Helen Palmer



Ruhun aynası
ENNEAGRAM'a
yansıyan insan manzaraları

kaknüs
psikoloji

2. baskı

HELEN PALMER

1960'ta Claudio Nanjo vasıtasıyla Enneagram öğretisiyle tanışan Helen Palmer psikoloji öğretmenidir. Meditasyon ve farkındalık eğitiminin Enneagram'ın dokuz kişilik tipi üzerindeki etkisine dair çok değerli çalışmalar yapmıştır. İnsan bilinci alanında yazdığı beş kitabı büyük beğeni toplayan Palmer'in *Ruhun Aynası Enneagram'a Yansıyan İnsan Manzaları* adlı bu eseri başyapıtıdır. 21 dile çevrilmiş ve dünya çapında ilgi görmüştür. Palmer'in Enneagram kitapları dünya genelinde beş yüz binden fazla satan kitaplar arasında yer almıştır.

İnsan gerçeğini anlamaya adadığı 30 yıllık psikoloji kariyerini simgeleyen adıyla *Trifold School of Enneagram Studies* adlı bir merkezin kurucu ve yöneticilerinden biridir. Eğitim programlarının ele aldığı konular arasında kişilik tipi ve yanlış kişiliği benimseme, yansıtma, ânı yaşama ve kendini unutma, yürekten gelen erdemler, sezgi gibi konular vardır. Dünyanın çeşitli köşelerindeki iş adamlarına ve sağlık çalışanlarına hitap eden eğitim programları düzenlemektedir.

kaknüs yayınları: 270
psikoloji: 11

isbn: 978-975-256-061-1

1. basım: 2006, istanbul
2. basım: 2010, istanbul

kitabın özgün adı: the enneagram (umderstanding yourself and the others in your life)
kitabın adı: ruhun aynası enneagram'a yansıyan insan manzaraları
yazarı: helen palmer
ingilizce aslından çeviren: okhan gündüz
copyright©1991 harper collins publishers inc.
türkçe yayın hakları: kaknüs yayınları©2006

redaksiyon: seda çiftçi
teknik hazırlık: yusuf yağ
kapak düzeni: hatice dursun
iç baskı: alemdar ofset
kapak baskı: milsan
cilt: dilek mücellit

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık, tanıtım, hiz., san. ve tic., ltd., şti.
merkez: mimar sinan mah., selami ali efendi cad., no: 5, üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 492 59 74/75 faks: 334 61 48
www.kaknus.com.tr e-posta: kitap@kaknus.com.tr
dağıtım: çatalçeşme sk., defne han, no: 27/3, cağaloğlu, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
www.kaknus.com.tr e-posta: satis@kaknus.com.tr

Ruhun Aynası
ENNEAGRAM'a
Yansıyan İnsan Manzaraları

Helen Palmer

Türkçesi:
Okhan Gündüz

İçindekiler

Önsöz 7

I. BÖLÜM

Enneagram'a Giriş 15
Sistemin Arka Planı ve Kişilik Tiplerine Giriş 17
Dikkat, Sezgi ve Tip 45
Enneagram Şemasının Yapısı 57
Sisteme Katkıda Bulunanlar 69

II. BÖLÜM

Enneagram'ın Dokuz Noktası 91
Kişilik Tiplerine Giriş 93
Bir Noktası: Mükemmeliyetçi 97
İki Noktası: Sitemkâr Verici 129
Üç Noktası: Başaran 167
Dört Noktası: Traji-romantik 203
Beş Noktası: Gözlemci 241
Altı Noktası: Sadık Sorgulayıcı 277

Yedi Noktası: Ehl-i Keyif 319
Sekiz Noktası: Reis 353
Dokuz Noktası: Barışçı 397

Ek: Eneagram Üzerine Deneysel Araştırma 435

Ek-Notlar 443

Bu kitabın yazarı Helen Palmer, insan kişiliğinin daha yüksek bir farkındalık bilinciyle anlaşılmasında Enneagram'ın kullanılmasına yönelik kendi teorilerini geliştirmiştir. Helen Palmer'in teorilerinin Oscar Ichazo'nun terorileri ve onun kurduğu Arica Enstitüsüyle hiçbir ilişkisi bulunmamaktadır.

Önsöz

Bugüne kadar kişilikle, özellikle de kendi kişiliğiyle ilgilenmeyen hiç kimseye rastlamadım. Üniversitede kişilik üzerine uzmanlaşırken karşıma çıkan bütün kişilik testlerini yaptığımı anımsıyorum. Benim hakkımda neler söyleyeceklerini merak ediyordum. Diğer öğrencilerin çoğu da tıpkı benim gibi bu testleri yapıyordu.

Neden kendimizi tanımayı bu denli çok istiyoruz?

Nedenlerden biri çok basit: merak. Zihnin ve duyguların işleyişi ilginçtir. Neden bu durumu böyle algılıyorum? Neden bir başkası değişik şeyler hissederken ben bu duygulara kapılıyorum? Neden bir durumla ilgili olarak benimle aynı bilgilere sahip bir arkadaşım öfkelenirken ben depresif bir hâle bürünüyorum? Bu konular üzerine düşünmek ve başkalarıyla konuşmak herkese ilginç gelir.

İkinci neden ise daha pratik: Yaşamlarımızda pek çok acı çekiyoruz. Fiziksel acı, gerçekleşmeyen beklentiler, bir sürü küçük sıkıntı ve gecikme, bize düzgün davranmayan insanlar ve bunun gibi nedenler acı çekmemize neden oluyor. Acıya verilen genel tepkilerden biri, bu acı için dış unsurları suçlamaktır. Sırtım ağrımasaydı, müteahhit söz verdiği zamanda işini bitirseydi, işe gidip gel-

mek bu kadar uzun sürmeseydi, insanlar benim zekâmı ve değerimi anlasaydı, gerçekten mutlu olabilirdim. Bununla birlikte kendimizi daha çok tanımaya başladığımızda, dışarıda can sıkıcı olaylar olmasına karşın, çektiğimiz acıların çoğunu aslında gereksiz bir şekilde kendi kendimize yarattığımızı fark ederiz. O kadar ağır bir yükü kaldırmamış olsaydım sırtım ağırmazdı. Gereksiz yere zamanı bu denli kısıtlı tutmasaydım, müteahhit işini zamanında bitirebilirdi. İşten on dakika önce çıkıp trafiğe takılmasaydım, yol bu kadar uzun sürmezdi. Başkalarının onayı için bu denli can atıyor olmasaydım, onların olumsuz tepkileri beni bu denli rahatsız etmezdi. Evet, eğer ben doğru hareket etseydim yaşadığım pek çok acı da silinir giderdi. Kişiliğimin hangi yönü beni bu denli sabırsız yapıyor ve benimkinden farklı bir zaman çizelgesine sahip olan bu dünyada bu denli sıkıntı çekmeme neden oluyor? Kişilik tipim neden başkalarının onayına, aslında bunun o kadar da önemli olmadığını bilmeme karşın, gereğinden fazla önem vermeme yol açıyor?

