişe benziyor. Daha yakın zamana ait yaşamlarında (1, 2) Wendy'nin, karmik dengesizliği telafi etmek adına babasına hizmet etmeye kalkıştığını ileri sürebiliriz. Ancak hissettiği acı yine ağır basmış olmalı ki bu yaşamda da babasıyla bir kez daha rakip olmuştur.

Wendy'nin de kısa sürede anladığı gibi karşı karşıya olduğu görev, babasına karşı beslediği negatif düşünceler ne olursa olsun, bunların hepsinin kendi geçmiş yaşamlarındaki hem sosyal statülerini hem de ebeveyn olarak ellerindeki gücü kötüye kullanmış erkek karakterlerin yansımalarını temsil ettiklerini kabul etmesiydi. Böylece bu dizi, Wendy'nin acıya tutsak, yaralı ve kıskanç kendi babalık yönüyle ilgili yoğun içsel mücadelelerini canlı bir şekilde göstermektedir. Bu iki farklı benlik ve şu andaki babasıyla ilgili sahip olduğu içsel örnek arasında diyaloglar oluşturmak gibi çok önemli çalışmaların yapılması gerektiği açıktı.

Paula'nın ise bu yaşamda hem annesiyle hem de üvey kızı Tamara'yla sorunları vardı. Bu ilişkilerde, bulunulabilecek her iki yanı da deneyimlemişti. Tıpkı pek çok kadın gibi hem anne hem de bir annenin kızıydı. Bu yaşamdaki annesi onu çocukken

hem cinsel hem de fiziksel olarak taciz etmişti. Bebekken annesinin sırtına vurması sonucu oluştuğunu keşfettiği, çok ağır ve sürekli bel ağrıları vardı. Üvey kızı Tamara'yla da kendini hep herhangi bir kavganın içinde kilitlenmiş halde buluyordu. Bu kavgalar Tamara'nın çok küçük olduğu dönemden beri süregelen bir kalıptı. Bu sorunlar üzerinde çalışırken, asıl önemli yaşamlar olarak Paula'ya aşağıdaki geçmiş yaşamlar dizisi geldi:

1. Paula kendini çocukken *annesi tarafından dövülen Mısırlı bir kadın* olarak anımsadı. Annesi onun kız olarak dünyaya gelmesinden dolayı kızgınlık duyuyordu çünkü o dönemde sosyal statü elde edebilmek için erkek çocuk istemişti. Sonunda Paula on sekiz yaşındayken bir adamla birlikte olabilmek için evi terk ettiğinde annesi intihar eder. Bu Mısırlı kadının ruh sağlığında annesinin intiharından sonra çok derin bir hasar oluşur ve ölü annesinin ruhunun onu ele geçirdiğini iddia ederek sonunda o da kendini öldürür.

2. Paula kendini *kızı olan ama kocası olmayan Avrupalı bir kadın* olarak anımsar. Kızı onu durmaksızın babasının yokluğu için suçlar ve henüz dört yaşındayken kendini suya atarak boğulmaya çalışır. On sekiz yaşına geldiğinde bir adamla yaşamak için evden ayrılır ve geride kalan annesi kendini ihanete uğramış ve umutsuz hisseder.

3. Paula şimdi de Orta Çağ İspanya'sında *küçük kızı olan bir kadın* olarak anımsar kendini. Paula çok sahiplenici bir anne olarak kızını kontrol etmeye çalışır. On sekizine gelen kızı evden ayrıldığında çaresizlik içinde kendi gırtlığını keser.

4. Ardından Paula kendini *on dokuzuncu yüzyılda, Avrupa'da çok sahiplenici ve kontrolcü bir annesi olan bir kadın* olarak görür. Annesinin gücü yüzünden yaşamını evde sürdürür, depresyona girer ve sonunda kırk beş yaşında zehir içerek kendini öldürür.

5. Şimdi de Paula *iki yaşında, annesi tarafından sadistçe dövüldüğü, iki büküm sıkıştırıldığı, sağa sola fırlatıldığı ve neredeyse boğazı sıkılarak öldürüldüğü* çok acı verici bir anının içinde buluverir kendini.

6. Bu kez Paula, *Orta Doğulu on üç yaşında bir kız* olduğu yaşamını anımsar. Çölü geçerken ebeveynleri tarafından tıpkı hayvanlar gibi yük taşımaya zorlanır. Sonunda annesi kendisini de taşımasını talep eder. Yükün altında yıkılınca annesi onu vahşice döver. Kızı çölde ölüme terk ederler.

7. Ardından Paula, *istenmeyen bir bebek olarak annesi tarafından şiddet gördüğü* yaşamını anımsadı. Bu kısa yaşamında, kabilesinde yiyecek olmadığı için ölür.

8. Paula, *ilkel bir kabilede minicik bir çocuğu olan bir anne* olarak yaşadığını anımsadı. Bu anne, kabilenin hiç yiyeceği kalmadığından bir balta alır ve sırtına indirdiği bir darbeye bebeğini öldürür. Kısa süre sonra anne de kısmen açlıktan kısmen de vahşi bir hayvan tarafından parçalanıp yendiği için ölür. Ölümden sonra anneyle çocuk bir araya gelir ve birbirlerini karşılıklı bağışlarlar.

9. Son olarak Paula kendini *yirminci yüzyılın başında Avrupa'da bir kadın* olarak anımsadı. Bu kadın ebeveynleriyle mutludur ve özellikle de kız kardeşiyle çok iyi bir ilişkisi vardır. Kız kardeşi evlenir ve çocuk doğururken ölür. Paula, bu kadın olarak, kız kardeşinin doğmamış çocuğunun büyümüş halinin şu andaki üvey kızı Tamara olduğuna dair güçlü hisler edinmiştir.

Geçmiş yaşamlardan oluşan bu yürek parçalayıcı dizi, Paula'nın hem annesi hem de üvey kızıyla arasındaki yakın olduğu kadar yıkıcı da olan ilişkisini yansıtmaktadır. İlk dört yaşamda Paula şu andaki kızı Tamara'yı hem intihar eden anne (1) olarak hem de kontrolcü anne (4) olarak tanır. Ayrıca Tamara'yı ikinci ve üçüncü yaşamlarda serbest bırakmadığı kızı olarak da görür. Bu kez intihara eğilimli ve sahiplenici olan Paula'dır. Roller her iki örnekte de tamamen tersine çevrilmiştir. Öyle görünüyor ki Paula ile Tamara'nın arasındaki neredeyse simbiyotik/karmik ilişkidir. Birbirlerinden beslenme ihtiyaçları o kadar büyüktü ki birbirlerinden ayrı düşmeye dayanamamışlar ve her ayrılık durumunda suçluluğa neden olan, tekrarlayan intihar etme kalıbına kapılmışlardı.

Şu andaki yaşamında ise Paula biyolojik annesinden kopabilmek için çaresizce çırpınıp durmuştu ve on sekiz yaşındayken yalnızca dinsel bir gruba üye olacak kadar ileri gidebilmişti. Aynı zamanda uzlaşma da sayılabilecek olan bu çözüm, onu yine de yaşamdan kopuk tutmuştu. Geçmiş yaşamlarda kendi annesinin canını yakmış olmasından dolayı duyduğu suçluluk, şuursuzca da olsa, annesini tamamen terk etmesine izin veremeyecek kadar büyüktü. Paula'nın Tamara ile yaşadığı geçmiş yaşamları, evden ve anneden ayrılma karşısında duyduğu derin korkularını yansıtıyordu. Paula kendi çözülmemiş korkularını Tamara'ya nasıl yansıttığını ve ona karşı şuursuzca ne kadar sahiplenici ve muhtaç bir tavır takındığını anladı. Tamara, bu baskılara doğal olarak şiddetle karşı gelmişti.

Sonraki dört geçmiş yaşam (5-8) Paula'yı bu yaşamında annesine bağlayan derinden patolojik düğümü yansıtıyordu. Hem erken çocukluk dönemindeki deneyimi hem de annesiyle beraber geçirmiş görüldüğü geçmiş yaşamları, Paula'nın annesinin zalimliğinin neredeyse psikotik olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, Paula'nın da kendi çocuğunu (=annesi) baltayla öldürdüğü yaşamında (8) yüzleşmesi gereken bir gölgesi vardı. Paula bu korkunç anıyı yeniden yaşadığında, çocuğun sırtında öldürücü balta darbesini indirdiği bölgenin, tam olarak annesinin ona bu yaşamında (5) çocukken vurduğu yere ve kronik ağrı çektiği noktaya karşılık geldiğini anladı. Zalimlik ve nefretten oluşan bu kısır döngünün nerede ve kiminle başladığını söylemek güçtür, ancak intikam dolu *samskaralar* bir noktadan sonra birleşmişti ve ikisi de karmik olarak ya anne ya da kız rolünde birbirine doğru çekilmekten kendini kurtaramamıştı.

Buna rağmen, Paula'nın anne olarak açlıktan ölmek üzere olan bebeğini baltayla öldürmesi ve ardından ölmesinden oluşan bu dehşetengiz geçmiş yaşamlar dizisinin kanlı sonucu, annesiyle şaşırtıcı bir psişik barışmanın işaretçisidir. Ölüm sonrası evrede her ikisinin arasında karşılıklı bir bağışlama gerçekleşmiştir.

Bunun nedeni ise Paula'nın bu geçmiş yaşam vizyonunun yardımıyla annesine karşı duyduğu öldürücü öfkeyi sahiplenip açığa vurabilmesiydi. Bir insanın kendi en karanlık gölgesiyle yüz yüze gelmesi, özellikle de bir kadının kendi içindeki arşetipsel ölüm anayı görmesi, çok derin ve öğretici bir deneyimdi.

Sekizinci yaşamdan sonra, önemli derecede karmik dengeleme ve entegrasyon gerçekleştiği anlamına gelen bir işaret olarak, sevgi dolu ebeveynlere ve kız kardeşiyle aşırı derecede yakın bir ilişkiye sahip olduğu bir yaşamını anımsadı. Bu regresyonda Paula, doğumda kaybedilen çocuğun aslında Tamara'nın ruhu olduğuna ikna oldu. Bu ruhun, kendisine annelik edilmesini çok arzuladığını hissettiği halde artık onunla ilgili sorumluluk hissetmediğini söyledi. Üvey kızı ve şimdiki annesiyle ilişkili olarak hem suçluluk hem de başkasına muhtaçlık gibi duyguları büyük oranda bırakması gerektiği için, bu onun için çok önemli bir anlayıştı. Çalışmalarımızla bu karmik arapsaçının inanılmaz ölçüde birbirine dolaşmışlığının hiç değilse bir bölümü önemli ölçüde gevşetilmiş oldu. Ayrıca Paula, içinde yaşattığı farklı yaralı anne ve kız modellerini kabul etmeyi de başardı.

Sado-Mazoşizm Cehennemi: Wayne Vakası

Pek çok insan, hiç kuşkusuz, bu kitapta yer alan şiddet ve zulümle dolu geçmiş yaşam öyküsü sayısının çokluğundan dolayı rahatsızlık duyacaktır. Kimi kişiye korkutucu, hatta çok sıra dışı gelebilir. Ancak psişede bulduğumuz şey genel olarak toplumumuzun yansımasından başka bir şey değildir. Şiddet sokaklarda ve metrolarda kol geziyorsa, televizyon ve sinema salonlarının başlıca konusuysa, neden şuur dışı zihnin yüzeyi altında da olmasın?

Wayne'e batı yakasında düzenlediğim bir uygulamalı seminerde ilk rastladığımda, "şiddet dolu" tanımlaması onu be-timleyebileceğim en son tanımlama olurdu. Uzun boylu, güçlü kuvvetli bir cüsseye sahip, otuzlu yaşlarda bir adam olan Way-

ne daha çok bir "nazik dev" di. Gerçekten de içinde çok nezaket vardı. Öğrendiğime göre sorunlu gençler için özel eğitim veren bir okulda öğretmenlik yapıyordu ve işinde çok başarılıydı.

Görüşmemiz ilerledikçe Wayne'in derinden sorunlu olduğu ortaya çıkmaya başladı. Kadınlara pek ya da hiç ilgisi yoktu ve annesiyle aşırı derecede zayıf bir ilişki içinde büyüdüğünü itiraf etti. Genç ergen erkeklerle eşcinsel ilişkiye girme eğilimi hissediyordu. Neyse ki Wayne bu eğiliminin iş yaşamını en küçük şekilde bile etkilemesine izin vermeyecek kadar akıllıydı çünkü bunun dünyayı başına yıkabileceğini biliyordu. Ancak kurduğu hayaller yine de içinde yaşamaya devam ediyordu. Bu hayallere, ilk seansta söz edemeyecek kadar çekingen olduğu her türden sado-mazoşistik imgeler de karışıyordu.

Annesiyle arasındaki zayıf ilişkiye ek olarak Wayne babasıyla da hiçbir zaman iyi anlaşamamıştı. Babası da kendine zarar verme eğilimde olan ve erken yaşta ölmeden önce kendini içki ve kumara vermiş bir adamdı. Kendisi de babasız sayıldığından babasız genç erkeklerle çekim hissetmesi pek şaşırtıcı değildi.

Ağırlık kaldırarak bedensel açıdan kendini zinde tutan Wayne'in üst bedeni, özellikle kolları, boynu ve omuzları çok kaslıydı. Wilhelm Reich'ın *zırh* dediği yapıyla donanmıştı. Çok gelişmiş bu kasların altında Wayne tarafından bastırılmış büyük oranda öfke olduğunu sezinledim. Wayne'nin fiziksel benliğinin bir diğer durumu da sırtının sağ üst bölümündeki kronik gerginlikti. Kısa süre önce ağırlık kaldırırken omurgasında fıtık oluştuğunu da belirtti. Buna ek olarak boğulma fobisi ve yüzerken yeterince soluk alamama korkusu da vardı.

Spor salonlarında veya dövüş sanatları merkezlerinde antrenman yapan pek çok "nazik dev"de olduğu gibi neredeyse mahcup kişiliği ile her an savaşa girecekmiş gibi hazır tuttuğu güçlü bedeni arasındaki karşıtlık çok dikkatimi çekmişti. Yüze çıkmaya ihtiyaç duyan bir savaşçı öyküsü mü vardı? Bu öykünün sado-mazoşistik hayaller ve genç erkeklerle nasıl bir bağlantısı vardı?

Çok belirgin bedensel rahatsızlıklarla terapiye gelen pek çok kişi, bedenlerinin neler taşıdığından tamamen habersizdir ve bu nedenle de ilk çalışmamız yavaş yavaş ilerler; daha güçlü olan duygularla bağ o kadar kopuktur ki onlara ulaşmak zaman alır. Böyle danışanlarla belirli bir miktarda beden ve nefes çalışması yaparım veya onları beden üzerinde çalışan yetkin bir kişiye yollarım. Bedenin gerginlik içinde koltukta uzandığı ve zar zor nefes alındığı, yalnızca duygusuz imgelerden ibaret olan geçmiş yaşam çalışması hem benim hem de danışanım için zaman kaybıdır. Tek yaptığımız beden/zihin kopukluğunu birleştirmektir.

Neyse ki Wayne çok kopukluk içinde değildi. Bana gelene kadar başka terapilerde içsel imgelerle çalışmayı, bu çalışmanın ne kadar değerli olduğunu ve içinde aktif alt benliklere sahip olduğunu ona öğretmiş yeterli sayıda yönlendirmeli imgeleme deneyimi olmuştu. Sado-mazoşist hayallerine, utanarak da olsa, sahip çıkabilme yeteneği ise bence daha çok başarının habercisi bir semptomdu. Çünkü imgeler, beden ve zihin arasındaki geçilmesi neredeyse imkansız uçurum üzerinde köprü oluşturan en önemli yapı taşlarını sağlıyordu. Özellikle de şiddet dolu bir imge, değişmez bir biçimde, belirli fiziksel hisler oluşturur: karıncalanma, karında uçuşan kelebekler varmış hissi, ağız kuruluğu, kalp çarpıntısı, cinsel organların sıkılması vb. Bu tür imgeler, ait oldukları çeşitli beden bölgelerince tamamen sahiplenildiğinde, doğal olarak duygular uyandırırılar. Gerçekleştirilen duygu/imge/beden bağlantısıyla, geçmiş veya güncel herhangi bir öykü daima kendiliğinden ortaya çıkacaktır ve kendi dinamiğinde bizleri doğrudan bir çeşit katarsise veya psişe içinde bulunan bir çözüme götürecektir.

Wayne'le, göğsünde tuttuğu güçlü zırhı yumuşatmak amacıyla, işe yoğun bir nefes çalışmasıyla başladık. Wayne daha karanlık hayaller kurmaya açık olduğundan, şuurlu kişiliği ile tam bir tezat oluşturan bir geçmiş yaşam hatırlaması beni çok şaşırtmadı. Öykü bir yönüyle ünlü Dr. Jekyll ve Mr Hyde'ı andırıyordu:

İyi giyimli bir kadını faytona binerken görüyorum. On sekizinci yüzyıla benziyor. Beyefendi gibi giyinmişim: tokalı ayakkabılar, beyaz pantolon, uzun ceket, şık bir şapka. Kibarım ama içten içe köpürüyorum. Ona sahip olamıyorum ve sahip olamadıkça da ondan daha da çok nefret ediyorum. Onu öldürmek istiyorum. Onu, beni incittiği gibi incitmek istiyorum.

Burada, güçlü ve şiddet dolu etkinin önceden var olduğunu görünce bu adamın duygu yoğunluğunu izlemesi ve onu nereye götüreceğine bakması için Wayne'i yönlendirdim:

Ondan nefret ediyorum. Onu öldürmek istiyorum. (Bu sözleri tekrarlıyor ve yumruklarıyla çenesini sıkıyor, omuzları kalkıyor.) Öldüreceğim seni sürtük. Haydi aşağı. Yap haydi... Bir otelin üst katlarındaki bir odasındayım. Bir oda hizmetçisi veya her neyse, benimle. Pantolonumun önü açık. Bana cinsel hizmet veriyor. Ancak hiç rahatlama yok, tek yaptığı beni, sahip olamadığım kadınla ilgili daha da öfkeliendirmek...

Yap şunu, yap haydi! Yapamıyorsun! Nefret ediyorum senden. Hepinizden nefret ediyorum... Onu bıçaklıyorum, art arda, bir daha... Bir daha... Bir makasla... Her yerde kan var. Yüzü, göğsü. Öldü işte. Bitti. Umurumda değil. Üzerine işiyorum... Bu ona fazla bile... Seni sürtük... Umurumda değil... İşte şimdi daha iyi hissediyorum.

Şimdi de başka şiddet içeren görüntüler akıyor Wayne'in zihnine: ahırla uğraşan çocuğa attığı tokat, denizdeyken bir çocuğun boğazını kesmesi. Bu görüntüler on sekizinci yüzyıldaki ve muhtemelen başka zamanlardan gelen kesitlerin bir derlemesine benziyor. Baştan aşağı sadist nitelikli komplekse ait oldukları açıkça anlaşıyor. "Aynı kızgın öfkenin seni yine bu yaşamda nereye götüreceğine bir bak," diye yönlendirdim Wayne'i.

Şimdi sokaktayım. Zifiri karanlık. Bir adamı evine kadar takip ediyorum. Adam benden hiç şüphelenmiyor çünkü iyi giyimliyim. Hiç kimseden korkmuyorum, çok iri bir adamım. İzlediğim adam, çok istediğim kadının babası. Benim kaba olduğumu düşünüyor. Artık evlerine girip çıkmama izin vermiyor. Şimdi hak ettiğini bulacak o yüzden.

Ona yetiştim. Boynunu ellerimin arasına aldım. Çok güçlüyüm. Kemikleri çatırdıyor. Onu yere salıveriyorum, botlarımla yüzünü ezip parçalıyorum. Ondan tamamen tiksiniyorum. Bana hiçbir şey yapmayacaklar çünkü ben fazla güçlüyüm. Hepsi korkuyor.

Bu olayların olup bittiği taşra kasabasının halkından söz ediyor. Gerçekten de herkes onu, bazen kontrolden çıkan toplumsal bir tehdit olarak tanıyıp ondan korkuyor. Günümüzde olsa sosyopat tanımlaması altına girerdi. Ancak kasaba halkı hakkında yanılmıştı. Yerel soylu sınıftan biri onu ormanda düelloya çağırır, ancak düello yerine kasabalılardan oluşan büyük bir grup erkek katile aynı yerde tuzak kurarlar. Bu bir linç adaletidir ama etkili olur. Adamı kısıkvrak yakalayıp karnına kazık saplayıp öldürürler ve kollarıyla bacaklarını Orta Çağ tarzında atlar tarafından dört yana çekip koparırlar. Son olarak göğsünden bıçaklarlar. Öldüğü andaki düşünceleri nefret ve intikam ateşiyle doludur: “Bunu size ödeteceğim. Daha çok kişinin canını yakacağım.”

Bu denli zalim bir karakter nasıl gelişmiş olabilir? İpucu yakalayabilmek için Wayne’i, bu adamın daha önceki bir dönemine gitmesi için yönlendirdim. Aşağıdaki sahneler farkındalığının yüzeyine çıkan sahnelerdi:

Ben bir bebeğim. Bir çeşit beşiğin içindeyim ama yağmurda dışarıdayım. Çok güzel giyimli bir kadın var. Bana kızgın. Çok korkuyorum, çok yalnızım.

Şimdi on üç yaşındayım. Yaşlı bir adam peşimden geliyor. İri cüsseli. Mülkün demirci ustası. Parasını çaldığımı söylüyor. Beni çokkuyruklu bir kırbaçla (dokuz kuyruklu kedi?) cezalandırıyor. İçten içe o kadar hüznünlüyüm ki. Hiçbir değerim yok. Benim yalnızca canımı yakmak istiyorlar ama bunun cezasını ödeyecekler.

Bu adamın iriliğinin nedeni bir açıdan, reddedici ve soğuk anneye bir tepki olarak görülebilir. Sahip olduğu bu devasa cüssesinin sonucunda, büyüyünce hain ve kontrol edilemez bir ergene dönüşür. Öyle anlaşılıyor ki babası daha o çok küçükken ölmüştü. En sonunda aile mülkünden uzaklara kaçar ve şiddet dolu, suç işleyen bir gezgine dönüşür: yalan söyleyen, çalıp çırpan, bir on sekizinci yüzyıl beyefendisi kisvesi altında burnundan öfke soluyarak bir şiddet dolu olaydan diğerine geçen ve bu mizacından dolayı onu bekleyen kanlı vahşi sona doğru adeta koşan bir adam.

Wayne'in tekrar canlandırdığı karakterde, can yakmak ve canının yakılması şeklindeki iki yönlü konu dikkati çekmektedir. *"Benim yalnızca canımı yakmak istiyorlar ama bunun cezasını ödeyecekler"* sözleri onun hem kadınlara hem de erkeklere yönelttiği intikam ateşinin şarkısı olmuşa benziyor. Bütün bu şiddet salt soğuk ve reddedici bir anneye ve onu döven demirci ustasına atfedilebilir miydi? Belli ki hayır çünkü bir sonraki seansımızda, kompleksin içinden eşit ölçüde vahşet içeren başka bir karakter daha yüzeye çıktı.

Bu kez Wayne kendini Batı tarihinin en sebepsiz ve en kanlı dönemlerinden biri olan Orta Çağ Haçlı Seferlerinde paralı bir asker olarak bulur. Wayne, bu yaşamına ait büyük bölümleri ince ayrıntılarıyla birlikte çok iyi anımsar. Çalışmamız sırasında ortaya çıkan çok sayıda şiddet dolu benlikten en erotik ve sadist enerji dolu olanı buydu. Bu öykü büyük olasılıkla uğursuz şekilde şuurunun arka planında sürekli dolanan ve hem sado-mazoşist hayallerini besleyen hem de ıstırap veren öyküydü. İşte şiddetle dolup taşan bir geçmiş yaşamın kilit sahnesi:

Zırhlı bir şövalyeyim, görünüşe bakılırsa İtalyanım. Miğferli, çizmeli, mızraklı şekilde atımın üstündeyim, üzerimde kırmızı haç işareti olan beyaz bir tunik var. Buradaki askeri birliğin lideriyim. Hava sıcak, tozlu, arazi kayalık: Akdeniz veya Yakın Doğu'dayım. Küçük bir köyün sınırındayız. Yaklaşık on iki yaşında bir oğlu olan bir anne görüyorum. Atımı mahmuzlayıp kadına doğru dört nala ilerliyorum ve mızrağımı göğsünden geçiriyorum. Neredeyse ölmüş olan kadını sürükleyip fırlatıyorum, mızraktan çıkarıyorum, onu bıçaklıyorum, yüzünü paramparça ediyorum, mızrağımı cinsel organlarından içeriye saplıyorum. Cesedini yakınlardaki kayalıktan aşağıya atıyorum. Oğlu dehşete kapılmış, kontrolsüzce ağlayarak olan biteni izliyor. Mızraktaki kanı silerek temizliyorum ve oğlana yaklaşıyorum. Ona sertçe vurarak, ağlamayı kesmesini ve benimle birlikte gelmesini söylüyorum. Ardından köylülere evlerine girmelerini emrediyorum, askerlerime de köyü işgal edip ihtiyaç duydukları her şeyi almalarını söylüyorum. "Belki dönerim, belki de dönmem," diyerek atımın üzerinde oğlanla uzaklaşıyorum.

Öykünün devamından anlaşıldığı üzere on iki yaşındaki oğlan çocuğu bu haçlı askeri için eşcinsel bir savaş ganimeti. Wayne kendi kendine anlatırken bu kaçırmayla ilgili önemli bir noktaya açığa çıkıyor:

Birdenbire kadını öldürmüş ve oğlanı almış olmaktan üzüntü duyduğum. Bana bu yaşamımda bir zamanlar sevgilim olmuş daha genç bir erkeği anımsatıyor; o kadar kırılgan ve korunmasızdı ki.

Erken ergenlik döneminin Wayne'in psikolojik gelişiminde çok önemli bir rol oynamış olduğu kesinlik kazanıyor: bir vahşet, ihanet ve hüznün dönemi. On sekizinci yüzyılın sadist adamı, on üç yaşında demirci ustası tarafından kırbaçlandığını ve bir anlığına kabaran, ardından hemen intikam ateşi uğruna bastır-

dığı hüznünü anımsıyor. Şu andaki yaşamında, babasının o bu yaşтайken öldüğünü anımsadı. Aynı zamanda, çoğunlukla davranış bozukluğu olan, yerinden edilmiş genç ergenlerle çalışmayı seçmiş olduğunu anımsadı. Görünen o ki ele aldığımız çok sayıda geçmiş yaşamı tarafından defalarca belirlenmiş olan yarısı, bu yaşamında babasının ölümüyle yeniden etkinleştirilen acısıdır.

Wayne'in, babadan oğula ve tersine, sevgi alma ve vermeye ilişkin içinde bulunduğu derin duygu karmaşası, Haçlı askeri liderin yaşamındaki bir sonraki sahnesinde açığa çıkıyor:

Oğlanla bir şatoya geldim. Bana oda ve yiyecek vermeleri için ev sahiplerini korkutup zorladım. Banyo için bana su getiriyorlar. Oğlanı yıkayıp yağlıyorum. Çok korkmuş durumda.

"Anneni neden öldürdüğümü anlıyor musun?" diye soruyorum ona.

"Evet, efendim," diye yanıt veriyor. "Anladığımı sanmıyorum. Kadınlar yalnızca bizim buraya gelmemiz içindir. Onlardan kurtulmak gerek."

Oğlanın cinsel organlarını okşayıp onu uyarıyorum. Ardından onu masaya bağlayıp kırbaçlıyorum ama hafifçe. Uyarılıyorum, onu da beni tatmin etmeye zorluyorum. Ardından, arkasına geçip içine giriyorum ama hiç tatmin olmuyorum. Çaresizliğe, üzüntüye ve çılgınca öfkeye kapılıyorum. Zevk almam hiç mümkün görünmüyor. Bıçağımı alıp çığlık çığlığa onu baştan aşağıya keserek içini açıyorum. Kalbini kesip çıkarıyorum. Hizmetkarların cesedi yok etmesini emrediyorum.

Bu şok edici olay, Wayne'in kalın zırhlı savaşçı benliğinin altında ne denli büyük bir acıyla sevgi özlemi çektiğini ama kabuklaşmış nefret ve şiddetini bırakmadığını gösteriyor. Sevecenlik ve özenlilik ile zalimlik ve tiksinti arasında gidip geliyor. Bunun yanı sıra oğlanlara duyduğu eşcinsel arzu, yine de sevebilme ve

kendisinin derinden yaralı bölümünü yeniden sahiplenme demesidir. Ancak bir kez daha kendi acılarından doğmuş nefret araya karışıyor. Böyle korkunç içsel bir ikilem, eşcinsellik suçundan Reading Zindanında yatarken, karısını öldüren bir hapisshane arkadaşının yaklaşan idamı üzerine kafa yoran Oscar Wilde tarafından çok iyi dışa vurulmuştu:

Yine de her erkek sevdiğini öldürür
Herkes bunu böylece duysun,
Bazısı acılı bir bakışla,
Bazısı koltuk kabartan bir sözle yapar bunu.
Korkaklar bunu bir öpücükle,
Cesur adamlarsa kılıçla yapar!

Bazısı aşklarını gençken,
Bazısı yaşlıyken öldürür;
Bazısı şehvetin elleriyle boğar onu,
Bazısı Altın'ın elleriyle;
En merhametlileri bıçak kullanır çünkü
Ölüler hemen soğur.*

En çok istediğimiz ama asla sahip olamadığımız ne varsa onun imgesini öldürme ve bastırma dürtüsü (Wayne'in durumunda bu, annesiyle babasının sevgisidir) Wild'in da görebildiği gibi hepimizin içinde, derinlerde var olan bir dürtüdür. Kendimizi bu dürtüye teslim ettiğimizde ise bu dürtü, anlaşılan o ki kendini sürekli tekrarlayan bir döngüden oluşan karmik bir cehennem yaratabilmektedir. Haçlı askerinin vahşetinin köklerini keşfetmeye çalışırken bu kez de doğum anına geri döndük:

"Doğuyorum... Etrafımda kocaman kadınlar var. Annem güçsüz. Ah, hayır! Annem ölüyor. Umursamıyorlar. Hiç kimse umursamıyor. İsteseler beni öldürebilirlerdi."

* Çeviren: Özdemir Asaf. RM

Anne doğum sırasında ölür. Haçlı lider, babası tarafından neredeyse bir köle muamelesi gören, sevgisiz bir yetim olarak yetişir. Bunun yanında, ona karşı nazik olan bir kız kardeşi vardır. Haçlı lider on dört yaşına geldiğinde babasının içinde uyuduğu evi kundaklayarak babasını öldürür.

Bir kez daha 18. yüzyıldaki yaşamıyla aynı konular karşımıza çıkıyor ama bu kez daha ham, daha basit bir formda: Anne yok, şiddet uygulayan bir baba ve kederli bir zalimliğin egemen olduğu bir yaşam var. Wayne, Haçlı askerinin kadını ve genç oğlanı öldürmesinin, bu yaşamda deneyimlediği rolün tam tersine dönmesi olduğunu açıkça anladı. Geçmiş yaşamdaki o anneyi öldürerek oğlanı annesiz bırakır, tıpkı Haçlı askerinin doğumda annesiz bırakıldığı gibi. Ardından da oğlanı öldürerek bu kez kendisi kötü muameleci bir babaya dönüşür. Bu öykü, psişik karşıtlıkların yer değişimi göz önüne alındığında, Jung'un düşünmeye sevk eden sözlerinden birine tüyler ürpertici bir örnektir: "Her zaman en çok savaştığın şeye dönüşürsün."

Karşıtlıklar arasında gidip gelme sorunu, karmik açıdan bakıldığında döngülerin en zalimini yaratır. Wayne'nin geçmiş yaşam benlikleri kadınlardan nefret ettikçe, bir o kadar nefret dolu veya reddedici anne karakterlerine çekildiler; dahası çocuk dönemlerinde bu tür acımasız annelerin elinde ıstırap çektikçe yetişkinlik dönemlerinde annelerine karşı nefret doluyordu.

Wayne'in vakasında bu dairesel döngüyü kırıp çıkmayı başaramadık; belki tam da bu nedenle Dante, Cehennemi daireler şeklinde hayal etmişti. Psikolojik açıdan daire şekli, tıpkı kendi kuyruğunu yutan yılan imgesindeki gibi, kendi kendini sürdüren işkencenin her türünü temsil edebilir. Bu tür vakalarda gerçekleşebilecek tek şey, yalnızca bu spesifik karmik kompleksin darbe aldığı ve farklı, daha geniş bakış açılarına sahip kişiliğin ise bütününde etkilenmediği bilgisinden emin olarak bir kopma/uzaklaşma noktası bulmak, karmik arapsaçının dışından yeni bir bakış açısı kazanmaktır.

Wayne'le bir sonraki seansımızda, bu sefil samskaradan ayrılmayı başardı ve oldukça etkileyici bir psişik tersinme deneyimledi. Haçlı askerin nasıl öldüğüne dair (suda boğularak intiharla) kısacık bir imge yakalamıştık ama Wayne'in bu yüz kızartıcı yaşamın sonunu deneyimlemesi ve ondan ayrılması hala gerekiyordu. Haçlı asker, aşağıda betimlendiği üzere öldüğünde henüz kırk yaşlarındaydı:

Bir okyanus kıyısındaayım. Adamlarımı kaybettim. Adamlarımı ilerdeki bir köyde bıraktım. Buraya yakın yerde bazı rehineleri var. Yaşamımın, tek yapabildiğimin insanları öldürmek olduğu bir noktasına geldiğini fark ettim. İçimde o kadar öfke var ki nasıl durdurabileceğimi bilmiyorum. Yaptıklarımından ötürü utanç duyuyorum ama bu beni daha da öfkeliendiriyor ve yeniden öldürme isteğiyle doluyorum. Ama bir bölümüm de hüznünlü. Yetti artık. Ölmek istiyorum.

Hançerimi alıp denizin içine doğru ilerliyorum. Hançeri kendi karnuma saplıyorum. Bedenim öne doğru katlanıyor. Suda kan var. Yürüyerek biraz daha ileriye gidiyorum, tökezliyorum ve düşüyorum, tuzlu sudan yutuyorum. Su soğuk. Suyun içine alçalıyorum. Sapıkça bir şekilde asil bir an. Derinlere doğru batıyorum. Akciğerlerimde suyla... Denizin dibinde yatıyorum. Bitti... Rahatladım, çok rahatladım.

Bitti. Gerçekten bitti (gözleri dolmaya başlıyor). Bu bedenden çıkıyorum. Ondan ayrılıyorum. Yeniden insana dönüşebilirim. Onun için, her şey için o kadar üzülüyorum ki. Bütün o kötü muamelelerin yükü altında öylesine eziliyordum ki tıpkı kurbanlarım gibi yeniden bir kurban olarak geri dönmekten o kadar korkuyordum ki... Şimdi, öldürdüğüm o anneyle oğlunu görüyorum (ağlıyor). Ve birlikte büyüdüğüm kız kardeşimi görüyorum, gülümsüyor. Benden nefret etmemiş.

Kızkardeşle ilgili imgede derinden etkileyen bir şeyler vardı. O yaşamda şefkatle ilgili var olan ama Haçlı askerinin o dö-

nem pek de farkına varmadığı tek imgeyi temsil ediyordu sanki. Birdenbire kendimizi çarpıcı derecede farklı bir geçmiş yaşamda bulduk:

Bir elbisenin içindeyim; kabarık beyaz, payetli bir elbise bu. Bir partnerle dans ediyorum. Partnerim de iki dirhem bir çekirdek. Çok keyif alıyorum, bir çeşit balodayız... Burası Fransa'ya benziyor sanki. Kesinlikle aristokrat bir kadını. Gencim, yirmili yaşların başındayım. Ve ah... Bu adamla, gecenin ilerleyen saatleri için güzel planlarım var!

Daha sonraki saatler. Aynı gece. Yataktayız, sevişiyoruz. Kendimi o kadar yumuşak ve sıcak hissediyorum ki... ve sevgi dolu. Böyle olabileceğini hiç bilmezdim.

Wayne kendini bu kadının bedeninde bulduğu için hem şok oldu hem de hoş bir şekilde şaşırdı. İşte, Wayne'in içinde olan ve kendisi ve Haçlı asker hakkındaki düşüncelerini tamamen değiştiren bir kişilik. Ortaya çıkan öykünün özeti şöyle:

Fransız kadın Haçlı askerin tam tersiydi: tatlı, uysal, duyarlı ve herkese karşı daima tatlı dilli. On sekizinci yüzyılda Fransız asilzadelerin arasına doğmuş, özgür ruhlu bir kadındı. O dönemin aristokrasisi için tipik olan, oldukça çapkın bir yaşam sürer; ancak içtenlikle sevdiği bir adam bulur ve mutlu bir evlilik yapar. Fransız Devrimi araya girer; kocası ve iki çocuğuyla (bir kız, bir erkek) birlikte İngiltere'ye kaçmayı başarırlar. İngiltere'de oldukça sade bir çiftlik evinde siyasi mülteci olarak birkaç yıl yaşarlar. Kadın buna hiç hayıflanmaz ve çocuklarını, özellikle de ergenlikte çok yakışıklı olan oğlunu yetiştirmekten keyif alır. Aile Londra'ya taşınır, kadın burada dekorasyon sanatıyla ilgilenir ve bundan büyük tatmin eder. Yaptığı bir düşüktükten sonra, oldukça genç bir yaşta doğum sonrası ateşinden ölür.

Bu yaşamı hatırlaması Wayne üzerinde çok belirgin bir etki bıraktı. Dişil bir şuurun neye benzediği ve nasıl hissettiğini kendi içinden hareketle bilmenin verdiği hayret ve rahatlama içindeydi adeta. Bu kadının sıcak ve çok doğal niteliği olan vericiliği karşısında önemli ölçüde duygulandı. Bu hoş, duyarlı ve besleyici kadının aslında hala onun içinde yaşamaya devam ettiğini anımsattım. Bu kadın, Wayne'in Haçlı askeri ve sadist karakterleri için mükemmel bir denge oluşturunuyordu.

Wayne, bu kısa yaşam dizisinde, aşırı bir *enantiodromia*, yani psikik karşıtlıkların tersinmesini deneyimledi. Katil ve savaşçıdan şefkatli kadına dönüşerek arşetipsel açıdan savaş tanrısı Mars'ın hakim olduğu yaşamlardan aşk tanrıçası Venüs'e geçmişti. Böylece, hem astroloji hem de mitolojinin bizlere anımsattığı gibi, Mars'ın enerjisi uygun şekilde dengelenmiş olur. Yunan mitlerinde bu arşetipsel ikilinin adı Afrodite ve Ares'tir. Dalgalarla doğan Afrodite, Ares'in ateşli, savaş benzeri tutkusunu sihirli kemeriyle büyüleyerek yatıştırabilen ve kendini savaş yerine aşk sanatına bırakabilmesi için kanla lekelenmiş zırhını çıkarttırabilen tek kişidir.

Hem Heraklit hem de Jung'un gözlemlediği üzere, libidonun akışı, yalnızca aşırı uçlardan birine ulaşılmasıyla tersine dönebilir. Haçlı askerinin durumunda da aynısı olmuşa benziyor; savaş benzeri enerjisi tükenmiş, böylece Wayne'in içinde uzun süredir gömülü olan ve kızkardeşini bir anlık görmesiyle uyandırılmış, hüznün taşıyan işaretler ortaya çıkmıştı bile. Kızkardeşi, Jung'un *anima* karakteri, yani erkeğin dişil benliği olarak tanımlayabileceği ögenin ilk işaretçisiydi.⁴ Bu kızkardeş karakteri ve kişileştirdiği hisler, Wayne'i doğrudan daha dolu içerikli ve daha olgun anima benliği olan Fransız kadınla özdeşleşmeye yönlendirmişti.

Wayne'in yapması gereken çalışmalar, bu dişil benliğin kendini göstermesiyle sona ermiş değildir. Bu dişil karakterin başarısı, Wayne'in eril ve dişil yönleri arasında inanılmaz güçlü bir psikik enerji alış verişini sağlamasıydı.

Bu karakter seansımızda açığa çıkan tek dişi karakter olduğu halde, kendini göstermesi Wayne üzerinde radikal bir etki yaratmıştı. Eşcinselliğini artık çok daha pozitif bir açıdan değerlendirebiliyordu ve kendini bu konuda daha az sorunlu hissedebiliyordu. Hatta asla sahip olmadığı ama kendi içinde var olan besleyici anneyi artık görebiliyordu. Ancak en zor sorun hala önümüzdeydi: içinde, hayvani ve sadist olmayan, genç eril benliği yok etmek yerine destekleyen güçlü bir erkek bulabilmek. Wayne arşetipsel psikolojide iyi bilinen “yiyip yutan baba” ikilemiyle karşı karşıyaydı. Örneğin, Yunan mitolojisinde tanrı Kronos oğullarının gençliğini kıskanır ve her birini bir orakla hadım etmeye çalışır.

Daha sonraki seanslarımızda üzerinde çalıştığımız çok sayıda geçmiş yaşamlarında Wayne’in daha pek çok yiyip yutan babası ortaya çıktı. Bunlardan birinde Wayne kendini köylü bir babanın oğlu olarak gördü ve bu baba onu eşcinsel eylemlere zorluyordu. Psikotik olduğu apaçık ortada olan bu baba, oğlunun gözlemlerini dağılayıp sonra da onu öldürdü. Bir başka yaşamda Wayne kendini, babası tarafından vahşice kırbaçlanan çekingen bir oğlan olarak buldu. Bu adam yetişkinliğinde eşcinselliğe yöneldi ancak burada da gerçek mutluluğu bulamadı. Ardından Naziler tarafından bir toplama kampında ölene kadar dövülen genç Polonyalı bir ergenin yaşamını anımsadı. Önceden tahmin edilebileceği gibi, bu kez bu anıya tepki olarak, Wayne bir sonraki yaşamında kendini Orta Çağda Almanya’da zalim bir soyguncu olarak bulur. Bu soyguncu da tıpkı Haçlı askeri gibi, çocuklukta gördüğü vahşete tepki olarak vahşet saçmayı öğrenmiştir.

Küçük bir oğlan çocuğuyken yaşça büyük bir grup kadın tarafından cinsel açıdan taciz edildiğini görünce, Wayne’in neden kadınlara karşı nefret beslediği ve cinsel organlarının neden bu kadar hassas olduğu biraz daha açıklığa kavuştu. Bu bilgiler, ilk başta bu yaşamdaki sünnetine ait acı dolu anısıyla ve daha sonra bir Amerikan yerlisi olarak yaşadığı hayatta cinsel organları-

na yapılan işkence anısıyla ortaya çıktı. Yerleşmiş eski acı, kızgın öfke ve aşağılanma tam olarak bırakılabilsin diye bütün bu deneyimlerin üzerinde yeniden çalışmak gerekmişti. Bu yaralı alanların şifalanmasına yardımcı olabilmek için Wayne'e eril benliğinde, geçmiş yaşamlarında güven elde ettiği saldırgan, kalın zırhlı savunmacı benliğe geri savrulmaksızın zevk ve güç bulmasına izin veren olumlamalar kullandık.