Geleneksel kişilik psikolojisi kuramları genelde davranışlarımızın ve duygularımızın nedenlerini anlamamızda bize yardımcı olurlar. Daha nadiren de olsa kişiliğimizin bize gereksiz yere acı veren yönlerini değiştirmemizi de sağlayabilirler. Bize rahatsızlık veren davranışlarımızın ve duygularımızın nedenlerini anlamamıza rağmen, bunları değiştirmek yönünde her zaman uygun bir adım atamamamızın birkaç nedeni vardır. Örneğin, bir kişilik kuramı üzerine bir takım kitaplar okuduktan sonra vardığımız sonuçlar yanlış olabilir ya da kuramdaki düşünceleri yanlış anlayabiliriz. Dahası, kişilik üzerine türetilmiş kuramların tümü ancak kısmen doğrudur. Bu nedenle de sistem içinde doğru ve anlamlı görülen bir şey, gerçekte geçerli olmayabilir ya da aslında kişinin değişiminin önünde engel teşkil ediyor olabilir. Kendimize yönelik abartılı bir imaja sahip olmamız, kendimizi mükemmel görmemiz nedeniyle, kişiliğimizin gerçek yönleriyle pek o kadar ilgilenmememiz de herhangi bir kişilik sisteminin etkin bir şekilde uy-

gulanmasını engelleyebilir. Bazen de entelektüel bir anlayış yeterli olmayabilir. Genelde yalnızca başarılı bir danışman ya da terapistin ya da yoğun bir deneyimin yarattığı şokun yardımıyla ortaya çıkabilen duygusal bir anlayışa da gereksinim duyarız.

Kişilik kuramlarını entelektüel açıdan ilgi çekici bulmamıza karşın pratik sonuçlar konusunda çoğumuzun düş kırıklığına uğramasının bir diğer önemli nedeni de şudur: *Çok tanınan ve genel kabul görmüş kişilik kuramlarının hemen hiçbiri, sıradan yaşamın ötesine geçemez.*

Çoğu insanın bir danışmana ya da terapiste başvurmasının nedeni "normal" olmadıklarından dolayı mutsuz olmalarıdır. Başkalarıyla ilişki kurmakta zorlanırlar, kendilerini kötü hissederler ya da büyük acılar doğuran, kendi kendilerini yiyip bitirmelerine neden olan alışkanlıklara sahiptirler. Başkalarıyla kolayca ilişki kurabilen, kendilerini iyi hisseden ve kendi yaşamlarını sabote etmeyen "normal" insanlar gibi olmak isterler. Normal yaşamın hiç kuşkusuz kendi iniş çıkışları vardır, ancak psikolojik danışmanlık ve terapi kimi zaman (ancak asla her zaman değil), insanların daha iyi, daha "normal", daha sıradan hayatlar yaşamasına yardım edebilir.

1950'lerde psikoterapistler, benim *Waking Up* (Uyanış; Shambhala, 1986) adlı kitabımda "başarılı doyumsuz" olarak açıkladığım yeni bir hasta tipiyle karşılaşmaya başladılar. "Başarılı doyumsuz", çağdaş toplumsal standartlara göre gayet normal olarak kabul edilen, başarılı bir kişidir; saygın bir mesleğe, makul bir gelire, makul bir aile yaşamına, toplum içinde saygınlığa, yani toplumumuzda insana mutluluk getireceğine inanılan tüm olanaklara sahiptir. Başarılı olmak, acı ya da zorluklar yaşanmayacağı anlamına gelmez. Bazı acı ve zorluklar normal yaşamın bir parçasıdır ve oldukları gibi kabul edilirler. Başarılı doyumsuz, sıradan standartlara göre "mutlu" olduğunu bilir, ancak yine de terapiye başvurur çünkü yaşamın yine de "boş" olduğunu fark

eder. Yaşamda para, kariyer, mal ve itibardan daha fazlası yok mudur? Hayatın "anlamı" neredediir?

İnsan doğası ve kişiliği üzerine geleneksel kuramlara dayanan geleneksel terapinin bu insanlar için fazla bir değeri yoktur. Geleneksel terapide, kişilik yapısındaki sorunlar tespit edilip düzeltilebilir ve kişiliği geliştirme yönünde yol gösterilebilir ancak asıl soruna, yani yaşamın "derin anlamı" sorununa değinilmez. Oldukça iyi bilinen ve genel kabul görmüş kişilik kuramlarının hemen hiçbiri, sıradan yaşamın ötesine geçemez fakat başarılı doyumsuz bundan daha derine *inmelidir*.

Başarılı doyumsuzların ortaya çıkması, hümanist psikoloji ve benötesi psikolojinin gelişimini de tetikledi. Bu psikoloji okulları, sıradan yaşam ve buna ayak uydurmaya çalışan kişilik tipleri hakkındaki bilgi birikiminin yararlarını kabul ediyor, ancak buna ek olarak insanlığın özünde, varoluşsal ve manevi bir boyut olduğunu da görüyorlardı. Sıradan düzeyde bir yaşam için gereken becerileri geliştirmede makul bir başarıya ulaşıldığında, kişi mutlu ve sağlıklı olmak istiyorsa varoluşsal ve manevi boyutlarda da kendini geliştirmek *zorundaydı*. Sıradan bir yaşam düzeyi ile ilgilenen kişilik kuramları bir yere kadar iyiydi ancak bu noktadan ötesine geçmemiz gerektiğinde derinlikten yoksun oldukları ortaya çıkıyordu ve bu da bizi, belki de nedenini tam olarak bilemesek de, düş kırıklığına uğratıyordu.

Üniversitede kişilik tipleri üzerine çalışan bir öğrenci olarak, yaşamın manevi ve benötesi boyutlarına zaten güçlü bir ilgi duyuyordum; benötesi psikoloji sayesinde de insana dair geleneksel psikolojik yaklaşımların faydalı ancak sınırlı olduklarını fark ettim. Buna en büyük istisna Jung'tu. *Kolektif bilinç dışı* düşüncesi varoluşumuzun manevi boyutlarına bir açılım getiriyordu. Bununla birlikte, Jung psikolojik ve psikiyatrik kuruluşlarda pek fazla kabul görmüyordu, bu nedenle de düşünceleri bir çalışma sistemi çerçevesinde uygulanmaya genelde pek açık değildi. Daha sonra, dünyadaki çeşitli manevi öğretilerin, sıradanın ötesine doğru geniş

gelişim olanakları sunduğunu gördüm. Bu öğretilere 1983 yılında yaptığım *Transpersonal Psychologies, Psychological Processes* (Benötesi Psikoloji, Psikolojik Süreçler) adlı çalışmamda yer verdim. Bunlar arasında özellikle Enneagram, pratik uygulama alanında büyük umut vaat ediyordu. Bununla birlikte *Transpersonal Psychologies* ilk olarak 1975 yılında yayımlandığında, bu kitapta Enneagram hakkında ancak kabataslak bir özete yer verilebilmişti.

Enneagram terimini ortaya atan kişi, manevi Doğu öğretilerinin modern Batılılar tarafından kullanılması için uyarlanmasına öncülük eden G.I.Gurdjieff'ti. Gurdjieff'in öğretilerinde Enneagram en genel biçimi ile kullanılıyordu. Daha sonra Gurdjieff'in en tanınmış öğrencisi olan P. D. Ouspensky, *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching* (Mucizenin Keşfi: Bilinmeyen Bir Öğretinin Parçaları) (Harcourt, Brace & World, 1949) adlı çalışmasında Enneagram'ı daha kapsamlı bir şekilde kullandı.

Gurdjieff kişiliklerimizdeki kusurların yaşamlarımızda gereksiz acılara neden olduğunun farkındaydı ve her birimizin, kişiliklerimizin yanıltıcı yönlerinin çevresinde döndüğü merkez olan bir *baş özelliğe* sahip olduğumuzu söylüyordu. Bu baş özelliği bildiğimiz takdirde kişiliğin yanıltıcı yönlerini (ya da bunlar bizim seçimimiz olmaktan çok çocukluğumuzda bize zorla kabul ettirildiğinden Gurdjieff'in deyişiyle *sahte yönlerini*) anlamak ve bunların ötesine geçmek de mümkün olabilecekti. Gurdjieff'in Enneagram kişilik sistemini öğrencileri üzerinde uyguladığı çok açık, ancak bildiğim kadarıyla sistemi ayrıntılı olarak öğrencilerine aktarmamıştı.

Enneagram kişilik sistemini ilk kez 1972 yılında, bilincin değişik durumları konusunun işlendiği bir seminerde duydum. Öğrencilerimden biri olan Jon Cowan, bana biraz Enneagram'dan söz etti, hatta benim tipimi de çıkarttığını söyledi. Bunu izleyen birkaç buluşmamızda Cowan bana sistemin bir özetini çıkarttı ve peçetelerin üzerine birtakım şemalar çizdi (bilimde heyecan verici fikirlerin peçeteler üzerinde anlatılması gibi eski bir gelenek vardır!). O sıralarda kişisel gelişimim konusunda çok tutkulu ol-

duğumdan, öğrencimin bu sistemi öğrendiği, Şilili psikiyatr Claudio Naranjo tarafından yönetilen Berkeley grubuna katıldım. Naranjo, temel Enneagram kişilik sistemini modern psikolojik bilgi ile farklı açılardan çok zekice birleştirmişti.

Naranjo'nun Enneagram'ı, Şili'de Oscar Ichazo ile çalıştığı dönemde öğrendiğini duymuştum. Söylenenlere göre Ichazo bu öğretiyi, Gurdjieff'le aynı kaynaktan, yani bir gizem okulu olan Sarmouni Kardeşliği'nden öğrenmişti. Bu, benim gibi genç bir bilim insanı için biraz garip bir durumdu çünkü bilimin manevi olan ile ilgilenmesi gerekiyorsa anlamlı olanı saçma olandan ayırt etmek gerekir şeklinde düşünüyordum. Gizli okullar olsun ya da olmasın, bunlardan bilim çerçevesi içinde söz etmek, bir boğanın önünde kırmızı bayrak sallamaya benzer. Zaten o aralar meditasyon, değişik zihin durumları ve parapsikoloji gibi, bilimin kuşku ile yaklaştığı birkaç alanda araştırmalar yapıyordum, bu nedenle de sıradan yaşamın ötesine geçen, gizemci bir sistemin içine girmek bana pek de akıllıca görünmüyordu. Yine de Enneagram'ın sıradan yaşamın ötesindeki konularla ilgileniyor olması ve gerçek doğamıza karşı oluşturulan patolojik savunma mekanizmalarına yönlendirilen özsel yaşam enerjisini yeniden ele geçirdiğimizde, varoluşsal ve manevi erdemlerimizi geliştirebileceğimizden söz ediyor olması bana çok çekici geliyordu.

Böylece Enneagram kişilik sisteminden uzaklaştım. Ancak yine de "mitolojik" kökenini ya da geleneksel psikolojinin bu kişilik sistemi hakkında neler düşündüğünü çok dikkate almadan, Enneagram'ı kendi değerleri içinde kavramsal bir sistem olarak kabul edilecek denli mantıklı davrandım. Kişilik kuramı üzerine bilgi birikimi olan bir psikolog gözüyle baktığınızda ve kavramsal bir sistem olarak ele aldığınızda, Enneagram kişilik sistemi gayet iyi görünüyordu. Karşılaştığım en karmaşık ve kapsamlı kişilik dizgesiydi. Ancak bu, anlamlı ve akıllıca bir karmaşıklıktı, bir karmaşadan ibaret değildi. Bununla karşılaştırıldığında geleneksel kişilik sistemlerinin çoğunun aşırı basitleştirmelerden oluştuğu görülüyordu.

Bilimle uğraşan insanlar her ne kadar nesnel olmaya çok önem verseler de, hem benim hem de çevremdekilerin yaptığı çalışmalar aslında bilim adamlarının çoğu zaman önyargılı ve öznel davrandığımızı gösteriyordu. Nesnel olmaya çalışmak, bilimi steril bir skolastiklikten kurtarır. Enneagram kişilik sistemine benim yaklaşımım, bu sistemi çağdaş psikolojik bilginin ışığında elimden geldiğince iyi bir şekilde değerlendirmektir.