Wayne'in içinde geçmiş yaşam benliklerinden oluşmuş ikililer daha net görülebilir hale geldi: vahşet dolu baba ve öfkeli oğul; eşcinsel tacizci baba ve itaatkar oğul; sadist kabadayı ve intikam hırsıyla dolu kurban; savaşçı ve aşık. Wayne bu içsel, birbiriyle düello halindeki ikililerin enerji gelgitlerini ve mizaçlarını yavaş yavaş kendine entegre ettikçe, hoş gördükçe ve kabul ettikçe iki yeni karakter ortaya çıkmaya başladı: Bunlardan biri, annesi tarafından sevilen, genç erkekliğiyle gurur duyan iyi bir avcı, savaşçı ve eş olan kibar bir Amerikan yerlisiydi. Dişil olanla ve dünyayla uyum içinde iyi bir yaşam geçirdi. Bu, şifa verici bir vizyondur.

Wayne'in geçmiş yaşamlarına ait diğer bir şifa verici görüntü ise yirminci yüzyılın başlarında Kuzey Amerika'da yaşamış finansal bir yatırımcıya aitti. Buradan da yine iyi bir evliliğe ve sağlıklı çocuklara ait imgeler ortaya çıktı. Ardından da bu yaşamın sonuna doğru spiritüel uyanışa benzer imgeler. "Niha yet şefkatime güvenmeyi öğreniyorum," dedi Wayne, bu yaşamı anımsadıktan sonra.

Çalışmalarımızın nihayet işe yaradığını hissettim. Wayne'le çalışmak çetin, hatta meşakkatliydi ve kimi zaman bana, sonsuza dek sado-mazoşist döngülerde takılı kalırız gibi gelmişti. Doğal olarak bu öykülerin Wayne'in bu yaşamında, özellikle ana babasından gördüğü acımasız muamele gibi çocukluk olaylarından kaynaklanan çeşitli yankılanma biçimleri olacaktı. Ama çalışmalarımız sayesinde görebildiği şey, dıştan ana babası olarak görünenlerin aslında kendi şuur dışında yer alan geçmiş yaşam öykü-

lerinin eski, tamamlanmamış kalıntıları olduğuydu. Ve bu kalıntılar sertleşerek bir o derecede tekrarlanan kompleksler oluşturmuştu: kabadayı ve kurban, sadist ve mazoşist.

Fransız anima benliğinin yumuşatan etkisi sayesinde Wayne bu sefil arap saçını koparabilmişti ve kendi içinde duygusal sıcaklık deneyimlemeyi göze alabilmişti. Böylece sevgi dolu ilişkilerin gerçek kapasitesini yeniden keşfedebilecekti. Ancak buna kendi karanlık taraflarını reddederek değil, kabul ederek ulaşabilirdi. Dr. Jekyll, Mr. Hyde'ın ta kendisidir; Iago, Othello ve Desdemona'nın ta kendisidir. Her birimiz tekiz ama aynı zamanda da çoğuluz. Ancak varoluşun içimizdeki bu çoğulluğuna, özellikle de tatsız parçalarına kucak açabildiğimizde gerçekten bütün bir hale, insan haline gelebiliriz. Bu bence Jung'cu bakış açısıyla geçmiş yaşam çalışması yapmanın en büyük zorluğu ve ödülüdür.

IV. KISIM

DAHA GENİŞ BAKIŞ AÇISI

İnsanoğlunun ruhu ölümsüzdür ve bir yerde sona erer, buna da ölüp gitmek denir ve bir yerde yeniden doğar ama asla yok olmaz... Bunun üzerine Ruhun ölümsüz olduğunu ve pek çok kez doğduğunu görerek ve hem bu dünyada hem de Hades'te ne varsa görmüş geçirmiş olarak, kadın istisnasız her şeyi öğrendi; bu nedenle, erdem ve diğer şeylerle ilgili önceden bildiği her şeyi hatırlaması şaşırtıcı değildir. Ayrıca doğada her şey türdeş olduğundan tek bir şeyi anımsayarak -biz buna öğrenme diyoruz- diğer her şeyi keşfetmememiz için hiçbir neden yoktur. Cesur olup sorgulamamız sırasında bayılmazsak çünkü görünüşe bakılırsa sorgulamak ve öğrenmek aslında bütünüyle hatırlamadan ibaret.

Plato, *Meno* 81 B-D,
İngilizceye çeviren: Hamilton ve Cairns

10. BÖLÜM

BÜYÜK ÇARK: DOĞUM VE ÖNCESİ

Henüz doğmadım, beni teselli et, insan ırkının beni yüksek duvarlarla çevirmesinden, güçlü ilaçlarla uyuşturmasından, bilge yalanlarla ayartmasından, kara gergilerde beni germesinden, kan banyolarında yuvarlamalarından korkuyorum.

Louis MacNeice, "Prayer Before Birth"
("Doğumdan Önceki Dua")

Sabırlı olmalısın, biz ağlayarak geldik buraya:
Biliyorsun, havayı ilk kokladığımızda,
Ulur ve ağlarız biz...
Doğduğumuzda buraya gelişimize ağlarız biz
Ahmakların bu dev sahnesine.

Shakespeare, *King Lear* (Kral Lear)

Doğum Vakti

Bir kompleksin şuur dışı zihindeki zorlayıcı gücüne ilişkin en dikkat çekici psikolojik gerçeklerden biri, en masum durumu bile şiddetli bir drama dönüştürebilmesidir. Bunu, örneğin Elizabeth ve kedileri vakasında gördük. Freud'cular, çok kısa sürede, komplekslerimizin neden olduğu dramalara yönelik inanılmaz boyuttaki eğilimi fark ederek "dışa vurmak" deyimini türettiler. Popüler psikoloji ise dünya sahnesine, rol modelleriyle nasıl özdeşleştiğimize, yaşam senaryolarımızı nasıl gerçekleştirdiğimize vb. dair metaforlarla dolup taşıyor.

Hangi durum bir bebeğin doğumundan daha masum olabilir? Buna rağmen, her doğum doktorunun veya ebenin size yüz-

lerce örnek öyküyle anlatacağı gibi, doğumdakinden daha ciddi dramların yaşanması da zordur. En titiz doğum öncesi hazırlıklara, acil müdahale ekiplerine ve uzman takibine rağmen bebekler sürekli olarak “en sıra dışı koşullarda” dünyaya gelmeyi beceriyorlar: asansörlerde, yol kenarlarında, taksilerde, uçak kazalarında, futbol statlarında. Hamile bir kadının doğumunun başlaması ve değişken hızı o kadar gizemli ve önceden tahmin edilemeyen bir etmendir ki milyonlarca vakada ya anne hastaneye yetişemez ya da evde doğuma eşlik edecek ebe zamanında gelemmez.

Ve anne adayları hastanedeki odasına rahatça yerleştirilmiş veya ebe doğumun son aşamasından önce ulaşmış olsa bile, doğum sürecinin kendisinde her türlü komplikasyon gerçekleşebilir ve gerçekleşir de: ters doğum, plasenta kayması, kafatası hasarları, kanamalar vb. ayrıca prematüre doğumlar, ölü doğumlar, ikizlerin, üçüzlerin ve dördüzlerin doğumunda karşılaşılan zorluklar ve tabi ki sezaryenler de cabası. Ceninin her türlü gelişkin yöntemlerle gözlemlenmesi, tarama işlemi ve modern teknolojik makinelerce geliştirilmiş kimyasal yönlendirmeye rağmen çoğu doğum uzmanı söz konusu doğum durumunun nasıl olacağını, sorunlarını, gidişatını doğru şekilde önceden bilmek konusunda tıpkı kabiledeki sıradan büyücü hekim kadın kadar çaresizdir. Örneğin, bir kadın dört çocuğunu başarıyla ve herhangi bir komplikasyon olmadan doğurmuş olabilir ama beşinci doğumda korkunç, neredeyse ölüme yol açan komplikasyonlar ortaya çıkabilir.

Frederick Leboyer’dan itibaren, modern doğum uygulamaları eleştirmenlerine, anneyle bebeğin yaşadığı sıkıntılar arasında özellikle hastane işlemlerinin sanılandan daha çok sorumlu olduğu konusunda bir parça daha hak verildi. Ancak bu işlemlerin zararın nedeni olmadığı, yalnızca zarara katkıda bulunduğu kanısındayım. Gerçek dram anne ile çocuk arasında gerçekleşir. Anne, söz gelimi sahne gibidir ve doğmaya aday çocuk da hayal

edilebilir her türlü karmik sahne korkusuyla boğuşan ve sahneye çıkıp ilk repliklerini söylemeye çekinen baş oyuncudur. Gerçekten de son yıllarda birbirinden bağımsız olarak çalışan Arthur Janov, Leonard Orr, Elizabeth Fehr, R. D. Laing, Morris Netherton ve Stanislav Grof¹ gibi pek çok psikoloğun yürüttüğü araştırmalardan, her hamilelik ve doğum senaryosunda sonsuz enginlikte ve karmaşıklıkta şuur dışı etmenin etkisi olduğunu öğrenmiş bulunuyoruz. Her doğum kazasının veya şanssızlığının suçunu beceriksiz doğum doktoruna her ne kadar atmak istesek de her doğumun arkasında, dünyaya gelen çocuğun bireyselliğine uymayacak o eşsiz kişisel dramı üretmek üzere işleyen sayısız şuur dışı gücün varlığına dair göz ardı edilemeyecek kanıtlar var.

Doğum deneyiminin, kişiliğimizin sonraki gelişimi üzerindeki etkisine ciddi şekilde odaklanan ilk psikolog, Freud'un ilk takipçilerinden Otto Rank'tı. Rank'ın 1923'te yazdığı klasiklerin arasında yerini almış kitabı *The Trauma of Birth* (Doğum Travması), doğum kanalından geçen her bebeğin mücadelesine katılan şuur dışı zihindeki sembolik ve mitsel rezonansların vazgeçilmez bir incelemesi olmaya devam etmektedir.²

Rüyalarda görülen her gemi, mağara veya zindan imgesi, alıkonulma veya tuzak senaryoları Rank tarafından ikna edici bir biçimde çocuğun şuur dışısının sembolik olarak rahim içi deneyimini hatırlama şekli olarak gösterilmektedir. Edebiyat, mitoloji ve folklor aşılması zor dağ geçitleri, mağaralar, tüneller veya okyanus geçitleri içeren ve doğum kanalından kendi geçişimizle ilgili eski dehşetimizi, en azından birazını, belli belirsiz de olsa mutlaka görmemizi sağlayan tehlikeli yolculuk öyküleriyle dolup taşıyor. Mitolojiden ünlü bir örnek, kahramanın, deniz canavarı Scilla ve ölümcül girdap Çaribdis arasındaki tehlikeli geçitten geçmek zorunda olduğu Homer'in *Odise'*sidir.

Doğurma eyleminin ıstırapları ve türlü türlü komplikasyonları, Rank'a göre, doğmakta olan bebeğin şuur dışısında olabilecek en şiddet dolu imgeleri açığa çıkarıyor: suda boğulma, yanma,

havasızlıktan boğulma, kesilme, kaza, uzuvların kopması, başın gövdeden ayrılması, hatta çarmıha gerilme. Arşetipsel bir deneyim olan doğuma ait bu en uç imgeleri saptaması, Rank'ın psikanalizin ilk zamanlarındaki vaka çalışmalarıyla ilgili yaptığı sezgisel genellemelerdi. Rank'ın bu iç görülerinin doğruluğu ise otuz yıl sonra, Stanislav Grof'un çok kapsamlı psikodelik* araştırmaları sayesinde capcanlı bir şekilde doğrulandı. Çek psikiyatr, süregelen LSD terapisinin gidişatında bütün hastalarının farklı biçimlerde de olsa Rank'ın sezindiği sembolik doğum mücadelelerinin tıpatıp aynısına karşılık gelen vizyonlar gördüklerini buldu. Grof bu görüntülerin sembolizminden o kadar etkilenmişti ki bunları tek başlarına, şuur dışı zihnin Freud'cu veya çocukluk şuur dışısının altında veya öncesinde yer alan bağımsız bir seviyesi olarak tanımladı. Bu boyuta *Rank'cı* veya *perinatal şuur dışı* demiştir.³ (5. Bölüm'deki Lotus Çarkı modelinde bu seviyeye kısaca değinmiştik.)

Grof LSD yerine artık yoğun nefes uygulamaları kullanıyor olsa da sembolik perinatal imgeleri hala şuur için tamamen erişilebilir halde bulmakta. Leonard Orr'un *rebirthing* adı verilen hiperventilasyon tepkisi de tıpkı Morris Netherton'un yöneltmiş farkındalık tekniği gibi aynı malzemeyi gün ışığına çıkarmaktadır. Rank ve Grof'un bildirdikleri ezilme, boğazın sıkılması veya çarmıha gerilme gibi şiddet içeren doğum imgeleri net bir şekilde bebeğin, hamileliğin son dönemlerinde deneyimlediği yoğun fiziksel strese, baskıya ve doğum kanalındaki sıkıştırıcı, korkutucu geçişe atfedilebilir. Çocuğun, kolektif şuur dışısının hazinesinde yatan ölümcül tehlike ve dehşetengiz ölümlerin arşetipsel senaryolarını yeniden canlandırdığı bile söylenebilir. Bu anlamda doğumun hem fiziksel hem de psişik olarak deneyimlenmesi, ölüm ve doğumun, her şeyi kapsayıcı tek bir arşetipin iki farklı yüzü olarak bir araya geldiği evrensel bir fenomen olarak görül-

* Genel anlamıyla "zihni açığa çıkarmak" demektir. Ayrıca bilinci değişik bir duruma sokabilmel için kullanılan bitki ve maddelere verilen adıdır. RM

meli. Hem Jung'cu hem de Rank'cı deneyim seviyesinde annenin rolü açıkça görüldüğü üzere hiç kişisel değildi. Çocuk anneyi bir kişi olarak değil, üst psişenin benzer doğumlardan dolayı milyonlarca kez gördüğü evrensel arşetipsel bir varlık olan Büyük Ana olarak deneyimler. Çocuk için anne, önce okyanus esenliğinden oluşan arşetipsel bir gemidir; sonra hapishane veya mezarda ezilme, tutulmadır; son olarak da onlarla mücadele ederek sevinç dolu doğumunu kazandığı ölümün pençesidir. Bütün bu süreç, bunun tam şuurunda olmasak da her birimizi yaşama inişiye eder, insan olmanın sevinçlerine ve kederlerine hazırlar. Bu mükemmel bir inisiyasyondur ve bu nedenle de yaşam süresince gelecekteki bütün inisiyasyonların ve geçişlerin de öncülüdür.

Doğum sırasında her kadın, yine bu büyük transpersonel deneyime katılır. Özellikle de doğum sırasında ilaç verilmiş kadınlar, kendi doğumlarının anısı ile doğurma anısının iç içe geçtiğini görürler. Kimi kadın ölüm melekleriyle veya şiddet dolu olaylarla ilgili rahatsız edici vizyonlar görür. Bunların hepsi bu kompleksin ve ikili arşetipin yeniden aktifleştirilmiş olmasındandır. Doğum yaparken, tıpkı doğarken olduğu gibi, kadın ırkının evrensel deneyimiyle bağlantı kurarız. Bu evrensel deneyim insan ırkının Büyük Hafıza'sındaki kayıpları, kurban etme törenlerini ve çocukların ölümünü de içerebilir. Böyle zamanlarda, doğal olarak kendiliğinden çaresizlik ve suçluluk ortaya çıkabilir. Bu tür duyguların kişisel olmadığını, arşetipsel veya transpersonel bir deneyime ait olduklarını anlamak önemlidir. Büyük Ana'nın ikili niteliğiyle (ölümdeki yaşam ve yaşamdaki ölüm gibi) bu kadar var olduğu başka bir durum yoktur.

Ancak perinatal boyuttaki bu arşetipsel deneyimler, ceninin doğum öncesi ve doğum sırasında deneyimlediklerinin tamamını oluşturmamaktadır. Gerçekten de hamilelik sırasında, doğmamış çocuğun annesinin şuurdışına uyum sağlamasıyla ve çocuğun geçmiş yaşamlarından kalma eski izlenimleriyle ilgili olan daha kişisel bir etken de vardır. Morris Netherton'un çalışması

dışında, perinatal şuur dışındaki bu diğer iki etkene ve nasıl bir etkileşim içinde olduklarına ilişkin yazılı çok az şey vardır. Bu bölümün geri kalanının amacı, bu süptil ve son derece önemli olan ilişkiyi kabaca anlatmak olacaktır.

Doğumdan Önce Yaşam: Güncel Bilimsel Bulgular

Avusturya'daki Salzburg Üniversitesinden Dr. Gerhard Rottman'ın son araştırması, hamilelik boyunca ceninin şuurunun doğrudan annesinin duygusal durumunu yansıttığını göstermiştir. Rottman, hamilelik boyunca bebeğe karşı şuurlu veya şuursuz olarak sergiledikleri farklı tavırlara göre, iki aşırı uçta "İdeal Anneler" ve "Felaket Anneler" adını verdiği dört tip anne saptamıştır.

İdeal Anneler, Rottman'ın yürüttüğü psikolojik testlere göre, doğmamış bebeklerini şuurlu ve şuursuz olarak istemiş annelerdir. Bu annelerin hamilelikleri kolay geçmiş ve doğumları da sorunsuz olmuş ve dünyaya sağlıklı bebekler getirmişler. Rottman'ın *Felaket Anneler* diye adlandırdığı grup ise adlarının da çağrıştırdığı gibi, hiçbir şekilde çocuk istememiş ve bu nedenle gebelikleri boyunca her türlü tıbbi sorunu yaşamış ve erken doğum yapmış olanlardır. Bebekleri düşük kilolu ve duygusal sorunlara sahiptir. Bu iki aşırı ucun aralarında bir yerde de *Çelişkili Anneler* vardı. Bunlar, dışarıdan bakıldığında doğmamış çocuğunu ister görünen ama için için pek de emin olmayan annelerdir. Bu grupta genelde davranışsal ve sindirimle ilgili sorunlar yaşanır. Son olarak da şuuruları, kariyer ve finansal sorunlar nedeniyle çocuk doğurmayla ilgili çok ikilem içinde kalmış ama farkında olmadan gerçekten çocuk doğurmak isteyen *Soğuk Anneler* vardı. Rottman, bu tip annenin bebeğinin rahim içindeyken her iki mesajı da aldığını ve küçük bir çocukken kayıtsız ve uyusuk (letarjik) olduğunu bulmuş.

Benzer nitelikteki bu çarpıcı bulgular, Thomas Verny ve John Kelly'nin *The Secret Life of the Unborn Child* (Doğmamış Çocuğun

Gizli Yaşamı) adlı kitabında yer alıyor. Bu etkileyici kitap, pek çok yönden perinatal şüura ilişkin psikolojik araştırmaların kilometre taşı niteliğindedir ve daha çok tanınmayı hak ediyor. Bu nitelikteki araştırmaların yirmi yıldır devam ettiğinin pek az insan farkında. Kitabın güncel basımı açısından bakıldığında yazarlar yaklaşımlarında temkinli görünüyor olabilirler, ancak vardıkları sonuçları son nörolojik ve psikolojik araştırmalardan elde edilmiş somut bilimsel verilere dayandırdıklarını göz önünde bulunduracak olursak ne kadar değerli olduklarını anlarız. Verny ve Kelly'yi bulgularını kendi sözcükleriyle özetlemeye bırakıyorum:

Doğmamış çocuğun farkında, tepki veren ve altıncı aydan itibaren (belki daha da erken) aktif bir duygusal yaşam sürdüren bir insan varlığı olduğunu artık biliyoruz. Bu şaşırtıcı bulgunun yanı sıra keşfettiklerimiz şöyledir:

-Cenin rahmin içindeyken (doğumdan önce, *in utero*) görebilir, işitebilir, deneyimleyebilir, tat alabilir ve hatta ilkel bir düzeyde de olsa öğrenebilir. En önemlisi de bir yetişkinin karmaşık zekasıyla hissedemez, ancak buna rağmen yine de hisseder.

-Bu keşiften çıkardığımız sonuca göre çocuğun hissettikleri ve algıladıkları kendisiyle ilgili tavırlarını ve beklentilerini şekillendirmeye başlıyor. Sonuçta kendini mutlu veya üzgün, saldırgan veya uysal, güvende veya endişe içinde görmesi, dolayısıyla da buna uygun davranması, kısmen anne karnındayken aldığı mesajlara bağlıdır.

-Şekillendirici mesajların ana kaynağı annedir. *Bu, kadının hissettiği her anlık endişenin, kuşkunun veya anksiyetenin çocuğuna yansıdığı anlamına gelmez.* Önemli olan, derin ve süreklilik gösteren duygusal kalıplar. Kronik anksiyete veya anne olmayla ilgili mahvedici şiddette ikilemler, doğmamış çocuğun kişiliğinde derin yaralar açabilir. Diğer yandan sevinç, coşku, beklenti gibi zenginleştirici duygular da sağlıklı bebeğin duygusal gelişimini önemli ölçüde destekler.

-Yeni araştırmalar artık babanın da duyguları üzerine daha çok odaklanmaktadır. Yakın zamana kadar babanın duyguları tamamen

göz ardı ediliyordu. Son incelemelerimiz bu bakış açısının tehlikeli şekilde yanlış olduğunu işaret etmektedir. Bu incelemeler erkeğin karısına ve doğmamış çocuğuna ilişkin hissettiklerinin, tek başına hamileliğin başarısını belirleyen en önemli etmenler olduğunu göstermiştir.⁴

Bu araştırmacıların, Rottman'ın bulguları da dahil olmak üzere, rapor haline getirdiği her şey kendi terapi çalışmalarımın elde ettiğim rahim içi anılara ve doğum travmasına ilişkin, daha az kapsamlı olan keşiflerimle tamamen örtüşüyor. Ancak Verny ve Kelly'ye ait, kendi bulgularımdan yola çıkarak hafifçe değiştirmek istediğim tek bir kanı var. Anneyi doğmamış çocuğun şuur dışı alanı için "şekillendirici mesajların ana kaynağı" olarak görüyorlar. Ben bunu kesinlikle sorgulamak isterim. Bu kanının yerine, *annenin gebeliği süresindeki şuurunun, geçmiş yaşamlarda çocuğun psişesine yerleşmiş psikik kalıpların, diğer adıyla samskaraların yeniden aktifleştirilmesi için bir fırsat olduğunu* öne sürmek isterim.

Bunu söylemek konunun odağını çok önemli ölçüde kaydırılmaktadır ve umarım pek çok annenin de içini rahatlatmaya yarar. Anneler prematüre doğum, sezaryen ve beyin hasarları vb. gibi konular yüzünden boşu boşuna daha da fazla suçluluk duymasınlar. Çok net bir şekilde ortaya konması gereken şudur: Her çocuk bu dünyaya kendi tamamlanmamış karmik dramlarıyla gelir. Görmeye başladığımız üzere hamilelik ve doğum, bu karmik dramların yeniden yaşatılması için ilk fırsatlardır. Yaşama giriş yapan çocuk, belirli annelere ve babalara doğru çekilir. Bu çekim pek de seçim sonucu değildir: Pek çoğumuz belirgin bir isteksizlikle buraya geliriz; ancak belirsizlikler, umutlar, korkular ve kimi ebeveynlerin çıkardıkları hır gürler doğmamış çocuğun şuur dışı psişesindeki eski karmik kalıntıları etkili bir şekilde yeniden uyaracaktır. Buna ek olarak, modern doğum teknolojilerinin geniş yelpazesi de şuur dışına sorunlu geçmiş yaşamlardan kalan tamamlanmamış ölüm-kalım mücadelelerini yeniden yaşatmak için çok sayıda seçenek sunmaktadır.

Geçmiş yaşam araştırmalarının Rottman ve diğerlerinin son derece değerli bulgularına katkısı şunlardır:

Yaşama giriş yapmak üzere olan ruh, can veya benlik, hamilelikte ve doğumda, onun tamamlanmamış karmik meselelerini yansıtmaya yardımcı olacak bir anneye (ve babaya) doğru çekilir. Şiddet dolu ölüm, mahrumiyete veya terk edilmeye dair vahim anıların hala baskın olduğu bir ruh kolayca Rottman'ın Felaket Annesine çekilecektir. Böyle bir anne, "Ben bu çocuğu istemiyorum," düşüncesine sahipse bu düşünce doğmamış çocuğun cenin şuur dışına doğrudan "Ben hiç burada olmak istemiyorum. Kimse beni istemiyor," şeklinde yansıtılacaktır. Çocuk için bu düşünceler aslında geçmiş yaşam travmasının artıklarıdır; bunlara anne neden olmaz ancak şuur dışı geviş getirmeleri sayesinde çocuktaki kalıntıları harekete geçirir. Neyse ki bunun tam tersi de geçerlidir. Hamile bir anne adayını çocuğunu bütün kalbiyle istiyorsa (Rottman'ın İdeal Annesi) negatif ve şiddet dolu bir karmadan nispeten muaf bir çocuğu kendine çekecektir.

Bu iki aşırı ucun ortasında bir yerde, hayatta olmayla ilgili derinden ikilemli düşünceleri yansıtan veya yaşamla ilgili son derece kayıtsız olan *samskaralar*a sahip çocukları kendine çeken Çelişkili ve Soğuk Anneleri bulabiliriz. Bu tip çocuklar daha doğmamışken şuur dışında, terapi seanslarında yeniden anımsadıkları, "Burada olmak güvenli değil", "Asla başaramayacağım" ve "Ben yalnızca yük oluyorum" gibi tipik düşüncelere sahipler. İdeal Anne dışındaki Çelişkili, Soğuk ve Felaket Anne kategorilerindeki anneler, hamileliği ve doğumu çevreleyen ve önceden tahmin edilemeyen dramlardan birini veya daha fazlasını yaşayacak adayları ne yazık ki şuursuzca kendilerine çekeceklerdir.

Peki, annenin duygu ve düşünceleri ceninin prenatal şuurunu tam olarak nasıl besliyor? Ve çocuğun geçmiş yaşam *samskaraları* ve eski karmik dramları nasıl yeniden harekete geçiriliyor? Öncelikle şunu belirteyim ki son derece karmaşık olan bu konulara ayrıca odaklanıp ardından bu bölümün ilerleyen sayfalarında genel bakışı tamamlayacağız.

Prenatal ve doğum anılarını kapsayan derin deneysel alanda çalışan terapistler arasında, cenin evresindeki çocuğun doğumda veya öncesinde henüz bir ego şuuru (yani kimliği) olmadığı halde, şuur dışı zihninin gayet uyanık olduğu konusunda gittikçe büyüyen bir fikir birliği oluşmaya başladı. Doğmamış çocuğun, annenin pek çok düşüncesiyle duygusunun yanı sıra, döllenme anından başlayarak imgeleri ve çevrede olup bitenleri de emdiğine dair pek bir kuşku yok görünüyor. Tanıdığım bütün terapistler içinde muhtemelen bu konuda en çok veriye sahip olan Morris Netherton şöyle diyor: "Rahim içindeki çocuğun şuur dışı alanı tıpkı bir ses kayıt cihazı gibidir; etrafında olup biten her şeyi ego şuurunun filtresi olmadan alır."⁵

Psikolojik açıdan bakıldığında bu, ayırt eden egodan yoksun çocuğun, kendi duyguları ve fikirleri ile annesininkiler arasında ayırım yapamadığı anlamına gelmektedir. Örneğin, anne (baba uzaktaysa, iş gezisinde veya savaştaysa vb.) "Her şeyi tek başıma yapmak zorunda kalacağım," diye düşündüğünde, cenin bu düşünceyi, potansiyel yaşam senaryosunu aktifleştireceği şuur dışına şöyle kaydeder: "Her şeyi tek başıma yapmak zorundayım."

Cenin aynı şekilde şuur dışına yerleşen ve daha sonra güçten düşürücü komplekslere dönüşecek kalıpları yeniden oluşturan, yalnızca tekil düşünceler değildir; anne, baba, doktor ve başkaları arasında gerçekleşen sahnelerin tamamıdır da. Hamileyken sarhoş kocası tarafından tacize uğrayan kadın, "İğrenç adam. Neden beni rahat bırakmıyor? Böyle seksten nefret ediyorum," diye düşünür veya konuşur. Bu düşünceler, doğmamış çocuğun şuur dışında, daha sonrası için seksle ilgili konular etrafında kafa karışıklığı ve tiksinti bırakır. Çalıştığım vakalardan vereceğim iki özet, doğumdan önce ve doğum sırasında yerleşebilecek duygusal kalıpların sıra dışı karmaşıklığını ve ayrıntılı niteliğini gözler önüne sermeye yardımcı olacaktır:

1. Miriam terapi amacıyla görüştüğüm genç bir kadındı. Kendi değerine inanmakta ve kendini bir ilişkiye tamamen teslim etmekte güçlük çekiyordu. Ayrıca erkek arkadaşı tarafından terk edileceğinden korkuyordu. Aşağıda ortaya çıkardığı doğum deneyiminden bir bölüm okuyabilirsiniz:

Tamamen yalnızım. Kimse bana dokunmuyor. Uzaklaşmak istiyorum ondan. Sevmiyorum ışığı. Fazla parlak... Beyaz oda... İnsanlar beyazlar içinde... Beni kenara bırakıp gidiyorlar... Adam arka tarafıma vuruyor. Beni ağlatıyor. Burada olmak istemiyorum. Yalnız olmak istemiyorum. Buradayım ama kimse beni fark etmiyor. Kimse umursamıyor. Beni yalnızca kenara itiyorlar. Bu karnımı ağrıtıyor. İnsanı yalnızca kullanıp kenara koyuyorlar.

Şimdi annenin sesi: "Seni almalarını istemiyorum. Seni kollarımda tutmalıyım. Doğal olanı bu. Onu götürmeyin. Onu götürmemeliler. Sanki kötü bir şeymiş gibi öylece alıp götürmelerinin hiçbir anlamı yok." Meme emmemi bile istemiyorlar. Kendimi çirkin ve kirli hissediyorum. Beni besleyen yok, sadece manipüle edip içime bir şeyler sokuyorlar.

Annemin ağrılarını hissediyorum. Bedeni ıstırap içinde. Şimdi de cam biberon geldi. Çirkin biberon. Bu çirkinlik aramızda.

Yine annem: "Kızım benden ayrı. Kızım çirkin çünkü biberonunu istemedi, ben de onu benden uzağa itmek istiyorum."

Yüz üstü bırakılmış hissediyorum. Annemin beni emzirmesini ve kollarında tutmasını istiyorum. Birinin beni kollarında tutmasını istiyorum. Soğuk ve çok uzaklarda hissediyorum kendimi... İşler hep böyle olacak. Daima yalnız olacağım. Beni manipüle edip yalnız bırakacaklar.

Miriam'ın hastanenin steril ve kişisel olmayan rutininden dolayı annesiyle hem duygusal hem de fiziksel bağ kurmaktan yoksun bırakıldığını görmek zor değil. Parlak ışıklar, geleneksel şaplak, soğuk ayrı yatak ve emzirmenin engellenmesi, toplam-

da hem yenidoğan Miriam hem de annesi için önemli boyutta travma yaratmıştır. Miriam'ın ilaçlara boğulmuş, bitkin düşmüş, doktorların otoritesiyle doğal dürtüleri arasında ikilemde kalmış annesi kendini kötü, çirkin ve çocuğuna karşı yabancılaşmış hissetmek üzere kendiyle baş başa bırakılmış. İçinde bulunduğu kafası karışık ve ağırlı durumda duyguları ile ağırları, bebeğiyle kaynayıp birleşir, bu nedenle şimdi kendini kötü, çirkin ve iki katı yalnız hisseden bebektir. Miriam'ın yetişkinen kendini kadınlığıyla ilgili içini kemiren kuşkular içinde bulmasına ve her türlü sevgi dolu ilişkiyle ilgili derin güvensizlik duymasına şaşmamalı. Kalıbın formlarından birini, doğum anının kendisinde bulmak mümkün. Bu demektir ki terapide üzerinde çalışmamız gereken konulardan biri, eski acı veren duygularını bırakmasında ve ilişkide yeniden güven duymasını sağlayacak yeni bir yol bulmasında Miriam'a yardımcı olmaktır.

2. Janice terapiye Miriam'ınkinden çok farklı olmayan sorunlarla geldi. Onun da kendiyle ilgili pek parlak olmayan bir özdeğer duygusu ve ilişkilerde yaşadığı zorluklar vardı. Buna ek olarak erkeklerle ilgili hayli kin ve acı doluydu. Erkekler onu her zaman yüz üstü bırakıp sürekli çaresiz hissetmesine yol açıyorlardı. Bunun sonucunda, yaşamını kindar bir öfke bulutunun ardından görmeye başlamıştı. Hangi koşullar altında döllendiğiyle ilgili hiçbir fikri yoktu; bu nedenle de terapide ortaya çıkanlar onu oldukça şaşırtmıştı. Perinatal şuur dışından yüzeye çıkan sahne, doktor ofisinde bulunan annesiyle ilgiliydi. İkisinin kürtaj olasılığını tartıştıkları net bir şekilde belliydi:

“Ben buna hazır değilim. Doğru zaman değil... Bu durumdan kurtulmalıyım. Ben ne yapacağım şimdi? O kadar çaresiz hissediyorum ki... Benim durumumda ne yapılır doktor bey? Bana yardım edebilir misiniz?

Doktorun sesi: “Yapabileceğiniz bir şey yok. Artık çok geç Bayan Wicker. Devam etmek zorundasınız.”

"İstemiyorum. Ama yapmak zorundayım. Neden bununla sıkışıp kalmak zorundayım?"

Bu kısa sahneden, Janice'in yetişkinliğindeki temel sorunlarının ne kadarının annesinin hamileliğini reddetmesini yansıttığını görebiliriz. Janice'in zayıf özdeğer duygusunun, annesinin çocuk istememesinden kaynaklandığını söyleyebiliriz; Janice'in çaresizlik ve sıkışıp kalmışlık duyguları, doktorun ofisinde oluşmuşa benziyor; erkeklere karşı kini ise annesinin, onu hamile bırakan kocasına ve hamileliğini sonlandırmasına yardım etmeyen doktora karşı duyduğu kinli öfkeyi yansıtıyor. Derinlere yerleşmiş bu tavırları şuura çıkardığımızda Janice, annesinin bu çok eski duygularından kendini ayırmaya başlamayı ve daha fazla onlar tarafından yönetilmemeyi başardı.

Geçmiş Yaşam/Perinatal Alan Arasındaki Arayüz

Öncelikle doğum ve prenatal anılarına odaklanan terapiler (örneğin Janov'un Primal Terapisi), hamilelik ve doğum travmasını, ileriki zamanlarda ortaya çıkan her türlü nevroz kalıplarının tek nedeni olarak görüyorlar. Miriam ve Janice'inki gibi öyküler bu görüşü onlar için doğruluyor. Rahim içindeki çocuk için tamamıyla pasif; annesinin bütün çelişkilerini, korkularını, negatifliğini, hatta fiziksel bağımlılıklarını elinde olmadan üstlenen bir kurban tablosu çiziliyor.⁶ Hatta Netherton'un cenin şuur dışı için kullandığı ses kayıt cihazı metaforu da, bağlamından çıkarıldığında, bu yönde bir ifadeymiş izlenimini uyandırabilir.

Şuurun diğer bütün öğeleriyle ilgili bildiklerimiz göz önünde bulundurulursa, sunduğumuz lotus çarkı modelince kapsanan böyle bir tablo oldukça basit kalmaktadır. Yani aslında sorumluluk yalnızca annede kalmaz; bu kadar basit! Özellikle de geçmiş yaşam ölümleri ile şu andaki yaşamın perinatal deneyimi arasındaki arayüz açısından bakıldığında her şey annede bitmiyor. Susan, Hollandalı ressamın kendini nasıl astığını hissettiğinde, bu

onu doğarken göbek bağı tarafından boğulduğu anısına kolayca götürmüştü (5. Bölüm).

Çoğu kez tersi olur. Örneğin, zor bir doğumun anısı, tuzağa düşürülerek veya ezilerek oluşan bir geçmiş yaşam ölümünün anımsanmasına yol açacaktır. 8. Bölüm’de çocuklukta boğulma anısından boynuna göbek kordonunun dolandığı bir doğum anısına, oradan da boynundan asıldığı bir geçmiş yaşam anısına giden Yvonne’u görmüştük. Doğum travmasının sembolik rezonansı geçmiş yaşam dramlarını çağırıyor olmalı veya tam tersi. Öyle görünüyor ki bu olgunun ima ettiği gerçek (Morris Netherton’un ses kayıt cihazı metaforunu biraz daha kullanmak pahasına), psişik kayıt cihazının, ne rahim içinde ne de doğumda kesinlikle boş olmadığıdır.

Daha döllenme anında, çocuğun şuur dışında önceden orada var olan izlenimler veya yerleşik *samskaralar* vardır. Bunlar, annenin hamilelik ve doğum süresince belirli düşünceleri, eylemleri ve karşılıklı etkileşimleriyle tetiklenebilir, yeniden harekete geçirebilir ve şuursuzca pekiştirilebilir. Miriam ve Janice’le yaptığımız daha sonraki seanslarımızda, sembolik olarak hem şu andaki duygusal kalıplarıyla rezonans içinde olan hem de çok net bir şekilde perinatal dramlarına karşılık gelen geçmiş yaşam öyküleri yüzeye çıktı.

Miriam’ın kendi doğumuyla ilgili acı verici anısını anlatışında, geçmiş yaşam dramlarıyla güçlü bir paralellik çağrıştıran birden fazla ifade vardı. Bunlardan biri: “Bu benim karnımı ağrıtıyor. İnsanı yalnızca kullanıp sonra kenara koyuyorlar.” Bu ifade, deniz aşırı köle ticareti döneminde ebeveynlerinden zorla ayrılan genç bir kadın köleyle ilgili imgeleri tetikledi. Köle, denizciler tarafından cinsel ihtiyaçlar için kullanılıp kenara atılmış. “Onu götürmeyin,” ifadesiyse Miriam’ın şuur dışında bir Orta Amerika kabilesindeki genç adamın öyküsünü yüzeye çıkardı. Genç adamın karısı, İspanyol askerler tarafından, zevklerini tatmin etmesi için sürüklenip götürülür. Genç adam çaresiz durumda kalıp

ormanda saklanır ve sonunda sevdiğini bir daha göremeden, askerlerle girdiği bir çatışmada öldürülür. İfade ettiği üçüncü tema da çirkinlik ve reddedilmeye ilgilidir ve cüzzamlı olarak toplum dışına itildiği bir yaşamın anılarını ortaya çıkarmıştı. Cüzzamlı kişi çöldeki mağarada tek başına yaşar ve ölür.

Janice'in örneğinde ise kürtaj olasılığıyla ilgili olarak annesinin doktordaki sinir bozucu görüşmesinden emdiği sözlerle rezonansta olan birkaç geçmiş yaşam vardı. Janice için "Ben buna hazır değilim" ifadesi, onu genç yaşta acemi asker olarak savaş cephesinde öldüğü bir geçmiş yaşamına götürdü. Ayrıca "Bu durumdan kurtulmalıyım. O kadar çaresiz hissediyorum ki" ifadeleri, salgın hastalık döneminde tek tek aile bireylerinin ölümünü seyretmek zorunda kalan bir anne olduğu yaşamına ait anıları açığa çıkardı. Janice'in, annesine ait ve çok güçlü bir şekilde özdeşleştiği gücenik öfkesini dışa vuran, "Yapabileceğin hiçbir şey yok... Neden bununla sıkışıp kalmak zorundayım," sözleri, onu yakalayanlara ve denetleyenlere derinden kin besleyen bir kürek mahkumu olduğu bir geçmiş yaşamı anımsattı.

Bu noktada, gözlemlediğim ve çalıştığım, Miriam ve Janice'inkine benzer pek çok öyküden sonra ulaştığım ve Netherton ile Grof'un çalışmalarıyla tamamen örtüşen, oldukça radikal pozisyonumu özetlememe izin verin.

Küçük bebek adaylarıken hepimiz önceden var olan ve şuur dışına çoktan yerleşmiş psişik eğilimlerimizle ve *samskaralar*la döl yatağına düştük. Şuur dışında gizlenen bu karmik kalıntılar, hamilelik ve doğum sırasında annenin deneyimlediği belirli duygular, düşünceler ve olaylar tarafından yeniden etkinleştirilir. Bu süre boyunca baba, doktor, hemşire vb. gibi ilgisi olan bütün karakterler bu etkinleştirmeyi destekler. Verny ve Janov gibi emektarlar, rahim içi kalıplamaları nevrozların ilk güçlü nedeni olarak görüyorken, geçmiş yaşam terapisi ise bu kalıplamayı karmik olarak, yani geçmiş yaşam tarafından önceden belirlenmiş olarak görmektedir.

Örneğin, hamilelikte sarhoş olup kavgaya tutuşmuş ebeveynlerin çocuğu, muhtemelen şiddetle ilgili, belki de alkol ve uyuşturucu bağımlılığıyla ilgili geçmiş yaşam sorunlarına sahiptir. Annesi, bütün hamileliği boyunca kız çocuk sahibi olma saplantısı içinde olmuş bir erkek çocuğunun, geçmiş yaşamlarında cinsel kimliğiyle ilgili sorunları olmuştur. Aynı şekilde, rahim içindeyken babasının dünyaya gelecek bir oğulla ilgili planlar yaptığına kulak misafiri olan kız çocuğu, genellikle cinsiyetiyle ilgili çelişkiler içinde olduğu benzer geçmiş yaşamlara sahiptir.

Bu nedenle gebelik süreci, döllenmeden doğuma kadar kişiliğin şekillenmesindeki en önemli yapı taşlarından biridir. Cenin şuuru annesinin eylemleri, düşünceleri ve duygularıyla ilgili, eleştirel yaklaşımdan tamamen yoksun bir gözlemci ve kaydedici olmakla kalmayıp aynı zamanda kendini, başka yaşamlarının henüz tamamlanmamış bütün meselelerini didik didik ederek düşünmeye kaptırmış durumdadır. Bu düşünmelerin içerikleri, doğumdan sonra kız veya erkek çocuğun devam eden karmasını oluşturacaktır. Bu iki şuur akımı, daha sonra ortaya çıkacak kişiliğin kalıbını, ayırt eden bir egonun aracılığı olmaksızın şekillendirmektedir.