Benim kişilik tipimin doğası bana açıklandığında tüm hayatımın en aydınlatıcı anlarından birini yaşamıştım. Geriye dönüp bakınca yaşamımda kafamı karıştıran tüm olaylar ve tepkiler kusursuz bir anlam kazanmıştı. Daha da önemlisi yaşama yönelik yaklaşımlarımın merkezindeki yanlışı ve bunu değiştirmek için yapabileceklerimin genel çizgisini görebiliyordum. Arkadaşlarımın tipini çıkarttığımda, onların davranışlarını anlayabiliyor, bu sayede hem onlarla daha etkin bir iletişim kurabiliyor hem de onlar için daha iyi bir dost oluyordum. Enneagram tipimi tanımladıktan sonraki yıllarda yaptığım kişisel gelişim çalışmaları, bu sistemin ne kadar yararlı olduğunu göstermeye devam etti.

Birkaç yıl boyunca Enneagram kişilik sisteminden genelde yalnızca Claudio Naranjo ya da Oscar Ichazo'nun öğrencileri yararlanabildi ve bu sistem küçük gruplar hâlinde yürütülen psikolojik gelişim çalışmasının bir parçası olarak öğretildi. Bugünse pek çok insan, özellikle de başarılı doyumsuzlar, kendilerini anlamaya ve aşmaya çalışıyor, bu da onları Enneagram'a yönlendiriyor. Bu nedenle Helen Palmer'ın bu kitabı yazması, Enneagram kişilik sistemi hakkındaki görüşlerini bizimle paylaşması, kişisel gelişim ve sezginin temel bir sistemde uygulanması üzerine yaptığı çalışmalardan edindiği birikimlerini buna eklemesi, bizim için büyük bir lütuftur. Özellikle her bir Enneagram tipini, karşılaştırmalı olarak ele alması çok yerinde olmuştur.

Bu kitapta ortaya konan malzemenin, birçok insana yalnızca kendi tiplerini tanımalarında değil, bunları aşmalarında da büyük yardımı dokunacağına inanıyorum. Enneagram, kişisel geli-

şime yönelik tek yöntem olmasa da çok kullanışlı bir yöntem. Şimdilik kusursuz bir bilimsel sistem olmaktan uzak ve Palmer'ın da söylediği gibi geliştirilmesi için çokça deneysel ve bilimsel araştırma yapılması gerekiyor. Ancak bu hâliyle bile kullanışlı ve yararlı bir sistem.

Enneagram'ı keşfetmenin bende yarattığı ilk heyecan geçmiş olsa da, on beş yıl sonra hâlâ Enneagram'ın başkalarını anlamak, onların duygularını paylaşmak ve ilişki kurmak için yararlı olduğunu görüyorum. Bununla birlikte bir kitabın, Enneagram'ın bütün gerçekleri sunabileceğini değil de ancak bu gerçekler üzerine *fikir* verebileceğini unutmamalıyız. Eski bir Zen deyişinin de ifade ettiği gibi, "Ay'ı gösteren parmak Ay'ın kendisi değildir."

Enneagram kişilik sisteminin bilişsel/duygusal yapısı, kişiliklerimizi anlamak ve kendimizi geliştirmek için yararlı bir yol gösterici olabilir, ancak "doğrunun kendisi" yani varlıklarımızı an be an gösteren bilfiil gerçeklik değildir. Kişilik üzerine bir "kuram"dır. Enneagram kişilik sistemi, gerçekte ihtiyacımız olmayan savunma mekanizmaları yüzünden yanılsamalı bir dünyada yaşamakta olduğumuzu ve gerçeklik hakkındaki görüş ve duygularımızı gerçekliğin kendisiyle karıştırdığımızı bize anımsatarak, geleneksel yaklaşımların çok ötesine geçer. Bu noktalar anımsanarak kullanıldığında Enneagram, her birimiz için mükemmel bir gelişim aracı olacaktır. Fakat doğrunun kendisi olarak kullanılırsa ve kendimizi ve başkalarını gerçekten gözlemlemek yerine sadece Enneagram'a başvurulursa diğer tüm kavramsal sistemler gibi yozlaşacak, kendimizi ve başkalarını klişeleştirmenin, dolayısıyla da uyandığımız düşü yanılsamalı bir dünyada sürdürmenin başka bir yolu hâline gelecektir. Bu kitap güçlü bir araç. Onu derinlerdeki doğanızın gerçekliğine uyanmak için kullanmada sizlere başarılar diliyorum.

Psikoloji Profesörü
Charles T. Tart, Ph.D.
California Üniversitesi, Davis

I. BÖLÜM

Enneagram'a Giriş

1. Sistemin Arka Planı ve Kişilik Tiplerine Giriş

Enneagram, dokuz ayrı kişilik tipini ve bu tipler arasındaki karşılıklı ilişkileri açıklayan, eski bir Sûfî öğretisidir. Bu öğreti, kişilik tipimizi tanımamıza, sorunlarımızla başa çıkmamıza ve çalışma arkadaşlarımızı, sevdiklerimizi, ailemizi ve dostlarımızı anlamamıza yardımcı olabilir. Buna, diğer kişilik tiplerinin duygularını paylaşabilmeyi, sonsuz bilgi ve sevgiye ulaşma yeteneklerini değerlendirebilmeyi de ekleyebiliriz. Bu kitap, kendinizi anlamanıza, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmanıza ve zihin tipinize özgü daha üstün yeteneklerle tanışmanıza katkıda bulunmayı amaçlar.

Enneagram, kişilik eğilimlerini gizli kalmış yeteneklerin bir göstergesi ve öğreticisi olarak gören ve bu gizli yeteneklerin daha yüksek bir bilinç seviyesine geçilmesiyle açığa çıktığını kabul eden öğreti geleneğinin bir parçasıdır. Bu kitaptaki şemalar, daha bütünsel bir modelin kısmi görünüşüdür. Bu model, insanın olası kişisel gelişim aşamalarını duygu paylaşımı, sonsuz bilgi ve sevgi gibi insan kişiliğinin parçası olan bir dizi sıra dışı potansi-

yel ile bağdaştırır. Dikkatimizi dokuz kişilik tipine yönelttiğimizde bu daha geniş bağlamı gözden kaçırmamalıyız. Çünkü Enneagram, kişilik ile diğer insan yetenekleri arasındaki ilişkiye işaret eden az sayıdaki bilinç modelinden biridir. Bu sistemin gücü, kişiliğin sıradan tezahürlerini, yani kalbin ve zihnin basit bir bakış açısıyla nörotik olarak adlandırılıp göz ardı edilen alışkanlıklarını, daha yüksek bir bilinç düzeyine açılan kapılar olarak görmesinde yatar.

Enneagram'ın kişiliği açıklamadaki başarısını kolaylıkla fark edebiliriz çünkü dikkatimizin büyük bir bölümü kendimizi nasıl tanımladığımıza dair düşünce ve duygular üzerinde yoğunlaşmıştır.[1] *Bununla birlikte, eşsiz kişiliğimiz* ya da her birimizin "kendim" olarak gördüğü benlik, aslında kişisel gelişim sürecimizde yalnızca bir basamak ise düşünce ve duygularımız da bir şekilde

[1] Kendimizi düşüncelerimizin, duygularımızın, fiziksel anılarımızın ve çocuklukta şekillenen diğer özelliklerin birleşik bir yapısı olarak düşünürüz. Bu tanımlamaların tümü, manevi öğretilerde bazen sahte kişilik olarak adlandırılan bir öz-kavram oluştururlar, bunun için daha genel bir terim de egodur. Ego bir kez oluştuğunda kendimiz hakkındaki düşüncelerimiz hâlini alır çünkü bilincin diğer ego-dışı durumlarına erişimimiz yoktur.
Çağdaş bir Sûfî öğretmeni olan A.H.Almaas, Freudcu ego kavramı ile manevi gelenekteki ego arasında şu ayrımı yapmaktadır:
Freudcu ego; algı, devinimsellik, gerçeklik testi ve diğer işlevlere sahiptir. Bu işlevler manevi ve [Gurdjieff] çalışma literatüründe geçen ego teriminin kapsamına girmez. İkincisinde ego temelde bireyin ona benlik ya da kimlik duygusunu veren özdeşleşmesini göstermektedir.
Psikoanalitik ego psikolojisi ve özellikle de bunun nesne ilişkileri kuramı bu benlik duygusunun ya da ego-kimliğin nasıl geliştiğini çok kullanışlı bir şekilde formüle etmiştir. Temelde öz-temsil olarak adlandırılan durum, bireyin ilk deneyimlerinin küçük öğelerden daha büyük, daha kapsamlı öğelere doğru örgütlenmesi yoluyla gelişmektedir. Bu, nesne temsilinin gelişimi ile koşut-zamanlı olarak gelişmektedir.
A.H. Almaas, *Essence, The Diamond Approach to Inner Realization* (York Beach, ME: Samuel Weiser, 1986), 43.

benliklerimizin açıklanmasında bir aşama noktası teşkil ediyor olmalı. Bu genişletilmiş psikolojik bakış açısına göre, nörotik eğilimlerimiz bizi dürüstçe bir sonraki gelişim aşamasına yönelten öğretmenler ve dostlar olarak görülebilirler. Enneagram öğretisinde ortaya konulduğu gibi, eğer kişiliğimiz daha geniş bir bilince giden bir sıçrama tahtası ise saplantılarımız hakkında sağlıklı bir anlayış geliştirmemizin de iki yararı olacaktır. Birincisi, daha etkili ve mutlu bir yaşam, ikincisi ise kişiliğimizi bir yana bırakarak bilincin bir sonraki aşamasına yönelik gelişimin sağlanması.

Sözlü Gelenek

Enneagram'ın kişilik tipleri tanımı, sözlü öğreti geleneğinin bir parçasıdır. Aynı kişilik tipindeki insanların kendi yaşamlarını anlatması, bu çalışmanın en önemli malzeme kaynağıdır. Açık sözlü ve istekli bir grup insanın benzer bir bakış açısını dile getirmelerini izlemek ve dinlemek, yalnızca yazılı kayıtlara dayanan bir sisteme oranla çok daha etkili bir yaklaşımdır. Başlangıçta fiziksel açıdan çok farklı olan insanlar, bir saat içerisinde birbirinin aynı gibi görünmeye başlayacaktır. Fiziksel tepki biçimlerindeki, duyguları yansıtan ses tonlarındaki, yüzlerindeki gerilme noktalarındaki ve kişilik tipinin daha ince belirtileri olan kişisel dışa vurum niteliklerindeki benzerlik, gözlemci tarafından da hissedilir bir hâle gelecektir. Karakter kendini ortaya koydukça, toplantı odasına belirgin bir tavır egemen olacaktır. Her bir tipin kendine özgü bir yönü, ayırt edici niteliği ve tavrı bulunur.

Başlangıçta, aynı tipten insanların oluşturduğu grupta ortak hiçbir yön bulunmadığı düşünülebilir. Bunun nedeni, gözlemcinin dikkatini cinsiyet, yaş, ırk, meslek ve kişisel tarz gibi ayırt edici özelliklere vermesidir. Bir saat sonra ise geçmişleri, tercihleri, öncelikleri, hedefleri ile ilgili bilgiler veren bu insanların hepsi birbirinin aynı gibi görünmeye başlayacaklardır. Kaçınmaya çalıştıkları ya da hayalini kurdukları şeyler sanki hep aynıdır.

Hatta dikkatinizi gruptaki insanların kıyafetlerinden ve gülüşleri gibi yüzeysel özelliklerden tamamen uzaklaştırmayı başarırsanız bu insanların görünüşleri bile size aynı gibi gelmeye başlayacaktır. Dikkatiniz yüzeysel özelliklerden başka yönlere doğru kaymaya başladıkça bir tipin üyelerinin paylaştığı özlemleri ve karşılaştıkları zorlukları değerlendirebilir, bu kişilik tipini diğerlerinden ayırt edebilirsiniz.

Dokuz kişilik tipinin de dünyayı algılayışı farklıdır. Yaşamınızdaki insanların gerçek kişiliklerini anlayabilmeniz için, kendi görüş ve inançlarınıza değil, onların gerçek hislerine yönelmeniz gerekir. Kendinizi bir başkasının yerine koymanız, onun yaşamına hoşgörüyle bakmanızı sağlar. Dünyayı diğer tiplerin de bakış açısı ile görebildiğiniz zaman, insanların aslında kişilik tiplerinden kaynaklanan sistemli bir önyargı tarafından kısıtlandığını fark edersiniz.

Kendi yaşamımın temel yönlerine, bana benzeyen insanların öykülerinde de rastladığımda, bu öğretinin gücüne bir kez daha hayran kalıyorum. Bu kitapta yer verilen alıntılar, iş yerlerinde, süpermarketlerde, üniversite sıralarında ve meditasyon salonlarında yaşanan çağdaş öykülerdir. Bu insanlar da benim gibi düşünür, benim gibi yaşar ve benim sergilediğim davranışları sergilerler. Onların vereceği bilgilere, öğütlere, kendileri hakkında yaptıkları açıklamalara her zaman güvenebileceğimi biliyorum.