Çocuğun anne karnında taşınma süresinin çoğunda, geçmiş yaşamlara ilişkin derin düşünceleri tetikleyen ise daha çok annenin şuurundaki ve yaşamındaki olaylardır. Komplikasyonlar, beslenme sorunları, kazalar ve şiddet olmadığı sürece gebeliğin fiziksel olayları pek bir şey değiştirmeyecektir. Hamileliğin son dönemlerindeyse doğuma hazırlıkla başlayacak şekilde cenin, annenin doğurma eylemine ve onu bekleyen doğumun koşullarına verdiği tepkilerin yanı sıra yoğun fiziksel algılar da deneyimlemeye başlamaktadır. Yaklaşık son dört haftanın sıkıştırılmış deneyimleri ve son olarak da yaklaşan doğumun kasılmaları, ceninin şuurunda daha çok şiddet dolu geçmiş yaşamlara ait anıları, ayrıca arşetipsel ve görsel deneyimleri tetikleme etkisine sahiptir (Otto Rank'ın gözlemlediği düzey).

Doğuma doğru ve doğum boyunca, son derece yoğunlaştırılmış bu deneyimlere ilişkin yapılmış en derin çalışmalar Stanislav Grof'a aittir. Bu deneyimlerin tutarlı şekilde ortaya çıktığı gözlemlenen LSD seanslarının çok sayıda kopyasını saklamıştır. Gebeliğin son dönemini dört aşamaya bölmüştür ve onlara Temel Perinatal Matrisler (TPMler) adını vermiştir. Grof'un *Realms of the Human Unconscious* (İnsan Şuurdışının Boyutları) adlı kitabında ayrıntılı bir şekilde sergilenen öncü çalışması, bir araya getirdiği ayrıntıların zenginliğinden dolayı başvurulması gereken bir kitaptır. Bununla beraber matrislerin geçmiş yaşamlarla ilgisini anlamak amacıyla bu ayrıntılı bilgileri aşağıdaki şekilde de özetleyebiliriz:

Grof'un TPM1'i doğumdan önceki rahim içi yaşamla ilgilidir; çoğunlukla cennet benzeri bir yer ve kozmik birlikle ilgili hoş anılar, hatta deneyimler. Grof ayrıca geçmiş yaşam anılarını tetiklediğini söylediğimiz, annenin duygusal yaşamındaki bozuklukları da bildirmiştir.

TPM2 doğumun kendisinin çocukta nasıl fiziksel ve psikolojik ıstırap getirdiğine ilişkindir. Grof burada cehennemle ilgili arşetipsel imgeler ve savaş, toplama kampları ve engizisyonla ilgili kıyamet vizyonlarından söz etmektedir. Deneklerin fiziksel ıstırap, işkence, yoksunluk ve hastalıkla ilgili oldukça fazla geçmiş yaşam malzemesi içeren vizyonlardan bahsettiği yer burasıdır.

TPM3 doğumun kendisini, yani doğum kanalından geçişi betimler. Bu aşama TPM2'de karşılaşılan ıstırapın yoğunlaştırılması ve doruğa ulaşmasıdır. Grof'un bulgularına göre, doğumun kendisine ait, daha önce söz ettiğimiz bütün olası komplikasyonlarla dolu travmatik süreç; kanlı kurban törenleri, ölüm ve yenisinden doğmaya ilişkin vizyonları açığa çıkarmaktadır. Bu aşamanın İsa, Dyonizos, Eyüp gibi arşetipsel karakterlerle görsel özdeşleşme sağlayarak ıstırap deneyiminin daha kozmik bir oktavda olanını da uyarması daha olasıdır. Açıkça görülüyor ki lotus çarkının yapraklarından olan bu üç transpersonel alan arasında

yoğunlaştırılmış devasa çakışmalar vardır: doğum, arşetipsel ve geçmiş yaşam.

Son olarak TPM4, doğumun ardından azalan baskıyı ve yeniden doğmak, kurtulmak, kefarete ve evrensel sevgiye dair duyguları betimliyor. Grof ayrıca kriz anıları ve göbek ağrısını da gözlemlemiştir. Kendi çalışmalarında, ayrılıkla ilgili geçmiş yaşam travması ile çocuğun duygusal bağlanmada zorluklar yaşaması arasında oldukça fazla kesişme olduğuna rastladım. Ayrıca geçmiş yaşamda açlıktan ölme ile kolit ve anne sütü alerjisi gibi yenidoğan beslenme zorlukları arasında da ilişki olduğunu gördüm. Prematüre doğum, daha önce de belirtildiği gibi, genellikle geçmiş zamandaki zamansız bir ölüm karşılığı gelmektedir.

Kendi vakalarımın yola çıkarak bir bebeğin rahim içi deneyimlerinin (TPM1) arkasındaki geçmiş yaşam öykülerinin sıklıkla terk edilme, reddedilme veya destek yoksunluğu gibi konularla ilgili olduğunu söyleyebilirim. Bu konular, daha önce Janice'te gördüğümüz üzere, annenin hamileliğe verdiği çelişkili tepkilerle bebeğe yansıtılır. Kimi zaman bu yansımalar yetersizlik, tehlike veya hastalık korkusu biçimini alır: "Asla hayatta kalmayı başaramayacağım", "Bunu yapamayacağım", "Bu beni öldürecek". Evlilik kavgalarının, cinsel istismarcı veya hiç ortada olmayan bir babanın olduğu durumlar ise erkek elinden kaynaklanan şiddet, istismar veya ihmal yaşanmış geçmiş yaşamlardan gelen rezonanslardır. Bu rezonanslar daha sonra ilişkilere güvenmemeye tohumunu sağlayacaktır: Örneğin, "Erkeklerin tek yaptığı beni incitmek, sonra da terk etmek."

Bununla beraber, geçmiş yaşamlardan gelen en ciddi, dramatik sembolik rezonansın uyarılması olan ölüm ve yeniden doğumun yıkıcı arşetipsel vizyonlarını uyandırmak ise doğum olayının kendisine ayrılmıştır. Kuşkusuz Grof'un nispeten kısa bir süreç olan doğuma, iki aşamanın tamamını (TPM2 ve TPM3) ayırması bu yüzdendir. Ben de defalarca en etkin terapi çalışmalarının doğum travması etrafında gerçekleştiğini deneyimledim.

Çünkü doğum travmasının, önceki yaşamlardaki tamamlanmamış ölümlerle bağlantıları vardır. Ölüm travmasının üzerinde çalışmanın getirdiği muazzam rahatlama potansiyelini ve ufku genişleten farkındalıklar kazandırmasını pek çok örnekte gördük; önümüzdeki bölümde daha çok örnek göreceğiz. Aynı yarar doğum travması için de geçerlidir; ancak iki kat etkiyle çünkü doğum travması, daha önceki ölümlerin karmik kalıntılarının son derece sıkıştırılmış anımsatıcısıdır.

Ölümler ve Girişler: Chris Vakası

Doğum sırasındaki mücadelede çok ağır travma olduğunda, genellikle beraberindeki bütün dehşet ve sıkıntıyla travmanın şekli, geçmiş yaşam ölümleri birikiminin birebir ve aslına sadık sembolik aynasıdır. Çoğu kez doğum sürecinin ve doğum anının fiziksel koşulları, şiddete ait geçmiş yaşam görüntülerini etkinleştirmektedir. Örneğin, forseps kullanılarak yapılan doğum, başından vurularak öldürülmüş olmaya ait bir anıyı sıklıkla uyandıracaktır. Aşağıda, bu alandaki çalışmalardan ortaya çıkmış ayna kalıplarından oluşan bir çeşitleme bulabilirsiniz:

-Balgamdan *boğulma*; suda boğulma, boğazı sıkılarak boğulma, hava alamamaktan boğulma, bazen de diri diri mezara gömülme sonucu gelen ölümleri yansıtmaktadır.

-*Kanama* ve *kan verme*, kanlı ölümlere veya kan kaybından ölmeye ait anıları uyandırır.

-*Sezaryen*, baltayla kesilerek, kılıç veya bıçaklarla öldürülmüş olmaya veya çocuk kurban törenlerine ait şiddet dolu ölüm anılarını tetikler. "Lütfen beni kesme," cümlesi belki de annenin, bebeğin şuurunda yankılanan sözleridir.

-*Ters doğum*, gergi veya başka zalim işkencelerle uzuvların çekildiği veya gerildiği acı verici ölümleri çağırıştırır.

-*Uzayan doğum* kaçınılmaz şekilde, çığ, yıkılan ağaç, bombalama vb. gibi durumlarda kapana kısılmış olarak ölmeyi veya çok yavaş gelen ölümü yansıtır. "Buradan çıkamıyorum", "Sıkış-

tım kaldım”, “Asla buradan kurtulamayacağım” bu durumlarda kullanılan yaygın ifadelerdir.

Buna ek olarak doğumda sıcaklıktaki aşırı bir oynama, yanma veya donma sonucu ölümlere ait anıları tetikleyebilir. Hastane- nin parlak ışıkları da çöldeki savaş cephesinin parlak güneş ışığı- nı anımsatabilir. Varyasyonların sayısı çoktur. İronik bir şekilde pek çok modern hastanenin hamilelik gözetimini mekanikleştir- mesi ve ruhsuz bir verime odaklanması kolayca modern savaşın ölüm makinelerine ait korkunç imgeler çağrıştıracaktır: makineli tüfekler, tanklar, gaz odaları ve hava saldırıları. Çok sayıda mo- dern hekimin klinik kayıtsızlığı, yenidoğanların rutin olarak an- nelerinden ayrılmaları veya uzun süre küvözde kalmalar, yaşam destek ünitelerine uzun süre bağlı kalmalar ise askerlerin vahşeti, hapsedilme veya halatla, sicimlerle ya da keskin aletlerle iş- kenceyle ilgili şuur dışında yer alan eski öyküleri yüzeye getirir.

Karmik bir açıdan bakıldığında tıpkı çelişkili anneleri suçla- yamayacağımız gibi hastaneleri de suçlayamayız. Her bir doğum dramı, eski çözülmemiş geçmiş yaşam komplekslerinin çocuğun şuur dışında yeniden canlandırılması için bir fırsat gibi görünü- yor. Pek çok medyumun ileri sürdüğü gibi ebeveynlerimizi ve enkarnasyonumuzu gerçekten “seçip seçmediğimizi” bilmiyo- rum ama kesin olan bir şey varsa o da şudur: Potansiyel yeni ki- şiliğin ham karmik malzemesinin önünde uzanan ve yapılması gereken işleri ona anımsatacak bir rahme çekilmesini sağlayan devasa psişik bir manyetizm var gibi görünüyor.

Danışanlarım arasında, genç bir adam olan Chris kadar yaşa- mında itilip kakılmış birisi nadir çıkmıştır. Sert bir baba ve alko- lik bir annenin oğlu olan Chris kavgalara, suistimale ve havada uçan yumruklara alışık şekilde bir çiftlikte büyür. Chris prema- türe bir bebekmiş. On iki yaşında ilk evden kaçma denemesi ısla- hevinde son bulmuş ve kendine zarar veren davranışın ve kişisel şiddetin kalıplaşmaya başladığını görmüş. Her zaman kavgalara karışırdı ve genellikle en kötü pataklanan da o olurdu. Kendini

sıklıkla araba kazalarında buluyordu: ya kazanın nedeni olurdu ya da kurbanı. Sık sık ona yakın kişilerin ölüm veya kaza haberlerini alıyormuş. Bir kezden fazla hapse girmiş biri olarak depresyonun sıkıntılı sarmalına, alkole ve intihar girişimlerine dalıp çıkmaktaydı. Evliliği bile ölümün uğursuz gölgesi altında gibiydi: Oğlu daha küçük bir bebekken beşik ölümü sendromundan ölmüş. Her türlü terapiden geçtiğini söylememe sanırım gerek yok.

Chris'in altta yatan duygusal nakaratı bundan daha berbat olamazdı: "Ben tamamen yalnızım. Ben pisliğin tekiyim. Ölmek istiyorum."

İlk ifade olan "Ben tamamen yalnızım"dan başlayarak, bu ifadenin bu veya başka bir yaşamda duygusal bir karşılık bulan herhangi bir sahneye onu götürmesine izin vermesi için Chris'i cesaretlendirdim.

"Yapayalnızım. Soğuk. Kadın hiç gelmiyor. Hemşire. Hiç umursamıyor. Kimse beni istemiyor... Parlak ışıklar. Bana bağlı şeyler var. Beni istemiyorlar. Burada olmak istemiyorum. Ölmek istiyorum. ÖLMEK İSTİYORUM."

Chris bir küvözün içinde. Üç ay erken doğmuş. Acı ve çaresizlik içinde kıvranıyormuş gibi. Ona doğmadan hemen öncesine gitmesini söylüyorum. Annesinin sözleri ile kendi düşüncelerinin birbirine girdiği, karmakarışık bir şuur akışı ortaya çıkıyor.

"Çok korkuyorum. Korkuyorum. Ben bunu istemiyorum. Ben bu çocuğu istemiyorum. Çok fazla sorun. Burada olmak istemiyorum. İçeride olmak istemiyorum. Yaşamayı hak ediyorum. Bırakın yaşayayım. Çok fazla sorun. Kendime zarar vereceğim, o zaman bu çocuğu doğurmak zorunda kalmam. Kendimi bıçaklayacağım. Öldürün beni! Ölene kadar içeceğim."

Noel zamanı ve kar yağıyor. Kadın telefonda. "Anne bana yardım et! Bu bebeği doğuracağım neredeyse. Onu istemiyorum. Tanrı

yardımcım olsun ki bu çocuğu istemiyorum. Bunu başarma şansım yok, Anne. Kendime zarar vereceğim."

Kadın banyoda; bıçağı var. Kendine zarar verecek. Karnına sapıyor. "Ah, kalbim, acıyor." Şimdi de düşmeye başladı. "Ah, acıdı!" Merdivenlerin en alt basamakları üzerinde. "Yardım edin!"

Arabadayız. Annem yarı baygın. Ben dışarı çıkmaya başlıyorum. Burada olmak istemiyorum. Her yerde kan var! Hemşire konuşuyor: "Kan kaybediyor. Acele etmeliyiz. Bebek geliyor. Ah, o kadar küçük ki. Başaramayacak. Anne de çok güçsüz."

Küçücüğüm. Hemşire hiçbir şey yapmıyor. Umursamıyor. Şimdi tamamen yalnızım. Şu kutunun içindeyim... Karnım ağrıyor. Burada olmak istemiyorum. Burada olmak istemiyorum.

Birçok kez bu sahnenin üstünden geçerek parçaları birleştirdik ve Chris'in bebeklik düşüncelerini, annesinin sarhoş, nefret dolu monoloğundan ayırdık. Annesi için durum iyice zorlaşmıştı; Noel'de Chris'in doğum zamanı yaklaşıyordu, hamile olduğu için depresyondaydı. Banyodaki düşünceleri bir yandan kendini öldürmeye, diğer yandan içindeki bebeği öldürmeye ilişkindi. İçinde Chris'i tutan karnını dövüyordu ve kendini de Chris'i de bıçaklamaya niyetlenmiş ama yapmamıştı. Çaresizlik içinde, annesiyle telefonda görüştüktan sonra, sarhoşluğun etkisiyle merdivenlerden aşağı düşmüştü. Bu düşme, doğumu başlatmıştı ve kanaması başlayan kadın aceleyle hastaneye yetiştirilmişti. Kısa süre sonra, doğması gereken tarihten üç ay önce Chris doğmuş ve küvözde damar içi beslenme tüplerine bağlanmıştı. Chris burada yaklaşık üç ay kalmış.

Öncelikle annesinin ona ilişkin negatif ve şiddet dolu düşüncelerinden ayrılmasına, araya mümkün olan en büyük mesafeyi koymasına yardım ettim. Kendisini daima "çok fazla sorun" olarak gördüğünü anlamaya başladı. Bu ifade bütün çocukluğu boyunca yaşamında yankılanmıştı. Chris özellikle şuur dışında, annesinin ölme isteğinin ne kadar derine işlediğini işitti: "Kendime

zarar vereceğim. Kendimi bıçaklayacağım.” Chris’in şuurunda ergenliği boyunca yaşadığı sayısız düşmelere, sonunu ararcasına ölümle flörtleşmelerine dair sahneler yüzeye çıktı. Farkında olmadan yaşamının çoğunda annesinin, hamileliğini sonlandırmaya ve intihar etmeye dair düşüncelerini gerçekleştirmeye çalışmıştı.

Chris’in ıstırabının çoğu küvözde deneyimlediği yalnızlığının sonucu olduğu için, yaşamının bu mutsuz döneminden gelen ve sürekli yeniden ortaya çıkan ifadelere yakından bakmasını sağladım.

“Tamamen yalnızım. Burada olmak istemiyorum. Ölmek istiyorum. Asla buradan çıkamayacağım. Hastayım... Zindandayım. Duvara zincirlendim. Bizi geride bıraktılar. Terk ettiler. İngilizler, lanet olasıca İngilizler! Domuzlar! Şimdi asla buradan çıkamayacağım. Daha fazla dayanamayacağım. Asla başaramayacağım. O kadar soğuk ki. Unuttular, umursamıyorlar. Ölüyorum.”

Bunun, bir İskoç mahkumun sefil ölüm sahnesi olduğu aşıkardı. Dövülmüş, dizanteriden bitkin düşmüş, ölüme terk edilmiş, zincirlerin ucunda sallanıyor, onu tutsak eden acımasızlara karşı nefretle dolup kalıyor. Bu soğuk, nemli zindandan anımsadığı ıstırap, küvözdeki istenmeyen ve terk edilmiş bebeğin ıstırapıyla birleşti. Hastalıkla ilgili geçmiş bir anıdan diğerine geçtik. Şimdi Chris kendini, Amerika’nın kuzeybatısında bir Kızılderili kabilesinde çok hastalıklı bir ergen olarak bulur. Savaşçı olarak eğitilemeyecek kadar güçsüz olduğundan babası onu neredeyse reddetmiş; kabilenin şifacısı da hastalığının uğursuz olduğunu iddia etmektedir.

“Burada olmak istemiyorum. Çok fazla sorunum. Başarısızlığa uğradım...” Kabile, beyaz askerlerin kuşatması altında ve yiyecek de kış boyunca azalıp suyunu çekti. Babası onu kabilenin mezar ala-

nında bırakıp ölüme terk eder. Yalnız, dermansız halde ölürken, düşünceleri tekrar annesiyle babasına yönelir: "Annem beni istemedi. Sen (baba) beni istemedin. Ben değersizim. Ölmeyi hak ediyorum."

Kızılderili yaşamın ölüm sahnesi, kısa bir süreliğine başka bir ölüm sahnesiyle birleşir. Bu kez Avrupa'da bir kabileye geçtik. Burada Chris kendini, ölmesi için bir mağraya bırakılan yaşlı bir adam olarak bulur. Yarı canlıyken bir ayı tarafından yenir. Yine terk edilmenin, şiddetin ve yalnızlığın ıstırabıyla kalmıştır.

Chris'in yaşamlarında yer alan ve doğumuna eşlik etmiş perinatal dramlar tarafından çok derin şekilde yansıtılmış bütün bu kurban olma rolleri ve şiddetin bir karmik kökeni var mıydı? Daha ilerideki bir seansımızda onu, özellikle bıçakların söz konusu olduğu şiddetle ilgili imgeleri keşfetmek üzere odaklanmaya teşvik ettim. Komplekse önemli ölçüde ışık tutan iki geçmiş yaşam daha yüzeye çıktı.

Küçük bir oğlan çocuğuyum. Burası Çin'e benziyor. Babam limanda çalışıyor. Benim için hiç zamanı yok. Annem bir fahişe. Annem acımasızdır. Onları düzerken ben dikilip nöbet tutmak zorundayım. O sürtükten nefret ediyorum.

"Benden uzak dur." Beni de her zaman baştan çıkarmaya çalışıyor. Ondan nefret ediyorum. Beni rahat bırakana kadar onu yumrukluyorum. Ne biçim bir fahişe bu!

Chris'in öfkesi bu anıyla yükselip kaynama noktasına geldi, yumruklarını sıkı ve parmak eklemleri beyazlaştı. Bu öfkenin içinden daha neler çıkacağına bakmasını istedim.

Şimdi yaklaşık on üç yaşındayım. Daha güçlüyüm. Tanrım, ondan ve kadınlardan nefret ediyorum. Evde değilim. Limanda uyuyorum. Artık bir suçluyum.

Bir anlığına korkunç bir görüntü ortaya çıkar:

Bir evdeyim, bir kadını soyuyorum. Kadın hamile. Onu bıçağım-la öldürüyorum: Kalbini kesip çıkarıyorum. Sonra bebeğini. Bunu yaparken sürekli annemi düşünüyorum. Aman Tanrım, kanlar! Ne yaptım ben? Bunu yapmak istememiştim ama ondan o kadar nefret ediyordum ki.

Eli bıçaklı annesiyle ilgili rahim içi anılar, yer yer bu dehşetengiz senaryoya serpilmişti ve Chris, gerçekleşen korkunç bir adaletin varlığını yavaş yavaş sezmeye başlamıştı.

Kökleri kadın nefretine dayanan diğer geçmiş yaşamı ise üstüne, derine işlemiş karmik suçluluk duygusu da eklenmiş bir Eskimo'nun yaşamıydı. Eskimo adam, kabilesinin kontrol edilemez bir psikopatı sayılabilirdi. Nefret ettiği, şirret bir kadınla mutsuz bir evliliği vardı. Chris, kabilede ona teslim olan kadınların hepsini nasıl cinselliğe zorladığını da anımsamıştı. Bunu, şirret karısından intikam alma şekli olarak görüyordu. Sonunda karısını öldürdü ve bütün kabile ona sırt çevirdi. Onu soğukta, dışarıda kazığa bağlayıp ölüme terk ettiler. Yine bir ayı geldi. Bu kez onun kanlı sonundan sorumlu olan bir kutup ayısı olacaktı. Ancak adam hiç pişmanlık duymuyordu. Kadınlara karşı nefreti, şiddet ve intikam düşüncelerine taşınmıştı ve öyle görünüyor ki yaşamlar boyunca ona geri gelmiş ve her defasında rahim içinde bütün geçmiş zalimliğinin yansımasını bir kez daha deneyimlemek zorunda bırakmıştı.

Seanslarımızın sonunda Chris, nispeten gözleri açılmış bir hale gelmişti ve üzerinde düşünecek pek çok şey bulmuştu. Şiddet kalıbı, fiziksel açıdan çok derinine işlemişti ve kendini kabul edip kendini bağışlayabilmesi için önünde uzun bir yol vardı. Ancak deneyimledikleri, kendini görebileceği yepyeni bir bağlam vermişti ona. Şimdi, yalnızca kendi doğasının birer yansıması olan şiddet dolu ebeveynlerini suçlamaya devam etmek ile

üzerinde çalışmak için doğduğu kendi içindeki karanlık bölümün tam sorumluluğunu almak arasında bir seçim yapması gerekiyordu.

Kozmik Döngü:

Tibetlilerin Yeniden Doğum Tablosu

Chris'inki kadar acıyla sarmalanmış bir öyküyü çözümlemek, terapistin önemli ölçüde uyanıklık içinde olmasını gerektirir. Rahim içi olaylara, ergenlik kavgaları ve geçmiş yaşam olaylarına girip çıkmak, en hafif şekilde ifade etmek gerekirse kafa karıştırıcı olabilir. "Psikotik vaka" veya "sınır kişilik" gibi psikiyatrik etiketlere yapışmak çekici gelebilir. Böyle bir yaklaşım, akla uygun ve sağlıklı deneyim normlarımızı rahatsız eden sembolik imgelerin üstüne sımsıkı bir perde çeker. Başka bir açıdan bakıldığında bu öykü parçaları, anlayış ve anlam arayan bir ruhun kafası karışık yardım çağrısı olabilir.

Şuurdışı kendini açmaya başladığında, ortaya çıkan sözcüklerin ve görüntülerin akışına ayak uydurabilmemin tek yolu, psişenin çok boyutlu olduğunu unutmamaktır. Kendime bunu anımsatmak için çalışmalarım süresince lotus çarkı modelini, ısrarla odağım olarak göz önünde tutuyorum. Kendimizi hangi seviyede bulursak bulalım (biyografik, perinatal, geçmiş yaşam vb.) psişenin, bizleri kompleksin gitgide daha yakınına götürecek duyguları ve imgeleri bırakmak için kendi rezonans zincirini izlediğini unutmamaya çalışırım. Yaptığım şey, sular durulunca ya dek ve ileride de bu suların devam ettiği bilgisini iyice anlamasını sağlayarak güçlü, köpüklü akıntılar üzerinde kalmasında danışanıma yardım etmektir.

Bununla beraber, okuyucu için bu bölümde anlatılan doğum deneyimlerinden ve önümüzdeki bölümde anlatılacak ölüm deneyimlerinden, psişenin üç transpersonel seviyesi (geçmiş yaşam, arşetipikal ve perinatal) arasındaki arayüzde işleyen çok ince sembolik rezonanslar olduğu çok açık hale gelmiş olabilir:

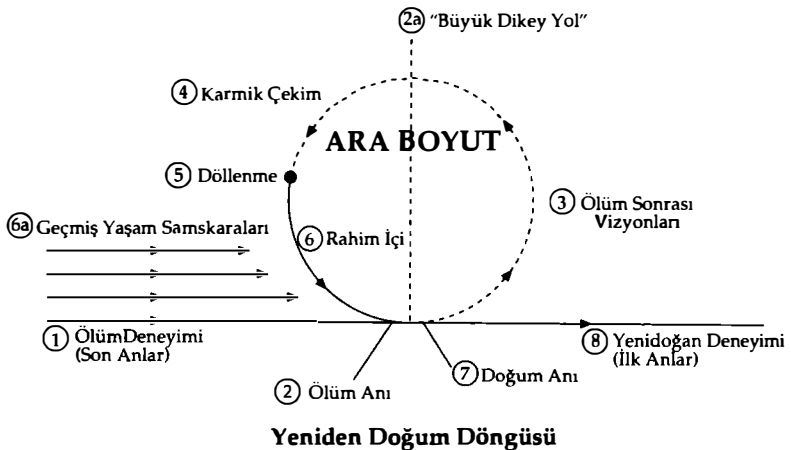
Bireysel deneyimler ne olursa olsun, ölümden başlayıp ötesindeki hallere psişik geçişin ta kendisi, öteden başlayıp doğumda beden içine geçişin ayna imgeleriyle dolu gibi görünüyor.

Geçmiş yaşamda ölüm deneyiminden hemen önceki büyük ıstırapların, doğum öncesindeki ıstıraplara çok benzediğini artık biliyoruz. Aynı şekilde ölümden sonraki huzurlu veya pek de huzurlu olmayan hallerin, doğum sonrası mutlu veya o kadar da mutlu olmayan hallere benzediğini gözlemledik. Stanislav Grof bu benzerliklerin pek çoğunu kaydedip dört Temel Perinatal Matris şemasında kullanmıştır. Bu şema, psişik deneyimin karmaşıklığına geçici bir düzen getirmede inanılmaz derecede yardım sağlamaktadır ama biraz aşırı sıkıştırılmış olmaktan mustarıptır. Bazı örneklerde, perinatal çekmecesine çok fazla şey tıkıştırılmıştır.

Ölüm ve ölmeye ilişkin sıra dışı bir psikospiritüel el kitabı olan ve Batı dünyasında yarım yüzyıldır bilinen *Tibet'in Ölümler Kitabı*'ndan birkaç kez söz etmiştik. Bu kitabı ve ona ilişkin yorumları özenle inceledikten sonra Tibetlilerin doğum, ölüm ve öbür dünyanın birbirleriyle ilgilerini gösteren genel tablonun basitleştirilmiş versiyonunu oluşturdum. Tibetlilerin genel tablosu, Grof'un perinatal matrislerine ve lotus çarkı modelime göre belirli avantajlara sahiptir; özgün metafizik kökleriyle hem daha kapsayıcıdır hem de doğum ve yeniden doğum süreçlerine özellikle odaklanmasıyla daha dinamiktir.

Temelde her şeyin zihnin veya şuurun bir formu olduğu düşüncesine sahip olan Tibetli Budist rahipler (*lamalar*) şuurun değişime uğramış, yoğunlaştırılmış hali için özel bir terim kullanırlar: bardo halleri. *Bardo*, doğal olarak psişik bir hal anlamında kullanılan ara bir hal veya alan anlamına gelmektedir. Amaçlarımızı çok uygun olan şey ise, açıkça anlaşıldığı üzere, Tibetlilerin yalnızca bir değil, çok sayıda bardo gözlemlemiş olmalarıdır. Bu bardolar, sürekli olarak perinatal ve geçmiş yaşam çalışmasında çözümlemeye çalıştığımız hallere birebir karşılık gelmektedir.

Böylece, ölüm anı için bir bardo, ölüm sonrası vizyonlar için bir bardo, yeniden doğumun aranması süreci için bir bardo, doğuma hazırlanan rahim içi hal için bir bardo vardır. Buna ek olarak rüya görme, meditasyon ve aşkın aydınlanma düzeyi için de bardolar vardır. Özgün metinler, çeşitli yorumlar ve danışanlarımla yaşadığım deneyimlerim üzerine meditasyon yaptıkça, daha basit ama (kaçınılmaz bir mecaz kullanacak olursam) gebe bir imge kendini gösterdi: döngü imgesi. Nihayet derinine inebildiğim bu anda, Doğu'nun Büyük Varoluş Çarkı dediği şey gözümün önüne geldi. Diyagramın daha ayrıntılı açıklamasına, bir veya iki genel yorumla giriş yapacağım. Birincisi; kesiksiz çizgiler, enkarne veya bedenlenmiş varoluş şekline işaret ederken kesikli çizgiler bedensiz deneyime işaret etmektedir. İkincisi; yatay çizgiler, *zamandaki* şuurlu yaşamları işaret ederken, dairesel döngü meditasyon, terapi vb. ile ulaşılabilen şuurdışı zihindeki *zamansızlık* halini işaret etmektedir. Bunu açıklığa kavuşturduğumuza göre diyagramın, numaralı diziye göre düzenlenmiş dinamik akışını izleyebiliriz artık.



1. *Ölüm Deneyimi*: Tibetli rahipler, bedenlenmiş şuurun son anlarına büyük yer vermişlerdir. Bir önceki bölümde belirttiğimiz gibi, şuurulluluk hali ölüm anında en yüksek yoğunluk derecesindedir; bunun sonucunda, bu geçiş sırasında ortaya çıkan duygu ve düşünceler bir seviyeden diğerine göçün tam ortasında bulunan şuurun derinliklerine yerleşir. Hint terimleriyle ifade edecek olursak, *samskaralar* ölüm anında en büyük güçlerine ulaşabilir ve aynı şekilde, yaratılan *karmaların* da etkisi büyük olabilir. Bu nedenle Tibetliler, ölüm anına en büyük önemi atfetmişlerdir. Doğal olarak huzur içinde ölmek, böylece bütün bağları şuurulu olarak bırakabilmek ve bu şuurulu bırakma eylemi sayesinde mümkün olan en az karmayı yaratarak veya hiçbir karma yaratmadan ölmek en arzu edilecek ölüm şeklidir. Ancak geçmiş yaşam çalışmasından da gördüğümüz üzere, sıklıkla tam tersi gerçekleşir. Genelde yalnızlık veya acı içinde, kinle, çaresizlikle veya intikam ateşiyle dolu düşünceler besleyerek ölürüz. Böyle düşüncelerle, diğer yaşamlardaki komplekslerin filizlenecek tohumlarını ekmiş oluruz.

2. *Ölüm Anı*, bu nedenle yalnızca yükselmiş psişik yoğunluk anı olmakla kalmayıp ayrıca yükselmiş şuurulluluğun karmik bağlardan çözünmeyi de sağlayabildiği bir andır. Bir kişi şiddet görerek ölür, ancak yaşamına getirilen bu adaleti kabul ederse veya kin gütmez, hınç beslemezse gelecek yaşamlar için karma yaratılmaz, *samskara* oluşturulmaz. Geçmiş yaşamları hatırlamayı önemli kılan bir diğer neden de ölüm sırasında biriken negatif düşünce kalıplarının ve duyguların şuura getirilip etkisizleştirilerek *samskarik* kompleksten ayrılabilmesidir. Örneğin, Edith'in, Rus anarşist olarak uzuvlarını kaybetmiş olmanın şokunu yeniden yaşadığında, öldüğü andaki "Kollarımı ve bacaklarımı bir daha asla kullanamayacağım," şeklindeki düşüncesinden nasıl ayrılabilindiğini görmüştük.

Bu kitapta herhangi bir örneği olmamasına rağmen, Tibetlilerin ölüm anı için ayırdıkları olağanüstü bardo formundan kısa-

ca bahsetmek istiyorum. Çok nadir olarak ve yalnızca belirli karmaların değil, bütün karmaların bırakılmasıyla ulaşılabilen bu şuur haline aşkın aydınlanma anı deniyor. Aydınlanma halindeyken ölen insan yalnızca (çoğu insanın bir anlık görebildiği) Boşluğun Berrak Işığı'nı görmekle kalmayıp tamamen içine çekilir. Buna "*Büyük Dikey Yol*" (2a) adı verilir ve bütün Budistler için Yeniden Doğum Çarkı'nın mutlak aşkınlığını belirgin şekilde sembolize eder. Hindu metni *Svetasvatara Upanişad*, döllenme anını çok güzel betimlemektedir:

Bu engin evren bir çarktır. Üzerindeki bütün varlıklar ölüm ve yenisinden doğuma mecbur. Dairesel olarak durmaksızın döner. Bu, Brahman Çarkı'dır. Bireysel benlik Brahman'dan ayrı olduğunu düşündüğü sürece, bu çarkın üzerinde döner durur. Ancak Brahman'ın lütfu üzerine kimliğinin farkına varırsa, çarkın üzerinde daha fazla dönmez. Ölümsüzlüğe erişir.⁷

3. *Ölüm Sonrası Vizyonları*: Bu bardo hali bedeni terk ettikten sonraki şuuru betimler. Boşluğun Berrak Işığı'nın belki kısacık berrak vizyonları olabilir ama hemen solup giderler. Ardından, dünya üzerinde yaşanmış bitmiş olan yaşamla öyle ya da böyle bağlantısı olan başka imgeler belirir. Sonraki bölümde, danışanlarımın bildirdiği kimisi acı dolu ama çoğu oldukça hoş pek çok ölüm sonrası deneyimi ayrıntılarıyla betimleyeceğim. Beyazlar giyinmiş silüetler oldukça yaygındır ve Tibetlilerin huzurlu ilahlar olarak tanımladıklarına karşılık gelebilir. Bu silüetler, söz konusu yaşamın karmik derslerini gözden geçirmeye ve açıklamaya yardımcı olurlar. Deneyimlerime göre iblis benzeri, zarar veren (Tibetlilerin öfkeli ilahları) silüetlere az rastlanıyor ama ara sıra da olsa ortaya çıkıyorlar. Danışanlarımdan biri, asker olarak yaşadığı çok şiddet dolu bir yaşamını anımsadıktan sonra, uzuvları kesip doğrayan ve kan içen ölüm tanrıçası Kali'yle ilgili bir vizyon görmüştü.

4. *Karmik Çekim*, Tibetlilerin “yeniden doğmayı arayış bardosu”nu anlatmak için kullandığım bir terimdir. Karmik kompleksin içindeki psişik manyetizmi anlatır. Karmik kompleks, bir kez daha insan formunda dışa vurulmayı isteyen dinamîği sağlayan *samskara* olarak yerleşen, çözümlenmemiş duygu ve düşüncelerin tamamıdır. Kişinin bunlar üzerinde, salt vizyoner düzeyde ruhsal rehberlerle ve/veya kendi *karmasının* iblis benzeri imgeleriyle çalışma fırsatı artık geçip gitmiştir; şimdi, *Tibet’in Ölümler Kitabı*’nın dediği gibi, şuurun “kendine bir rahim arayıp bulma” zamanıdır.

Karmik çekimin genellikle *samskara* kalıntılarındaki sembolik rezonanslar aracılığıyla öyle ya da böyle işlediğini gözlemledim. Kılıç yarası ya doğrudan fiziksel özürlü bir yaşama ya da örneğin, sezaryen olmak üzere olan bir rahme götürür. Başka bir örnek daha vermek gerekirse; şiddet dolu bir durumda acılar içinde ölmüş bir çocuğun görüntüsü psişenin içine işler ve hatırlayanı doğrudan benzer şekilde ıstırap çekeceği bir yaşama yönlendirir.

Sembolik rezonansların peşinden doğrudan başka bir yaşamdaki spesifik sahneye gitmeyip de ölüm ve yeniden doğum sürecinin tamamını izlersek, tıpkı *Tibet’in Ölümler Kitabı*’nda betimlendiği şekliyle *Döllenme* (5) anını gözlemlemek mümkün olur. Kişi gelecekteki ebeveynlerini ilişkiye girerken görür ve Freud’un Ödipus kompleksinde betimlediği gibi ama biraz farklı bir şekliyle karşı cinsteki ebeveynine cinsel bir çekim duyar.

6. *Rahim içi (in utero)* şuuru için Tibetliler bilgece ayrı bir bar do hali atfetmişlerdir. Kozmik döngü diyagramından ve daha önce bu bölümde anlattıklarımın, bunun nedenini anlayabiliriz. Zamanın olmadığı rahim içi hal burada, enkarne olunan varoluşa doğru yavaş bir iniş olarak sembolize edilmiştir. Bu derin gözden geçirme hali boyunca cenin, annenin şuuruna ait çeşitli düşüncelere, sözcüklere ve dramlara kulak misafiri olurken *Geçmiş Yaşam Samskaraları* (6a) tetiklenmeye ve yeniden etkinleştirilmeye başlanır.

7. *Doğum Anı*, rahim içi bardonun zamana bağlı olmayan uzun uzadıya düşünmelerinden çıkıp tamamen bedenlenmiş varoluşa giden en yoğun geçiştir. Döngü, mutsuz veya acı dolu ölümlerden gelmiş bütün bu çözümlenmemiş *samskaraların*, doğum kanalından geçmenin tehlikeli deneyimi etrafında nasıl da biriktiğini göstermektedir. Bu, Grof'un çalışmalarının parlak bir zekayla sergilediği gibi, döngünün fiziksel olarak en konsantre ve en önemli deneyimidir. Burada, ölümün kriz anlarında olduğu gibi, inanılmaz boyuttaki karmik kalıntılar deneyimlenebilir ve yardımla bırakılabilir.

8. *Yenidoğan Deneyimi*: Ölüm-kalım savaşı son bulmuştur. Doğum geçidinde yeniden etkinleştirilmiş korkunç ölüm anıları geride kalmıştır ve doğum, bırakmayı ve baskının azalmasını sağlamıştır. Pek çok kişi için burası, ölüm anıyla karşılaştırılabilir şekilde yükselmiş bir şuurulluluk zamanıdır. Çoğu kez anneye babayı sevgiyle tanımanın, neden bir kez daha buraya dönüldüğüne ilişkin derin bir bilme veya tanrılara yaraşır bir mest olma halinin söz konusu olduğu aşkın anlar yaşanmaktadır. Başkaları içinse ne yazık ki doğum doktorunun popoya vurduğu şaplakla, parlak ışıklar ve gözlere zerk edilen gümüş nitratla birlikte cennet kaybedilmek üzeredir. Sistem sarsıcı bir şoka girer. Şuurdışında yine eski bir karmik kalıp etkinleştirilmiş ve yeniden canlandırılmıştır. Böyle bir doğum, modern tıbbın cömertçe sağladığı, bütünüyle mekanikleşmiş sahnesinde oynanmaktadır.

Ama bunlardan en kötüsü, çok kişinin yaşadığı derin ayrılık şokudur. İster prematüre olsun ister olmasın ağlayan bir bebek (nispeten) uzun bir süre annesinden uzakta, acımasız floresan ışığı altında ayrı bir yatakta bırakılmaktadır. Bu bebekler sık sık yalnızlık, ayrılık veya terk edilmeye ait kendini tekrarlayan anılara dalacaklardır. Veya tıbbi komplikasyonlar varsa ve ameliyat ya da diğer müdahalelerin acilen yapılması gerekiyorsa çocuk öldürme, çocuk kurban etme veya kürtaja ait geçmiş yaşam anı-

ları; dehşete kapılmış ve yönünü kaybetmiş bebeğin şuur dışında bütün acı veren yoğunluklarıyla çoğu kez uyarılmış olacaktır.

Ebeveynler ve doğuma eşlik edenler, her ne kadar ideal doğum koşulları için uğraşsa da eski kalıpların ve travmaların karmik zorlanımı, kendini her zaman güçlü bir şekilde yeniden gösterebilir. Mükemmel şekilde hazırlanmış bir ev doğumu, çaresizlik içinde hastaneye yetiştirme yarışına dönüşebilir; iyi planlanmış bir hastane doğumu da asla hastaneye gidilmemesi ve acil yardımın ulaşamayacağı kadar uzakta gerçekleşen ani bir doğuma dönüşebilir.

Bunlar, masallardaki iyi ve kötü periler gibi her türlü doğuma eşlik edecek olan çeşitli dramlardır. Tibet'in yeniden doğum döngüsü imgesi, ıstırap bulutlarını da tıpkı mutluluk bulutlarını izlediğimiz o yılmaz şevkle izleyişimizi ayrıntısıyla göstermektedir. Böylece, insan varoluşunun kaçınılmaz düalitesine giriş yapmış oluruz. Kimse bu düaliteyi, masumiyet ve deneyimle ilgili şiirler yazmış William Blake'tan daha iyi tanıyamazdı. Bunlardan birinde şöyle demektedir:

İnsanoğlu Neşe ve Keder için yaratılmış
Ve biz bunu doğrulukla bilince
Dünya'nın bir ucundan diğerine gideriz emniyetle
Neşe ve Kederden incecik örülü
İlahi ruhun giysisi...⁸

11. BÖLÜM

BÜYÜK ÇARK: ÖLÜM VE ÖTESİ

En yüce mutlak bilgi anında, yaşamını, bütün arzularının, ayartmalarının ve teslimiyetin en ince ayrıntısına kadar yeniden mi yaşadı? Fısıltıyla bir imgeye, vizyona çılgık attı; iki kez çılgılığını yükseltti, bir nefesten daha fazlası olmayan bir çılgıktı bu: "Dehşet! Dehşet!"

Joseph Conrad, *The Heart of Darkness* (Karanlığın Kalbi)

Kendi şuurluluğun, parıldaman, boşluğun ışıldayan ulu bedenden ayrılamaz bir biçimde ne doğuma ne de ölüme sahiptir; değişmez ışık olandır.

Buddha Amitabha.

"The Bardo of the Moments of Death,"

("Ölüm Anlarının Bardosu"), *Tibet'in Ölüler Kitabı*

Ölüm Dramları: Michael ve Burton Vakaları

"İnsanoğlu ölümden, karanlığa gitmekten korkan çocuklar gibi korkar," diye yazmış Francis Bacon tam dört yüzyıl önce. Bütün modern tıbbi gelişmelere, spiritüalistlerin "öte yanın" varlığına dair emin oldukları inançlarına ve hatta *Tanatoloji* adıyla bilinen ölüm bilimine rağmen, tıpkı Bacon'ın on altıncı yüzyıl insanı kadar ölümden korkuyoruz. Bana göre, olsa olsa materyalist bilim ve tıbbın bu "son düşmanı" fethetmedeki acınası başarısızlığı, modern kadın ve erkeğin bu olağanüstü güç karşısında daha da korku içine düşmesine neden olmuştur. Nancy Mitford'un de-yimiyle "Amerikan tarzı ölüm"ün yolu mutlak inkardan geçer: sağlıklarının doruğunda uyuyormuş gibi görünmeleri için koz-

metik ürünlerle süslenen cesetler; ölümcül hastalıklardan konuşmanın seksten söz etmekten daha büyük bir tabu olması; ölme eyleminin, çocuklardan olduğu kadar yetişkinlerden de sır gibi saklanması. Tedavisi olmayan hastalıkları olan hastaların rahat ettirilmesi için kurulmuş özel bakım evleri (son dönem evleri) dışında bir hastanede tıbbi kahramanlık girişimlerinin aşırı müdahaleci çılgınlığı olmadan sessiz sedasız, saygın ve onurlu bir biçimde ölmek neredeyse imkansızdır. Bir yaşamı kurtarmak, zamanı gelmiş bir ölümün geçişine izin vermekten çok daha önemliymiş gibi bir ortam yaratılmaktadır.

Geçmiş yaşam çalışmasının getirdiği yeni aydınlatıcı bilgilerin, özellikle psikolojik bir süreç olarak görüldüğünde ölümü anlamamız açısından muazzam öneme sahip katkıları olduğuna inanıyorum. Fiziksel olarak ölen bir insanın başucunda oturmuşluğum ancak bir elin parmağı kadar olduğu halde, danışanlarıma eşlik ettiğim binlerce geçmiş yaşam ölümünden dolayı, kendimi tam yetkili bir tanatolog gibi hissediyorum.

Önceki bölümlerde çok sayıda ölüm senaryosu gözlemleme fırsatımız olmuştu. Bunlardan pek çoğu dramatik, şiddet dolu ve çoğu kez trajikti. Terapide gerçekleştirdiğimiz geçmiş yaşam çalışmalarının çoğunda, daha çok acı dolu anılara odaklanmaya eğilimli oluruz çünkü bunlar, terapiyi talep eden kişinin şu andaki rahatsızlıklarının, klinik terimlerle ifade edecek olursak, yaşamındaki patolojisinin imgeleri ve yansımalarıdır. Travmatik *samskaraların* büyük bir çoğunluğu, şiddetle ilgili veya (savaş cepheleri, hastalıklar, kıtlık, ayrılık, idam edilme vb. gibi) mutsuz ölümlere ait sahnelerin sonucunda ruhlara işlediğinden, çalışmamızın büyük bir kısmı başlangıçta bu eski psişik yaraların temizlenmesi, katarsis ile salıverilmesiyle ilgili olmaktadır. Neredeyse ölüm kadar sık rastlanan diğer bir geçmiş yaşam travması kategorisiyse, 5. Bölüm'de gördüğümüz gibi, terk edilme ve ayrılık travmasıdır.

Ölümün şiddet sonucu gerçekleşip gerçekleşmediğinden bağımsız olarak, bu geçiş deneyiminden her zaman kazanılacak çok şey vardır. Geçmiş yaşam seansı sırasında bir tamamlanmışlık, tarafsızlık ve hatta çoğu kez (ama ne yazık ki asla daima değil) çözüm getirdiği için danışanımı, neredeyse istisnasız olarak, öldüğü noktaya ve ötesine götürürüm.

Vereceğimiz iki örnek, tamamen spontan bir şekilde ortaya çıkabilecek olan geçiş senaryolarının çeşitliliğine ve olası bir çözüme doğru nasıl rehberlik edilebileceğine dair bir fikir verebilir.

Otuzlu yaşlarında, duygularını tamamen saklamaya eğilimli bir adam olan Michael, bu yüzyılın başlarında bir kadın olarak New York'ta geçirdiği bir yaşamını anımsadı. 1920'lerde bir türlü iş bulamayan bu kadın kendini, nimetlerini üst düzeyden zengin adamlara satan üst sınıf bir fahişe olarak bulur. Hedefe kilitlenmiş bir şekilde davranıp ona aşık olan bir adama kancayı takar; adamın metresi olur, adamın boşanmasının ardından da onunla evlenir. Yalnızca kendini önemseyen bir hal içinde yaşadktan sonra en sonunda maddi kazançlarının çok az değere sahip olduğunu anlar. Michael'ın bu kadının ölüm döşegindeki sahnesini yeniden yaşaması şöyleydi:

"Oldukça hasta ve yaşlıyım artık. Zatürree olmuşum. Yakında öleceğimi biliyorum. Onlar (ailesi) da biliyor. Hepsi burada. Kocam, yetişkin çocuklarım Fred, Angela ve Minny... Hiç umursamıyorlar. Yalnızca görevlerini yerine getiriyorlar. Hoş sesler çıkarıyorlar. Benim gitmem için sabırsızlanıyorlar... Ah, göğsüm, nefes alamıyorum... Acıyor... Çok halsizim. Gidiyorum şimdi." Michael, kasılmalar ve öksürmenin ardından koltukta hayli gevşemiş bir duruma geliyor.

"Neler oldu?" diye soruyorum.

"Artık orada değilim. Bedenimin üzerinde süzölmüş olmalıyım. Bedenimde değilim, nefes almıyorum artık. Tanrı'ya şükür ki nefes alma işi artık geride kaldı! Aman, ne kadar da nefret ediyorlardı ben-

den! Onlara yeterince neden vermiştim. Hepsini manipüle ettim, özellikle de Henry'yi (kocası). Duyuyorum, Minny ağlıyor ama o hep duygusaldır zaten. Beni diğerlerinden daha fazla umursadığı söylenemezdi. Sanırım artık gidiyorum buradan. Her şey çok uzaktaymış gibi görünmeye başladı. Başka bir yere doğru süzülüyorum. Ah, göğsüm acıyor."

"Birkaç derin nefes al ve yalnızca göğsünde olanları anlat," diye yönlendiriyorum onu.

Michael bir süreliğine derin derin nefes alıyor ve gözleri yaşlarla dolmaya başlıyor. "Ah, o kadar bencildim ki. Her şeyi yalnızca onları kontrol edebilmek için yaptım." Hıçkırarak hıçkırarak ağlamaya başladı. "Sevginin satın alınabileceğini düşünmüştüm ama alınamıyormuş. Onlar beni asla sevmeyi çünkü ben onları asla sevmeydim. Ah, ne yazık oldu, ne yazık oldu! Bütün o paralar, elime geçtikten sonra anlamlarını yitirdiler. Ah, göğsüm, göğsüm acıyor!"

"Geriye dönüp bütün yaşamına bir bak şimdi" (hala doğrudan kadına seslenerek konuşuyorum) "ve bencilliğinin nasıl ortaya çıktığını gör."

"Ah, kendimi Brooklyn'de kiralık bir evde oynarken görüyorum. Annem kızgın. Babamın evi terk etmesinden sonra asla pek bir şeyi olmadı. Ben de istediğimi kapmayı ve kapmadıkça hiçbir şeye sahip olunamayacağını öğrendim."

"Bu küçük kıızı suçluyor musun?" diye sordum.

"Hayır, onu suçlamıyorum. Kendini kapatmış, tıpkı annem gibi."

"Şimdi geriye bakarken, ona söylemek istediğin herhangi bir şey var mı?"

"Evet, kendini kapatma. Hayat zorludur ama taş kalpli olmak zorunda değilsin." Michael, bedensel sembol olarak anlamının pek de farkına varmadan göğsüne dokunuyor ve yeniden hıçkırıklara boğuluyor.

"Onlardan özür dilemek istiyorum," diyor Michael.

"Çok iyi. Şimdi onları ve kocanı bul tekrar. Onlara üzgün olduğunu söyle."

"Lütfen beni affedin Fred, Angela, Minny... Ve sen Henry. Seni nasıl da kullandım ve ezdim. Sen çok tatlı, sade bir adamdın. Sana hiçbir zaman hiçbir şey için teşekkür etmedim. Beni nasıl affedebilirsin?"

"Sor onlara."

"Beni affedebilir misiniz? ... Gülümsüyorlar. Yalnızca bana daha önce ulaşmayı başaramamışlar. Evet, beni affediyorlar. Gerçekten affediyorlar."

"Şimdi neler oluyor?"

"Sade, oda gibi bir yerdeyim. Burası dünya değil. Buraya gönderildim. Yalnızca oturup bencilliğim hakkında düşünmek için. Bu bencilliğin nasıl hala içimde olduğu hakkında... Yeniden geri gelmeden önce, uzunca bir süre buradayım."

Burada anlatılan süreç, pek çok geçmiş yaşam terapistinin, geçmiş yaşam öyküsünü gözden geçirme aşamasıdır. Michael'ın az önce deneyimlediği geçmiş yaşam bedeninden ayrılma eylemi, geçmiş yaşam çalışmasında hep gördüğümüz tipik bir ölüm geçişidir. Ölümün gerçekte böyle deneyimlenip deneyimlenmediğini doğrulamanın mümkün olmadığı açık; ancak bu anlatım o kadar yaygındır ki sorgulamak aklımın ucundan bile geçmez. Bunun yerine, yaşamından ayrılan geçmiş yaşam kişiliğinin söz konusu yaşamının bağlamı içinde kendini değerlendirmesine yardımcı olabilmek için tarafsızlık halini kullanıyorum. Kadını "yaşamda yenilgi" anlamına gelen çocukluğuna geri götürüyorum ve o yaşamının bütününde ifadesiz kalmış duygu ve düşüncelerini ifade etmesini sağlıyorum.

Bu gibi ölüm sonrası diyalogları, kasıtlı müdahalem sonucu yaratılmış bir çeşit psikodramalardır. Kimi zaman karşılıklı suçlamalar gerçekleşebilir ve bunlar, başka geçmiş yaşamlarda bile daha çok çatışmaya neden olabilir. Ancak bu kadında olduğu gibi samimi bir pişmanlık söz konusuysa samimi bir bağışlama ve tövbe de gerçekleşebilir. Karmanın bırakılması bu şekilde

gerçekleştğinde, bloke edilmiş duygularla ilişkili fiziksel semptomlarda da çoğu kez bir hafifleme görülür. Michael'ın göğsünde, çalışmamızda açılan ve boşalan "donmuş bir kalp" anısı taşıdığı belliydi.

Geçmiş yaşamın yeniden yaşanmasıyla gerçekleşmiş fiziksel yük boşaltmaya başka bir etkileyici örnek de Winifred vakasıdır. Winifred, küçüklüğünden bu yana sinizütü olan orta yaşlı bir kadındı. Uygulamalı seminer sırasında, Londra'da yetim olarak büyümüş genç bir adamın I. Dünya Savaşında cephedeki ölümünü yeniden yaşadı. Genç adam, seferberliğin siperlerinde yaşamında ilk kez arkadaş edinmişti. Sürpriz bir saldırının tam ortasında kendini birdenbire hardal gazından boğulurken bulduğunda, bu ölmekte olduğu an içinde, yeni bulduğu arkadaşlıklarından dolayı ne kadar çok şey kaybetmek üzere olduğunu anlar. Ancak gaz, ağlamasını veya yas tutmasını tamamen engeller. Winifred bu deneyimi yeniden yaşadığında, genç adamın dışı vurulmamış ne kadar çok kederi olduğunu anlamayı ve bunca kederi nihayet serbest bırakmayı başardı. Birden sinüsleri neredeyse mucizevi bir şekilde açıldı. Uygulamalı seminerin ertesi günü salona geldiğinde ise o sabah, yirmi yıldan sonra ilk kez sinüsleri açık, burnundan nefes alarak uyandığını anlattı.

Anımsanan yaşam nispeten mutlu ve tatminkar geçtiyse bu tip ölüm sonrası psikodramalara pek az gerek kalır. Yaşamdan ayrılan şuurulluk genellikle "İyi bir yaşamdı. Yapmam gerekenleri yaptım. Belki şurada burada başarısız oldum ama bütününde iyiydi," gibi şeyler söyleyecektir. 6. Bölüm'deki Leonard'ın Çinli idareci olarak yaşamı bu türe uygun bir örnektir.

Geçmiş yaşam anılarını herhangi tatmin edici bir çözüme doğru getirmek Burton'un vakasında çok daha farklı ve daha zordu. Burton, küçük bir işletmeyi ayakta tutmak için çırpınan, otuzlu yaşlarında bir mimardı. Terapiye çok belirli bir ölüm korkusuyla gelmişti. Çeşitli bedensel semptomlardan şikayetçiydi ama zihninin arka planında baskın, iç kemirici endişe şuydu: "Hayat

yanıbaşımından geçip gidiyor. Yakında öleceğim.” Burton’u sadece “Yakında öleceğim” ifadesini gözlerini kapatıp koltuğumda uzanmış haldeyken tekrarlayarak bu anksiyetesini biraz daha araştırmaya davet ettim. Bunu yapmaya daha başlar başlamaz, şuur dışı çatışmasının doğası inanılmaz bir canlılık ve ıstırapla ortaya çıktı. İşte, yaklaşık on altı yaşında, Napolyon Savaşlarında yer aldığını tahmin ettiğimiz bir savaş cephesinde ölümcül yaralarla yatan gencecik bir asker:

“Yakında öleceğim. Hayır, bunun olmasına izin vermeyeceğim. Devam etmeliyim. Etmek zorundayım. Dayanamıyorum. Bu durumdan çıkamıyorum. Kontrolü tekrar geri kazanmaya başladım... Hayır, ölmeyeceğim. Dayanacağım. Ölmeyeceğim! Beni yerimden kıpırdatmaya çalışıyorlar... 'Kıpırdatmayın beni! Savaşacağım. Rahat bırakın beni! Yığının üstüne atmayın beni. Rahat bırakın beni!' Dinlemiyorlar. Ama ben burada kalıyorum. Ben bir askerim. Çok korkuyorum. Ölmeyeceğim.”

Burton yarı sanrılı, yarı şuurlu eziyet verici monoloğu bir süre daha devam ettiriyor. Genç asker, şu anda ölmek üzere olduğu gerçeğini tamamen inkar ettiği bir hal içine girmiş durumda. Anlaşılan, ölüme terk edilmiş şekilde yataarken, gerçekten ölene kadar pek çok saat geçmiş.

“Bedenimin altını kımlıdatamıyorum. Hiç his yok. Gitmiş. Düşündüğümde daha yaralı olabilirim. Bu yüzden beni bıraktılar. Yardım falan yok. Ölemem. Ölmemeliyim. Nasıl ölünür bilmiyorum. Nasıl bırakılır bilmiyorum. Nasıl savaşılır onu biliyorum. Bu iyi bir nitelik. Bu yüzden insanlar beni sevmiştii. Ölmek istemiyorum. Bedensiz gitgide zorlaşıyor bu. Artık acı yok. Alt bedenimde yalnızca hissizlik var. Kızgınum. Ölmek için çok gencim. Hiç melek yok, insan yok, hiçbir şey yok... Buradan ayrılıyorum artık. Çok üzücü. Ne kadar da yazık oldu... O kadar saf, o kadar gençtim ki.”

"Şimdi neler oluyor?" diye sordum.

"O bedende değilim. Onu yandan görüyorum. Beyaz bir palto-su var. Sarı saçları. Kalçası, karnı, bağırsakları uçurulmuş gitmiş."

"Nasıl bir insansın?"

"Romantik biriyim. İyi huylu bir gencim. Kendimi tamamen Napolyon'a adamıştım. Özgürlük falan filan... Çok değer verdiğim bir kız kardeşim vardı. Çok üzücü." Bir süre ağlıyor.

"Bedeninin herhangi bir bölümünde hala ağrı var mı?" diye soruyorum.

"Evet, belimde."

"Genç asker olarak bedenine geri dönmeni ve belini nasıl hissettiğini bana söylemeni istiyorum," diyerek onu yönlendiriyorum.

"Bedenimi bir arada tutmaya çalışıyorum. Öfkeliyim. İşe yaramıyor. Bedenimi bir arada tutamıyorum."

"Bu sözcükler Burton olarak şimdiki yaşamından sana tanıdık geliyor mu?" diye sordum.

"Ah, evet. Bu benim mücadelem. Her zaman her şeyin dağılacığından korkarım. Başarısız olacağımdan."

"Bu sözcüklerin aslında askerin yaşamına ait olduğunun farkına var. Şimdiki yaşamına ait değiller. Bu sözcükleri, hazır olduğunda bırakabilirsin," dedim. Ardından bedeninin alt bölümündeki semptomlarla üzerinde taşıdığı eski negatifliği bırakmasına yardımcı olacak bazı olumlamlar önerdim. Şu sözleri tekrarladi:

"Bu askerin acısını ve kızgınlığını bırakıyorum. Ölmekten duyduğu korkuyu bırakıyorum. Kontrol ihtiyacını bırakıyorum. Önümde upuzun bir yaşam var. İhtiyacım olan bütün zamana sahibim."

Acı hafıfledi ve Burton kendini çok rahatlamış hissetti ancak hala yapılacak çok iş vardı. İçindeki mutsuz, hayal kırıklığına uğramış askerin tamamen boşalabilmesi için biraz daha konuşmasını sağladım:

"Öldüm ama hüznünlüyüm. Hiç adil değildi. Kız kardeşim, annem ve arkadaşlarım orada kaldı. Benim nerede olduğumu bilmiyor-

lar. Sonsuza kadar savaşılabildim. Kendimi kandırılmış hissediyorum. Senden nefret ediyorum (Tanrı'ya sesleniyor). Beni iyileştirmeliydin."

Artık acısının farkına varıldığına göre şimdilik yapılabilecek tek şey, bu geçmiş yaşam karakteriyle birlikte yaşamaktı. Burton'un biraz zamana ihtiyacı olacaktı. Onu, günlük yazmaya başlayarak bu içsel karakterle diyaloglar yazması için cesaretlendirdim. Böylece, yakasını bırakmayan askerin kızgınlığını ve anksiyetesini, Burton'un şuurunun ön planında tutabilecektik. Hepsi yavaş yavaş azalacaktı. Burton'un derin ölüm korkusuna gelince; bu korkusu tek bir seansımızla tamamen dinmişti. Burton, erkenden yaşamdan koparılmış genç askerin endişelerini kendi günlük yaşamına nasıl şuursuzca taşımış olduğunu artık bütün açıklığıyla görebiliyordu. Çalışmamızın ardından artık kullanımına açılmış yepyeni enerji kaynaklarına sahipti.

Benliğe Ölmek: Bağlanmama Uygulaması

Michael, Winifred, Burton ve bu kitapta ele alınmış diğer vakaların ölüm deneyimleri üzerinde çalışmanın iki temel terapötik amacı vardır. Birincisi; ister travmatik olsun isterse huzurlu, ölüm deneyimi çoğu kez belirli geçmiş yaşamlara ait bütün negatif düşüncelerin, duyguların ve bedensel hislerin birikme yeri veya noktasıdır. Psişik kalıntıları dışa vurmak, bırakmak ve muhtemelen de tersine çevirmek için farklı yollar kullanıyoruz: psikodrama, diyalog, olumlama veya meditasyon.

İkincisi; doğru ele alındığında, ölüm deneyimi son derece arşetipsel yapısından dolayı psikodramatik şifalanma için çok yararlı bir ritüel olabilir. Bütün dehşeti ve görkemiyle imgesel bir ölüme maruz kalarak o kadar yoğun psişik bir durum yaratılır ki birey, bu veya pek çok ömür boyunca birikmiş yoğun enerji yüklü izlenimlerden, yani *samskaralardan* bağlarını şuurlu olarak çözme fırsatı bulur. Aslında Patanjali'nin Yogası ile karşılaş-

tırılabilir bir şey yapıyoruz. Yogik meditasyon, uygulayıcısına zihnin *samskaralarına* tutunmamayı (*bağlanmamayı*) öğretir. Bu bağlanmama durumu, Aziz Thomas à Kempis'in *The Imitation of Christ* (İsa'yı Taklit Etmek) adlı spiritüel uygulama el kitabında "benliğe ölmek" adını verdiği durumun bir versiyonu sayılabilir. Daha modern psikoloji jargonuyla ifade edecek olursak; düşüncelerimiz, davranışlarımız üzerinde egemen olan ikincil benlik veya öteki benlikle kurduğumuz yoğun şuursuz özdeşimden dolayı, katarsise yol açan bir çeşit ego ölümü deneyimleriz.

İmgesel veya sembolik olarak benliğe ölme uygulamasıyla ilgili olarak daha önce söz ettiğim *Bardo Thödol* veya *Tibet'in Ölüler Kitabı* adıyla bilinen, ölenler için yazılmış bir dizi el kitabından oluşan çok zengin kaynaklar vardır. Kadim bir Tibet Budist geleneginden bizlere kadar ulaşmış bu metinler, ölme olasılığıyla şuurlu olarak ilgilenirler. Bu metinlerin uygulamalarıyla ilgili yüzeysel bilgisi olanlar, bunların yalnızca cenaze töreninde okunacak basit ritüel metinleri olduğunu ileri sürmekteşeler de bu metinlerde aktarılan gelenekleri daha yakından araştıranlar, bunların ölümden önce ve ölüme hazırlık olarak yapılacak meditasyonlar olduğunu da anlayacaktır. Öğrenciler ölümün, öncesi ve sonrasının bütün yönleri üzerine meditasyon yaparak, gerçekten ölmedikleri halde, kendi ölümlerine tamamen şuurlu şekilde girmeye hazır olacaklarını ve böylece muhtemelen betimlediğimiz türden negatif düşünceler tarafından aşağı çekilmekten sakınabileceklerini öğrenirler. Stanislav Grof şu deymi kullanmaktan çok hoşlanmaktadır: "Ölmeden önce ölen insan, öldüğünde ölmez."

Tüm bunlar, *düşüncenin belirleyici gücü ilkesi* olarak adlandırabileceğimiz temel Budist öğretiyi hesaba katmazsak Batılı okuyuculara çok egzotik gelebilir. *Dhammapada* (serbest bir çeviriyle *Hakikat Yolu*) adlı, yeni ufuklar açan metinde şu açılış cümlelerini okuyabiliriz:

Bizi oluşturan her şey, düşündüklerimizin sonucudur: Temeli düşüncelerimizde atılmıştır, düşüncelerimizden yapılmıştır.

Bir adam, kötücül bir düşünceyle konuşur veya davranırsa tekerleğin arabayı çeken öküzün ayağını izlemesi gibi acı onu izler...

Bir adam, saf bir düşünceyle konuşur veya davranırsa mutluluk onu asla terk etmeyen bir gölge gibi izler.¹

Bu sözler, Budist karma öğretisini en saf psikolojik formuyla özetlemektedir. Tibetli üstatların *Bardo Thödol* metinlerinde yaptıkları, insan varoluşunun en önemli iki geçiş noktası olan doğum ve ölümden bu ilkenin olağanüstü önemini vurgulamaktır. Bu kesişme noktalarında, kadim çağlardan bu yana, bireyin ruhunun süreli seviyeden süresiz seviyeye (ve tersine) yol almasından dolayı yüksek yoğunlukta bir farkındalığın olduğu gözlemlenmiştir.

Popüler halk öyküleri arasında, boğulurken bütün yaşamı bir anda film şeridi gibi gözünün önünden geçen adamın efsanesi vardır. William Golding, *Pincher Martin* romanı için bu konudan fazlasıyla yararlanmıştı. Bir önceki bölümde gördüğümüz gibi, yükselmiş farkındalıktan oluşan kısa süreç, yeni doğmuş bir çocuğun doğumda da yaşadığı bir süreçtir. Danışanlar, Susan (5. Bölüm) gibi kendi doğumlarını yeniden yaşadıklarında, fiziksel dünyaya girdiklerinde zihinlerine gelen belirli bir düşünce veya idrak hakkında son derece şuurlu hale gelirler. Bu ise annenin, eski ve çok iyi bir dost olduğunu idrak etmek veya (karmada olduğu gibi) eski bir düşman olarak korkuyla tanınması şeklinde yaşanabilir veya kendi durumumda olduğu gibi, iç karartıcı bir "Burada olmak istemiyorum" düşüncesi olarak.

Ölümden ortaya çıkan yükselmiş şuur hali ölüm anındaki düşüncelerin, duyguların, bedensel hislerin abartılmış şekilleriyle ruh, can, süptil beden veya *akaşa* diye adlandırdığımız ve gelecek yaşama aktarılan aracın içine işler. Bu özel şuur hali, doğum travması süresince çoğu kez yeniden etkinleştirilir. Örne-

ğın, Susan'ın göbek kordonu boynuna dolanmış halde doğması ona kendini asma sonucu oluşan suçluluk dolu ölümünü anımsatmıştı. Bu olsun veya olmasın, bir geçmiş yaşamdaki ölümün farkındalık hali kaçınılmaz olarak geçiş halindeki psişenin bazı formlarında samskara veya karmik kompleksi "düzeltecektir".

Evlenme vaadiyle onu kandıran adama öfke ve kızgınlık içinde ölen Helen'in (2. Bölüm) bugün bu deneyime, nasıl da romanlarına konu ederek takılıp kaldığını gördük. Gregory (4. Bölüm) ise ölüm anındaki suçluluk duygularını cinsel organlarında taşıyordu. Edith (7. Bölüm) "uzuvlarım bir daha asla çalışmayacak" düşüncesini şimdiki bedenine aktarmıştı. Michael (yukarıda) savaş cephesi anısından gelen erkenden öleceği korkusuyla eziyet çekiyordu. Son bölümde ise karmik dallanmaların başka yaşamlara nasıl aktarıldığını gözlemleyince, tecavüz ve işkence kurbanlarına ait düşüncelerin ne kadar karmaşık ve yıkıcı olabileceğini görmüştük.

İşte, danışanlarımı ölüm denen bu psikolojik geçiş ritüelinden geçirdiğimde karşılaştığım karmik izlere ilişkin örneklerin bir özeti:

-Küçük bir kızken ana babasının evini yanlışlıkla ateşe verdiğini anımsayan bir kadın danışman, "Hepsi benim suçum. Onları kurtarmak için yeterince çabalamadım," düşüncesiyle ölmüştür. Bu düşüncesi onu bugünkü işinde aşırı derecede titiz yapmıştı ve nedenini bilmeksizin arkadaşlarının sorunlarıyla ilgili hep suçluluk duymuştu.

-Bir adam II. Dünya Savaşı sırasında Dresden'i bombalayan bir pilot olarak geçirdiği yaşamını anımsamıştı. Bombaları aşağı bırakmak konusunda, "Yapılacak en doğru şey bu mu?" düşüncesiyle derin bir iç çatışma içindeydi ve kısa süre içinde de vurularak düşürülmüştü. Şu anki yaşamında ve kariyerinde kararsızlık içindeydi.

-Bir kadın, binlerce yıl önceki dönemlerden birinde, kölelerinin kırbaçlanmasından zevk alan, inanılmaz acımasız bir erkek idareci

olduğunu anımsamıştı. Bu idareci "Gücü hak etmiyorum," düşüncesiyle ölmüştü. Bu kadın danışanım şimdiki yaşamında, yeterli olduğu çok açık olduğu halde sorumluluk getiren pozisyonları kabul etmede olağanüstü direnç göstermekteydi.

-Bir Güney Amerika kabilesinde kurban töreni geleneği için öldürülecek saygıdeğer bir insan olarak yetiştirildiğini anımsayan bir kadın, kalbi yerinden sökülüp çıkarıldığında, "Tanrılardan biri olacağım," diye düşünür. Zorluklarla dolu şimdiki yaşamında, çektiği ıstıraplardan dolayı gizlice övünmekteydi (ilk Hristiyan şehitleri döneminden de benzer öykülere rastlanmaktadır).

-Orta Çağda bir cadı olduğu suçlamasıyla işkence edilerek öldürülen bir kadın olduğunu anımsayan bir adam ölerken, "Ne söylediğimin hiçbir önemi yok," düşüncesi içindeydi. Şimdiki yaşamında, kendini ifade etmek konusunda ciddi derecede tutuk ve alaycı bir tavır içinde (benzer öyküler anımsayan pek çok kadın da vardır).

-Kronik depresyonda olan bir kadın, çok sevdiği karısı doğum yaparken ölen bir adam olarak yaşadığını anımsamıştı. Bu kayıptan sonra kendini bir daha asla toparlayamayan adam, "Hiçbir şeyin değeri yok gibi. Bu yaşamın içinde olmak istemiyorum," düşüncesiyle kendini asar. Bu iç karartıcı düşünceler, kadının ense ve omuzlarına yerleşmişti ve bu yaşamındaki canlılığını tüketiyordu.

Karmik bedelleri ağır olan diğer yaygın geçmiş yaşam ölüm senaryoları da şöyledir: küçük bir çocuk olarak ebeveynlerini kaybetmek ("Her şeyi tek başıma yapmak zorundayım"), ani bir kaza veya sürpriz bir saldırı sonucu ölmek ("Dışarıya çıkmak/dünyada olmak/yalnız olmak vb. güvenli değil"), cinsiyet fark etmeksizin sevgili tarafından ihanete uğramak ("Bir daha asla bir kadına/bir erkeğe güvenmeyeceğim veya duygularımı göstermeyeceğim"), fiziksel kazalar veya işkence ("Bir daha asla bir bedende olmak istemiyorum").

Elbette ki bu konulara ilişkin çok sayıda farklı varyasyonlar olduğu gibi, gün geçtikçe genişleyen geçmiş yaşam literatürün-

de bulunabilecek daha yüzlerce farklı konu vardır. Bütün bunlar, ölüm anının ta kendisinde en güçlü karmanın ya yaratıldığı ya da tamamen bırakıldığı konusunda Tibetli Yogi üstatlarının sezgisel idraklerini güçlü bir şekilde doğrulamaktadır. Bir Tibet deyişinin ifade ettiği gibi:

Zamanın bir anında belirgin bir ayrım yaratılır; zamanın bir anında Mükemmel Aydınlanma'ya ulaşılır.²

Daha önce hiç meditasyon yapmamış veya geçmiş yaşamlarını hatırlamayı öğrenmemiş çoğu insan için böylesine aydınlatıcı berraklıktaki anlar aşırı derecede enderdir. Zihnin en yatkın olduğu niteliklerden olan cehaletimiz ve tepkisel korkularımız yüzünden, ölüm anı, daha çok şaşkınlık veya paniğin egemen olduğu "belirgin bir ayrımın yaratıldığı" bir an olacaktır. Yani belirli bir insan yapısını veya sığınağı arzulamak veya seçmekten ibaret bir an olmakla kalacaktır. *Tibet'in Ölüler Kitabı*'ndaki bireysel şuurun yeniden doğumun sonsuz döngüsünden azat edilip ilahi birliğe geri emildiği "yüce dikey yol" yerine, çoğumuz karmanın zorlayıcı gücüyle ve özellikle de son nefeste tekrar tekrar kristalize olmuş düşüncelerin gücüyle yeniden aşağıya, bir rahmin içine çekiliriz. "Mükemmel Aydınlanma" ise bu geçişi anımsayanlar için bile nadiren ulaşılabilir bir yerde olduğu halde, betimlediğim metotların kullanılmasıyla belirli karmik komplekslerden her şekilde özgürleşmenin yaşanması yine de mümkündür.

Spontan Ölüm Sonrası Vizyonları

Ölüm ve ötesini kapsayan geçmiş yaşam geçişlerinin anıları üzerine çalıştığım zamanın büyük bir bölümünde, karmik olarak yüklü düşüncelerden ayrılma sürecini kolaylaştırmak için aktif müdahalelerde ve önerilerde bulunurum. Michael ve Burton için kullandığım diyalog ve meditasyonlardan söz etmiştim. Bunların yanı sıra danışanların ölüm geçişi sırasında son derece derin-

den salıvermeler yaşadıkları başka durumlar da vardır. Böylesi durumlarda ölümden sonra berraklık haline erişirler ve muazzam ışıltıda ve inanılmaz spiritüel güzellikte vizyonlar kendiliğinden ortaya çıkar. Şu ana kadar çizdiğimiz korkunç tabloyu dengelemek adına, bu türden sıra dışı *vizyonları* da (veya Orta Çağdaki mistiklerin deyimiyle “*görüngüler*”i) kayda geçirmek önemlidir. Ancak bunu yapmadan önce, hem terapide hem de eşimle beraber düzenlediğimiz uygulamalı seminerlerde gerçekleştirdiğimiz keşif çalışmalarında danışanlarımın ölüm sonrası aşaması için bildirdiklerine ilişkin bir özet sunmak istiyorum.

Düşünceleri her ne olursa olsun, hatırlayanların büyük çoğunluğu ölüm anının kendisini muazzam bir bırakış; alışlagelmiş her şeyden, ayrıca olağanüstü ıstıraplardan ve içinde bulunulan durumlardan (ileri yaş, yalnızlık ve hastalık) da huzurlu bir ayrılış olarak deneyimlemiştir. Seçtiğim örneklerin yaklaşık yüzde 95’inde, ölen kişilik bedeninin üzerinde süzülerek, bazen de daha da yukarılara ilerleyerek oradan da dünyanın ötesine, tārifi zor huzur ve dinginlik dolu bir aleme doğru geçtiklerini anlatmıştır. Bu kişilerin küçük bir oranı, kısacık ışık vizyonları gördüklerini anımsamıştı. Vakalarımın geri kalan yüzde 5’lik oranının yaklaşık yarısı ise huzur içinde dünyaya geri emildiklerini anlatırken, diğerleri garip girdapların içine girdiklerini veya tārifi zor olan karanlık yerlere gittiklerini paylaşmışlardır. Dünya üzerindeki “cehennem benzeri” koşullarla karşılaştırıldığında, cehenneme ilişkin klasik ölüm sonrası imgelere, çalışmalarım süresince pek ender rastlamışımıdır. Ama bu, hiç rastlamadığım anlamına gelmiyor. Bunlara bir örnek, aşağıdaki bölümde verilmiştir. Cehennem benzeri deneyimler (burada Stanislav Grof’la aynı fikirdeyim) ölüm sonrasında değil de -önceki bölümde gördüğümüz gibi- daha çok bütün negatif *samskaraların* biriktiği yer olan doğum öncesi perinatal aşamada ortaya çıkıyor gibi görünüyor.

Yukarıya doğru süzülen yüzde 95'in ve dünyaya geri emilen yüzde 2,5'un içinde çoğunluğu oluşturanlar (kabaca yüzde 80 diyelim), kendilerini çabucak başka bir geçmiş yaşamda veya şimdiki enkarnasyonlarında bulmuşlar; kendilerini aniden bir rahmin veya oldukça küçük bir çocuğun bedeninde bulduklarını bildirmişlerdir. Genellikle belirli son bir düşünce onları doğru-
dan, çocukluğun tamamını atlayarak bu veya başka bir yaşam-
daki bir yetişkin dramına "ışınlamıştır." "Çok bencildim. Başka-
larına göz kulak olmalıyım," düşünceleriyle ölen bir kadın yaş-
lı, şişman bir ataerkil Sami lider olarak deneyimlediği ölümden
sonra, kendini doğrudan cüzzamlı kolonisinde bir rahibe olarak
bulmuştu. Bu örneklerden yüzlercesini sayabilirim.

Vakalarımın daha küçük bir bölümünü oluşturan ve bu şe-
kilde dünyaya geri itilmeyenler ise dünyanın üzerinde veya öte-
sindeki ara alemde "kendiliklerinden" (benim yönlendirmem ol-
madan) bedenlenmemiş veya "ruhsal" silüetler görenlerdir. Bu
silüetler genellikle ölmüş arkadaşlar veya hatırlanan yaşamdaki
aile üyeleri, çoğu kez de daha önce ölmüş bir eş veya sevgili veya
hatırlayan kişi henüz dünyadayken ölen çok sevilmiş bir çocuk,
bir ebeveynidir. Öldürülmüş düşman veya düşmanlarla spontan
karşılaşmalar meydana gelebilmektedir ama sıkça olmaz. Eski
düşmanları andıran kişi veya kişilerle bir anımsatıcı olarak son-
raki yaşamda karşılaşılmasına daha sık rastlanır. Bu durum, ya-
şamlar arası aşama için pek geçerli değildir. Bu küçük bölüme
dahil olanların pek çoğu, daha yeni tamamladıkları yaşamdan
veya başka bir yaşamdan tanıdıkları eski öğretmenleriyle veya
gurularıyla buluşacaklardır. Bazıları, aynı öğretmene, çok sayıda
yaşamdan sonra (her seferinde ikisi de farklı kişiliklerde) birden
çok kez döndüklerini paylaşmıştır.

Bu türden oldukça yaygın olan bir deneyim, ölümden sonra
bedensiz kişiliğin sevgi ve bilgelik yayan beyaz cübbeli bir silüet
ile buluşmasından oluşmaktadır. Sıklıkla bu silüetlerden birkaçı
küçük bir grup oluşturup (sempatik bir terim olarak) "karmik

komite" adını verdiğim bir çeşit komite oluştururlar. Bu grup, dünya yaşamından ayrılmış kişiliğin yaşadığı yaşamı gözden geçirmesine yardımcı olup derslerine ilişkin öğütler verir.

Bir kadın, son derece parlak bir varlık tarafından göksel bir tapınağa götürüldüğünü ve orada biraz önce anımsadığı da dahil olmak üzere daha "pek çok" yaşamının netlikle yazılı olduğu dev bir kitabı kendisine gösterdiklerini bildirmişti. Başka bir kadın da benzer şekilde spiritüel bir varlık tarafından yönlendirildiğini ve çok sayıda iç içe örülü yaşamını temsil eden devasa bir duvar kağıdının bir bölümünü kendisine gösterdiklerini anlatmıştı. Bazen kısacık da olsa göksel bahçeler, dağlar ve adalar görülür. Amerikan yerlisi olarak yaşadıklarını anımsayan danışanlarımın paylaşımları arasında, ölümden sonra kızılderili ef-sanelerindeki cennete, yani "mutlu avlanma alanlarını" andıran göksel bir ormana gittiklerine dair pek çok kaydım vardır.

İsa'yla ilgili vizyonlar, dindar Hristiyan yaşamlarını veya din için şehit edildiklerini anımsayanlarda ortaya çıkacaktır. Ancak bu tür vizyonlar, tıpkı göksel orman vizyonlarının kabilesel avlanma kültüründe yaşanmış yaşamlara bağlı olması ölçüsünde, belirli yaşam şekillerine bağlı olarak ortaya çıkıyor gibi görünüyor. Şamanizmle ilgili rezonanslara sahip olan özel bir ölüm sonrası vizyonlar kategorisinde sayılabilecek vizyonlarda kuş, ayı, kurt, geyik, kartal, şahin gibi kutsal hayvanlarla buluşmalar yaşanmaktadır; kimi durumlarda bu hayvanların ruh formuna dönüştüğü de bildirilmiştir.

Bu tip vizyonlar genellikle daha acı dolu olan birden çok yaşam üstünde çalışıldıktan sonra ortaya çıkmaktadır. Büyük bir karma miktarının çözüme ulaşmak üzere olduğu anda, bir çeşit entegrasyon aşamasına aitmiş gibi ortaya çıkıyorlar. İşte bu nedenle danışanlarımı, spiritüel rehberler veya eski öğretmenler bulmaları, göksel su kaynaklarına gitmeleri için yönlendirme konusunda bu kadar isteksiz davranıyorum. Bu tür deneyimler bana Yüce Benlik'in bilgeliği tarafından, kişi ancak hazır oldu-

ğu durumda ve zamanda bahşedilen nimetlermiş gibi geliyor. Hazır olmadan onları aramaya çıkmak ise bana Shakespeare'in daha kasvetlice olan trajedilerini, salt onların mükemmel bir dünyanın nasıl olması gerektiğiyle ilgili Aydınlanma vizyonlarına ters düşüyor gerekçesiyle on sekizinci yüzyılda yeniden yazan tiyatro yazarlarını anımsatıyor.

Geçmiş yaşam ölüm sonrası deneyimlerinin pek çoğu Dr. Raymond Moody ve Dr. Kenneth Ring (ve başkaları) tarafından derlenen ölüme yakın deneyim raporlarını andırıyor.³ Klinik açıdan ölü ilan edilmiş ve ardından yeniden canlanmış yüzlerce insanın ifadelerinden bedeninin dışında ve dünyanın üzerinde süzülmelemlerden, göksel ışıklardan, ölmüş akrabalarından ve beyazlara bürünmüş ruhsal silüetlerden bahseden benzer öyküler tanıyoruz. Bu çalışmalarda bildirilen belli başlı deneyimler arasında doğrulayamadığım tek deneyim, bir tünelin içinden pervaneyi andıran bir hareketle geçiş deneyimidir; elbette ki özel çalışmalarımından oluşan vaka derlemem, yukarıda adı geçen araştırmacıların yürüttüğü dev çaptaki araştırma çalışmalarıyla karşılaştırılmaz. Buna rağmen, bu aşikar benzerlikler; bunların, bireyin kolektif şuur dışında kayıtlı olan ölüm ve geçişle ilgili arşetipsel veya evrensel deneyimler oldukları konusunda şahsen ikna olmam için yeterince çarpıcıdır.

Ölmekten Öğrenmek

Geçmiş yaşam deneyimlerindeki ölüm ve geçişlerle ilgili derlememi sonuçlandırmak üzere, hatırlayan kişilerin ölüm anında dikkat çekici yeni bir farkındalık düzeyi deneyimlediği gerçek vaka kayıtlarından üç kısa örnek vermek istiyorum. Bunların teknik olarak dinsel deneyim denilen gruba mı ait olduğunu, yoksa salt Benlik'in çoğul ve çelişkili formlarının hepsiyle bir bütün olarak daha geniş anlaşıldığı anlar mı olduğunu kesinkes söyleyemem. Ancak arşetipsel vizyonlar olarak çarpıcı olan bu vizyonlar, görünen o ki hepimizin pek çok rollerde oynamış ol-

duğu insanlık komedyasını oluşturan ulvi yükseklikleri ve barbar derinlikleri şu veya bu şekilde entegre etmiştir.