Kişisel geçmişi anlatmanın şaşırtıcı yanı, insanların bu son derece özel öyküleri, benliklerini *bir yana bırakarak* anlatabilmeleridir. Bu öykülerin dile getirilmesindeki amaç, doğal olarak, insanların yaşamlarına yön veren davranış kalıplarını anlama isteğidir. Bununla birlikte, insanın kendini anlayabilmesi için, davranış kalıplarını içsel olarak gözlemlemeyi öğrenmesi, dikkati bu kalıplardan uzaklaştırması ve sonuç olarak da kişiliğini bir yana bırakması gerekir. Birden çok bilinç durumunu kapsayan bir sistemde, kişiliği bir yana bırakmanın anlamı, sadece acı sona ere-

ne dek sorun üzerinde çalışmak değildir. Burada "bir yana bırakmak" ile kastedilen, dikkatin duygu ve düşüncelerden ayrılması ve böylece diğer algıların da farkına varılması durumudur.

Bu kitaptaki öyküler, kendi kişilik tipleri üzerine konuşan insanlara ait kayıtlardan alınmıştır. Bu insanlar, yaşamlarını gözler önüne serme ve bu sayede kişilik tiplerinin sözel yoldan ayırt edilebilmesine yardımcı olma konusunda gönüllü oldular. Yaptığım görüşmelerde her zaman kişilik tiplerinin ayırt edici özellikleri üzerinde odaklandım. Buna bağlı olarak geliştirdiğim soru düzeni, dokuz kişilik tipinin ortak özelliklerini değil, kendine özgü farklı yanlarını açıklama eğilimindedir.

İnsanların ayırt edici özelliklerinin üzerinde durmak çok önemli çünkü ilişkilerde yaşadığımız pek çok sorun, insanların bakış açılarını göremememizden kaynaklanıyor. Yakınlarımızı anlayabilmemiz için öncelikle onların kendi yaşamlarını hangi gerçekliğe göre yaşadığını anlamamız gerekiyor.

Örneğin, romantik ilişkilerde eşin sevgiyi ifade ediş biçimini anlamak, büyük çaba gerektirir. Eşlerden birinin Dokuz (Barışçı), diğerinin Sekiz (Reis) olduğunu düşünelim. Dokuz, eşinin sevgisini ve güvenini kazanmaya giden yolun, kıya sıya mücadele gerektirdiğini nereden bilebilir? Sekiz de eşinin kendisine yöneltilen emirlere uymayacağını ve harekete geçmeye ayak direyeceğini, buna karşılık başkalarının gereksinimleri için duraksamadan ileri atılabileceğini bilemez.

İnsanları Sınıflandırmanın Sınırlayıcı Yönleri

Enneagram'ın sorunlarından biri de çok iyi olmasıdır. Bu öğreti, patoloji ile değil normal ve üst düzey davranışlarla ilgilenen az sayıdaki sistemden biridir. Engin bir psikoloji bilgisini, anlaşılması diğer sistemlere kıyasla daha kolay, kısa ve öz bir sistem içinde toplar. Kendi kişilik tipinizi ve yaşamınızdaki insanların kişilik tipini saptayabilmenizi ve başkalarıyla olan ilişkilerinizi

büyük oranda düzenlemenizi sağlayacak bilgiyi bir anda önünüze koyar. Bunun sonucunda da herkesi dokuz kutucuğun içine yerleştirme, böylelikle başkalarının düşüncelerini keşfetme ve ne şekilde davranacaklarını öngörme eğilimi ortaya çıkar. Herkesi bir kutucuğun içine yerleştirmek isteriz, çünkü bu sayede bilinmezliğin yarattığı gerilim de azalmış olur. Ayrıca Batı dünyasında, bilgiyi durağan sınıflandırmalara indirgeme ve böylece neden-sonuç öngörüleri yapma bağımlılığı çok yaygındır.

Bununla birlikte, Enneagram durağan bir sistem değildir. Biz Enneagram şemasındaki bir tiple tam olarak örtüştüğümüzü düşünsek bile Enneagram modeli her birimizin aslında şemadaki dokuz tipin ya da noktanın özelliklerini potansiyel olarak taşıdığımızı ve şemadaki birbiriyle bağlantılı doğruların devingen bir yapı içerisinde olduğunu gösterir. Birbiriyle bağlantılı doğrulardan oluşan dokuz köşeli yıldız yapısı, her kişilik tipinin noktalar arası çok yönlü bir devinim içinde olduğunun işaretidir. Dokuz doğrunun devinimi, geçerli psikolojik tipolojiyle de uyumludur.[2] Birbirine bağlı bu doğruların ortaya koyduğu noktalar arası ilişkiler, günümüz psikoloji literatüründe yeni yeni üzerinde durulmaya başlanan bir konudur.

Birbiriyle bağlantılı doğrular, kişilik tiplerinin baskı altında olduklarında ya da kendilerini rahat hissettiklerinde, sıradan davranışlarında ne gibi değişiklikler göstereceğini de öngörür. Bu durumda, şemadaki her bir nokta, kişilik tipinin yaşama yaklaşımını belirleyen baskın yöne ek olarak, baskı altında ve rahat durumdaki davranışlarını da içeren üç temel yönün birleşiminden oluşur.

Baskı altında ya da rahat olduğumuzda gösterdiğimiz değişimin yanı sıra, tipimizi belirleyen sorunlar ile kendimizi ne de-

2 *Diagnostic and Statistical Manual* (Third Edition-Revised), (Washington, DC: American Psychiatric Association, 1987). Sorunlu zihinsel işlevlere yönelik bu ayrıntılı düzenleme, sağlık sektöründe standart bir referanstır. Ülke çapında sağlık sigortası sektöründe kullanılmaktadır.

rece özdeşleştirdiğimiz de değişimi belirleyen etkenler arasındadır. Bazı günler bize özgü "kutumuzun" ayrılmaz bir parçası olan saplantıların içine o denli dalarız ki dikkatimizi başka hiçbir şeye veremeyiz. Dikkat, kişilik tipini belirleyen saplantılara yapışıp kaldığında, tam olarak kutunun içine gömülürüz. Özgür olamayız. Saplantılardan dikkatimizi alamadığımızda ve kendi davranışımızı sakince gözlemleme yeteneğimizi yitirdiğimizde, kendi alışkanlıklarımızın denetimi altına gireriz ve seçme özgürlüğümüzü yitiririz.