1. Otuzlu yaşlarında genç bir öğretmen olan Madeleine geçmiş yaşam çalışması için başvurduğunda, neredeyse intihar edecek kadar depresifti. Birkaç yıldır primal terapiyi ve başka terapileri deneyimlemişti ve kendini hem yaşamında hem de terapide çaresiz bir noktaya takılı kalmış hissediyordu. Eşim Jennifer’la birlikte Madeleine’le çalıştığımız çok sayıda seans boyunca şiddet dolu ölümlerin, işkencenin ve tecavüzün olduğu pek çok geçmiş yaşamı art arda ortaya çıktı. Sanki karmik cehennemden oluşan bir çemberin içine sıkışmıştı. Bu çemberin içinde, yaşamlar boyunca kendini tekrar eden baskın düşünce ise şuydu: “Hepsi benim suçum. Çok kötü bir insanım ve sürünmeyi hak ediyorum.”

Bu baltalayıcı, negatif düşünceye neden olan neydi? Madeleine’in içinde bulunduğu çaresizlik ve cezalandırma döngüsünün ardında iki önemli geçmiş yaşam öyküsü olduğunu anladık. Biri yakın zamana ait ve diğeryse binlerce yıl önceye dayanan bir geçmiş yaşam öyküsüydü. İlki, Yvonne’nın (8. Bölüm) anımsadığı korsan olarak yaşanmış yaşam öyküsüne benziyordu. Madeleine çok kanlı ayrıntılarla çok sayıda infaz, tecavüz ve insan parçalamayı aktardı. Örnek:

“Açık denizdeyiz. Bir gemiyi ele geçirdik. İlk kurbanımız üniformalı genç bir subay. Kafasını kesiyoruz. Gözleri bir noktaya kitlenmiş, bedeni yığıldı... Şimdi de sırada başka bir adam var. Onu yüzünden vuruyoruz. Yüzünün yarısı gitti: Tek gözü dışarı sarkıyor...”

Bu kanlı yaşam, daha pek çok cinayete uzayıp gitmiş. Yvonne’un korsan yaşamının aksine, burada herhangi bir ceza yoktu. Denize açılmak için çok yaşlandığında korsan barlarına takılır ve sonunda yalnız ve sefil bir halde, bir tavernanın üst katında ateşlenip ölür:

"Yavaş yavaş ölüyorum. Üşüyorum. Şimdi sıcakladım, terliyorum... Artık orada değilim... Nerede olduğumu anlayamadım... Karanlık bir sise benziyor... Ah, imdat, öldürdüğümüz kişilerin yüzlerini görüyorum. Bana musallat olmak için geri dönüyorlar. Pörtlemiş gözlerini, kanları görüyorum; o kadar çoklar ki genci yaşlısı, cehennem gibi. Ben de bir hayaletim. Uzunca bir süreliğine dünya üzerinde hayalet olarak yürümem gerekecek gibi. Bana hiçbir yerde yer yok. Tamamen yalnızım. Kimse benim farkında değil. Bu benim cezam. Bu dünyada değilim; başka kimsesiz, karanlık sislerle dolu bir dünyadayım. Uzun süre, çok uzun bir süre burada kalıyorum. Bana sonsuz gibi geliyor.

"Kendimi cezalandırıyorum. Bu boyutta, bir bölümüm, başkalarına yaptıklarımı telafi etmek için yapmam gerekenin bu olduğunu biliyor ve yeniden insan olabilmek için kurbanlarımın perişan, yalnız ve umutsuz bir şekilde ölmeden önce hissetmiş olabileceklerini hissetmem gerekiyor."

Madeleine, bu ve başka seanslarımızda uzunca bir süre bu berbat psişik çölden geçmeye devam etti. Görünüşe göre, korsan yaşamında zarar verdiği her adamın, kadının ve çocuğun yüzünü hatırlamaktaydı. Kendini sıra dışı bir tövbekarlığa mecbur etmişti. Nihayet akışın olağanüstü bir dönüşe geçtiği bir an da geldi:

"Sağdan sola yürüyorum. İleride bir ışık var; ısınmaya başlıyorum. Çimene ayak basıyorum. Biraz ileride insanlar ve sesler var ve şöyle diyen otoriter sesi işitiyorum: 'Yeter, yeter. Yaptıkların yeter.' Cezamın sona erdiğini biliyorum."

Sahne hemen tekrar değişti ve Madeleine kendini bir anlığına bir rahimde buldu ve erkek çocuğu olarak doğdu. Bir sonraki sahne, erkek çocuğunun büyüdüğü, marangoz olarak çalıştı-

ğı, sevdiği kadınla evlenip büyük mutluluk deneyimlediği sade ama tatminkar bir yaşamı yüzeye çıkardı.

Her şey bittiğinde Madeleine kendine, "Bu kadar iyi bir yaşamı nasıl oldu da hak ettim?" diye soruyor. Bu soruya, içindeki bilgeliliğin sesi şu yanıtı verir: "Sevgi yoluyla öğrenmelisin, yalnızca ıstırap yoluyla değil."

Madeleine, Budist öğretilerinde geçen ve aç hayaletler olarak bilinen *pretaların* alemine, ölüm sonrası alemden pek farklı olmayan bir duruma geçti. Ancak Madeleine'in hayaletleri, başkalarında ve kendinde inkar ettiği mutlu yaşamın görüntüleri idi. Mutlu olma kapasitesini yeniden sahiplenir sahiplenmez, hem geçmişteki şiddet dolu yaşamına hem de şu anda içinde bulunduğu cehennem benzeri durumuna yansıttığı kendini cezalandırma döngüsünü sonsuza dek tekrarlama ihtiyacı ortadan kalktı. Madeleine kendi karmik cehennemine inip yaşamı yeniden bütün kalbiyle ve artık coşkuyla kucaklamaya hazır şekilde geri dönmüştü. Elbette ki çalışmaya devam etmesi çok önemliydi ama bu vizyonu, geçmiş yaşam deneyimlerinin en kritik dönüm noktasıydı.

2. Milton, orta yaşlı, bana danışmadan kısa bir süre önce karısından ayrılmış bir adamdı. İlk önce, yoğun olarak ilişkilerle ilgili kalıplarını yansıtan yaşamların üstünde çalıştık. Bunlar arasında sevdiği kadınlar tarafından aldatıldığı veya terk edildiği çok sayıda yaşam vardı. Bu kadınlar onu terk etmiş, "Tutku, kontrol edilmesi gereken bir şeydir," düşüncesiyle başbaşa bırakmıştı. Terk edilme döngüsünün köklerini araştırırken, geniş çaplı çalışmalarda sıkça olduğu gibi bir karşıt tablo ortaya çıkmaya başladı: Milton'un zalim, katı ve terk edici yönünü yansıtan hırsız, asker, köle sahibi vb. olduğu yaşamlardı bunlar. Jung, bu yöne gölge benlik veya benlikler demiştir. Madeleine gibi, Milton da kendiyi daha derin bir düzeyde barışık hale gelebilmesi için, doğasındaki en karanlık dürtülere bakma ihtiyacıydı.

Milton güç ve zalimliğin hüküm sürdüğü bir dizi yaşamın doruk noktasına, kendini Faslı bir haydut lideri olarak bulmasıyla vardı. Haydut lider olarak yaşamı neredeyse bütünüyle akınlardan, yağmalardan ve öldürmeden ibaretti. Yeniden yaşadığı tipik sahnelerden birine örnek:

“Atlar üzerinde gidiyoruz, onları bıçak darbeleriyle indiriyoruz. Pek silahları yok. Adamlarım, onlardan bazılarının kafasını kesti. Ben birkaç kadını bıçaklayıp yere yıkıyorum. Adamlarım diğerlerini toplayıp evlere tikiyor ve ateşe veriyor. Şimdi bir kadınlayım. Ona tecavüz ediyorum. Harika bir şey. Şimdi boğazı kesiyorum. Başkalarının yaşamını ve zevkini kontrolümde tutmak bana kendimi güçlü ve hükmedici hissettiriyor.” (Sınır tanımaz güce ait böyle bir imge, Milton’un daha önceki yaşamlarında hissettiği kırılğanlığın tam tersidir; kurban şimdi işkenceciye dönüşmüştür.)

Kılıçla yaşamış bu haydut yine kılıçla ölür; yanlış değerlendirildiği bir akın sırasında karnından şişlenir, boğazı kesilir. Ruh hali hala saldırının hiddetinin etkisindeyken kanayan bedeninden süzülerek çıktı. Ancak yükseldikçe bu hiddetin yerini değişik bir dinginlik aldı ve oldukça ani bir şekilde bir spiritüel silüet, bir çeşit rehber göründü (daha önceki geçmiş yaşam çalışmamızda böyle bir silüete rastlamamıştık). Silüet konuşmaya başladı:

“Yaptıklarına bakmak için bu yaşamın üzerine uzun süre tefekkür etmelisin. Öldürdüğün insanları görmelisin, gerçekleştirdiğin eylemleri gözden geçirmelisin, yaptıklarından nelerin iyi olduğunu görmelisin. Bu yaşamda üzerinde pek düşünmediğin şeyleri, kenara ittiğin düşünceleri gözden geçirmek için çok zamanın olacak. Bu görevin, onu gerçekleştirmek için ihtiyacın olduğu kadar zaman alacak.”

Ardından Milton bu meditasyonu şu sözlerle betimledi:

"Kendimi büyük bir yalnızlığın içinde buluyorum, yalnızım ama yalnız değilim. Hiçbir şey yok, zaman kavramı bile yok. Geçen süre sonsuz gibi ama bir şekilde de hiç süre geçmemiş gibi. Hiç yeni düşünce gelmiyor, bütün düşünceleri tanıyorum. Katlettiklerimin ruhlarının, varlıklarının farkına varıyorum; hepsi eşit güçte çünkü hepsi eşit öneme sahip. Yaşamda büyümeye devam etme fırsatlarını çaldığım için bu ruhlar adına keder içindeyim. Kendimde hissettiğim spiritüel doğayla yakınlık kurmadığım için kendim adına da keder içindeyim. Ama aynı zamanda bu ruhları, belirlenen zamanda maddesel alemden çıkardığıma ve bunun sonucunda benim de çıkarılmama seviniyorum. Yaşayanların yaşadığı ve ölenlerin öldüğü bilgisi içinde mutluluk duyuyorum.

"Olanların, her şeyin ihtişamı karşısında hayret hissediyorum. Farkındalık hissediyorum; neredeyse bütün evrenin farkındalığı içinde hissediyorum kendimi ve yine kendimle ilgili farkındalığa sahibim. Böylesi bir huzur, bir ihtişam! Ve bütün yaratılmış olanlar, maddesel, madde dışı, hayvan, bitki ve mineral; bütün bunlar Hakikat'in, olduğu gibi Hakikat'in tezahürleri. Var olan başka bir şey yok. Ben bu yaşamımın bir eylem yaşamı olduğunun farkındayım. Hiç iyi ve kötüye ilişkin kafa yormadan, sadece zevki ve acıyı önemseyerek eylemlerde bulunduğumu biliyorum. Bu yaşamda gücüm vardı ve o gücü, doğruyla yanlış dikkate almaksızın, hatta doğruyla yanlışla ilişkin herhangi bir farkındalık olmaksızın kullandım. Tanrı'yı yalnızca üstünkörü hesaba katıyordum. Tek bildiğim dünyada bir güçtüm ama düşünen bir güç değildim. Her şeye rağmen, bu yine de devam ettirmem gereken bir yaşamdı. Bu yaşamda, ne yaptığım ile ilgili hiçbir düşüncem veya kaygım olmadan öldürdüm, tecavüz ettim, yağmaladım. Anın tutkusunun elinde bir araçtım yalnızca..."

Eylemleri yoğun olarak gözden geçirme fırsatının yaşandığı bu derin ruh hali içindeyken, Milton'a başka yaşamların görüntüleri geldi: Kıskançlıktan öldüren bir İspanyol asilzadesi, Kızıl-derililer arasında güç elde etmiş bir kanun kaçağı, İç Savaş sırasında kurban durumuna düşürülen bir kadın, gücü reddeden yalnız bir kovboy ve daha pek çok farklı geçmiş yaşam görüntüsü yüzeye çıktı. Farklı çeşitlemelerden oluşan bu yaşamlar sayesinde Milton'a güç ve tutku karşısında, mutlak güçsüzlükten başlayarak haydut liderin düşüncesizce kötüye kullanımına kadar, verilebilecek yanıtlardan oluşan geniş bir yelpaze gösterildi. Böylece karmik kompleksin bütün aşırı uçlarıyla yüzleşilmiş oldu ve bu uçlarla ilgili yalnızca Milton'un bilebileceği şekilde yeniden sahiplenme, kabullenme ve barışma gerçekleşti. Bu an her ikimizi de derinden etkiledi ve uyandırdı. Seansımız neredeyse sessizce sona erdi. Herhangi bir yorum yapmam tamamen gereksiz hale gelmişti. O gün eve dönerken, zihnimin arkasında bir yerden Coleridge'in *Ancient Mariner* (Kadim Denizci) eserindeki kapanış sözleri çıkageldi:

Afallamış biri gibi gitti,
 Ve perişan halde yitti:
 Ertesi günün sabahı
 Pek daha hüzünlü, pek daha bilge
 Adamın biri olarak şahlandı kalktı.

3. Sherry, depresyon şikayeti ve genel bir öz değer düşüklüğü olan çekici genç bir kadındı. "Burada olmak istemiyorum," demişti. "Her şey çok umutsuzca geliyor." Onun gözünde, ilişkileri her zaman başarısızlığa uğruyordu. Her şeyi yalnız yapmaya mahkum olduğunu hissediyordu. Buna rağmen ayrıca dinsel nitelikli bir deneyim yaşamaya da can atıyordu ama onda da başarılı olamıyordu.

Genç kadının hatırladığı yaşamlardan başlayacak olursak çoğunda kurban durumuna düşürülme, terk edilme, perişanlık konuları hakimdi. Ancak aralarında dinsel arayışını da yansıtan, rahip ve rahibe olduğu yaşamlar da vardı. Bu bağlamda, seanslarımızdan birinde aşağıdaki dinsel uyanış öyküsü yüzeye çıktı. Sherry kendini İmparator Decius'un resmi fermanı üzerine ilk Hristiyanlara eziyet edildiği dönemde Romalı bir asker olarak gördü:

"Ordu bu. Emirlere itaat edersin. Yoksa öldürülürsün. Kolezyumun altındaki hapisanelerin bir bölümünden sorumluyum. Sezar'a tapmayanlar hayvanlar ve gladyatörler tarafından öldürülmek üzere buraya yollanır. Bu çok kanlı bir olaydır: Herkesi öldürüyorlar. Kadınları, çocukları, herkesi. Ancak hayret verici insanlar onlar. Cesaretleri ve sabırları karşısında etkilenmemek mümkün değil...

"Hapisanelerin birinin koridorunda yürüyorum. Şarkı söyleyen bir kadın var. Arkadan kükreyen bir aslanın sesini duyuyorum. Bu kadın, nedense diğerlerinden ayrı tutuluyordu. Oldukça güzel bir kadındı. Fikrini değiştirmeyi isteyip istemediğini sordum. Doğrudan ve odaklı bir şekilde yüzüme dikti gözlerini. "Sen fikrini değiştirmek ister misin?" diye sordu. Duymamazlıktan geldim ve isterse ona buradan çıkması için yardım edebileceğimi söyledim.

"İzleyen günlerde defalarca yanına uğradım. Güzelliği, kendine hakimiyeti, ışığı, dinginliği beni düşündüğümünden daha fazla etkiliyor. Ona aşık mı oluyorum? Onu kurtarmak istiyorum ama artık çok geç. Dingin inancı, bana kendimi ona layık değilmişim, lanetlenmeye çok yakınmışım gibi hissettiriyor. Yaptığım onca şeyden sonra asla bir Hristiyan olamazdım.

"Onu kadınların odasına, erkeklerin zevklerini tatmin ettikleri yere götürmeyi düşündüm önce. Ama bu onun ıstırabını yalnızca daha da uzatmaya yarardı. Kadın bana, onu yalnızca içimi rahatlatmak için kurtarmak istersem, asıl önemli noktayı gözden kaçıraca-

ğımı söyledi. Günün birinde onu seyrediyorum ve bir tür altın ışıkla çevrelenmiş olduğunu görüyorum. Bu ışık genişliyor ve beni de sarıyor. Birdenbire genişledim ve bedenimden dışarıya çıktım. Kolezyumun üzerindeydim. Bir anlığına ölümün diğer tarafını deneyimledim. Ölmüş şehitlerden oluşan bir koronun kolezyumun üzerinde bir kubbe oluşturacak şekilde süzüldüğünü gördüm. Birden hepsi yok oldu. Askerler gelip onu alana kadar onun yanında kalmamı sağlayacak bir şey yapmam gerektiğini hissettim. Son anlarında bana İsa'dan ve sevgisinden söz etti. Artık ne yapacağımı bilemiyorum. Daha önce kalbimin açıldığını hiç hissetmemiştim. Bağışlamadan söz ediyordu. Kendimi bağışlamaya ihtiyacım olduğunu söylüyordu. Ona karşı hürmetle doldum. Ölmekten korkmuyordu. Ölüm, yaşama karşı duyduğu inancın bir parçasıydı. Kaderini tamamlayan sahneyi hazırlayan kişi olduğumu hissettim.

"Onu alıp götürüyorlar. Hücresinde kaldım ve kadın gittiği halde ışığı hala burada, etrafımda. Nasıl olduysa, kadının fiziksel ıstırabını içimde hissettim. Kendimi aşkın bir coşku içinde uçuyormuş gibi ama aynı anda da içimde büyük bir delik açılmış gibi hissettim. Kadın sanki hala bana yardım etmeye çalışıyordu. Fısıldayan sesini işittim: 'Huzur içinde kal.'"

Bu deneyim, bu askerin yaşamını darmadağın etti. Ordudaki görevinden ayrılmayı becerdi ve emekli olup çiftçilikle uğraşacağı deniz kenarına taşındı. Gizlice vaftiz oldu ve başka Hristiyanlarla birlikte ilahiler söylediği, şifa verdiği ve dua ettiği gizli toplantılara katıldı. İleri yaşlara dek yaşadı ve bir gece sahilde yıldızların enginliği altında öldü. Bedeninden ayrılırken şöyle düşündü:

"Hayatım doğru yola girdiği için çok derin bir minnet duyuyorum. Artık güçle ilgili hiçbir sorunum yok ama sevgiye dair öğreneceklerim var. Daha önce kolezyumda gördüğüm vizyon geri geliyor ve bir kez daha kolezyumun üzerindeyim. Şehitlerin bütününe gö-

*rüyorum. Bunların hepsi saf değil, bazıları kendi kızgınlıklarına ta-
kılmış durumda. Sorumluluğun birazı bende olduğundan, kendimi
onlarla düğümlenmiş hissediyorum. Kadınlı bir vizyon görüyorum.
Yukarıya doğru, her şeyin daha berrak, daha canlı olduğu İsa'nın
alemine doğru yükselmeye devam etmemi söylüyor. Aşağıdakilere
yardım edemeyeceğimi söylüyor. Tek yapabileceğim onları yukarı-
ya çağırmaktı.*

*"O yaşamımı ve şimdiki yaşamımı bu denli gözden geçirmenin
ardından hep kendi çıkarlarımı gözeterek yaşamış olduğumu anla-
dım. Başkalarının gelişmelerini kendi çıkarım için değil, kendi iyi-
likleri için istemeliyim. Kendi çıkarımı düşünmeyi artık bırakmalı-
yım. Hala bu kadının yasını içimde hissediyorum: Benim ruh eşimdi
sanki. Daima benimle kalacak."*

Sherry'nin geçmiş yaşamındaki bu ilham verici öğretmen ka-
rakteri, hiç kuşkusuz Sherry'nin geçmiş yaşam benliği üzerin-
de derin bir etkisi olmuş tarihsel bir imgeydi. Ancak böyle bir
karakterin, her birimizin içinde varolan arşetipsel öğretmenden
ayrı tutulması da imkansızdır. Böyle bir deneyimin güzelliği ise
bir kez farkına varıldığında, bu tür öğretmenlerin rüyalarımızda,
hayallerimizde ve meditasyonlarımızda daima bizimle kalmala-
rıdır ve bilgeliklerini, sevgilerini bizimle paylaşmaya devam et-
meleri için her zaman yeniden bağlantı kurmanın mümkün ola-
bilmesidir. Sherry'nin yalnızca ona ait olan ve her zaman baş-
vurabileceği eşsiz bir kaynağı ve ilhamı vardı artık. Ve elbette
ki değişim becerisine sahip güçlü askeri de içindeydi. İmparator
Decian'ın kanlı zulüm tarihindeki kadın her kim idiyse, aydın-
lık imgesi artık Sherry'nin psişesinde kalıcı yerini almış durum-
da. Kolezyumun üzerindeki ruhlarla ilgili sıra dışı ölüm sonra-
sı vizyonda ise Sherry, şehit olmanın acı verici bir formunu ya-
şamak üzere aşağı batmak ile İsa'nın temsil ettiği ruhsal gücün
içine doğru yukarı çekilmesine izin vermek arasında sembolik
bir seçimle karşı karşıya kalmıştı. Bütün bunlara, kendi potan-

siyel tekamülünün imgesi olan harikulade içsel öğretmeni aracı olmuştu.

Böyle anlara geçmiş yaşam çalışmasında nadiren rastlanır ama gerçekleştiklerinde, insanı kendine getirerek varyasyonların ne kadar sonsuz olabileceğini ve özellikle de ruhun kendini nasıl tanımaya başladığını kavratırlar. İnsan yaşamının bugüne dek son bulduğu sayısız ölüm şekillerinin her biri için böylesi bir nimete ve aydınlanmaya kapı açan sayısız potansiyel an vardır.

12. BÖLÜM

TERAPİNİN ÖTESİ: BAZI ÇIKARIMLAR

Acının çaresi acının içindedir.

İyilik ve kötülük birbiriyle iç içe geçmiştir.

Sende ikisi birden yoksa bizden değildir.

Mevlana Celaleddin Rumi, Sufi mistik

İstırapla vecd halinin harmanlanıp öğütülmesinden ve öğütmenin yoğunluğundan gelen mutluluk kalıcıdır.

Kuşkuları ve inançları sorgulamaktan ve bu sorgulamanın derinliğinden gelen bilgi gerçektir.

Discourse on Vegetable Roots

(Bitki Kökleri Üzerine Konuşmalar)

Anonim Çinli bir bilge, Ming Hanedanlığı

Geçmiş Yaşam Terapisinin Sınırlamaları

Geçmiş yaşam terapisinin, terapilerin terapisi olduğunu iddia etmek çok kolay ve ölçüsüzce bir davranış olurdu. Geçmiş yaşam terapisinin nadiren başarısız olduğunu, her türlü fiziksel şikayetle ilgili yeni bakış açıları kazandırdığını, çok sayıda terapötik disiplini entegre ettiğini ve psişeye ilişkin hem insancıl hem de transpersonel bir bakış açısı sunduğunu da söyleyebilirdim.

Böyle iddialar hem abartılı hem de yanlış olurdu. Geçmiş yaşam terapisi herkeste işe yaramaz. Bazı vakalarda hiç işe yaramamaktadır. Tıpkı her terapistin başına geldiği gibi, ben de bazı danışanlarımda tıkanıp kalıyorum. Tıkanıp kalmak, başarısızlık ise kimi zaman bir danışanın yaşamındaki temel metafordur ve belki terapi de yalnızca "Gördünüz mü, söylemiştim," diyecekleri

yerlerden birisi oluyor. Bazen geçmiş yaşam çalışması başarısız olur çünkü çalışılan kişi, kompleksle o kadar derinden özdeşleşmiştir ki ne bu yaşamda ne de başka bir yaşamda bu komplekstten vazgeçmeye gönüllü değildir. Başka yaşamlarda hunharca katledilen ve bu yaşamında ise karısını, kanserden ölmek üzere olduğu zaman terk etmiş bir adam, suçluluk dolu *samskara*lara o kadar derinden kök salmıştı ki ("Acı çekmeyi hak ediyorum") onu, bağışlamaya bir adım bile yaklaştıramamıştım. Kendini "kötülerin kötüsü" olarak görüp arşetipsel Gezgin Yahudi Ahasuerus gibi, zamanın sonuna kadar acı çekmeyi hak ettiğini hissettiğinden, Jung'un negatif abartı dediği eğilim içindeydi.¹

Geçmiş yaşam çalışmasının, daha önce sözünü ettiğim bazı fiziksel semptomların ve hastalıkların çarpıcı bir biçimde dinmesini sağlayabilmesi olgusu bir yana, yalnızca kendi özel terapi çalışmalarım ve uygulamalı seminerlerimde seçtiğim katılımcılarla elde ettiğim başarılardan yola çıkarak psikosomatik alanda evrensel genellemeler yapmam çok aceleci bir davranış olur. Doğru, kronik bazı fiziksel şikayetlerin dikkat çekici şekilde azaldığına tanık oldum ama farklı hedefler koyan, bedenle çalışan başkaları da buna tanık olmuştur. Bedenin görsel sembol gücü ve içindeki öykü üzerinde duran geçmiş yaşam çalışması, semptomları çoğu kez çözümlenmenin gerçekleştiği faklı bir düzeye taşıyabilir; ancak bu yine, *psişe-soma sürekliliğine* ilişkin genişlemekte olan anlayışımızın yollarından yalnızca bir tanesidir.

Geçmiş yaşam terapisinin *eklektizmi* (çeşitli düşünceleri derleyip yeni bir şey yaratması) ve felsefesinin geniş kapsamı göz önüne alındığında, çok fazla şeyi kapsamaya çalıştığı ve basitliğin zerafetine ve tek nokta odaklılığına sahip olan diğer terapi-lerden farklı olarak tabloyu iyice karmaşıktırdığı eleştirisi getirilebilir. Bazıları için burada yoga terminolojisine ve reenkarnasyonun metafiziğine giriş yapılıyor olması bile itici ve tatsızdır. Pek çok kişi için geçmiş yaşam fikrinin kendisi ya entelektüel anlamda rahatsızlık vericidir ya da içinde yaşadıkları kültürden dolayı çok yabancısıdır.

Danışanlarımdan bazısına geçmiş yaşam çalışması fazla yoğun ve ağır gelmektedir. Psişelerinin bam teli niteliğindeki bölgelerini yeniden açmaya henüz ihtiyaçları yoktur. Bu danışanlara, terapötik ilişkimizin kişisel yanı iyi gelmektedir ve yaşama karşı güven oluşturmalarına yardım eder. Başkaları ise görsellemeyi ve içe dönük çalışmayı ya zor ya da fazla yalıtıcı bulurlar. Geçmiş yaşamları kolaylıkla anımsasalar bile, bazı danışanların başka bir dünyaya doğru sürüklenmeye devam etmesi yerine şimdiki yaşamlarındaki bağları güçlendirmesi daha iyidir. Başka yaşamlarını kolaylıkla gözlerinin önüne getirebilen bir diğer danışan grubu ise çoğu kez bu hatırlama işini daha çok duygusuzca ve bedenlerinde akışkanlık olmadan, bir parça katılık içinde yaparlar. Bu danışanların reçetelerine genellikle bedenle çalışmayla ilgili bir kurs veya başka deneyimsel bir çalışma yazarım. Beden canlı ve duyarlı değilse, açığa çıkartılan geçmiş yaşamlar ancak rahipler, münzeviler ve toplum dışına itilmiş tipler gibi yaşamları kopukluk, boşluk ve bedenlenmiş olmaya kayıtsızlığı sembolize eden başka karakterlerin öyküleriyle danışanın bu duygusal ve bedensel ölülüğünü geri yansıtacaktır.

Geçmiş yaşam düzeyinde çalışmaya temkinli yaklaştığım iki danışan kategorisi daha var. İlki; psişelerinde zaten içlerindeki çoğul alt benlikler tarafından büyülenmeye, hatta tamamen baştan çıkmaya eğilimli olan şizofreni eğilimli danışanlar. Bu kategorideki danışanlar, reenkarnasyon ve metafizikle ilgili hali hazırda var olan teorileri alıp kendi değirmenleri için öğütülecek malzemeye çevirmeye çalışırlar. Muazzam albenili olan teorilerinin genellikle bu dünya üzerinde canlı ve anda var olma gerçeğine karşı geliştirilmiş devasa ve ayrıntılı bir savunmadan başka bir şey olmadığı ortaya çıkar.

Bununla birlikte, şizofrenlerin pek çoğunun psişesine akan çoğu vizyonun ve sesin gerçekten de geçmiş yaşam parçaları olması çok yüksek bir olasılıktır. Ancak bir şizofreni hastası daima bu tip parçalarla aşırı derecede özdeşleşmeye meraklı olacaktır.

Normal bireylerde güçlü ego olarak adlandırdığımız benlik algısı, psişede yaşayan diğer benlikleri entegre etmek ve dengelemek için son derece önemlidir. Bu algı olmadan şuur dışıyla başarılı bir *Auseinanderseztung*, yani yüzleşme gerçekleşemez. Şizofrenlere geçmiş yaşam benlikleri her ne kadar çekici gelse de bu yaşamda egemen ve şu andaki gerçeklikte söz sahibi olması gereken egodur.

Pek çok şizofrenin başlıca semptomları, bu yaşamda tamamen var olmayı derinden inkar etmekle ilgili olduğundan (buna genellikle zayıf gerçeklik algısı denir) doğum travmaları etrafında çoğu kez önemli ölçüde çalışmanın yapılması gerekmektedir. Ego algı eksiklikleri ise çoğu kez, deneyimlerime göre, hiçbir zaman tam olarak bu dünyaya doğamamış olmakla ilişkilidir. Çalıştığım az sayıdaki şizofrende, doğum çalışması yapmaya karşı inanılmaz dirençle karşılaştım. Aradaki bağlantı konusundaki sezgim, bu danışanların halen rahimde sıkışıp kaldıklarını, bu nedenle bedensiz veya kısmen bedenlenmiş bir bardo halinde, yani Stanislav Grof'un deyiimiyle Temel Perinatal Matrislerinde olduklarını söylüyor bana. Rudolf Steiner da benzer anlayıştaymış. Steiner, o dönemde *dementia praecox* diye adlandırılan şizofreni hastalarının düzgün enkarne olamamış ruhlar olduğunu düşünüyormuş.

Ancak sınırlı oranda başarı elde edebildiğim diğer danışan kategorisi ise psikolojik sağlığı yerinde olup muhtemelen Cayce, Seth, Teozofi veya gittikleri bir medyumdan edindikleri izlenimler yoluyla geçmiş yaşamlarıyla ilgili çeşit çeşit teorilerle gelenleri kapsıyor. Kendimi kuşku duyarken bulduğum şey danışanın inançlarının kaynağı değil, bu inançlara bağlanmakta gösterdikleri takıntılılık derecesidir. Takipçisi oldukları teoriler ve öğretiler onlar için zaten bir "kurtarıcı" niteliğinde olduğundan benden yalnızca, zaten gayet net bir şekilde biliyor gördükleri şeyler için hoş bir onay damgası vurmamı beklediklerini düşünmeye başladım.

Ne yazık ki her türlü felsefe, teoloji veya metafizik kolayca kişiliğin gölge taraflarına karşı bir ego savunması haline getirilebilir. Bu tipteki danışanlar, biraz da şizofrenler gibi, geçmiş yaşamlarıyla ilgili gizli ve fiyakalı hayallerle büyülenmiş olanlardır. Bu süreçten en çok yarar sağlamaya çalışan ise kişiliğin bütününden çok yalnızca egodur. Bu kitapta tekrar tekrar gördüğümüz gibi, bu süreçte ortaya çıkan geçmiş yaşam öyküleri ve benlikleri, deneyimleyen kişinin egosu için iltifatkar olmaktan çok uzaktır ve nadiren parlak ya da ünlü karakterler içerir. Bu türden “seçici” bir aydınlanma arayanlara Jung’un ayıltıcı sözlerini tekrarlamaktan başka bir şey yapamam: “Işık figürleri imgeleyerek değil, karanlığı şuurlandırarak aydınlanırsınız.”

Geçmiş Yaşam Terapisinin Eşsizliği

Daha önce de açıklamaya çabaladığım gibi, geçmiş yaşam terapisi kural olarak herhangi bir kanıt peşinde koşmamaktadır. Reenkarnasyonun varlığını ya da tersini kanıtlamak kesinlikle yalnızca parapsikoloji ve araştırmasının yetki alanı içindedir. Geçmiş yaşam terapisi ayrıca reenkarnasyonla ilgili belirli bir dinsel, spiritüel veya “metafizik” öğretiyi takip etmez. *Karma* ve *samskara* gibi terimleri kullanmamın nedeni, bu kavramların seans sırasında ortaya çıkan fenomene yalnızca kendi düşünceme göre daha iyi açıklama getirmeleridir. Bu kavramları, “projeksiyon”, “fantezi” ve “telkin” gibi var olan psikanalitik kavramlara ve kriptamnezi gibi fazla zorlama olan açıklama kavramına tercih ediyorum.

Bir açıklayıcı hipotezi bir diğerine tercih etmek, söz konusu hipotez ile kaç adet fenomenin ne kadar tatmin edici şekilde açıklanabildiğine bağlıdır. Hindu ve Budist psikolojik ve metafizik açıklamalarını, kavram olarak sahip oldukları daha geniş uygulama alanlarından dolayı tercih ediyorum ama bunları neden geleneksel psikolojik teorilerinden daha tatmin edici bulduğum, elbette ki kişisel bir ön yargı meselesi olarak görülebilir. Konu me-

tafiziğe gelince, bir kişinin kozmik ilhamı bir başka kişiye anlamsız kuşdili gibi gelebilir.

Öyle ya da böyle her türlü açıklama çabası, terapistin doğrudan görevi olan, danışanın kontrol edemediği sorunlu semptomları ve davranış kalıplarını anlamasına ve rahatlatmasına yardım etme açısından ikinci planda kalmalıdır. Bu sayfalarda betimlenen geçmiş yaşam terapi formu, psikolojik sıkıntıların giderilmesindeki etkililiğe bakılarak değerlendirilmelidir. Bu anlamda, geçmiş yaşam öyküleriyle ve benlikleriyle çalışma şeklim ve onları değerlendirdiğim çerçeve, daha önce de belirttiğim gibi, bunları nihai amaçlar olarak değil de amaca hizmet eden bir araç olarak görmektir.

Semptomları giderebilmek için geçmiş yaşam anılarına ve ikincil benliklere erişme yeteneği, var olan diğer terapilere göre çok sayıda avantaj sağlar. Fobiler, ayrılık anksiyetesi, suçluluk vb. üzerine geçmiş yaşamlar yoluyla çalışmanın getirdiği büyük kazançlardan biri de süreçte, hatırlayan kişinin şu andaki yaşamına ait çatışmaları, sıkıştıkları yerlerinden koparıp çıkarması ve yepyeni bir bağlamda ele almasıdır. Terapistin telkinleriyle “başka bir kişiye” dönüşünce, ego “gerçek” ebeveynlerle, “gerçek” kayıplarla, “gerçek” özürlerle vb. yüzleşme yükünden kurtulmuş olur. Psişe, o büyüdü “-miş gibi” durumuyla özgürleşir ve yaşayan ego için tehdit oluşturmaktan öyküler açığa çıkartabilir, ego da sırtını yaslayıp dramları oldukları gibi izlemeye davet edilir.

Örnek olarak, geleneksel tedaviye direnen çocuk istismarı senaryolarının, olay yerleri geçmiş yaşam travmalarına taşındığında nasıl açıldıklarını gördük. Mümkün olan en dehşetli korkular, fobiler bu süreçte ego ve beden için “gerçek” bir tehdit oluşturmaktan ele alınabilir. Çok derine ulaşan kalkanların ardında korunan sadist ve mazoşist fanteziler de geçmiş yaşamda yer alan savaş, infaz veya işkence senaryoları dahilinde deneyimlendiğinde, çok daha özgürce dışa vurulabilip çözümlenebilir. Psi-

şenin bir parçası, dehşetengiz ve korku uyandırıcı olayların *hem kendisi olduğunu hem de kendisi olmadığını* anlayarak adeta yatışmaktadır. Böylece psişe, bu süreçte hem kendi dūalitesini, hem de çoğulluğunu kabul etme fırsatı yakalar. Bu, benliğimizin kabul edilmesi en güç parçalarını kabul etmenin daha az ūrkütücü ve dolaylı bir yoludur.

Psikolojik sorunlarımızın geçmiş yaşama taşınmasının tersi ise geçmiş yaşam öyküsünü *bu* yaşama yeniden entegre etme sürecidir. Gördüğümüz gibi bu, kısmen danışanın ölüm deneyiminden geçirilmesinden ve ardından ego ve geçmiş yaşam benliklerinin çeşitli karşılaşmalarından oluşan terapötik ritüel tarafından sağlanır. Hayal edilmiş "öteki benlik"le bütünüyle özdeşleşen danışanımı, ölümü imgesel olarak deneyimlemesiyle bu karakterle kurduğu özdeşleşmeyi kısmen kırmaya teşvik ediyorum. "Kısmen" diyorum çünkü asıl önemli olan konu bu ikincil, geçmiş yaşam benliklerinin, danışanı "ele geçirecek" veya domine edecek güçler olarak değil de danışanın kendi kişiliğinin birer parçası olarak şuurlu bir şekilde yeniden sahiplenilmesidir. Buna rağmen, bu yine de bir ayırım yapma işlemidir: kendi çeşitli yönlerimiz arasında ayırım yapmak ve bunu yaparken de egoyu bu yönlerin tamamlanmamış öykülerinin ve takıntılarının (*samskaraların*) esaretinden kurtarmak. Betimlediğim çeşit çeşit ölüm sonrası psikodramaları bırakma, nötrleşme, barışma veya kendini bağışlama için her türlü fırsatı sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında geçmiş yaşam çalışması, daha geleneksel olan Gestalt terapisine veya psikodramaya oldukça yeni boyutlar katmaktadır.

Çok katmanlı kompleksin lotus çarkı imgesinin sağladığı daha geniş bağlamda hareket eden geçmiş yaşam çalışmasının bir diğer avantajı ise yoğunluğunun yüksek dereceli olmasıdır. Stanislav Grof'un öncü niteliğindeki çalışması COEX kavramının ta kendisi, *yoğunlaştırılmış* deneyimden oluşan bir sistemin varlığını tanımlar. İki saatlik tek bir seansta bir değil; şu andaki, çocukluktaki, bedendeki ve geçmiş yaşamdaki çok sayıda sorun

üzerinde başarıyla çalışılabilir. Bu yüzden geçmiş yaşam çalışması, psikodelik terapiden oluşan tek bir olası istisna dışında diğer pek çok terapiden daha hızlı ve daha konsantredir.

Geçmiş yaşam terapisinin hızlı gidişatının diğer nedeni ise öncelikle deneyimsel ve yalnızca ikincil derecede yorumlayıcı bir çalışma olmasıdır. Çok sayıda geçmiş yaşam ile şimdi var olan sorunların anlamının ve aralarındaki ilişkilerin kavranması, çoğu kez danışanın idrakinden ve yorumlamasından ötürü kendiliğinden gerçekleşir. Bu cümle, kişinin farkındalığını aşıkarak paralelliklere ve sembolik rezonanslara yönlendirmeyeceğim ve uygun düşen yerlerde yorum yapmayacağım anlamına gelmez. Ancak bunun için genellikle söz konusu yaşamın yeniden yaşanmasının sonlarına gelene dek beklerim.

Bu kitapta sunulan geçmiş yaşam çalışmasının diğer ayırt edici özelliği ise uygulamanın bütünüyle holistik (bütüncül) olmasıdır. Kulağa spiritüel gelen adına rağmen geçmiş yaşam terapisi aslında her üç seviyede işler: beden, zihin ve ruh. Ve böylece holistik terapinin tanımına girer. Bununla ilgili olarak şiddet, hastalık ve yoksunluk gibi geçmiş yaşam kalıntılarının bedenine dokularına nasıl yerleştiğini, her psikolojik kompleksin arkasında bir geçmiş yaşam konusunun durduğunu ve ölüm sonrası aşamada nasıl süptil kavrayışların oluşabildiğini göstermiştik.

Geçmiş yaşam terapisinin muhtemelen en çarpıcı getirilerinden biri ise miras olarak aktarılan kompleksler, yani *samskara*lar kavramıdır. *Tabula rasa* (boş sayfa) dogmasını reddetmemiz; geçmiş yaşam terapisini, Jung'cu terapi dışında neredeyse diğer bütün terapilerden radikal bir şekilde ayırmaktadır. Psikolojik bozuklukların travmatik köklerini daha önceki yaşamlarda yeniden saptayarak, Freudçuluğun ve çocuk psikolojisinin tamamını tersyüz ediyoruz. Çocukların sorunlarına, daha önceki yaşamlardan kaynaklandıklarını varsayarak yaklaşıldığında, bu sorunların yalnızca ebeveynin tacizi, ihmali veya yokluğu sonucu olamayacağı ortaya çıkar. Elbette ki bu bütün çocukluk travma-

larının, özellikle de çocukların yetişkinler tarafından uğradıkları gerçek veya uydurulmuş cinsel tacizin yepyeni bir ışık altında yeniden gözden geçirilmesi gerektiği anlamına gelmektedir. Çünkü önceki yaşamdan arta kalmış karmik anıları uyandıran aslında bu tür olayların gerçekten ilk kez gerçekleşmeleri durumu değil de daha çok başka tetikleyici olayların yaşanmasıdır. Bu ise bizleri tiklerden kolite, ensestten sadizme dek bütün psikolojik acayipliklerin suçunun beslenme düzenine, hastane küvözlerine veya evrensel günah keçilerimiz olan ebeveynlere artık daha fazla atılamayacağı sonucuna götürür.

Geçmiş Yaşam Terapisinin Üç Seviyesi: Genel Bakış

Benim uyguladığım türden bir geçmiş yaşam terapisi, “hoş” bir terapi değildir. Sıcak pofudukluklar, samimi paylaşımlar veya “öte alemden” gelen spiritüel olarak yüceltici mesajlar yoktur. Bu çalışma, danışanlarıma en kolay değil de en zor yönleriyle yüzleşmeleri için meydan okuduğum, çok emek isteyen yorucu bir çalışmadır. Benliğin çoğul olduğu kavramını ele alırken gördüğümüz gibi, psişe ve özellikle de geçmiş yaşam ögeleri bir arada yaşamanın zor gerginliği içinde bir arada tutulması gereken bambaşka karşıtlıklardan oluşmuştur; Dr. Jekyll bir şekilde Mr. Hyde’la, Othello ise Iago’yla yaşamak zorundadır. F. Scott Fitzgerald, birbirine tamamen zıt iki fikri zihinde tutup onlarla çalışmanın dahiliğin göstergesi olduğunu söylemiştir. Jung’un *bireyleşme süreci* adını verdiği kendini geçekleştirme yolunun, radikal şekilde birbirine karşıt olan geçmiş yaşamların ve alt benliklerin, şuurun içinde barındırılması ve barıştırılmasından geçtiğini söyleyebiliriz. “İstirapla vecd halinin harmanlanıp öğütülmesinden ve öğütmenin yoğunluğundan” gelen mutluluğun kalıcı olduğundan bahseden anonim Çinli bilgenin demek istediği tam da buydu sanırım.

Karşıtların gerilimiyle yaşama sürecini kimse, büyük Alman psikolog ve Zen öğretmeni Karlfried Graf von Dürckheim’dan

daha iyi betimlememiştir. Yıllar önce meditasyon yapmayı öğrenmeye başladığım dönemde Almanya'nın Kara Ormanını ziyaret ettiğimde von Dürckheim'la iki kez kısacık görüşme ayrıcalığını yakalamıştım. Jung'u şahsen tanıyordu ve Zen ile Batı derinlik psikolojisinden oluşan kendi sıra dışı sentezini geliştirmişti. Ayrıca canlı bir birlik olarak varlığın psikolojik, bedensel ve spiritüel katmanlarına tamamen saygılı bir terapi ve eğitim enstitüsü topluluğu yaratmıştır. Onunla paylaştığım o kısacık görüşmeler ve yazıları bana sürekli ilham vermiştir.

Dürckheim'ın etkileyici bir çalışması olan *Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung* (Dönüşüm Yolu: Ruhsal Alıştırma Olarak Günlük Yaşam) adlı kitabını meditasyona yeni başlayan danışanlarıma sık sık öneririm. Aşağıdaki paragraf, etkileyici bir ifade gücüyle yalnızca Budist geleneğinin meditasyon tekniğinden bahsetmekle kalmayıp benim için geçmiş yaşam terapisinin vazgeçilmezi olan Jung'un karşıtlıklar psikolojisini de anlatmaktadır.

Kendini yok edinceye kadar özünü tekrar tekrar ifşa ettiği ölçüde, yok edilemez olan, insanın içinde ortaya çıkabilir. Burada cesaret etmenin onuru yatar. Bunun için uygulama yapmanın hedefi, bir insanın, onu hiçbir şeyin rahatsız edemeyeceği bir ahenk ve huzur haline geçmesine izin veren bir tavır geliştirmesi değildir. Tam tersine, bu uygulama insanın kendine saldırılmasına, kaygılı olmasına, duygulanmasına, hakarete uğramasına, kırılmasına ve hırpalanmasına izin vermeyi öğretmeli, yani ahenge, acının bitmesine ve rahat bir yaşama duyduğu abes özlemi bırakmaya cesaret etmesini sağlamalıdır ki o da karşısına dikilen güçlerle savaşarak karşıtlıklar dünyasının ardında onu bekleyeni keşfedebilsin. İlk gereklilik, hayatla yüzleşme ve dünyada daha tehlikeli olanlarla karşılaşma cesaretine sahip olmamızdır. Bu mümkün olduğunda, meditasyonun kendisi, şuurdışından yüzeye çıkan iblisleri kabul ettiğimiz ve sıcak karşıladığımız bir araç haline gelir: Bu süreç, bu tür güçlere karşı bir korunma olarak herhangi bir nesneye konsantre olma uy-

gulamasından çok farklıdır. Ancak yok edilme bölgelerinden tekrar tekrar geçmeye cüret edersek, yok edilmenin ötesinde olan İlâhi Varlık'la bağımız sağlam ve daimi olabilir. Bir insan onu yalıtma ile tehdit eden dünyayla yüzleşmeyi bütün kalbiyle öğrendikçe, Varlığın Temeli'nin derinlikleri de kendini o ölçüde gösterir ve yeni bir yaşamın ve Dönüşümün olanakları açılır.²

Çok sayıda geçmiş yaşam kişiliğinin ve tamamlanmamış meselelerin şuura entegrasyonundan oluşan çok daha uzun bir süreci betimlemek bu kitabın işlevlerinin çok ötesindedir. Burada betimlenen çoğu vaka belirli sorun ve konulara odaklanmıştır; bunlar bir veya iki temel kompleksten ibarettir ve bütün kişiliği kapsadığı söylenemez. Klinik terimlerle ifade edersek, şimdiye kadar sunduklarıma kısa vadeli yoğun terapi diyebiliriz. Geçmiş yaşamlarla uzun vadeli çalışmak, daha çok bireyleşmeden oluşan geleneksel Jung'cu yola benzer. Bu yol kutuplaşmış, ayrılarak kopmuş bir dizi ikincil kişiliği ve kompleksi daha kademeli, üzerinde düşünme düşünme ve belki de acı verici bir şekilde özümseme sürecidir.

Böyle bir sürecin neye benzediğini betimlemek için ayrı bir kitap daha gerekirdi ve bu tür kitaplar yavaş yavaş görünmeye başladı.³ Burada ele aldığım vakalarda bu uzun süreçten yalnızca bazı parçaları gördük. Bununla birlikte, içeriklerini çoğunlukla geçmiş yaşam hatırlamasından alan ve daha uzun bir zamana yayılmış bir terapide oluşabilecek gelişmelere kuş bakışı genel bir açıklama sunmak son derece yararlı olabilir. Daha ziyade rüya sembolizmine dayanan Jung'cu bireyleşme sürecinin daha geleneksel versiyonları için, okuyucu notlar bölümünde kaynakları belirtilen standart Jung ve varislerinin metinlerine başvurulabilir.⁴

Hem danışanlarımda hem de kendi sürecimde, daha geniş bir hareket olan bireyleşmeyi incelediğimde, üç ayrı aşama olduğu ve hepimizin bu aşamalardan geçmemiz gerektiği gittikçe daha

net hale geldi. Birinci aşamaya *gerçekçi-katarsise götüren aşama* diyorum; burada bütün öykülere ve geçmiş yaşam benliklerine tamamen gerçeklermiş gibi davranıyoruz. İkinci aşamaya *sembolik-arşetipisel aşama* adını verdim; bu aşama, yaşamların mecazi ve çoğu kez spiritüel anlamlarıyla ilgili belirli bilgilerin kavranmasıyla oluşan genel bir kendini ayırmanın, nötrleşmenin başladığı süreçtir. Nadiren ayak basılan üçüncü aşamaya ise *integral-mistik aşama* adını verdim; burası bütün sürecin anlamının aşkın idrakinin başladığı yerdir.

Bu üç aşama arasındaki süptil geçişleri içine alabilecek bir imge ararken çok sevilen bir Zen Budist *koanına* veya öğretisine rastladım. Şöyle diyor:

Daha önce Zen çalışmamış bir insana göre dağlar dağdır ve sular da sudur. İyi bir ustanın yönlendirmesiyle Zen hakikatine yakından bir baktıktan sonra, dağlar artık dağ değildir ve sular da artık su değildir. Ardından gerçekten sükunetin ikametini ayak basarsa, dağlar yine dağ ve sular da yine sudur.⁵

1. *Gerçekçi-Katarsise Götüren Aşama*: "Dağlar dağdır ve sular da sudur."

Bu, bütün öyküleri harfiyen gerçek olarak kabul ettiğimiz, yaşamlar içinde ve arasında işleyen doğrusal bir neden sonuç dizisi olduğunu varsaydığımız düzeydir. Komplekse tamamıyla gerçekmiş gibi yaklaşıyoruz. Burada kompleks şifalanmaya, çoğu kez katarsise ihtiyacı olan, yaşayan bir travmanın ürünüdür. İlk önce travma şuura çıkartılmalı, ardından da gerekirse travmayla ilişkili bloke edilmiş acıların ve duyguların hepsinin dışa vurulmasına ve bırakılmasına izin verilmelidir. Jung'un, "Bir kompleks, yaşamda bir yenilgi yaşadığımız yerde ortaya çıkar," ifadesinin kolaylıkla *herhangi* bir yaşamı kapsayabilecek şekilde genişletilebileceğini söylemiştik. Bu kitabın sayfaları boyunca, geçmiş yaşam kompleksinin, diğer adıyla *samskaranın* incinme, kayıp, yas,

öfke veya kızgınlık olan bölgelerde ortaya çıktığını görmüştük: Biz çok küçükken bir ebeveynimiz öldü; bütün ailemizin vahşice öldürüldüğünü gördük; sakatlandık; bir topluluk, ulus veya imparatorluk çöktü; yoksulluk bizi etkisi altına aldı; eş veya müttefikin ihanetine uğradık; hastalık, çalışmamızı veya üretmemizi engelledi; sürgün edildik, hapse atıldık veya haksız yere bastırıldık; toplum önünde onurumuza leke sürüldü veya aşağılandık; kısır veya iktidarsız olduğumuzu anladık; bir kaza zihinsel kapasitemizi etkiledi; inançlarımız yüzünden takip edildik ve işkence çektik.

Bu durumların hepsinde ego ve geçmiş yaşam benliği derinden yaralanmıştır ve genellikle her türlü duygu derinlere gömülmüştür. Bu tür durumların bir daha tekrarlanmasından kaçınmak için devasa savunma duvarları inşa ediyoruz, aklileştirmeler yapıyoruz, baştan aşağı yaşam tarzları yaratıyoruz ve öyle görünüyor ki aynı savunma kalıpları yaşamlar boyunca ego gerçekliğini ayakta tutmaya devam ediyor.

Bireysel seanslara rehberlik ederken bu deneyimleri nasıl tamamen gerçek, somut deneyimlermiş gibi kabul etmek gerektiğini görmüştük. “Diğer yaşamın” eksiksiz şekilde yapılandırılıp sonuna kadar yeniden yaşanabilmesi için deneyimin psişik realitesine mutlak saygı göstermek şarttır. Terapide *-miş gibi* durumunun kullanılması, koşulsuz ilgi ifade eden bir tavır sağlar ve öykünün, bütün kafa karışıklığı, acısı ve parçalanmalarıyla başarılı bir biçimde bırakılabilmesi ve dışa vurulabilmesi için temel oluşturur. Ne kadar süslenmiş, saptırılmış ve yeniden biçimlendirilmiş olursa olsun her danışanın öyküsü yargısızca, yorum yapmadan dinlenmeli ve *gerçekmiş* gibi anlatılması teşvik edilmelidir.

Çok yoğun kabuslardan bahseden genç kadın, üç yaşındayken odasının karanlığında ona gözlerini diken canavarlar anımsamıştı. Annesi bu öyküyü hiç ciddiye almamıştı, kızının “hayal kurduğunu” söyleyerek onu pırpışlatmıştı ama bu korku ve gü-

vensizlik genç kadını yetişkinliğinde de bırakmamıştı ve ilişkilerini etkiliyordu. Regresyonumuzda çocukluğuna geri döndük ve canavarları yeniden görmesine izin verdik. Yakından bakmasını istediğimde, genç kadın, canavarların vahşi köpeklerle dönüştüğünü gördü ve kendini Orta Çağda, adamların ve av köpeklerinin kurbanı olan bir çocuk olarak yaşadığı bir geçmiş yaşamında buldu. *Dehşetin ve acının tamamı, tamamen gerçekmiş gibi yeniden yaşandığında*, söz konusu fobi ve ilişkili başka semptomlar kayboldu.

Öyküyü harfiyen gerçek olarak kabul etmenin bir yandan bedenle de ilgili olduğunu gördük: kafanın kesilmesinin derine gömülmüş bir imgesi olarak ortaya çıkan ısrarcı boyun ağrısı; tecavüz veya işkence anıları taşıyan cinsel blokaj; boğulma anısından kaynaklanan nefes darlığı veya astım; toplama kampına sürgün edilmişliğin dehşetinden türemiş ülser. Bu tür öykülerin hepsi psikosomatik olarak bedene yerleşmiş bir kompleksin karmik kalıntılarını dile getirmektedir. Kompleksin öyküsüne gömülmüş duyguların katarsise yol açacak şekilde serbest bırakılması ne kadar güçlü olursa olsun, tedaviye direnenler de vardır. Bazı danışanlar travmayı bırakmaz. Onun yerine aynı travmayı tekrar tekrar yaşarlar ve kendi duygusal cehennemlerinin çemberinde hapsolup kalırlar. Kompleksin karşıt kutbu, yani kurbanın saldırganla veya kölenin efendisiyle yer değiştirmesi bu vakalarda gerçekleşmez. Doğum travmasının, rahim içi deneyimin veya daha dramatik, daha şiddet dolu geçmiş yaşamların derinliklerine inmek ise bazen amaçlanan etkinin tam tersi bir etkiye neden olur ve danışanı daha da dibe batırır. Gerçekçi-katarsise götüren model, işte böylece, açıklanamaz şekilde sıkışıp kalmamıza neden olur. Bu durumda ya gözden kaçırılan bir şey vardır ya da eski dramlara süptil bir bağlanma söz konusudur. T. S. Eliot'un şu sözleri buraya uygun olabilir: "Deneyimi edindik ama anlamını ıskaladık."⁶

Terapinin bu noktasına gelindiğinde, danışanımı, düşünmeye zaman ayrılan ve daha nötr olan bir hal için cesaretlendirmeye başlarım. Geçmiş yaşam benlikleriyle salt hayali diyaloglar uygulasak, kurgusal olarak öykülerini yeniden oluştursak, tablo boyasak, resim çizsek, heykel yapsak veya masklar yapsak da olur; onları dramatize etsek, rüya öyküleri olarak davransak da olur. Bakış açısı artık yavaş yavaş ikinci aşamaya doğru tersinmektedir.

2. *Sembolik-Arşetipsel Aşama*: “Dağlar dağ değildir ve sular da su değildir.”

Gerçekçi aşamada, geçmiş yaşam benliğiyle mutlak özdeşleşmeyi teşvik ettik. Böylece, içsel bir psikodramanın gerçekleşebilmesi için rollerin tersine döndürülmesi ve gölge benliklerin, benliğimizin dışlanmış bölümlerinin ön plana çıkarılması için ego kimliğinin görecelileştirilmesi sağlanmıştı. Ancak bunların bastırma, depresyona sokma ve ele geçirme güçlerini tam olarak bildiğimize göre kendimizi onların süptil ve pek de süptil olmayan esaretinden özgürleştirmeye başlamalıyız. “Köle taciri, tapınak fahişesi, kabile adamı vb. *idim*” demek yerine, “*İçimde* bir köle taciri, tapınak fahişesi, kabile adamı *var*,” demeye başlarız. Özdeşleşmeden çıkıp özdeşleşmenin çözülmesine doğru ilerliyoruz: Etkileyen öteki benliklerin ayıklanması, bu benliklerin içsel “dansları”nın gözlemlenmesi ve böylece, ruh halleri ve ritim hızlarının keşfedilmesi gerçekleşir. Bu noktadan itibaren bazı spesifik düşünceleri ve kökenlerini oldukça açık bir şekilde deşifre edebiliriz. İçimizdeki kaçmakta olan yaşlı mülteci “Asla yeterli zaman yok,” diye homurdanabilir veya cinsel olarak istismar edilmiş çocuk, sevişmenin tam ortasında “Onu içime almak istemiyorum,” diye mırıldanabilir. Bunların hepsini ve eski tekrarlayan plaklarını artık daha yakından tanıdığımıza göre, onları zihinsel olarak bir kenara çekip onlarla konuşabilir, tatlı dille ikna edebilir, avutabilir, koşulların çoktan değiştiğini anımsatabilir ve hatta Shakespeare’in *Fırtına* adlı oyununda Prospero’nun

canavar Caliban'la yaptığı gibi, onların bize hizmet etmesini sağlayabiliriz.⁷

Bu aşama, yoga meditasyonunun *samskaradan* bağların çözülmesi olarak ve James Hillman'ın arşetipsel psikolojisinin "kompleksi harfiyen olmaktan çıkartmak (sembolleştirmek)" olarak adlandırdığı aşamadır.⁸ Şimdi katarsisten ziyade *anlam*, gerçekçilik yerine *mecaz* peşindeyizdir. Neden hep *arkamızdan* bıçaklanırsınız? Neden bu kadar sık *kafamızı* kaybettik? Neden arazi, toprak bölge hakimiyeti kaybetme konusu sürekli tekrarlanıyor? Nasıl oluyor da hala "Asla yeterli değil", "Beni asla kimse durduramayacak", "Zaten artık çok geç" gibi düşünceler bizde baskın?

Birinci aşamadan ikinci aşamaya ilerlemeye örnek olarak, psikiyatri hemşiresi olarak çalışan orta yaşlı kadını veriyorum. Orta Çağ'da yaşamış, toprakları elinden alınmış ve feodal lordundan intikam almaya çalışmış bir köylünün dehşet verici ölümünü yeniden yaşamıştı. Uzun süre ormanda yaşadından sonra, lordun şatosuna bir gece saldırısı planlar. Saldırı, onu yakalayan muhafızlar tarafından engellenir. Muhafızlar vahşice karnını yarıp bağırsaklarını dışarı dökerler ve kullanılmayan bir merdiven boşluğuna fırlatıp onu ölüme terk ederler. Doğal olarak önemli ölçüde katarsise yol açan çalışmanın yapılması gerekmişti ve alt gövdede tutulmuş pek çok duygu nihayet bırakılmıştı. Ancak, ardından gelen ölüm sonrası aşamada dönüp o yaşama baktığımızda, bu vahşi ölümün anlamını sorduk. Danışan, "Tirana karşı duracak *cesareti* [İngilizce'de *guts*, yani bağırsak. (ç.n.)] kendimde bulamadım," dedi. Bunu söyler söylemez, çalıştığı hastanedeki yaşamından çağrışımlardan bir sel geldi üstüne. Üstleri tarafından inanılmaz derecede sıkıntıya sokulmuştu ve doğrudan onlara yöneltmeye bir türlü cesaret edemediği şikayetlerle doluydu. Onlara ve başka otorite figürlerine karşı hissettiği bloke edilmiş öfkenin karın bölgesinde biriktiğine ve bu travmayı hatırlamanın, bu öfkeyi serbest bıraktığına hiç kuşku yoktu. Ama daha da önemli olan bırakış, bu kompleksin sembolik doğasını anlama

düzeyinde yaşanacak olan bırakıştı: Güç ve güçsüzlüğün, cesaret ve korkaklığın dramı onun bağırsaklarında sahnelenmişti.

Bir kompleksin fiziksel öğelerinin sembolik anlamını çözmemize yardım eden destek bazen şaşırtıcı kaynaklardan gelebilir. 4. Bölüm'de "bedenin kendi öyküsü anlattığına" kısaca değinmiştim. Jane adlı bir danışanın, ülkenin batısına göç eden ilk öncülerden bir kadın olarak yaşadığı yaşamında, at arabasının devrilmesi sonucu omurgasını kırıp yaşamını yitirmesinden söz etmiştim. Jane, bu anıyla yeniden canlanan sırt ağrısıyla, şimdiki yaşamında, yirmi yedi yaşındayken geçirdiği ve onu neredeyse öldürmüş olan gizemli bir böbrek rahatsızlığı arasındaki bağlantıyı görmüştü. Daha da önemlisi, geçmiş yaşam yaralanması ile şimdiki yaşamındaki hastalığının ortak noktasının, sevgi ve bağımsızlık arasında çözülmemiş bir çatışma olduğunu anlamıştı. O dönemde, "tekrarları oynarken" neden yalnızca sırtı yerine böbreklerinin de ağrıdığını anlamamıştım. Ama daha sonra bu vakayı, her türlü ezoterik sembolizm (örneğin, astroloji, simya, Kabala) konusunda bir otorite olan psikolog arkadaşım Charles Ponce ile tartışırken cevabı öğrendim. Ponce, akupunkturu da içeren Çin tıbbında, çeşitli organları birbirine bağlayan ve Qi (yaşam enerjisi) ile besleyen süptil enerji meridyenlerinin var olduğunu vurguladı. Devamında, bu sistemde her organın sembolik bir ada sahip olduğunu söyledi. Bu adlar, organın karşılık geldiği spesifik duygusal, yani psikosomatik durumlara işaret etmekteymiş. Böbrekler "tutkunun oturduğu yer" olarak biliniyormuş! Jane'in, böbreklerinde sevgiyle ilgili edindiği derin hayal kırıklıklarını taşıdığı ve protesto ettiği ama derine gömmeye eğilimli olduğu aşıkardı.

Başka bir vakada ise öğretmen olan genç bir adam, küçük bir sınıftan daha kalabalık olan seyirci topluluğunun önünde konuşma yapacağı zaman neredeyse felç edici bir sahne korkusu yaşıyordu. Buna ek olarak, pek de ilgili gibi görünmeyen bedensel bir sorunu vardı. Elleri ve ayaklarında zayıf kan dolaşımı var-

dı ve boynu sürekli kaskatıydı. Geçmiş yaşam seansında, Orta Doğu'da etkileyici bir derviş öğretmen olduğu yaşamını yeniden yaşadı. Bu öğretmen o kadar büyük kalabalıkları kendine çekmişti ki o ve müritlerinden dolayı küçük halifeliğin sağlamlığı bozulmaya yüz tutmuştu. Halife onu tutuklatmış ve ardından vahşice şehit ettirmiş. İlk önce elleri ve ayakları kesilmiş, sonra bütün bir gece darağacına asılmış, ertesi sabah ise bedeninde neredeyse hiç can kalmamışken kafası kesilmiş.

Aylar süren masaj seansları sırasında elleri, ayakları ve boynuna her dokunulduğunda acı verici katarsisler yaşadı. Ama bir süre sonra, ölüm deneyimini daha derin işledikten sonra, şu dikkat çekici deneyim gerçekleşti: Dünyanın üzerine çıktı ve beyazlar içinde, sevgi dolu bir grup silüet tarafından karşılandı. Bu gruba neden bu kadar korkunç şekilde öldüğünü sorduğunda toptan fırlayan güller gibi şu cevabı verdiler:

Ellerini kaybettin çünkü insanlarla temasını kaybettin.

Ayaklarını kaybettin çünkü yerden kesilmişlerdi.

Kafanı kaybettin çünkü bilgiden şişmişti.

Bu sözler onu o kadar derinden vurmuştu ki yaklaşık bir yılını bunlar üzerinde tefekkürle geçirdi. Kefaretinin sona erdiğine neredeyse bir işaret olarak, büyük bir seyirci topluluğu önünde ders vermesini gerektirecek bir iş teklifi aldı ve sahne korkusunun yok olduğunu gördü. Ayrıca elleri ve ayaklarındaki kan dolaşımı da yerine geldiğinde, şifacılık yeteneğine sahip olduğunu da keşfetti.

Her iki vakada da dönüm noktası, ölüm sonrası aşamada, iki danışanın da dramatik olarak yeniden yaşadıkları alt benlik ve kompleksin dışında, nötr bir şekilde durmayı başarıp da deneyimlediklerini daha çok bir öykü, anlama gebe bir rüya gerçekliği olarak gördüklerinde gerçekleşti. Bu nötr hal, J. L. Moreno'nun klasik psikodramada geliştirdiği bir tekniğe benzer. Bu teknikte, asıl kahraman kendisini, bütün öteki benliklerini ve yaşamındaki tanıdık karakterleri oynamaları için temsilciler seçer. Öy-

kümüzün tamamen dışında durarak kompleksimizin dramına hangi yollardan takıldığımızı da tam olarak görebiliriz. Psikolojik açıdan bakıldığında, bu nötr duruşla, bedensiz bakış açısının kullanılmasıyla belirli meditasyon disiplinlerinin tanık noktası adını verdiği şeyi teşvik etmiş oluyoruz. Rehberler ortaya çıkacak olursa da “daha yüce” bir alt kişiliğin bilgelik ve içgörü sunmasına izin veriyoruz.

Tanık noktası için Jung’un kullandığı terim “aşkın işlev” di (*transcendent function*). Jung’a göre bu fenomenin, kompleksin iki kutbunun veya arşetipsel bir karşıtlık çiftinin barışmasıyla gerçekleştiğini öğrenmek de ilginçtir.⁹

Yukarıdaki vakalarda gördüğümüz her iki danışanın da geçmiş yaşam öykülerinin her biri, farklı komplekslerinin kutuplaşma şekillerini dışa vurmuştur. Psikiyatri hemşiresinin içindeki intikam dolu katil aday, parçalanmış bir kurbana dönüşmüştü; tek bir yaşamda her iki aşırı uç da vardı. Sahne korkusu olan öğretmende ise spiritüel kibir yine aynı yaşamda karşı uca dönüşerek son derece aşağılayıcı bir ölüme yol açmıştı.

Danışan, bir yaşam tamamlandıktan sonra salt “başka bir yaşama git” gibi basit bir komutla birkaç yaşamını birden ele alması için teşvik edildiğinde, psişenin kendiliğinden bir öncekinin ayna imgesi olduğu belli olan bir yaşamı nasıl da yüzeye çıkardığını gördük.

Danışan, yaşam sonrası gözden geçirme aşamasında veya seansın sonunda, böyle karşıtlık çiftlerini sembolik anlamları için gözden geçirdiğinde (ve bazen de ikiden fazla kutuplaşmış çift olabilir) işin çok büyük bir kısmı halledilmiş demektir. Bir gölge silüet entegre edilmiştir; bir bölünme şifalanmıştır; ruhun kayıp bir parçasına, tıpkı müsrif oğul meselindeki gibi, sevgi ve kabul lenme aracılığıyla yeniden kavuşulmuştur.

Denklemin dışındaki bu tanık noktasına geçemiyorsak, tepki ve karşıt tepkiden oluşan yaşamların aralıksız sarmalları genelde var olmaya devam eder: daha çok vahşi asker yaşamı, daha

çok kurban yaşamı veya gitgide daha da spiritüelleşen (rahip, şaman, peder) yaşamlar ve tam kontrastlarını oluşturacak saf maddesel (köylü, tüccar, dilenci) yaşamlar. Bu tür yaşamlar, hiçbir çözümlenme sağlamaz çünkü psişik karşıtlıklar sorusuyla yüzleşilmez. Gerçekçi-katarsise götüren aşamada takılı kalırız.

Bize her ne şekilde gelirse gelsin, gölgeyle yüzleşmek ve savaş halindeki karşıtlıklarla kalmak kolay bir iş değildir. Çok ayıltıcıdır, aşağılayıcıdır ve kaçınılmaz olarak içimizde bir çeşit ölümlü gerektirir ve D. H. Lawrence'ın da şahsen anladığı üzere "uzun, zorlu pişmanlık"tır. Böyle bir çalışma gerçekten de uzundur, zordur ve bizleri sıklıkla çaresizliğin ve düş kırıklığının eşiğine getirir. Büyük Katolik mistik Haç'ın Aziz John'u, yavaş ölümlü ve daha eksik bütün benliklerimizden kopuşumuzu betimlemek için boşuna "ruhun karanlık gecesi" kavramını bulmamıştır. Haç'ın Aziz John'u bizlere ayrıca şunu da anımsatmaktadır: "Tüm şeylerde ölmeyi bilen, her şeyde yaşama sahip olacaktır."

Jung, benliğin gölge adını verdiği daha karanlık, dışlanmış parçalarıyla çalışmanın "tüm kişiliği zorlayan ahlaki bir sorun" olduğunu söylemişti.¹⁰ Özellikle hoşlanmadığımız, nefret ettiğimiz, onaylamadığımız herkesin (pasaklı kapı komşumuzdan milliyetçi despota varıncaya dek) kendi içsel gölgemizin yansımaları ve geçmiş yaşam benliklerimiz olduğunu görmek, önemli miktarda cesaret ve kendini ayırabilme becerisi gerektirir. Geçmiş yaşam çalışmasının derinliklerine gitmeye "cüret etme cesaretini" göstermiş pek çok danışan, olabilecek en haşın ebeveyn, olabilecek en zalim koşullar için bile yenilenmiş bir saygı ve hoşgörü duygusunu kendinde bulabiliyor. Doğum öncesi *samskara*larımızın ve karmik çekimimizin insafsız etkisinin bizleri hem ebeveynlerimize hem de ıstırap dolu başlangıçlara çektiğini görürüz. Mükemmel şekilde aynaladıkları, içimizdeki bazı eski, çok eski öyküyle yüzleşmemiz ve defteri kapatmamız gerekiyor.

Yalnızca zalim veya ihmalkar ebeveynlere, velilere karşı merhamet beslemekle kalmayız. Şuurdışımızda yer alan, tarihsel açı-

dan oldukça uzak, kültürlü ve olağanüstü ayrıcalıklı modern Batılı ego benliğimizden çıkarılmış olan başka karakterlerin de izleriyle yüzleşmeliyiz; tıpkı ilkel yamyamlarla, işkencecilerle veya içlerindeki yarı vahşilerle de yüzleşirken bazı danışanlarımın sakat, cüce, hilkat garibesi oldukları yaşamlara ait anılara da bakmak zorunda kaldıkları gibi. Böylece, insan doğasının ruhu sıkıntıya sokabilecek cisimleşmiş çirkinliğin kendinden nefret etmenin sembolik yansımalarıyla dolup taşan daha da ucube taraflarıyla da yüzleştiler. Buna rağmen, olabilecek en zalim, en basit ve maddi açıdan en ilkel yaşamda bile aynı insani derslere rastlarız: Mağara döneminden modern şehir yaşamına kadar bütün toplumlarda öğrenilmesi gereken aynı derslerdir: sabır, hoşgörü ve sadakat.

Diğer benliklerine ait bu meydan okuyucu imgeler üzerine tefekküre hazırlananlarda çoğu kez, günümüzde dünyanın uzak bölgelerinde ıstırap çeken diğer kültürlerle ve halklarla belli belirsiz bir dayanışma, empatik eşleşme duygusu oluşur. Kendi içinde bir Afrikalı sürü sahibine, eski dönemlere ait bir Rus köylüye sahip olduğunu bilmesi veya İspanyol kaşifler, Romalılar, daha da eskilerden savaş meraklısı İsrailîler tarafından kurban edilmiş veya katledilmiş olmaya ait anılarının olması, kişinin medyadaki Guatemalalı köylülerin, Filistinlilerin veya Güney Afrikalı zencilerin öldürülmesi haberlerini yankılayan bir hüznün belli belirsiz vicdan azabından biraz daha fazlasını hissederek dinlemesine yol açıyor. John Donne'ın büyük söylevindeki ünlü sözcükleriyle:

Her insanın ölümü beni eksiltir çünkü ben insan ırkına dahilim. Ve bu yüzden de çanın kimin için çaldığını öğrenmek için birini yollama asla; çan senin için çalıyor.¹¹

Böyle derin akorlar yankılanmaya başlamışsa, üçüncü aşama olan entegral farkındalık düzeyine yaklaşıyor olabiliriz.

3. *Entegral-Mistik Aşama*: “Dağlar yine dağdır ve sular da yine sudur.”

Şu andaki yaşamımızın, rüyalarımızın veya içimizde var olan geçmiş yaşam öykülerinden kalma parçaların üzerine ciddi bir şekilde derinden düşündüğümüzde daha büyük bir düzene ait görüntüler şimşek çakmaları gibi ansızın ve çoğu kez davetsiz gelebilir. Bu türden, her şeyi kapsayan vahiy gibi “çakma” imgeleri genelde sözel betimlemelere ve mantığa meydan okur. Mistisizm işte bu nedenle genellikle yüklü paradokslarla dolu tuhaf ve çok çağrışımlı imgelerle ifade edilir.

İlk aşamada olaylar gerçektir: gerçek acı, gerçek kanser, gerçek infazlar. Ardından sembolik oldular: boyunda ağrı, yaşamın dışında kalmışlık, eli kolu bağlı hissetmek, sevgi için neredeyse açlıktan ölmek, ayakları yere basmamak, daimi bir fedakarlıkla yaşamak vb. Neyse ki sonunda her şey, bütün olaylar salt oldukları gibi kabul edilirler ve dudaklarımızdan, tam olarak yalnızca bizim anlayabileceğimiz sözcükler dökülür. Danışanım Milton’un deyimiyle: “Tüm bunlar hakikatin bir tezahürü.”

Bu aşama yalnızca üstü kapalı olarak hissedilebilir; bu nedenle bu aşamayı anlayabilmek için büyük sanatçıların ve mistiklerin imge ve metaforlarına başvurmak zorunda kalırız. Örneğin, Mahayana Budizminde, ayrımların artık herhangi bir önemi kalmadığından, kendi zihninin kat be kat içeriği üzerine daha fazla meditasyon yapmayanların imgesi vardır. Bu *bodhisattva*dır, yani kendi doğasının karşıtlıklarının hepsinin ötesine geçip aydınlanmış olan düşünür. Bu düşünür, dış dünyada yer alan karşıtlıklar oyununa da kayıtsız hale geldiğinden, sonunda pazar yerine döner. Zen geleneğinin ünlü öküz gütmeye resimleri; şişman göbekli, ılık saçan bir adamın “esenlik bahşeden ellerle şehre girişini” gösterir. Bu adam, bu şehirde şarapçı ayyaşlar ve kasapların arasında pazar yerinde yaşamaktadır.¹²

Dante ve Shakespeare gibi, mistik vizyonun birlik (vahdet) düzeyine erişen vizyoner sanatçılar, tekrar tekrar dram, ilahi ko-

medya, dünya sahnesi, rüya oyunu metaforuna geri dönmektedir. Shakespeare'ın sıklıkla oyun içine oyun yerleştirmesinin nedeni görsel bir *koandır*. Sahnede, bir oyunu izleyen aktörleri (*Hamlet*'teki gibi) izlediğimizde, belki bizler de başka bir şuur tarafından izlenen oyundaki aktörlerizdir.¹³ Görünürde bir gerilenme ama ille de sonsuz bir gerilenme değildir bu; Ben'e ve (İngilizce "I" sözcüğünün eşseslisi "Eye" sözcüğünden, ç.n.) gerçekten bakarken gören Göz'e; Hindu Upanişadlar'ında tekrar tekrar dile getirdiği gibi, (her şeyin ardındaki) gerçekten bilen bilene bir gerilenme veya geri dönüştür bu.

Jung bir gün, ona göre bilen ile bilinenin paradoksunu yansıtan çok derin bir rüya görmüştü. Bu rüyada doğada yürüyüş yaparken yolun kenarında küçük bir şapele rastlıyordu. Şapele girerken alışlageldik Bakire Meryem veya mihrabın üzerinde bir haç görmeyi beklerken lotus pozunda oturmuş, derin meditasyon halinde bir Yogi görünce hayrete düşmüş. Jung şöyle devam ediyor: "Ona daha dikkatli baktığımda, benim yüzüme sahip olduğunu gördüm. Gerçekten korkuya kapıldım ve şu düşünceyle uyandım: 'Aha, demek o beni tefekür eden. O rüya görüyor ve ben o rüyayım.' Biliyordum ki o uyanırsa artık ben olmayacaktım."

Şuurun entegral düzeyinde geçmiş yaşamların hepsi Benlik için şimdidedir ve bütün roller, Benlik'in öğeleri olarak bilinir. İyi ve kötü roller vardır; ancak daha büyük dramın birer parçası olmaktan ibarettirler; kendi içlerinde mutlak değildirler. Ananda K. Coomaraswamy'nin ifade ettiği gibi, yükseklik ve derinlik olmayan bir evren olamayacağı gibi, iyi ve kötüsüz de bir evren de olamaz. Spiritüel ve fenomenal gerçeklik eksenleri için de aynısı geçerlidir. Yaratılmış gerçekliğin kendinin farkına varması için gerekli olan karşıtlıklar gerilimini yaratırlar.

Mistik şuura göre her şey hem birdir hem de pek çoktur ve sürekli dönüşen yaratımın içinde her şey yerli yerindedir. Bizden beklenen ise yalnızca bu bütünde bize düşen payı bilip be-

nimsememizdir; bu payın hem kendi içinde hem de bütünüyle mükemmel olduğunu bilmemizdir.

Sengstan adında bir Zen ustası, bunu şu yüce sözcüklerle ifade etmiştir:

Büyük Yol, tercihleri olmayanlar için zor değildir. Sevgi ve nefretin yoksun olduğu yerde, her şey berraklığa kavuşur ve örtülerin ardında gizli saklı kalmaz. En küçük bile olsa bir ayırım yapıldığında ise, gökler ile yeryüzü sonsuza dek birbirinden ayrılır. Hakikati görmeyi diliyorsan, hiçbir şeyin lehinde ve aleyhinde herhangi bir görüş besleme. Hoşlanmadıklarına karşı hoşlandıklarını belirlemek, zihnin hastalığıdır.¹⁴

Bu bakış açısından bakıldığında, yeniden doğduğu söylenen bireysel ruhun, Büyük Zihnin milyonlarca kıvılcımından biri olmak dışında ayrı bir gerçekliği olmadığından, *reenkarnasyon da yoktur*. Varoluşun Büyük Çarkı'nın göbeğinde, bütün parmakların Merkez'den dışa yayıldığını görebilirdik. Parmaklar yalnızca çarkın kenarında birbirinden ayrı ve ardışıklık içinde görünür. "Aslında" diye söze başlamış büyük Hintli bilge Sankara, "Efendi'den başka yeniden doğma özelliğine sahip olan yoktur," demiş ve Efendi ile bütün varlıkların ve bütün Varoluşun kalbindeki Benlik olan *atman*'ı kastetmiştir.

Büyük bütünün bir parçası olarak ahlaki varoluşumuz ve benlik algımız, kendine geçmiş yaşam çalışmasından dolayı meydan okunmuş gibi hissediyorsa, bu tür büyük felsefi ve dinsel konular üzerinde düşünmek üzere kendimizle baş başa bırakılmamız da kaçınılmazdır. Ne de olsa bu, ona katılan neredeyse herkesin içinde ölüm ve doğum, aradaki alemler ve ötesiyle ilgili belli belirsiz vizyonları ortaya çıkaran bir uygulamadır.

Tibetliler, "ölüler kitabı"nı yazdıklarında bunun, ölmenin imgeleri üzerinde gerçek fiziksel ölüm gerçekleşmeden çok önce yapılacak meditasyonların el kitabı olarak kullanılmasını amaç-

lamışlardır. Bu ise imgelerin, bu sürecin gerçek anahtarını oluşturduğunu düşündürmektedir. “Ölmeden önce ölen, öldüğü zaman ölmez” sözleri, Tibetli inanışı eksiksiz olarak ifade etmektedir. Ölüm, sembolik anlamıyla anlaşılmalıdır. Bu türden *ars moriendi*, yani “ölme sanatı” uygulamaları Batı’da çok az kalmıştır. Ancak geçmiş yaşam hatırlaması, pek çok yönden bunun çağdaş muadilini oluşturmaktadır. Hiç kuşku yok ki pek çok danışan ve hatta bir seferliğine uygulamalı seminere katılanlar bile, ölüm ve ölmekle ilgili oldukça yeni bir duyguyla karşılaşmışlardır. Bunun, gerçek ölüm ile ilgili bilimsel anlamda herhangi bir “kanıt” oluşturup oluşturmadığını söylemek olanaksızdır ama bu deneyimler, çoğu insanın içinde onlara “Evet, işte aynen böyledir,” dedirten derin arşetipsel bir duyguyu harekete geçirir. Doğal olarak böyle deneyimler, büyük dinsel sorular doğurur: Kalıcı olan nedir? Ben kimim? Bu “ben” devam ediyor mu? Çoğul psişenin bakış açısından bakıldığında, bence, yalnızca “ben”in veya egonun izleri hayatta kalmakta ve gelecekteki olası bir kişiliğin şuur dışı zihnindeki bileşene dönüşmektedir. *Bireysel* ruhun, popüler metafiziğin öğrettiği gibi, karmaşık bir kişilik olarak mı hayatta kaldığı, yoksa yalnızca bireyleşmemiş, psişik deneyimlerden ve *samskaralardan* oluşmuş bir yığın olan *ruhun* mu hayatta kaldığı çok tartışılan bir meseledir. Bu “ruh kütlesi” ölümden sonra dağılıyor ve parçalar halinde, yeni rahime düşen bir çocuğun etrafında toplanan veya ona doğru çekilen yeni ruh oluşumlarının tekrar içine emiliyordur belki de.

Çoğul benliğin nasıl reenkarne olduğunu görsel olarak gözümün önüne getirebilmeyi denerken, çoğu kez bireysel psişeyi, devasa bir Kozmik Hurda Yığını’ndan toplanan yedek parçalardan inşa edilmiş bir araba olarak hayal ederim. Motoru Chrysler, şasesi Buick, VW lastikleri, Saab döşemeleri vb. olabilir ama genel kompozisyonu hibrididir. Doğal olarak Buick şase, bozulup büyük Kozmik Hurda Yığını’na gönderilmeden önce bütün bir Buick olmanın nasıl bir şey olduğunu biliyordur; VW lastikleri,

Saab döşemeleri vb. de kendi orijinal hallerini anımsıyorlardır. Ama bu yeni araba, hangi anlamda daha önceki tekil arabaların bir yeniden yapımıdır? Karşılaştırmaya göre; ben hangi anlamda çoğul bir varlığım, anımsadığım bütün o yaşamların hangi ölçüde bir reenkarnasyonuyum?

Hem Budizm, hem de Hinduizm bu meseleden biraz uzak durur.¹⁵ Hindu usta Sankara ego benliğinin değil, yalnızca Benlik'in (ya da ilahi özün) yeniden doğma özelliğine sahip olduğu konusunda ısrar eder. Buda, kendisine birden çok kez sorulduğu halde, bu konuda kesin bir görüş belirtmeyi reddetmiştir. Hatta Budizm, daha sonraları, muhtemelen yeniden doğan *atman* fikrine tepki olarak "ruh-olmayan" öğretisini geliştirmiştir. Bununla beraber Budizm, kendini yeniden üreten yaşam çarkının bir parçası olarak karmanın aktarılmasına izin verir ama onu taşıyan bireysel ruhların aktarılmasına izin vermez. Batı'da ise tam tersine okültizm, Teozofi ve "metafizik" akımlar bireysel ruhun gelişimsel tekamülünün ayrıntılı bir tablosunu geliştirmişlerdir. Çelişen bu bakış açılarının ışığında, okuyucu kendisi için karar vermeli. Umarım, karar verirken kulaktan dolma bilgilere veya dogmaya göre değil, kişisel deneyime dayanarak hareket eder.

Son Söz: Hiç Kimse Bir Ada Değildir

Sadece imalar ve tahminlerdir bunlar,
Tahminlerin takip ettiği imalar ve gerisi
Dua, örf, disiplin, düşünce ve eylemdir.