Bununla birlikte her zaman kendi kişiliğimizin egemenliği altında olmayız. Durumuzu farklı bir açıdan görmek için sıklıkla dikkatimizi başka bir yöne kaydırırız. Enneagram öğretisine göre, bakış açımızı sınırlandıran alışkanlıklardan kendimizi kurtardığımızda, gelişim sürecinde yukarı doğru hareket etmiş ve bilincimizi kişilik tipimizi belirleyen saplantıların ötesine taşımış oluruz.

Kişilik tipini saptamak, yersiz ve kısır bir kehanete de neden olabilir. İnsanların tiplerini saptamayı öğrenebilir ve onlara tiplerinin ayırt edici özelliklerinin birleşiminden oluşan birer karikatür gibi davranmaya başlayabiliriz. Bu da, tiplerin etkin bir biçimde pekişmesine neden olur. İnsanların davranışları bizi biçimlendirir ve çoğumuz insanların bizi yorumlayış şekillerine inanma eğilimi gösteririz. Pek çok zaman, kendimizi başkalarının bizi gördüğü şekilde görmeye başlarız ve beklentilere uygun kişilik özelliklerini benimseriz.

Enneagram'ın sorunu çok iyi olmasıdır, derken anlatmak istediğim budur. Aradığınız şeyin ne olduğunu bildiğiniz, özellikle de başka bir tipin bakış açısı ile duygu paylaşımı kurabildiğiniz zaman, kişilik tipini saptamak da nispeten daha kolay olacaktır. Sistem o kadar iyi işliyor ki, çok az tanıdıkları insanların tiplerini kısa zamanda ve doğru olarak saptayabilen, böylece bu insanlar hakkında çok geniş kişisel bilgiye ulaşabildikleri için kendini medyum gibi gören insanlarla bile karşılaştım. Tip saptama

sisteminin iyi olması, ancak buna yönelik tutumun yanlış olması, kişilik tipini belirlemekteki asıl amacın insanın kendini bir yana bırakabilmeyi öğrenmesi ve böylece daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşması olduğunun unutulmasına neden olabiliyor. Tip saptamanın dar bir düşünce çerçevesinde ele alınması, kişilik tipini daha yüksek insan yeteneklerine yönelik bir sıçrama tahtası olarak gören sistemin değerini ve hedefini küçültüyor.

Şimdi de iyi haberi verelim: Tip saptama, gerçek dünyada bu şekilde kullanılamaz. Örneğin, bir iş verenin "işe alınacaklar" ve "alınmayacaklar" listesi hazırladığını düşünelim. "Sanat galerisi için bir Dört'ü işe al" maddesi, her ne kadar Dört (Traji-romantik) son derece sanatsal bir yaradılışa sahip olsa da eğer resim sanatına yatkın bir gözü yoksa hiçbir anlam ifade etmeyecektir. "Beş (Gözlemci), sosyal olmayı gerektiren bu pozisyon için uygun değil" yaklaşımı da, söz konusu Beş dışa dönük niteliklerini geliştirmişse ve işe çok uygun durumda ise büyük bir hata olacaktır. Enneagram'ı kullanarak insanları etiketleme, "Üç'ün ideal eşi Yedi'dir" ya da "İki ve Dörtler uygun eş olmasa da iyi dost olabilirler" gibi bir formül bulmak isteyen çöpçatanın işini görmeyecektir. İki ve Dört ne kendilerinin ne de çöpçatanın anlayamayacağı ve numaralandırma formülüne ters düşen kusursuz bir kimya geliştirmiş olabilirler. Beşler çok iyi strateji uzmanı, Üçler harika satıcılardır, Sekizler dönüm noktalarında çok başarılıdır gibi bir yaklaşımla "ideal çalışma grubu" kurmak da sonuç vermeyecektir. Etiketleme de, kutulama da işe yaramaz çünkü insanlar bir karakter özellikleri listesi ile tanımlanamayacak denli çok yönlü ve karmaşık bir yapıya sahiptir.

O halde tiplerle neden bu kadar ilgileniyoruz? Etiketleme yöntemi insan kaynaklarında ya da çöpçatanlıkta işe yaramayacaksa tipleri bulup çıkarmanın anlamı ne olabilir? Tipinizi keşfetme nedeniniz, kendinizle olan ilişkinizi yoluna koymaktır. Size benzeyen insanların deneyimlerini güvenilir bir rehber olarak gö-

rebilirsiniz ve nörotik eğilimlerin çevresinde dönüp durmak yerine, sizi geliştirecek koşulları keşfedebilirsiniz. Tip üzerinde durmanın en önemli nedeni, başkalarının karakter özelliklerini bulmak değil, insan olmaktan kaynaklanan acılarınızı azaltmaktır.

Tip üzerinde çalışmanın ikinci nedeni ise başkalarını, kendi bakış açımız ile değil, onların kendilerini gördükleri şekilde anlayabilmektir. Bu anlayış, ekiplerin etkin bir şekilde çalışmasına, romantik ilişkilerin büyülü bir esin kaynağı bulmasına, ailelerin yeniden birleşmesine yardımcı olabilir. Belirli iş kategorileri için kesin tipler belirleyip basmakalıp bir başarı bekleyemesek de, bir projeyi iş arkadaşımızın bakış açısıyla değerlendirmeyi öğrenebiliriz.

Aynı şekilde, eşimizi hoşumuza giden karakter özellikleri listesine bakarak seçmemiz, pek de hoşlanmadığımız davranışlar sergilemeyeceği anlamına gelmez. Dahası, belki de tam tersine kendini baskı altında hissedecek ve aklı karışacak, bu nedenle de yakınlaşmaya olumsuz bir tepki verecektir. Buna karşılık, dikkatimizi insanların sevgiye açılma tarzı üzerinde yoğunlaştırabilir ve tavırlarımızı buna uygun bir yönde değiştirebiliriz.

Tarih

Enneagram sözcüğü Yunanca "dokuz" anlamına gelen *ennea* ve "noktalar" anlamına gelen *grammos* sözcüklerinden türetilmiştir. Enneagram şeması, bir olayın başlangıcından itibaren maddi dünyadaki tüm aşamalarının gelişim sürecini belirlemek için kullanılan dokuz-köşeli bir yıldız şemasıdır. Enneagram modeli Sûfî gizemciliğinin özünde de bulunur ve kozmolojik süreçlerin haritasının çıkarılmasında ve insan bilincinin açıklanmasında uygulanır. Sistem, kendi bütünlüğü içinde, Kabala'nın Hayat Ağacı'nda olduğu gibi, üst düzeyde eklektik bir öğretidir. Aslında, Hayat Ağacı ile birkaç yönden örtüşür.[3] Bu ilgi çekici bir ko-

[3] Enneagram ile Kabala'nın Yaşam Ağacı arasındaki korelasyonlara James Webb'in "Sources of the System," *The Harmonious Circle* (New York: G.P.Putnam's Sons, 1982) çalışmasında yer verilmiştir.