T. S. Eliot, "The Dry Salvages"

Eski eşim ve ortağım Jennifer'la uygulamalı seminer veya özel terapi seanslarından dosyalarımızda yaklaşık on yılda birikmiş çok sayıdaki vaka notlarına dönüp baktığımda, tanık olma ayrıcalığına eriştiğimiz insan deneyiminin çeşitliliği ve dokunak-

* Çeviren: İsmail Haydar Aksoy.

lılığı beni hayrete düşürdü. Nazilerin gaz odasına gidecek bir çocuğun yürek parçalayıcı trajik son dakikalarından, bir fahişenin istemediği bebeğini öldürdüğü için duyduğu pişmanlıktan, senatoyu savaştan vazgeçirmeye çalışan Romalı bir senatörün tutkulu hatipliğinden tutun da bir şamanın etrafındaki hayvan ruhlarıyla inisiyasyon komünyonundaki sessiz mistisizmine dek bunların her birine merhamet dolu insani bir yanıt verebilmek için kendimizde, varlığımızın bütününde mücadele vermek zorunluluğunu hissettik. Öykülerden bazısı bu kitaba bile eklene-meyecek kadar utanç dolu ve meşakkatli iken bazısı da spiritüel nüanslarıyla halka sunulamayacak kadar özel vizyonlardır; bun-ların anlatılmış olmaları yeterlidir.

Sert koşullar ve ıstırap aracılığıyla ulvileşme kapasitesi bit-mek tükenmek bilmeyen insan ruhunun onuruna olan müteva-zı saygım gün geçtikçe artıyor. Vakaların çoğunda, ruh veya ak-tarılan her neyse, ömürler boyunca gerçekten olgunlaşıyor gibi görünmekte ve Shakespeare'in en büyük oyunlarından biri olan *Kral Lear*'in replikleri, bu bakımdan daha da derin bir anlam üst-lenmektedir:

Adamlar dayanmalı

Buradan gitmeye, bu yana gelseler bile:

Olgunluk her şeydir.

İnsan deneyiminden oluşmuş bu zengin yelpazenin ışığında, reenkarnasyonun bütün bunlar veya herhangi biri tarafından ka-nıtlanmış olup olmaması sorusu önemsizdir. Dahası, bu soru gö-züme, insanın kendi ruhunu daha derinden araştırmaya cüret etmesine karşı bütün insanlıkla paylaştığımız bir entelektüel sa-vunma gibi görünüyor. Romalı bir ahlakçı olan Terence, bunu şu aforizmayla ifade etmeye çalışmıştır: *Homo sum; humani nihil a me alienum puto*: "Ben bir insanım; insani olan hiçbir şeyi kendime yabancı görmem."

“Rusların, kötülüğün simgesi” olduğunu düşünmemiz gerektiğinin liderlerimiz tarafından öğretildiği, farklı mezhepten ve farklı ten renginden olanlarla aynı sokaklarda yürümekten veya kulüplerimizi paylaşmaktan korktuğumuz bir dünyada sadece kendi şuur dışı zihinlerimizde taşıdığımız anılar aracılığıyla bütün insanlıkla temas içinde olduğumuzu bilmek bile inanılmaz ayıltıcı ve kuşkusuz zorlayıcıdır. Gerçekten tek bir dünya, tek bir gezegen için çalışacaksak ilk olarak tek bir halk olduğumuzu kabul etmek ve bizleri bu kadar uzun zamandır ayıran anlamsız ön yargıları ve üstünlük taslayan tavırları bir kenara bırakmak zorundayız. Teolog Dietrich Bonhoeffer’in sözleriyle “insan ırkı reşit olacaksa” bir değişim gereklidir. Küçük ama yine de oldukça radikal olan haliyle, geçmiş yaşamlarımızı hatırlama uygulaması, bu çok ihtiyaç duyulan geçişi yapmamıza belki de yardım edebilir. Daha önce olup bitenler, bizleri birbirimize ve ortak mücadelelerimizin oluşturacağı müsterekliğe yaklaştıracaksa, bu kitap fazlasıyla başarılı olmuş demektir.

SON SÖZ

İzle şair, sağdan izle
 Gecenin dibine gidene kadar.
 Zorlayıcı olmayan sesinle
 Devam et bizi neşeye ikna etmeye:

Bir mısrayı yetiştirerek
 Bir üzüm bağı yap bu lanetten,
 Nameler oku insan başarısızlığından
 Kederden mest olmuş halde;

Kalbin çöllerinde
 Başlat şifa veren çeşmeyi,
 Bu günlerin hapisanesinde
 Şükretmeyi öğret özgür adama.

W. H. Auden, "W. B. Yeats Anısına"

..İsterim şimdi
 Buyruğuma uyacak ruhlar, kendinden geçirecek sanat;
 Ve sonum perişanlık şimdi,
 Dualarla teskin edilmezsem tabi,
 Delicidir dualar ki saldırır
 Merhametin kendisine ve özgür kılar bütün kabahatleri.
 Beni suçlarımdan muaf tutmuşsunuz gibi,
 Özgür kılsın müsamahanız beni.

Prospero'nun Son Sözü, Shakespeare, *Fırtına*

EK 1:

DERİNLİK PSİKOLOJİSİNİN MİRASI

“Cüce, devden daha ilerisini görür, eğer üzerine çıkabileceği devin omzu varsa,” diye yazmış şair Coleridge. Coleridge’ın şairlere ilişkin bu sözü, psikoterapistler için de eşit derecede geçerlidir. Günümüzde mesleğini icra eden her terapist, insan psişesi ve ruhuna ilişkin keşif ve araştırma çalışmalarının oluşturduğu olağanüstü zengin bir gelenekten yararlanmaktadır. Geçmişin devlerine, farkına varabildiğimizden çok daha fazlasını borçluyuz. Bunlardan yalnızca en iyi tanınanları sayacak olursak: William James, Freud, Jung, Adler, Reich, Moreno. Yaptıkları çeşitli katkıları özetlemek, bu kitabın kapsama alanını doğal olarak aşmaktadır, ancak ulaştıkları belli başlı anlayışların geçmiş yaşam terapisini nasıl şekillendirdiğini kısaca belirtmek yararlı olacaktır.

Derinlik psikolojisi genellikle psişedeki şuur dışı süreçler olarak tanımlanır. Freud’un 1900 civarında şuur dışısını “keşfettiğini” iddia eden popüler öykünün tersine, on dokuzuncu yüzyıl boyunca, şuur dışı zihnin hipnoz kullanılarak klinik olarak araştırıldığı muazzam miktarda çalışmalar yapılmıştı bile. Bu dönem boyunca, çoğul kişilik, uyurgezerlik, kişilik çözünmesi (veya bölünmesi) ve histeri gibi durumlara ilişkin kapsamlı araştırmalar yapılmıştı. Dahası, 1850’lerin Avrupalı filozofları arasında *şuur dışı zihin* kavramının yaygın olarak kullanıldığı olgusu da herkes tarafından bilinmiyor.¹

Modern psikolojinin kurucusu muhtemelen, 3. Bölüm’de kısaca tanıdığımız Franz Anton Mesmer’di (1734-1815). Mesmer, yakın bir arkadaşı olan Marquis de Puységur’un yardımıyla, terapide trans hallerinin ve şifada hipnotik uykunun kullanılma-

sını keşfetmesinin yanı sıra, bloke olduğunda hastalığa ve psişik zindeliğin kaybına yol açan, evrensel manyetik bir sıvının da varlığını öne sürmüştür. Bu fikri, bir yüzyıl sonra Freud tarafından libido ve psişik enerji teorilerinde ayrıntısıyla araştırılmıştır. Freud, libidonun ve psişik enerjinin bastırıldığında veya şurudışının frenlendiğinde, nevroza ve depresyona neden olduğunu bulmuştu. Mesmer ve arkadaşları, “manyetik tedavisinin” bir parçası olarak hastanın, önüne ket vurulmuş duygu ve düşünceleri tamamen ön plana çıkaran bir çeşit şifalanma krizinden geçmesi gerektiğini gözlemlemiştir. On dokuzuncu yüzyılın sonuna gelindiğinde bu görüş, hipnotik tedavide yaygın olarak kabul görmüştü ve katarsis yöntemi (Yunanca’da *catharsis* temizlenme, arınma anlamına gelir) adıyla anılıyordu. Daha sonraları Freud, gömülmüş etkiler yüzeye çıktığında gerçekleşen dışa vurma eyleminden ve duygusal salıvermeden söz etmiştir.

Daha yeni ve daha güçlü etkiye sahip katarsis yönteminin bir formu ise II. Dünya Savaşı sonrası, bombardıman şoku adı verilen rahatsızlığı teskin etmeye çalışan psikiyatrlar tarafından uygulanmıştı. Çok ağır şoka uğramış askerler, sodyum pentotal (“doğruluk ilacı”) ve hipnoz yardımıyla, onları duygusal olarak bu kadar yaralamış savaş cephesine gerileniyordu. Sahneler, bütün acılarıyla ve dehşetiyle eksiksiz olarak yeniden yaşandıktan sonra semptomlar genellikle yok oluyordu. Günümüzde bombardıman şokuna uğramış Kore ve Vietnam gazileri, halen bu yöntemlerle, benzer başarı oranlarıyla tedavi görmektedir.

İşsel psişik çatışmaları doruğa ulaştırarak katarsisi ortaya çıkarmak üzere kışkırtmak ise J. L. Moreno tarafından uygulanan biraz daha farklı bir yöntemdi. Moreno, ortak rol oyunuyla veya psikodrama adını verdiği yöntemle hastalarının çözümlenmemiş duygularla dolu durumları yeniden canlandırmalarını sağlıyordu. Bugün bu yöntem hala her terapistin repertuarında yer alan çok güçlü bir araç ve geçmiş yaşam çalışması için vazgeçilmez bir mecaz oluşturmaktadır.²

Freud, şuur dışı zihni keşfeden kişi olmasa da onun psikoterapinin gelişiminde kilit roldeki kişi olmasını sağlayan şey, şuurlu ve şuur dışı süreçler arasındaki dinamik etkileşime ilişkin gözlemleriydi. Nevrozu, bireyin duygusal ve içgüdüsel yaşamında alttan akan dev akıntıların inkar edilmesinin veya bastırılmasının bir sonucu olarak gören Freud, odak noktasını, rasyonel zihni idealize etme eğiliminden kaydırıp bunun yerine, şuur dışının enerjetik ilkelerine ilişkin ilk yoğun incelemeleri başlatmış oldu.

Freud, ilk olarak şuur dışının içeriklerinin sürekli olarak şuurlu farkındalığa sızma yollarını tam olarak saptayabilen metot olarak serbest çağrışımı geliştirdi. Sonunda, "ilkel" içgüdüler ve arzu, öfke, şehvet, intikam vb. gibi duygusal dürtülerin "medeni" şuurlu zihne girişi reddedildiğinde yok olmadıklarını, şuur dışında tamamen bağımsız bir yaşam sürmeye devam ettiklerini anlamıştı. Buradan da, şuurlu sistemden enerji emerler ve böylece depresyona, anksiyeteye, nevroza, fobilere vb. neden olurlar veya fiziksel semptomlar, irrasyonel ruh halleri veya dil sürçmeleri olarak açığa çıkarlar. Freud ilk başta, kendini fantastik ama bir o kadar da anlamlı dramlar şeklinde dışa vuran bu tamamlanmamış duygusal kalıpların kalıntılarını gözlemledi. Jung, çağrışım deneyinin klinik incelemesinden yola çıkarak Freud'dan tamamen bağımsız olarak, çok benzer sonuçlara ulaştı. (Günümüzde çoğu kişi, sıradan sözcüklerden oluşan uzun bir listeye verilen yanıtlarda, belirli bir sözcüğe yanıt verme süresinin sıra dışı ölçüde geçmesinin, söz konusu sözcük ile duygusal bir çağrışımın var olduğunu kabul eden testi tanıyor.) Jung, yıkıcı ve çözülmemiş duygusal enerjiyle dolu bu duygusal durumların tohumlarına, şuur dışı zihinde bütünüyle güçlü, otonom bir yaşam sürdürdüklerini vurgulayarak *duygu tonu kompleksi* adını veren ilk kişidir.³ Hem Freud, hem Jung insan psişesinin bu temel tablosu konusunda hemfikir di:

Her birimiz, içinde bambaşka bir dünya taşımaktadır. Bu dünya, kesinlikle gölgeli ve fantastik ama içsel karakterlerle, melodramlarla, yaslar ve korkularla canlılıkla dolup taşıyor ve her sözcüğümüz ve eylemimiz üzerindeki etkilerini sürekli olarak uyguluyorlar.⁴

Freud ve Jung daha sonra, Freud'un teorisindeki iki temel konuda fikir ayrılığına girdiler: nevrozun kökeninde, cinselliğin ve çocukluğun ağır basması konusunda. Psikolojik düşünce yapımızın kilometre taşı haline gelmiş çocuk ile ana babası arasındaki duygusal üçgen (Ödipus kompleksi) Freud'cu bakış açısına aittir. Günümüzde, var olan psikolojik bir bozukluğun nedenini erken çocuklukta aramak neredeyse bir klişe haline gelmiştir. Yalnızca Freud değil, hipnoz üzerinde uzmanlaşmış psiko-terapistler de geçmişteki (hayal ya da gerçek, fark etmeksizin) travmatik bir olaya geri gidebilmek için yaş geriletme tekniğini kullanarak bu yola başvurmaya eğilim göstermiştir. Travmatik olaylara geriletme yöntemi (regresyon) elbette ki, hipnoz kullanımına öncülük etmiş olan (örneğin Liebeault, Charcot ve Janet) on dokuzuncu yüzyılın klinikçileri tarafından da uygulanmıştır, ancak çocuğun son derece karmaşık içsel yaşamını gizleyen sır perdesini araladığını iddia eden kişi, Freud'du. Freud'un çocukluk tablosuna kuşkuyla yaklaşan Jung ise kompleksin, kalıtsal olarak miras kalmış bir eğilim şeklinde, doğuştan gelen bir çekirdeğe sahip olup olmadığını sorgulayan, hala oldukça tartışmalı olan bir soru ortaya atmıştır. Jung kıskançlığın, sahipleniciliğin ve şehvet içeren Ödipal dramın, yalnızca gerçek ebeveynlerle ilgili olmadığı, bunun yerine, bütün insan ırkının taşıdığı içsel bir dram olduğu anlayışını benimsemiştir. Buna göre, bu Ödipal dram, kişisel bir öyküden ziyade evrensel, arşetipsel bir öyküdür. Jung'un sözleriyle:

Gerçekte, dramın tamamı bireyin psişesinde yer almaktadır. Burada "ebeveynler" hiçbir şekilde ebeveyn değildir, yalnızca onların ima-

golarıdır: çocuğun bireysel yaradılışıyla ebeveynlerin acayıplıklarının kesişmesinden doğan simgelerdir.⁵

Freud ise iki ekol arasına kara kedi sokmaya çalışan ve daha sonra ortaya çıkan takipçilerinin tersine, çarpıcı şekilde benzer sonuçlara varmıştır:

Bana, bugün bize analizde fantezi olarak tanıtılan her şeyin, insan ailesinin ilksel dönemlerinde bir zamanlar gerçek olgular olmuş olması mümkün görünmektedir.⁶

Aslında iki ekol arasındaki başlıca fikir ayrılıkları, ağırlıklı olarak kompleksin somut kökleriyle ilgili değil de daha ziyade, hangi komplekslerin öncelikli olduğuyla ilgilidir. Freud ve varisleri, her şeyi ebeveynsel komplekslere indirgemeye can atıyorlardı. Jung ise psişik bozuklukların kökeninde yatan çok daha geniş çeşitlilikte kompleksleri tartışmaktadır. Şuurdışı incelenildiğinde, Jung yalnızca ebeveyn ve çocuk imgelerini bulmakla kalmayıp kahramanlar, tiranlar, köleler, kraliçeler, tüccarlar, şarlatanlar, baştan çıkarıcı kadınlar, günah keçileri, rahipler, generaller, lordlar, köylüler vb. bulunduğunu da keşfetmiştir. Bu karakterlerden her biri, rüyalarımızın ve fantezilerimizin içsel melodramlarında yer alan ve tam tamına anneye babamızla ilgili kişisel anılara ayrılan kadar enerji harcayan kişileşmiş komplekslerdir. Jung'un gözlemlediği olgu, komplekslerimizin şuurdışı zihnimizde sahnelediği dramatik senaryoların yalnızca Ödipus öyküsüne değil, insanoğlunun mitlerden, efsanelerden, halk masallarından ve edebiyattan tanıdığı pek çok evrensel öyküye de çok benzediği idi. Bir erkek içten içe, intikamcı ruhlar olan *Erinyeler* tarafından kovalanan Yunan kahramanı Orestes gibi yıkıcı bir suçluluk duyabilir. T. S. Eliot'ın oyunu *The Family Reunion* (Aile Toplantısı) bu arşetipi kullanmaktadır. Bir başkası, erkekliğini kanıtlamak üzere bir kahramanın çok aşamalı ar-

şetip yolculuğuna çıkmak zorunda kalabilir. Hamlet'ten tutun da Dustin Hoffman'ın *Marathon Man* (Vahşi Koşu) adlı filminde canlandığı gibi gönülsüz kahramanlar, bu mitsel temayı yeterince sık canlandırmışlardır. Kızı, bilinmeyen bir adam için evi terk eden bir kadın, kızı Persefon'un Hades tarafından kaçırıldığı Yunan tanrıçası Demeter'in öfkesini ve yasını deneyimleyebilir. Başka bir kadınsa, yaşamını bütünüyle güçlü adamlarla yaşadığı aşk maceralarına adanmış olabilir ve böylece aşk tanrıçası Afrodite/Venüs'ün öykülerini canlandırıyor olabilir.

Nihayetinde Jung, modern kadın ve erkekteki nevrozu, şuur dışından yaşamlarımızı domine eden bu üstün güçleri onurlandırmadaki başarısızlığın bir çeşit cezası olarak gördü. "Tanrılar" dedi, "hastalıklara dönüştü." Ancak kişisel öykülerimizin ardındaki arşetipsel kalıpları açığa çıkarmak yoluyla, "tanrıların" kaçınılmaz zorlanımlarından belli bir ölçüye kadar özgürleşebiliriz. Şair Keats, "İnsanoğlunun yaşamı, doğru düzgün anlaşıldığında, süreklilik içinde bir alegoridir," diye yazmıştır. Bugünün Jung'cu psikolojisi ve onun son derece yaratıcı varisi olan James Hillman'ın arşetipsel psikolojisi tarafından amaçlanan da işte bu anlayıştır. Hillman, "ruh" adını verdiğimiz çoğul gerçekliklere yalnızca arşetipsel imgelerin bütün kültürel ve yaratıcı aktiviteyi (güzel sanatlar, bilim, din, politika, felsefe) nasıl şekillendirdiği anlayışı üzerine kurulmuş bir psikolojinin yaraşabileceğine inanmaktadır. Hillman'a göre, psikolojinin gerçek amacı -Keats'in deyiimiyle- "ruh yapma"dır.⁷

* Film ülkemizde bu isimle Eylül 1981'de sinemalarda gösterilmiştir. RM

EK 2:

JUNG, REENKARNASYONA İNANIYOR MUYDU?

1920 ile 1940 yılları arasında Jung kendini yoga ve meditasyon üzerine pek çok klasikleşmiş Hint, Çin ve Budist metni incelemeye vermişti. Deneme olarak bu yazılardaki kavramlardan bazılarını, olgunlaşmakta olan ve önünde sonunda psişenin hem kişisel hem de transpersonel düzeylerini kapsayacak bir psikoloji vizyonuna dahil etmeye başladı. En dikkat çekici olanı, Benlik'in arşetipi olarak ileri sürdüğü, herkesin içinde yaşayan ilahi olanın aşkın imgesiydi. Bu terimin ilk kullanımı, başka yazarlarca "Sonsuz Benlik", "Yüce Benlik" veya "Aşkın Ruh" olarak çeşitli şekillerde çevrilmiş olan Hindu kavram *atman*'ın ilhamıyla başlamıştı. Benlik kavramı, ilk olarak Jung'un 1921 tarihli *Psychological Types* (Psikolojik Tipler) adlı çalışmasında ele alınmıştır. Jung, 1932'den 1940'a dek Zürih Federal Teknik Yüksekokulunda (Eidgenössische Technische Hochschule) düzenli seminerler vermiştir. 1933'te kendi psikolojik fikirlerini geliştirirken, Kundalini Yoga üzerine de dersler verdi ve daha sonra, 1938-39 yıllarında, bütün yogik öğretilerin yazılı temeli olarak görülen *Patanjali'nin Yoga Sutraları* dahil olmak üzere pek çok Doğu metnini tartıştı. Verdiği bu dersler, *karma*, *samskaralar* ve bu yabancı terimleri karşılıkları olabilecek Batı terimlerine çevirme zorluğuyla ilgili pek çok düşüncesini kapsıyordu. Kundalini üzerine verdiği derslerin ilkinde, Jung'un şöyle dediği anlatılır:

Çocuktaki zihin ...kesinlikle bir tabula rasa değildir. Şuurdışı zihinde arşetipsel imgelerden oluşmuş zengin bir dünya vardır ve arşetipler, yaratıcı hayal gücünün koşulları, kanunları veya kategorileridir ve bu nedenle de samskaranın psikolojik dengi olarak adlandırılabilir.¹

Doğu zihninin bu öğretiyi oldukça farklı algılayacak olduğunu beklediğini ekledi ve bu konuyu böylece kapattı. Temkinliliği, bu kitapta pek çok kez söz edilen *Tibet'in Ölümler Kitabı'na* ilişkin yazdığı yorumda da bir kez daha kendini gösterdi:

Karma fikrini yalnızca onun, kelimenin en geniş anlamıyla psişik kalıtım olduğunu anlarsak, temkinli bir şekilde kabul edebiliriz. Psişik kalıtım diye bir şey vardır, yani belirli hastalıklara eğilim, özgün karakter özellikleri, özel yetenekler vb. gibi psişik karakteristiklerin miras kalması vardır.²

Jung'un arşetipler teorisi ile Yoga'nın *samskara* anlayışı arasındaki aşırı yakın uzlaşımlar olsa da Doğu ve Batı psikolojisi arasında asla tam olarak bir köprü inşa edilmedi. Jung, arşetiplerin herhangi bir içeriğe sahip olmadıkları, bunların yalnızca geliştirici ilkeler, nehirsiz kuru nehir yatakları oldukları konusunda ısrar ediyordu. Onun teorisi, *vasanalar* ve *klesaların*, yani belirgin anı izlerinin olmadığı bir *samskara* teorisiydi. Yorumunun devamında şöyle diyordu:

Bildiğim kadarıyla, bireysel prenatal veya rahim içi öncesi anıların kalıtımı yoktur, ancak hiç kuşkusuz, miras kalan arşetipler vardır. Ama bu arşetipler, birincisi, kişisel bir anı içermediklerinden her türlü içerikten yoksundur.³

1942'ye gelindiğinde, Jung, arşetipin içinde "karmik etken" olarak adlandırdığı şeyi saptayarak ve bu etkenin kendini mitolojik imgelerle ifade ettiğini belirterek görüşünü biraz olsun güncellemiştir:

Daha önce de belirttiğimiz gibi, şuur dışı adeta iki katmandan oluşur: kişisel ve kolektif katmanlar. Kişisel katman, çocukluğun en eski anılarıyla sona erer, ancak kolektif katman, atalardan kalma kalmıtlardan oluşan çocukluk öncesi dönemi de kapsar. Burada, kişisel şuur dışındaki anı imgelerinin içi doludur denilebilir çünkü birey tarafından kişisel olarak deneyimlenmiş imgelerdir. Kolektif şuur dışının arşetiplerinin içleri ise dolu değildir çünkü kişisel olarak deneyimlenmemiş formlardır. Diğer yandan, psişik enerji girilip erken çocukluk döneminin de öncesine gittiğinde ve ataların yaşamından gelen mirasın içine daldığında, mitolojik imgeler uyanıtılmış olur: İşte burada karşılaşılana, arşetiplerdir. Varlığından daha önce hiç haberdar olmadığımız içsel, spiritüel bir dünya kendini açar ve daha önceden sahip olduğumuz bütün fikirlerle, mümkün olan en uç karşıtlık içindeymiş gibi görünen içerikler kendini gösterir. ⁴

Jung bu paragrafla ilgili daha sonradan aklına gelmiş bir düşünceyi andıran bir dipnot düşmüş:

Okuyucu burada, arşetipler düşüncesinin içinde daha önce söz edilmiş, eklenen yeni bir unsuru fark edecektir. Yapılan bu eklenti, kesinlikle kasıtsız bir saptırma değildir; Hint felsefesinde son derece büyük önem taşıyan *karmik* etkenin de arşetipe dahil olduğunun vurgulayan, bilerek yapılmış bir genişletmedir. Karma unsuru, bir arşetipe ilişkin daha derin bir anlayışa ulaşabilmek için vazgeçilmez bir öğedir.

Şunu belirtmeliyim ki geçmiş yaşam anıları ile arşetipsel veya mitolojik imgeler arasında yine de büyük farklar vardır. Buna ek olarak Jung, hiçbir zaman adı geçen bu "karmik etken" in arşetip içinde nasıl işlediğini açıklamamıştır. Öyle anlaşıyor ki Jung, geçmiş yaşam anılarının gerçek olduğuna yaşamının son on yılına kadar inanmamıştır; o zaman bile, bu konudaki yorumları aşırı derecede temkinli olmuştur. Erlo van Waveren adında-

ki öğrencisi ve meslektaşı ona, apaçık geçmiş yaşam anılarıyla bezenmiş bir dizi rüya sunmuştu. Seansları sırasında Jung, van Waveren'a kendi deneyimleriyle ilgili pek çok bilgi vermiş benziyor. Erlo van Waveren'ın sözleriyle:

Sohbetlerimiz sırasında daha önce bana karşı hiç olmadığı kadar açık, dürüst ve açıklayıcıydı. O zamanki tartışmamız o denli samimi bir düzeydeydi ki ertesi gün Bayan Jung'un, benimle Jung Enstitüsünde konuşup bana, bu sohbetlerden başka kimseye söz etmememi tembihlemesini istemişti. Batı dünyamızda, az ya da çok bilimsel olan bir ışığın altında sunulan Doğu kavramları genellikle daha rahat kabul edilir. Profesör Jung, bu konuda eski ustalardandı. Benimle ne zaman enkarnasyona ilişkin konuşsa, bir atadan söz ederdi; "atalardan gelen bileşenler", "psişik atalar", "atalardan gelen ruh" gibi kavramların hepsi Profesör Jung'un metamorfoz fikrini ifade etmek için kullandığı kavramlardı...⁵

Jung'un bilimsel alanda gösterdiği bu sakıncanlığı, 1961'de, ölümünden kısa süre önce dikte ettirdiği ve ölümünden sonra yayınlanan *Memories, Dreams, Reflections* (Anılar, Düşler, Düşünceler) adlı otobiyografisinde de bulmak mümkündür. Jung, burada, kişisel yeniden doğumla ilgili herhangi bir deneysel kanıtla karşılaşmadığını yazıyor, ancak ardından şunları ekliyor:

Bununla beraber, geçenlerde, kendi içimde, tanıdığım ölmüş bir kişinin reenkarnasyon süreci olarak tanımlanabilecek bir dizi rüya gözlemledim. Ancak, bu tip rüyalara başka hiçbir kişide rastlamadım ve bu nedenle de karşılaştırma yapabileceğim bir temele sahip değilim. Bu gözlem öznel ve eşsiz olduğundan, yalnızca varlığını saptamakla kalmayı ve üzerine daha fazla konuşmamayı tercih ediyorum. Buna rağmen, bu deneyimden sonra, kesin bir görüş ortaya koyacak pozisyonda olmadığımın altını çizerek reenkarnasyon sorununa farklı gözlemlerle yaklaştığımı itiraf etmeliyim.⁶

Böylece Jung'un son anılarını da görmüş olduk. Ama bunlar gerçekten de son düşünceleri miydi? Jung'cu çevrelerce, ailenin itibarı açısından utanç verici bulundukları için *Anılar, Düşler, Düşünceler*'in içinden büyük bölümlerin aile üyelerince çıkarılmış olduğu çok iyi bilinmektedir. Örneğin, Jung'un yakın meslektaşları Toni Wolff'la ilgili her cümlesi ve her sözcüğü, yayından önce kitaptan çıkarılmıştır.

Acaba, Jung'un reenkarnasyonla ilgili artan inancı da bir yönüyle utanç verici mi bulunmuştu? Bir meslektaşına göre, gerçekten de öyle bulunmuştu. Bu meslektaşım geçenlerde Zürih'e gitmiş ve özellikle Jung'un geçmiş yaşamla ilgili inançları üzerine bir röportaj için Jung'un kızlarından biri aramıştı. Jung'un kızı, babasının otobiyografisinde bu konuda oldukça çok şey yazdığını ama hepsinin Zürih'teki editörleri tarafından değiştirildiğini söylemiş.

"Bunu nereden biliyorsunuz?" diye sormuş meslektaşım.

Bu sorusuna yanıt olarak meslektaşımı başka bir odaya davet etmiş ve *Anılar, Düşler, Düşünceler*'in cam kutuda saklanan el yazması metnini göstermiş. Ardından Jung'un kızı, editörlerin özellikle reenkarnasyonla ilgili içeriği silmek için değiştirdikleri sözcükleri ve paragrafları göstermiş. Ailesi ve editörleri, halkın gözünde bunak durumuna düşürülebileceği korkusuyla Jung'a değişiklikler yapması için baskı kurmuş olmalılar.

Peki ya Jung'un kendi geçmiş yaşam deneyimi? Bu konuda da yayınlanmış kesin bir kanıt olmadığını tekrarlamak isterim ama anılarında yazdığı Benlik No. 2'nin bir geçmiş yaşam parçası olup olmadığını da merak etmeden duramıyorum. Jung, on iki yaşındayken ortaya çıkan, otoriter ikinci benliğini şöyle belirtiyor:

...Bende yoğun bir şaşkınlık yaratacak şekilde, aslında iki farklı kişiliğe sahip olduğumu anladım. Bunlardan biri, cebiri bir türlü anlamayan ve kendinden emin olmaktan çok uzak olan bir okul çocu-

guydu; diğeri ise önemli, yüksek otoriteden, dalga geçilmeyecek biriydi... On sekizinci yüzyılda yaşayan, yaşlı bir adamdı, tokalı ayakkabı giyiyordu ve beyaz perukluydu, yaylar ve deri kayışlarla oturma bölümü asılı duran yüksek, konkav arka tekerlekli bir at arabası kullanıyordu.⁷

Çocuk Jung, bu tip antika bir at arabasını bir zamanlar Kara Ormanlarda gerçekten de görmüştü ve bu araba onda şu düşüncüyü uyandırmıştı: “İşte bu! Tam düşündüğüm gibi, bu *benim* zamanımdan geliyor.” At arabasını görmek, Jung’ta on sekizinci yüzyıla ait bir anı parçasını tetiklemiş gibi görünüyordu. İlginçtir ki Jung’un yetişkinliğinde, çok katlı bir evle ilgili gördüğü, önemli (ve kolektif şuur dışının tarihsel katmanları olduğu fikrinin tohumlarını içeren)⁸ rüyada üst kat “rokoko stilinde şık, eski parçalarla döşenmişti.” Bu betimlemeler kolaylıkla on sekizinci yüzyıldan bir eve ait olabilirdi. Rüyada, alt kat ise on beşinci/on altıncı yüzyıla aitti.

Jung’un takıntı haline getirdiği tek bir on sekizinci yüzyıl kişiliği var idiyse o da Goethe’ydi. Jung ve Goethe’nin ilgi alanları arasındaki paralellikleri görmek zor değildir. İkisi de bilim adamı ve vizyonerdi, ikisi de simyayla, kötünün ne olduğu sorusuyla ve ebedi kadınsı ile derinlemesine uğraşmıştı; *Faust*’un 1. ve 2. bölümleri, Jung’un şuur dışının kişisel ve arşetipsel boyutlarına tam olarak karşılık gelmektedir.

Doğal olarak Jung, çocukken Goethe okumaya bayılıyordu. Ancak Jung, ölmüş Goethe’nin geçmiş yaşam benlik parçasını da içinde tutuyor olabilir miydi? Elbette bunu bilmenin herhangi bir yolu yoktu, ancak Jung’un büyükbabasının, Goethe’nin “doğal” yani gayri meşru evlatlarından biri olduğuna dair bir aile öyküsü dolanıyordu.⁹

Ve Jung’un içinde, Goethe’nin on sekizinci yüzyıldan bir parçası var olduysa, rüyasında sözünü ettiği, psişesinin on beşinci/on altıncı yüzyıl katmanından neler vardı acaba? Ben, büyük İs-

viçreli simyacı ve şifacı Paracelsus'un bir fragmanı da vardı, derim. Bu türden son derece spekülâtif düşünceleri daima kendime saklamışımdır, ancak birkaç yıl önce, Erlo van Waveren'la bizzat tanışma şansım oldu ve onun da bağımsız olarak Goethe ve Paracelsus'a ilişkin benzer sonuçlar çıkardığını öğrendim.

"Dahi" terimiyle onurlandırdığımız, Jung gibi daha büyükçe olan benliklerin, daha önceki dönemlerde yaşamış yaratıcı kimi ruhların fiziksel olarak miras kalan kalıntılarını yeniden özümseyip bir sonraki kuşağa aktarmış olması mümkün olabilir miydi? Bu, yalnızca Jung gibi bir dahinin vizyonunun sıra dışı enginliğini açıklamakla kalmayıp onun ve onun gibilerin bütün kalabilmek ve deliliğe yenilen "bölünmüş benlik"¹⁰ yoluna sapmamak adına çektiği içsel işkenceyi de açıklar. Bu, pek de gıpta edilecek bir yol olmamakla birlikte, meyveleri bizleri, bu yolu tepenlere karşı sonsuz bir borç altına sokmaktadır.

GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİ ORGANİZASYONLARI

Aşağıdakilerle iletişim kurulabilir:

1. European Association for Regression Therapy (EARTh) (Avrupa Regresyon Terapistleri Derneği)
www.earth-association.org
info@earth-association.org
P.O. Box 20151 Riverside, CA 92516/ A.B.D.
Halka açık konferanslar, profesyonel uygulamalı eğitim seminerleri sunarlar, bülten ve *Regression Techniques (Regresyon Teknikleri)* dergisini yayınlarlar.
2. International Board for Regression Therapy (IBRT) (Regresyon Terapisi Uluslararası Komitesi)
www.ibrt.org
holly@hypnotherapytraing.com
info@janetcunningham.com
3. The International Association for Regression Research & Therapies (IARRT) (Regresyon Araştırması ve Terapisi Uluslararası Derneği)
www.iorrt.org
4. Association for the Alignment of Past Life Experience (AAP-LE) (Geçmiş Yaşam Deneyiminin Sıralanması Derneği)
1147 Hacienda Blvd. Hacienda Heights, CA 91745/ A.B.D.
Netherton metoduna göre profesyonel eğitim sunar.

5. The Woolger Institute for Psyche and Spiritual Awareness
(Psişe ve Spiritüel Farkındalık için Woolger Enstitüsü)
www.deepmemoryprocess.com adresinden güncel seminer
ve eğitim tarihlerini öğrenebilirsiniz.
Woolger'ın ekibi tarafından verilen sınırlı sayıda profesyonel
eğitim; ayrıca Jung'cu psikoloji ve ilgili alanları kapsayan se-
minerler de düzenlenir.

SÖZLÜK

Aktif İmajinasyon: C. G. Jung tarafından uygulanan, uyanık haldeyken bir rüya imgesi seçerek oturmak ve imgelerin devam edip gelişimlerine katılarak yapılan uyanık rüya egzersizi.

Arşetipsel Psikoloji: Jung psikolojisinden James Hillman tarafından türetilmiş, insan kültürünün temelinde yatan arşetipleri veya kök metaforları ortaya çıkarmayı ve imgelemeyi, psikolojik teorize etme yönteminin yeniden odağına koymayı amaçlayan bir dal.

Arşetip: Genel anlamda masallarda, mitlerde, dünya edebiyatında, ayrıca bireyin rüyalarında, hayallerinde, sanrılarında (örneğin, kahraman, hokkabaz, cadı) tekrarlı bir şekilde ortaya çıkan tipik bir tablo veya motif. Daha spesifik anlamıyla da her bir imge, fikir, olay ve hastalık belirtisi vb. ardındaki biçimlendirici ve yapısal ilkeler. (Bkz. Jung, DS, Cilt 9, Bölüm 1.)

COEX: (Grof'un deyimiyile) "yoğunlaştırılmış deneyim sistemi" dir. Geniş tanımını için 5. Bölüm'e bakınız.

Derinlik Psikolojisi: Geniş anlamda, Mesmer'den Freud'a ve günümüze dek gelen ve şuurdışını anlamayı ve üzerinde çalışmayı deneyen psikoloji hareketidir; psikanalizi, Jung'cu analizi ve hipnozu (bkz.) içermektedir.

Geçmiş Yaşam Kompleksi: Bkz. Samskara.

Geçmiş Yaşam Hatırlaması: Geçmiş yaşamları ya 1. spontane olarak hatırlama yeteneği, ya da 2. hipnotik regresyon yoluyla hatırlama (bkz.) veya 3. yönlendirmeli imajinasyon veya imgelere, duygulara, sözcüklere veya bedensel algılara odaklanma gibi başka yöntemlerle.

Geçmiş Yaşam Regresyonu: Bkz. Hipnotik Regresyon.

Gestalt Terapi: Fritz Perls tarafından geliştirilmiş ve kişinin o anda içinde bulunduğu duygusal, zihinsel ve fiziksel hallerinin farkına varmasından yararlanan bir psikoterapi (bkz.) yöntemidir.

Hipnoz, Hipnotizma: Yüzeysel olarak uykuyu andıran (Yunanca'da *hypnos*=uyku), yapay olarak sağlanan bir trans hali. Bu trans halindeyken şuur dışı zihin, kayıp anıların canlı şekilde anımsanmasını da kapsayan çeşitli telkinlere açıktır. (Hipnoz sırasında farklı trans derecelerinin oluşması mümkündür; hipnoza yatkınlık bireyden bireye son derece değişkendir.)

Hipnoterapi: Şuur dışı çatışmalara ve derine gömülmüş travmalara ulaşarak onları dindirmek amacıyla, doğrudan veya dolaylı olarak hipnoz (bkz.) durumu oluşturan bir psikoterapi şeklidir.

Hipnotik Regresyon: Bir kişinin yeni veya daha uzak geçmişte yer alan bir deneyimini yeniden yaşamasını sağlayan hipnoz uygulaması. Yaş geriletme ise genellikle çocukluğa, hatta rahim içi aşamalara kadar geri giderek uzak geçmişteki olayların yeniden yaşanmasına yol veren bir hipnoz şeklidir. **Geçmiş yaşam regresyonu**, "geçmiş yaşamın", hem şu andaki, hem de erken çocukluk deneyiminden önce geldiğinin hayal edilmesinden dolayı yaş regresyonuna benzer; **Geçmiş Yaşam Hatırlaması**yla karşılaştırın (bkz.).

Holistik, Holizm: Bedeni, zihni ve ruhu bütün bir insanın ayrılmaz parçaları olarak ele alan, genellikle alternatif şifa yöntemleriyle ilişkilendirilen bir felsefedir.

İkincil Benlik, Alt Benlik (ayrıca Benlik Parçası, Bölünmüş Kişilik): Ego benliğinin dışındaki bütün kişilik oluşumları için kullanılır ve bu kişilikler, şuur dışı zihinde bağımsız bir yaşam sürer, biz de onlarla rüyalarımızda, fantezilerimizde, ak-

tif imajinasyonda (bkz.), yönlendirmeli imgelemede veya hipnozda (bkz.) temas kurabiliriz.

Jung’cu Analiz: Freud’un psikanalizinden (bkz.) türetilmiş, şuur dışı süreçleri ve kompleksleri (bkz.) açığa çıkaran ama aynı zamanda arşetiplerin (bkz.) dönüştürücü gücünün tezahür edebileceği kolektif veya transpersonel bir şuur dışının (bkz.) varlığını ileri süren bir metottur.

Karma: (Sanskrit=fiil, eylem, iş) 1. Neden ve sonucun ahlaki spiritletici yasası. İyi ve kötü davranışlar veya düşünceler bu yasa göre ergeç daha sonraki bir enkarnasyonda sahibine geri yollar; 2. Şu andaki veya daha önceki bir yaşamdaki fillerden birikmiş psişik mirastır; 3. Kader veya alınyazısıdır.

Katarsis: (Yunanca katharsis=arınma) çeşitli psikoterapi (bkz.) yöntemi sonucunda ortaya çıkabilen duygusal boşalma ve yükten arınma halidir.

Klesalar: Şu andaki veya geçmiş yaşamdan kalma ve ısrarcı negatif düşünce veya duyguların yükselmesine yol açan, yara veya dertler için kullanılan Sanskrit terim; samskaraların (bkz.) bölümüdürler.

Kolektif veya Transpersonel Şuur dışı: “Kolektif şuur dışı, insanlığın tekamülünün, her bireyin beyin yapısında bir daha doğan bütün spiritüel mirasını içerir” (Jung, DS, 8. Cilt, s. 158); Jung ekolünde kolektif şuur dışının içerikleri arşetiplerdir (bkz.).

Kompleks: “Kompleksler, travmatik etkiler veya uyumsuzluk yaratan belirli eğilimler sonucunda bütünden kopmuş ruhsal parçalardır” (Jung, DS, Cilt 8, s. 121). Bir kompleks, nevrotik bir şikayetin veya bir davranış kalıbının, fiziksel bir belirtinin, bir rüyanın veya ikinci bir kimliğin (bkz.) şeklini alabilir.

Mesmerizm: Franz Anton Mesmer ve diğerleri tarafından geliştirilmiş, psişik şifa uygulama ve ekolüdür. Daha sonra adına hipnoz (bkz.) denecek olan trans halleri sağlamak üzere trans başlatıcı geçişler kullanıyorlardı.

Parapsikoloji: Araştırmacı psikolojinin (ara sıra onlar tarafından dışlanan) bir departmanı. Ampirik, istatistiksel ve deneysel metotlarla paranormal fenomenleri ve çeşitli psişik iddiaları so-
ruştururlar.

Primal Terapi: Arthur Janov tarafından geliştirilmiş, erken çocukluk dönemi travmalarını ve doğum travmasının güçlü duygusal boşalımını teşvik eden bir psikoterapi (bkz.) metodudur.

Psikiyatri: Tıbbın, psikolojik hastalıklarla, özellikle psikozla ilgili branşıdır. Bu tür anormalliklerin organik nedenlerden kaynaklandığını kabul eder ve genellikle ilaç tedavisini psikoterapi tedavi şekillerine tercih eder.

Psikanaliz: Sigmund Freud tarafından kurulan derinlik psikolojisinin metodu ve ekolü (bkz.). *Metot* olarak, şuurdışı süreçleri, kompleksleri (bkz.) ve çatışmaları ifşa eden sözel psikoterapiden ibarettir (bkz.). *Teori* olarak şuurlu ve şuurdışı zihin arasında ayrıntılı yapısal ilişkiler olduğunu varsayar.

Psikodrama: J. L. Moreno tarafından geliştirilmiş, bir kişinin psikolojik ve sosyal sorunlarının rol oyunu, rol değişimi ve başka araçlarla dramatize edildiği bir grup terapisi (bkz.).

Psikoloji: Geleneksel olarak “zihnin bilimi” olarak tanımlanan ama akademik olarak daha dar bir tanım olan “davranış bilimi” olarak anılan; derinlik psikolojisi (bkz.), hem şuurdışını, hem de şuurlu zihni içerir.

Psikosomatik tıp: Belirli organik ve sistemik fiziksel hastalıkların psikolojik stres veya başka şuurdışı çatışmalardan kaynaklandığına inanan bir yaklaşımdır.

Psikoterapi: Psikolojik bozuklukların çeşitli türlerdeki tedavisini kapsayan çok genel bir kavram; sözel terapiler için kullanılabilir (ör. psikanaliz, Jung’cu analiz), deneyimsel ve dışa vurumcu terapiler (ör. Psikodrama, Primal, LSD terapisi) veya beden odaklı terapiler (ör. Reich’cı terapi), ayrıca davranış terapisi ve psikiyatrik ilaç tedavisi için de kullanılabilir.

Rebirthing: Leonard Orr tarafından geliştirilmiş, duygusal ve somatik blokajların, özellikle de doğum travmasının derin katarsisine (bkz.) ulaşmak için hiperventilasyona neden olan yoğun bir nefes terapisi.

Samskara: Yapı, eğilim veya "geçmişteki tepkiler tarafından oluşturulmuş kalıplara göre davranma eğilimi" (Zimmer) anlamına gelen Sanskrit terimdir. Yoga teorisine göre *samskara*, yaşamlar boyunca taşınabilir, bu nedenle de geçmiş yaşam kompleksi olarak görülebilir (bkz. 6. Bölüm).

Sembolik Rezonans: Bir kompleksi oluşturan farklı düşünceleri, imgeleri, duyguları ve bedensel algıları birbiriyle ilişkilendiren sembolik veya metaforik çağrışımlar. (bkz. 5. Bölüm).

Şamanizm: Ruhlarla ve başka gerçekliklerle trans iletişimi içeren spiritüalist bir şifa formu; genellikle kabile toplumlarında ve Batı dışındaki kültürlerde uygulanır; bu terim aynı zamanda cadı doktorlar, tıp adamı, tıp kadını, büyücü doktor ve başka kabile şifacıları için de kullanılır.

Teozofi: Teozofi Derneğinin kurucularından olan (bkz. 3. Bölüm) Madame H. P. Blavatsky'nin medyumsal yazılarından türetilmiş spiritüel ve metafizik öğretileridir.

Transpersonel Psikoloji: Ortak yönleri, psişeye ait spiritüel bileşenler olduğunu tanımları olan meditasyon çalışmaları, mistisizm, spiritüel uyanış ve gelişim, psikodelik deneyimler, Şamanizm ve geleneksel spiritüel disiplinler dahil olmak üzere bir dizi psikolojik teorinin ve uygulamanın genel adıdır.

Yaş Geriletme: Bakınız Hipnotik Regresyon.

Vasanalar: *Samskaranın* (bkz. 6. Bölüm) bir parçasını oluşturan, şu andaki veya geçmiş yaşamdaki anı izleri anlamına gelen Sanskrit terim.

ÖNERİLEN OKUMALAR

Kısaltmalar:

DS = Derlenmiş Sözler (Jung),

SB = Standart Basım (Freud).

Asla sonu gelmeyecek olan aşağıdaki liste, çeşitli farklı bakış açılarından gelen, geçmiş yaşamlar, reenkarnasyon ve psikoloji konulu yazılardan oluşmuş örnek bir seçkidir. Metinde sözü edilmeyen standart ve klasik çalışmalar da eklenmiştir. Notlar bölümünde daha fazla başlık bulabilirsiniz.

1. GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİ ÜZERİNE

Fiore, Edith, *You Have Been Here Before*, Ballantine Books, New York, 1979 (Türkçesi: *Geçmiş Hayata Dönüş*, 1987, Ruh ve Madde Yayınları).

Kelsey, Denys ve Joan Grant, *Many Lifetimes*, Doubleday & Company, Garden City, N.Y., 1967.

Lucas, Winfred, *Past Life Therapy: A Handbook for Professionals*, yakında çıkacak.

Moore, Marcia, *Hypersentience*, Crown Publishers, New York, 1976.

Moss, Peter ve Joe Keeton, *Encounters with the Past*, Doubleday & Company, Garden City, N.Y., 1981.

Netherton, Morris ve Nancy Shiffrin, *Past Lives Therapy*, William Morrow & Co.

New York, 1978. Schlotterbeck, Karl, *Living Your Past Lives*, Ballantine Books, New York, 1987.

Sutphen, Dick, *Past Lives, Future Loves*, Pocket Books, New York, 1978.

Williston, Glenn ve Judith Johnstone, *Soul Search*, Turnstone Press, Wellingborough, İngiltere, 1983.

2. DİN GELENEĞİNDE

REENKARNASYON VE KARMA

Evans-Wentz, W. Y., *The Tibetan Book of the Dead*, Oxford University Press, New York, 1960; Jung'un yorumu, Woodroffe ve Govinda'nın önsözleriyle.

John, Da Free, *Easy Death*, Dawn Horse Press, Clearlake Highlands, Calif., 1983.

Kapleau, Philip, ve Paterson Simons, (ed.), *The Wheel of Death*, Harper & Row, New York, 1971.

Lauf, Ingo Detlef, *Secret Doctrines of the Tibetan Books of the Dead*, Shambhala Publications, Boston ve Londra, 1977.

McGregor, Geddes, *Reincarnation in Christianity*, Quest Books, Wheaton, III. 1978.

Meher Baba, *Discourses*, Cilt III, Sufism Reoriented Inc., San Francisco, 1967.

Neufeldt, Ronald W., (ed.), *Karma and Rebirth: Post Classical Developments*, State University of New York Press, Albany, N.Y., 1986.

O'Flaherty, Wendy Doniger, (ed.), *Karma and Rebirth in Classical Indian Traditions*, University of California Press, Berkeley, Calif. 1980.

3. PARAPİKOLOJİ VE REENKARNASYON

ARAŞTIRMASI ÜZERİNE

Bernstein, Morey, *The Search for Bridey Murphy*, Doubleday & Company, Garden City, N.Y., 1965.

Currie, Ian, *You Cannot Die*, Methuen, New York, 1978.

Haynes, Renee, *The Seeing Eye, the Seeing I*, St. Martin's Press, New York, 1976. Iverson, Jeffrey, *More Lives than One?* Warner

Books, New York, 1977. Lenz, Frederick, *Lifetimes, True Accounts of Reincarnation*, Fawcett Books, New York, 1971.

Mishlove, Jeffrey, *Roots of Consciousness*, Random House, New York, 1975.

Rogo, D. Scott, *The Search for Yesterday*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J., 1985.

Stevenson, Ian, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, University Press of Virginia, Charlottesville, 1974.

4. REENKARNASYON ÜZERİNE

GENEL VE ELEŞTİREL ÇALIŞMALAR

Collin, Rodney, *The Theory of Eternal Life*, Samuel Weiser, New York, 1974.

Cranston, Sylvia ve Carey Williams, *Reincarnation, A New Horizon*, Julian Press, New York, 1983.

Ducasse, C. J., *A Critical Examination of the Belief in a Life After Death*, C. C. Thomas, Springfield, III. 1961.

Fisher, Joe, *The Case for Reincarnation*, Bantam Books, New York, 1985.

Head, Joseph ve Sylvia L. Cranston, (ed.), *Reincarnation: the Phoenix Fire Mystery*, Warner Books, New York, 1979.

Hick, John, *Death and Eternal Life*, Harper & Row, New York, 1976.

Moore, Marcia ve Mark Douglas, *Reincarnation, the Key to Immortality*, Arcane Publications, York Cliffs, Maine, 1968.

Walker, Benjamin, *Masks of the Soul*, Aquarian Press, Wellingborough, İngiltere, 1981.

Wilson, Ian, *All in the Mind*, Doubleday & Company, Garden City, N.Y., 1982.

5. REENKARNASYON VE POPÜLER METAFİZİK ÜZERİNE

Cerminara, Gina, *Many Lives, Many Loves*, William Sloane Associates, New York, 1963.

Hall, Manly P., *Death to Rebirth: Five Essays*, Philosophical Research Society (Felsefi Araştırma Derneği), Los Angeles, 1979.

Kardeç, Allan, *The Spirits' Book*, Starlite Distributors, Reno, Nevada, tarihsiz. (Orijinali *Le Livre des Esprits* adıyla, Paris, 1857'de basılmıştır. Türkçesi: *Ruhlar Kitabı: Ruhçu Doktrinin Esasları*, Ruh ve Madde Yayınları, çev. Engin Vural, 2011.)

Langley, Noel, *Edgar Cayce on Reincarnation*, Warner Books, New York, 1967.

Montgomery, Ruth, *Here and Hereafter*, Fawcett Books, New York, 1968.

Roberts, Jane, *Adventures in Consciousness*, Bantam Books, New York, 1979.

Roberts, Jane, *Seth Speaks*, Bantam Books, New York, 1974.

Steiger, Brad, *You Will Live Again*, Dell Books, New York, 1978.

Yarbro, Chelsea Quinn, *Messages from Michael on the Nature of the Evolution of the Human Soul*, Playboy Press, New York, 1979.

6. JUNG'CU DERİNLİK VE ARŞETİPİK PSİKOLOJİ ÜZERİNE

Avens, Roberts, *Imaginal Body: Para-Jungian Reflections on Soul, Imagination and Death*,

University Press of America, Washington D.C., 1982.

Brown, Norman O., *Life Against Death*, Wesleyan University Press, Middletown, Conn.; 1959. (Türkçesi: *Ölüme Karşı Hayat*, Ayrıntı Yayınları Kelepir, çev. Abdullah Yılmaz.)

Coward, Harold, *Jung and Eastern Thought*, State University of New York Press, Albany, N.Y., 1985.

- Ellenberger, Henri, *The Discovery of the Unconscious*, Basic Books, New York, 1970.
- Frey-Rohn, Liliane, *From Freud to Jung*, C. P. Putnam's Sons, New York, 1974. (Almanca orijinali: *Von Freud zu Jung: Eine vergleichende Studie zur Psychologie des Unbewussten*, Daimon Verlag)
- Hillman, James, *The Myth of Analysis*, Harper & Row, New York, 1978.
- , *Re-Visioning Psychology*, Harper & Row, New York, 1977.
- Jung, C. C. *Memories, Dreams, Reflections*, Random House, New York, 1973. (Türkçesi: *Anılar, Düşler, Düşünceler*, Can Yayınları, çev. İris Kantemir, 2001.)
- , *Psychology East and West*, Princeton/Bollingen, Princeton, N.J., 1978.
- , *Psychology and the Occult*, Princeton/Bollingen, Princeton, N.J., 1977.
- Storr, Anthony, (ed.), *The Essential Jung*, Princeton/Bollingen, Princeton, N.J., 1983. (Türkçesi: *Jung'dan Seçme Yazılar*, Dost Kitabevi, çev. Levent Özşar, 2006.)
- Von Franz, Marie-Louise, C. G. Jung: *His Myth in Our Time*, Little, Brown & Co., Boston, 1975.
- Watkins, Mary, *Waking Dreams*, Harper & Row, New York, 1976.

7. TRANSPERSONEL PSİKOLOJİ ÜZERİNE

- Assagioli, Roberto, *Psychosynthesis*, Viking Press, New York, 1965.
- Grof, Stanislav, *Realms of the Human Unconscious*, E. P. Dutton, New York, 1976.
- , *Beyond the Brain*, State University of New York . Press, Albany, N.Y., 1985.
- , (ed.), *Ancient Wisdom and Modern Science*, State University of New York Press, Albany, N.Y., 1984.
- Grof, Stanislav ve Christina Grof, *Beyond Death*, Thames & Hudson, Londra ve New York, 1980.

- Huxley, Aldous, *The Perennial Philosophy*, Harper & Brothers, New York, 1945. (Türkçesi: *Kalıcı Felsefe*, İnsan Yayınları, çev. Latif Boyacı, 1996.)
- James, William, *The Varieties of Religious Experience*, Longmans, Green & Co., New York, 1902.
- Ring, Kenneth, *Life at Death*, Quill, New York, 1980.
- , *Heading Toward Omega*, Quill, New York, 1984.
- Sannella, Lee, *Kundalini: Psychosis or Transcendence?*, H. S. Dakin, San Francisco, 1976.
- Smith, Huston, ve David Ray Griffin, *Forgotten Truth*, Harper & Row, New York, 1977. (Türkçesi: *Unutulan Hakikat*, İnsan Yayınları, çev. Latif Boyacı, 1998.)
- Stone, Hal ve Sidra Winkelman, *Embracing Our Selves*, De Vorss, Marina del Rey, Calif., 1985.
- Verny, Thomas ve John Kelly, *The Secret Life of the Unborn Child*, Delta Books, New York, 1981. (Türkçesi: *Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı*, Kuraldışı Yayınları, çev. Belkıs Elgin, 2008.)

8. HOLİSTİK VE PSİŞİK ŞİFALANMA ÜZERİNE

- Achterberg, Jeanne, *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*, Shambhala Publications, Boston ve Londra, 1985.
- Bailey, Alice, *Esoteric Healing*, Lucis Publishing Co., New York, 1953.
- Krippner, Stanley ve Alberto Villoldo, *The Realms of Healing*, Celestial Arts, Berkeley, Calif., 1976.
- Locke, Steven ve Douglas Colligen, *The Healer Within: The New Medicine of Mind and Body*, E. P. Dutton, New York, 1986.
- Markides, Kyriacos C., *The Magus of Strovulus*, Routledge & Kegan Paul, Boston ve Londra, 1985.
- Tansley, David, *Subtle Body*, Thames & Hudson, Londra ve New York, 1977.

9. MEDİTASYON ÜZERİNE

Dhiravamsa, *The Way of Non-Attachment*, Schocken Books, New York, 1975.

Dürckheim, Karlfried, Graf von, *The Way of Transformation*, Allen & Unwin, Londra, 1971. (Almanca orijinali: “*Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung*”, Bern Huber Verlag.)

Suzuki, Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill, New York, 1970. (Türkçesi: *Zen Zihni Başlangıç Zihnidir*, Dharma Yayınları, çev. Cem Şen, 2001.)

Tarhang Tulku, *Gesture of Balance*, Dharma Publishing, Berkeley, Calif., 1977.

NOTLAR

Kısaltmalar:

DS = Derlenmiş Sözler (Jung).

SB = Standart Basım (Freud).

1. BÖLÜM: BİR ŞÜPHECİ GEÇMİŞ YAŞAMLARLA KARŞILAŞIYOR

1. Metafiziğin klasik Oxford tarzında yok edilmesi: A. J. Ayer, *Language, Truth and Logic*, Londra, 1936. Metafizik, Oxford Üniversitesinin standart müfredatında yer almaz.
2. Kitapta kullanılan teknik terimlerin kısa tanımları için Sözlük'e bakınız.
3. Şiirin Almancadan İngilizce çevirisi yazar tarafından yapılmıştır.
4. Jung, "Psychological Commentary on *The Tibetan Book of the Dead*," 3. Basım, 1957, s. xiv.
5. John Kelly ile birlikte, New York, 1981.
6. İncelemem *Journal of the Society for Psychical Research*'te yayınlandı, *Aralık* 1970, s. 422-42.
7. Bkz. C. G. Jung, *Synchronicity*, Princeton, N.J., 1973.
8. C. G. Jung, *Psychological Reflections*, Princeton, N.J., 1970, s. 220.
9. Bkz. Leonard Orr ve Sondra Ray, *Rebirthing in the New Age*, San Francisco, 1977.
10. Stanislav Grof, *Realms of the Human Unconscious*, New York, 1976.
11. Morris Netherton ve Nancy Shiffrin, *Past Lives Therapy*, New York, 1978.

12. Stanislav Grof, *Beyond the Brain*, Albany, N.Y., 1985, s. 28 ve devamında çeşitli yerlerde.

2. BÖLÜM: GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİ: NASIL İŞLER?

1. Betimlenen tüm vakalarda, gizlilik nedeniyle isim değişikliği yapılmıştır.
2. Edindiğim bakış açısına göre, pek çok tarihi romanın ve oyunun gerçekte geçmiş yaşam anılarının yeniden şekillendirilmiş hali olduğu güçlü bir sav oluşturabilir. Virginia Woolf'un *Orlando'su* ve Marguerite Yourcenar'ın *The Abyss'i* (Türkçesi: *Zenon*, Adam Yayıncılık, çev. Müntekim Ökmen, 1998) gibi belirli bazı romanlar, pek dokunulmamış anılara benziyor. Shakespeare'in de oyunlarının döngüsünde sürekli üç tarihsel döneme dönmesi çok çarpıcıdır: Antik Roma, Antik Britanya ve on dördüncü yüzyıl İngiltere'si.
3. *Leviathan*, i, 13. (Türkçesi: *Leviathan Bir Din ve Dünya Devletinin İçeriği, Biçimi ve Kudreti*, Yapı Kredi Yayınları, çev. Semih Lim, 2012.)
4. *Mythologies*, New York, 1959, s. 345, Gerhard Adler'in, *Dynamics of the Self* adlı kitabında alıntı olarak yer almaktadır, Londra, 1979; Adler'in denemesi "Remembering and Forgetting" ("Anımsamak ve Unutmak") şiddetle önerilir.
5. Çok sayıda başka örnek için Joseph Head ve Sylvia L. Cranston'un (editörler) *Reincarnation, the Phoenix Fire Mystery* adlı kitabına bakınız, New York, 1979.
6. René Guénon'un *Théosophisme, histoire d'une pseudo-religion* adlı kitabına bakınız. Harekete ve branşlarına ilişkin yıkıcı bir eleştiridir. Guénon, Vedanta öğrencisi olup akabinde sufizme geçmeden önce, pek çok yılını okült çalışmalara adanmıştı. Geleneksel dinle ilgili kişisel ilgisi ve derin bilgisi onu, teozofiy-le ilgili eşsiz bir yorumlayıcı konumuna getiriyor. Ne yazık ki bu kitabı (Paris, 1921) asla Fransızcadan başka bir dile çevrilmedi.

7. *Théosophisme*, s. 103.
8. *Introduction général à l'étude des doctrines hindous*, Paris, 1921, s. 287. (Türkçesi: *Doğu Düşüncesi*, İz Yayıncılık, çev. L. Fevzi Topaçoğlu, 2011.)
9. Betimlememin kaynağı Rudolf Otto'nun klasikleşmiş çalışması *The Idea of the Holy*'dir (*Das Heilige*), 1917 (Oxford University Press, New York, 2. basım, 1958).

3. BÖLÜM: TERRA INCOGNITA: BİLİNMEYEN PSİŞİK ALEMLERİN KEŞFİ

1. C. G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, New York, 1973, s. 150 (*Anılar, Düşler, Düşünceler*, Can Yayınları, çev. İris Kantemir, 2001).
2. Bkz. James Hillman, "Psychology: Monotheistic or Polytheistic?", *Spring*, 1971.
3. Jung, *Psychological Reflections*, s. 25.
4. James Hillman ustaca bir gözlemle, Jung'cu hareketin biraz Jung'un kendisinde de olan, ailesinin medyumsal tarafı (anesi) ile rasyonel-bilimsel tarafı (babası) arasındaki çatışmadan kaynaklanan bir bölünmenin içinde sıkışıp kaldığını belirtir. Günümüzde pek çok Jung'cu, Jung'un dinsel, spiritüel araştırmalarını küçümseyerek yoğunlukla "klinik yazılarını" tercih etmektedir. Bkz. Hillman, "Some Early Background to Jung's Ideas," *Spring*, 1976.
5. Bu türden yeniden canlanmaya ilişkin ciddi akademik bir açıklamaya örnek olarak: Frances Yates, *Giordano Bruno and the Hermetic Tradition*, University of Chicago Press, Chicago, 1964.
6. Çeşitli hareketlerin iyi bir genel açıklaması için bkz. Colin Wilson, *The Occult*, Vintage Books, New York, 1973.
7. Mircea Eliade, *Occultism, Witchcraft and Cultural Fashions*, Chicago, 1976, s. 49. Eliade'nin "The Occult and the Modern World" adlı denemesi bu konuda muhtemelen bulunabilecek en iyi kısa açıklamadır.

8. Bkz. René Guénon, *Théosophisme ve L'Erreur Spirite* (Paris, 1921. Türkçesi: *Ruhçu Yanılgı*, İz Yayıncılık, 2004).
9. 1890'larda, oryantal akademisyen William Emmette Coleman *Isis Unveiled*'da iki bin çalıntı paragraf olduğunu belgeledi ve *The Secret Doctrine*'in büyük ölçüde standart on dokuzuncu yüzyıl referans materyalinden derlendiğini iddia etti. Ayrıntılar için bkz. Bruce F. Campbell, *Ancient Wisdom Revived*, Berkeley, Calif., 1980, s. 33 ve devamında.
10. Wickland, s. 421.
11. Mircea Eliade, *Shamanism*, Princeton, N.J., 1964 (Türkçesi: *Şamanizm*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 1999); Michael Harner, *The Way of the Shaman*, New York, 1980; Stephen Larsen, *The Shaman's Doorway*, New York, 1976.
12. Bkz. Sylvia Cranston ve Carey Williams, *Reincarnation: A New Horizon in Science, Religion and Society*, New York, 1984, Bölüm 12, "Judaic Teachers and Prophets."
13. Bkz. Henri Ellenberger, *The Discovery of the Unconscious*, New York, 1970, s. 313.
14. *The Search for Yesterday*, Englewood Cliffs, N.J., 1985, s. 88.
15. C. G. Jung'da, *Psychology and the Occult*, Princeton, N.J., 1977, ve DS, 1. Cilt.
16. Ian Stevenson, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, Charlottesville, Va., 1974.
17. Lawrence, *Apocalypse*, 1931.
18. John Hick, *Death and Eternal Life*, New York, 1976, s. 392. Hick, Weatherhead ve diğerlerini Erken Kilise doktrinine ilişkin cehaletleri nedeniyle köşeye sıkıştırır. Hick'in akademisyenliği, ayrıca Erken Hristiyanlığın reenkarnasyoncu olduğu yönündeki yaygın görüşe de kuşku düşürmüştür. Bkz. Langley, *Edgar Cayce on Reincarnation*, New York, 1967 ve Head ile Cranston'un *Reincarnation, the Phoenix Fire Mystery*.
19. *Shiva and Dionysus* adlı eserden, Londra, 1982, s. 8.
20. Joe Fisher, *The Case for Reincarnation*, Toronto, 1984, s. 50'den alıntı yapılmıştır.

21. Alıntılıandığı yer: Philip Kapleau ve Paterson Simons (editörler), *The Wheel of Death*, New York, 1971, s. 46-47.
22. Bu harekete ait iki tipik antoloji: Charles H. Tart (editör), *Transpersonal Psychologies*, New York, 1975 ve Roger Walsh ile Frances Vaughanm (editörler), *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology*, Los Angeles, 1980.

4. BÖLÜM: DÖRDÜNCÜ YÖNTEM: BİR PSİKOTERAPİSTİN GEÇMİŞ YAŞAMA YAKLAŞIMI

1. Jeffrey Iverson, *More Lives Than One?* Londra, 1976.
2. Helen Wambach, *Reliving Past Lives: the Evidence Under Hypnosis*, New York, 1978 ve *Life Before Life*, New York, 1979.
3. Rochas'ın çalışmasına bir açıklama olarak bkz. D. Scott Rogo, *The Search for Yesterday*, s. 16-17.
4. Denys Kelsey ve Joan Grant, *Many Lifetimes*, New York, 1967.
5. Bkz. Peter Moss ve Joe Keeton, *Encounters with the Past*, New York, 1981; Netherton ve Shiffren, a.g.e. ve Edith Fiore, *You Have Been Here Before*, New York, 1978.
6. Jung, "The Transcendent Function" da aktif imajinasyonu belirtiyor: DS, 8. cilt, ayrıca Joseph Campbell'in (editör), *The Portable Jung* adlı eserinde de bulabilirsiniz, New York, 1976.
7. Milton H. Erickson üzerine, bkz. Jay Haley, *Uncommon Therapy*, New York, 1973. (Türkçesi: *Sıradışı Terapi*, çev. Selma Ögünç, Dharma Psikoloji, 2006.)
8. *The Tibetan Book of the Dead*, Evans-Wentz (çevirmen), s. \ iii.
9. Bkz. örnek olarak, Ron Kurtz, *The Body Reveals*, New York, 1976 ve Ken Dychtwald, *Bodymind*, New York, 1977.

5. BÖLÜM: ÇOK BOYUTLU PSİŞE

1. *Spring*, 1971, s. 157.
2. Borges, *A Personal Anthology*, New York, 1968.
3. Kant, *Critique of Pure Reason*, A 33 B 50, s. 77. (*Arı Usun Eleştirisi*, İdea Yayınevi.)

4. Grof, *Beyond the Brain*, s. 76.
5. a.g.e., s. 97.
6. a.g.e., s. 97.
7. Bkz. Fritz Perls, *Gestalt Therapy Verbatim*, New York, 1976.
8. Benlik'in dinsel unsurlarına iyi bir açıklama için bkz. Edward Edinger, *Ego and Archetype*, New York, 1972.
9. Haçın Aziz John'u (St. John of the Cross), *Ascent of Mount Carmel*, çeşitli basımlar.

6. BÖLÜM: TAMAMLANMAMIŞ RUH İŞLERİ: KARMA PSİKOLOJİSİ

1. Wendy Doniger O'Flaherty (editör), *Karma and Rebirth in Classical Indian Traditions*, Berkeley, Calif., 1980, s. 243.
2. Heinrich Zimmer, *The Philosophies of India*, Princeton, N.J., 1951, s. 324. (1992 yılında Ruh ve Madde Yayınları tarafından *Hint Felsefesi* adıyla Türkçe baskısı yapılmış ancak günümüzde tükenmiştir.)
3. Jung, *Psychological Reflections*, s. 38-39.
4. Zimmer, *The Philosophies of India*, s. 325.

7. BÖLÜM: SÜPTİL BEDEN, YOĞUN ZİHİN: GEÇMİŞ YAŞAMLAR VE FİZİKSEL HASTALIKLAR

1. Beden-zihin-ruh bütünü'nün yeniden değerlendirmesi için bkz. Huston Smith, *Forgotten Truth, the Primordial Tradition*, New York, 1977. (Türkçesi: *Unutulan Hakikat*, İnsan Yayınları, çev. Latif Boyacı, 1998.)
2. Bkz. O. C. Simonton, S. Simonton ve J. Creighton, *Getting Well Again*, Los Angeles, 1978 ve Steven Locke ile Douglas Colligan, *The Healer Within*, New York, 1986.
3. Sydney, 1968. Reichyen terapiye giriş için bkz. David Boadella, *Wilhelm Reich, the Man and His Work*, Londra, 1973 ve Boston, 1985.
4. Londra, 1954.

5. "Lupus erythematosus", *The New Columbia Encyclopedia*'dan, New York, 1975.
6. Heinrich Zimmer, *The Philosophies of India*, Princeton, N.J., 1951, s. 324.

8. BÖLÜM: TACİZE UĞRAYAN EROS: CİNSELLİK VE ÜREME SORUNLARININ GEÇMİŞ YAŞAMDAKİ KÖKLERİ

1. *Realms of the Human Unconscious*, s. 176.
2. Boston, 1958 ve DS, 10. Cilt.
3. Bkz. Anthony Storr (editör), *The Essential Jung*, Bölüm 4. (Türkçesi: *Jung'dan Seçme Yazılar*, Dost Kitabevi, çev. Levent Özşar, 2006.)

9. BÖLÜM: RUHUN PEK ÇOK YAŞAMI

1. Alıntı: *Views from the Real World*, E. P. Dutton, New York, 1975, s. 75. (Türkçesi: *Gerçek Dünyadan Manzaralar*, Ruh ve Madde Yayınları, çev. Faruk Gültekin, 2003.)
2. Alıntı: *Loose Ends: Primary Papers in Archetypal Psychology*, Spring Publications, Dallas, 1978, s. 182.
3. Terapistlerin alt benliklerle nasıl çalıştığına dair mükemmel bir açıklama için bkz. Hal Stone ve Sidra Winkelman, *Embracing Our Selves*, Marina del Rey, California, 1985.
4. Bkz.: Anthony Storr (editör), *The Essential Jung*, Bölüm 4, (Türkçesi: *Jung'dan Seçme Yazılar*, Dost Kitabevi, çev. Levent Özşar, 2006.)

10. BÖLÜM: BÜYÜK ÇARK: DOĞUM VE ÖNCESİ

1. Örneğin: Arthur Janov, *Imprints: The Lifelong Effects of the Birth Experience*, New York, 1983; Leslie Feher, *The Psychology of Birth* (Elizabeth Fehr üzerine); R. D. Laing, *The Facts of Life*, New York, 1976. Orr, Grof ve Netherton için 1. Kısım'a ait notlara bakınız.

2. *The Trauma of Birth*, İngilizce çeviri, Londra, 1929. (Türkçesi: *Doğum Travması*, çev. Sabir Yücesoy, Metis Kitapları, 2001.)
3. *Realms of the Human Unconscious*, Bölüm 4, "Perinatal Experiences in LSD Sessions."
4. *The Secret Life of the Unborn Child*, s. 12-13. (Türkçesi: *Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı*, Kuraldışı Yayınları, çev. Belkis Elgin, 2008.)
5. *Past Lives Therapy*, s. 125.
6. Verny'nin verileri, cenini tamamen pasif olarak göstermiyor. Auckland/Yeni Zelanda'dan Dr. Albert Liley'e göre "Hamileliğin endokrin başarısını garantileyen ve annenin bedenindeki fiziksel değişimleri tetikleyen cenindir." Bu bulgular, "reddedici veya mutsuz annelerin çocuklarında rastlanan duygusal ve fiziksel hasarların sıra dışı derecede yüksek oranlarının yalnızca annenin zarar verici hormonlarından dolayı olmaması olasılığını artırıyor." Cenin kısmen de olsa hamilelik üzerinde bir etkiye sahipse ve düşmanca bir ortamda olduğunu algılasa fiziksel desteğini çekerek kendine zarar vermesi olasılık dahilinde görünüyor." (*Secret Life*, s. 90-91).
7. *The Upanishads*'dan, çev. Prabhavananda ve Manchester, New York, 1957.
8. "Auguries of Innocence", *The Complete Poetry and Prose of William Blake* adlı kitaptan, gözden geçirilmiş baskı, editör: David V. Erdman, Anchor Books, Anchor Press/Doubleday, Garden City, N.Y., 1982, s. 491.

11. BÖLÜM: BÜYÜK ÇARK: ÖLÜM VE ÖNCESİ

1. Çeviri: Mtiller in E. A. Burtt, *The Teachings of the Compassionate Buddha*, New York, 1955, s. 52.
2. *The Tibetan Book of the Dead*, s. 168. (Türkçesi: *Tibet'in Ölüler Kitabı*, çev. Selim Yeniçeri, Kozmik Kitaplar, 2004.)
3. Bkz. Raymond A. Moody, Jr., *Life After Death*, Atlanta, 1975; Kenneth Ring, *Life at Death: A Scientific Investigation of the Near Death Experience*, New York, 1980.

12. BÖLÜM: TERAPİNİN ÖTESİ: BAZI ÇIKARIMLAR

1. Filozof Vincent Vycinas, suçluluğun evrensel ve arşetipsel doğası üzerine şunu yazmıştır: "Karmik suçluluk, insanoğlunun kendi içsel benliğinin bir hastalığıdır. Bu hastalık nevrozla karşılaştırılabilir. Bu hastalık insanoğluna, salt dünyanın tanrı korkusu içeren yasalarını göz ardı etmesinden dolayı bulaşmaz. Elbette ki insanoğlu suçludur ve suç, karmasının nedenidir; ancak bununla beraber, gerçekliğin olayı, Doğa'nın oyunu; insanoğlunun karmik suçluluğunun ana kaynağıdır." (*Search for Gods*, The Hague, 1972, s. 271). Bu konu bizi kaçınılmaz olarak Hristiyanlık anlayışındaki ilk günah ve kötülüğün kökeni gibi dikenli teolojik sorulara getiriyor. Hepimizin "Adem'in günahında" payı var mı, yoksa yaratımındaki kötülüğünün sorumluluğunu Tanrı mı almak zorundadır? Jung, *Answer to Job* adlı eserinde bu sözcük oyunuyla boğuşmaktadır, Princeton, N.J., 1969.
2. *The Way of Transformation*, London, 1971, s. 79-80. (Almanca orijinali: "*Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung*", Bern Huber Verlag.)
3. Örneğin, Erlo van Waveren, *Pilgrimage to the Rebirth*, New York, 1978.
4. Önerilenler: Anthony Storr (editör), *The Essential Jung*; Joseph Campbell (editör), *The Portable Jung*; Jung'un otobiyografisi, *Memories, Dreams, Reflections* (Türkçesi: *Anılar, Düşler, Düşünceler*, Can Yayınları, çev. İris Kantemir, 2001); Edward C. Whitmont, *The Symbolic Quest*, New York, 1969; June Singer, *Boundaries of the Soul*, Garden City, N.Y., 1972; Marie-Louise von Franz, *C. G. Jung, His Myth in Our Time*, New York, 1975.
5. O. T. Suzuki, *Essays in Zen Buddhism I*, Londra, 1949, s. 22.
6. *Four Quartets'ten "The Dry Salvages"*, Harcourt, Brace & Company, New York, 1943.

7. Shakespeare'in son oyunu *Fırtına*, bireyleşme sürecine ilişkin mistik ve sembolik imaları için okunmaya değer. Prospero, kendi gölgelerinin en karanlığı olan canavar Caliban'ı kabul ettiği için peri Ariel tam olarak onun buyruğuna uyuyor: "Bu karanlıklara ait olan şeyden kendiminkini kabul ediyorum," diyor. Shakespeare'in içsel karşıt benliklerine ilişkin tüm eserlerinin sıra dışı bir toplamını sunan bu eserde, savaşılan erkek kardeşler (Prospero ve Antonio) barışır, prens ile prenses (Ferdinand ve Miranda) evlenir. Tüm bunların merkezinde ise Prospero durmaktadır: Yüce Benlik'in imgesi, tıpkı Çin felsefesindeki Üstün İnsan gibi.
8. Hillman, *Re-Visioning Psychology*, Bölüm 3, "Psychologizing or Seeing Through," s. 149-54.
9. Jung, *DS*, 8. Cilt, s. 67-91.
10. Jung, *DS*, 9. Cilt, Bölüm II, s. 8.
11. *Devotions*, XVII.
12. Öküz sürüsü serilerinin imgeleri için bkz.: D. T. Suzuki, *Manual of Zen Buddhism*, New York, 1980, s. 148'den itibaren çeşitli yerlerde.
13. Hiç kuşkusuz Jorge Luis Borges, Shakespeare'i bu yönden anlıyordu; ona ilişkin biyografik meselde şu çıkarımı yapıyor: "Tarih, ölümünden önce veya sonra kendini Tanrı'nın karşısında bulduğunu ve şöyle dediğini söylüyor: *Ben ki sayısız bahtsız adam olmuştum, artık tek bir adam, yalnızca kendim olmak isterim*. Bir kasırganın içinden Tanrı'nın sesi yanıtlar: *Ben de bunların hiçbirisiyim. Ben dünyayı, senin işini gördüğün gibi rüyamda gördüm, Shakespeaere'im: Rüyalarımın şekillerinden biri de sendin, sen ki tıpkı ben gibi pek çoksun ve hiçbirisin*." (*A Personal Anthology'den "Everything and Nothing"*, New York, 1967).
14. Zen Merkezi tarafından çevrilmiş, Rochester, N.Y., Boulder'da yayınlandı, Colo., 1974.
15. Reenkarnasyon ve Benlik'le ilgili Hindu, Budist ve Platoncu doktrinlerine ilişkin en güzel tartışmalardan biri için Ananda

K. Coomaraswamy'nın şu denemelerine bakınız: "Recollection, Indian and Platonic" ve "On the One and Only Transmigrant", Roger Lipsey'in editörlüğünde, *Coomaraswamy: Selected Papers II*, Princeton, N.J., 1977.

EK 1: DERİNLİK PSİKOLOJİSİNİN MİRASI

1. "Şuurdışı" konseptine ilişkin iyi ve özlü bir eser için bkz: L. L. Whyte'in *The Unconscious Before Freud*, New York, 1960. Mesmer'den itibaren derinlik psikolojinin ansiklopedik tarihçesi için bkz. Henri Ellenberger, *The Discovery of the Unconscious*, New York, 1970. Ellenberger'in vazgeçilmez çalışması, psikolojiyi başka hiçbir tarihçenin yapmadığı kadar geniş bir sosyal, felsefi ve kültürel bağlama oturtuyor.
2. J. L. Moreno'nun çalışmalarına iyi bir giriş yapmak için bkz. Jonathan Fox, *The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method and Spontaneity*, New York, 1987.
3. Jung'un komplekslerle ilgili düşünceleri için bkz. Anthony Storr (editör), *The Essential Jung*, Princeton, N.J., 1983, Bölüm 1. (Türkçesi: *Jung'dan Seçme Yazılar*, Dost Kitabevi, çev. Levent Özşar, 2006.) Jung ilk başlarda bu psikolojiye "kompleks psikolojisi" adını vermek istemiştir.
4. Freud ve Jung'un şuurdışı psikolojileriyle ilgili karşılaştırmalı bir inceleme için bkz. Liliane Frey-Rohn, *From Freud to Jung*, New York, 1974.
5. Jung, *Symbols of Transformation*, DS, 5. Cilt, Princeton, N.J., 1952, s. 328.
6. Freud, *Introductory Lectures in Psycho-Analysis III*, SE XVI, s. 371.
7. Bkz. Hillman, *Archetypal Psychology, a Brief Account*, Dallas, 1983.

EK 2: JUNG, REENKARNASYONA İNANIYOR MUYDU?

1. Jung, "Commentary on Kundalini Yoga," *Spring*, 1975, s. 8.
2. "Psychological Commentary on *The Tibetan Book of the Dead*," s. xliii. (Türkçesi: *Tibet'in Ölüler Kitabı*, çev. Selim Yeniçeri, Kozmik Kitaplar, 2004.)
3. a.g.e., s. xlv.
4. *Two Essays on Analytical Psychology, DS*, 7. Cilt, s. 77.
5. Van Waveren, *Pilgrimage to the Rebirth*, s. 23.
6. *Memories, Dreams, Reflections*, s. 319. (Türkçesi: *Anılar, Düşler, Düşünceler*, Can Yayınları, çev. İris Kantemir, 2001.)
7. a.g.e., s. 33-34.
8. a.g.e., s. 158-59.
9. a.g.e., s. 35 ve 234.
10. Yaratıcı dahilerin çektiği ıstıraplara ilişkin özellikle bkz. "The Sick Soul" (Seminer VI ve VII) ve "The Divided Self and the Process of Its Unification" (Seminer VIII): William James'in *The Varieties of Religious Experience* adlı başyapıtından, New York, 1902.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Roger Woolger, Oxford Üniversitesi'nden mezun, sertifikalı bir Jung'cu analisttir. Woolger, araştırmalarına devam ederek ve Jung'culuğa dayanan kendi tekniğini geliştirerek (Deep Memory Process/ Derin Hatırlama İşlemi) 34 yıl boyunca geçmiş yaşam terapistliği yapmıştır. 18 Kasım 2011'de aramızdan ayrılıp *şimdilik* "öbür tarafa" geçmiştir.

BAŞKA YAŞAMLAR, BAŞKA BENLİKLER

"REENKARNASYONA İNANIP İNANMAMAN HİÇBİR ŞEY FARK ETTİRMEZ. ŞUURDIŞI ZİHİN, DOĞRU ŞEKİLDE DAVET EDİLDİĞİNDE, NEREDEYSE HER ZAMAN BİR GEÇMİŞ YAŞAM ÖYKÜSÜ ORTAYA ÇIKARACAKTIR. ŞUURLU ZİHİN SON DERECE KUŞKUCU BİLE OLSA, ŞUURDIŞI ZİHİN GERÇEKTEN CANI GÖNÜLDEN İNANIR!"

Hayranlık uyandıran bu kışkırtıcı kitapta, Oxford mezunu, sertifikalı bir Jung'cu analist olan Dr. Roger Woolger, reenkarnasyonla iş birliği yapan yeni bir psikolojinin oluşumuna, yaşamlarımızı radikal bir şekilde dönüştürebilecek ve şifalandırabilecek olan geçmiş yaşam regresyonunun dramatik gücüne birinci elden bir bakış sunuyor. *Başka Yaşamlar, Başka Benlikler* şaşırtıcı derecede olumlu duygusal ve fiziksel sonuçlar doğuran, heyecan verici yeni bir psikoterapi tekniğini gözler önüne sermektedir. Reenkarnasyona ister gerçek, isterseniz sembolik bir fenomen olarak inanabilirsiniz, bir şey değişmez.

Dr. Woolger, hem Batı biliminden hem de Doğu spiritüelliğinden yararlanarak danışanlarının en derin anılarını ve sırlarını nasıl açığa çıkarttıklarını gösteriyor: Bunlar, çoğu kez kişinin, yaşamdan yaşama sürekli tekrarladığı kendine karşı yıkıcı döngülerden oluşan anılardır. Ayrıca geçmiş yaşamlarından miras kalmış güvensizliği, depresyonu, suçluluğu, tutukluluğu, aile sorunlarını ve fiziksel hastalıkları nasıl aştıklarını da gösteriyor. Devrim yaratacak türden terapötik bir tekniği kolayca anlaşılır ve sürükleyici bir şekilde açıklayan *Başka Yaşamlar, Başka Benlikler* kişisel gelişim ve kişisel aydınlanma konusunda, kişinin bütününe (beden, zihin ve ruh) eğilen alternatif bir yol sunuyor.

"GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSİNE İLİŞKİN VAZGEÇİLMEZ BİR BAŞVURU KAYNAĞI VE GERÇEKTEN İLGİNÇ BİR BAKIŞ. ÖZELLİKLE KONUNUN 'İÇ YÜZÜNÜ BİLEN' BİRİ TARAFINDAN ELE ALINMASI ÇOK CEZBEDİCİ."

D. Scott Rogo, *Body, Mind & Spirit*



ISBN 978-975-6377-53-6