şutluktur çünkü eski Kabala öğretisi ile aynı alanı tanımlamakla birlikte Enneagram'ın yazılı bir tarihi yoktur. Elimizde Enneagram'ın İslam gizemciliği ile bağlantısını ortaya koyan bir yorum ya da çeviri de bulunmuyor. Bununla birlikte, insanlığın daha yüksek bir bilinç seviyesine doğru evrilmekte olduğunu bildiren gizemci öğretinin bir modeli olduğu açıkça görülüyor.[4]

Batı'nın Enneagram'ı öğrenmesi olağanüstü etkileyici bir kişiliğe sahip, ruhani bir öğretmen olan George Ivanovich Gurdjieff ile başladı. Gurdjieff içsel yaşam eğitimlerinde, öğrencilerin eğilimlerini tanımlamak için sözlü bir Sûfî öğretisi olan Enneagram'dan dolaylı olarak söz ediyordu. Gurdjieff'in çalışmaları üzerine geniş bir literatür bulunuyor. Bu kaynaklarda, insanlardaki potansiyeli görmek için Enneagram'ın nasıl kullanıldığından ya da ne gibi bilgilere ulaşıldığından bahsedilmese de sisteme göndermeler yapılıyor.

Gurdjieff'in öğrencileri, Enneagram'ın matematiksel özellikleri üzerine çalıştılar. Ancak öğrendiklerinin büyük bir bölümü günümüze, değişik süreçlerin başlangıçta ve maddi dünyada gerçekleştikleri sırada geçirdikleri aşamalar hakkında izlenimler edinmek üzere tasarlanmış, sözlü olmayan hareket egzersizleri olarak aktarıldı. Bu hareketler, geniş grupların uyguladığı bir dizi etkileyici danstır ve sürecin belirgin olmayan belli başlı özelliklerinin, yani ritminin fiziksel beden aracılığıyla hissedilebileceğini öğretmek için tasarlanmıştır. Bu anları tanımak, süreci se-

[4] Webster bilinci, bir şeyin meydana geldiği, var olduğu ya da halen meydana gelmekte olduğunun, var olduğunun farkında olmak olarak tanımlar. Enneagram sistemi bilincin, kişinin tarihsel olmayan ve mevcut olmayan olayların farkında olabileceği farklı düzeyleri olabileceğini ima etmektedir. Bilincin durumlarını açıklayan klasik çalışmalardan biri olarak Charles Tart, *States of Consciousness* (El Cerrito, CA: Psychological Processes, 1983) gösterilebilir. Bilincin düzeylerini Gurdjieff'in bakış açısıyla ele alan diğer bir kayda değer çalışma da yine Charles Tart'ın *Waking Up* (Boston Shambala, 1986) adlı kitabıdır.

yir halinde ve canlı tutmak için gerekli olan usta "şoklar" ya da yeni veriler ile mümkün olabilir.

Gurdjieff öğrencilerinde, Enneagram'ın sürekli bir devinim modeli olduğu izlenimini yaratmaya çalışıyordu. İnsanın Ahenkli Gelişimi Enstitüsü'ndeki (*The Institute for the Harmonious Development of Man*) salonun zeminine dokuz köşeli bir yıldız çizilmişti. Öğrenciler yıldızın Bir'den Dokuz'a kadar işaretlenmiş noktaları üzerindeki yerlerini alıyor, noktaların birbirleri ile çeşitli ilişkilerini temsil eden ve Bir-Dört-İki-Sekiz-Beş-Yedi iç çizgileri üzerinde seyreden, özenle hazırlanmış hareketler sergiliyorlardı. Elimizde, içsel ritimlerin yarattığı izlenimi, noktalar ve çizgiler arasındaki ilişkilerin dansla ortaya konduğu doğal duruş ve yeniden-diziliş anlarını tartışan öğrencilerin ses kayıtları mevcuttur. Bu kayıtlarda dikkatin düşünceden kayması ve kişinin dansın fiziksel hareketlerine bütünüyle dalması ile oluşan bedensel bir kendini bırakma anlatılır.

Gurdjieff'in yaşadığı dönemde Enneagram kişilik sistemi hakkında hiçbir şey yazılmadı. Onun öğretilerini izleyen okullar, daha yüksek bir bilince giden yolda kişilikten kaynaklanan saplantıların bir yana bırakılması gerektiğine inanma eğilimindeydiler ve bu saplantıların, hedeflenen zihin durumlarına nasıl erişileceğine dair önemli bilgiler içerdiğini hiç düşünmediler. Bu okullar, "kendimize özgü kişiliklerimiz, insan potansiyelinin gelişme sürecinden geçmemiş yönünü temsil eder" görüşüne bağlı kaldılar ve sözlü olmayan hareket egzersizleri ile Gurdjieff'in içsel gözlem ve kendini-anımsama olarak adlandırılan dikkat çalışmalarını içsel hayata yönelik bir yaklaşım olarak benimsediler.[5] Büyük olasılıkla okulların bu yaklaşımı, "Sûfî kişilik sistemi ancak 'bilen biri' tarafından başarılı bir şekilde uygulanabilir" görüşünde ısrar eden ilk öğretmenler tarafından da onaylanıyordu.

[5] Öz-gözlem ve öz-anımsama egzersizleri Charles Tart'ın *Waking Up* (Boston Shambala, 1986) adlı kitabında açıklanmıştır.

> Enneagram bilgisi uzun bir süre sır olarak saklanmıştır. "Bu bilgi artık gözler önüne serilmiştir" diye düşünülse bile aslında eksiktir ve bilen biri yol göstermediği sürece teorik kalacak, pratik hiçbir değeri olmayacaktır.[6]

Okulların Enneagram şemasındaki dokuz kişilik tipine tam anlamıyla erişememiş olduğu ya da zamanın psikolojik tanı yaklaşımının şemadaki görüşlere uymadığı da düşünülebilir. Bununla birlikte, Gurdjieff'in sisteme yaptığı göndermeler ve Enneagram'ın karakter tipi ile ilişkisi üzerine sorulan sorulara verdiği yanıtlar, aslında henüz öğrencilerin bu bilgiyi benimseyecek düzeyde olduğuna inanmadığını gösteriyor.

Açıkça görülüyor ki Gurdjieff, çağdaşlarının içsel yapılar ile doğru bir şekilde özdeşleşmeye hazır olmadığına inanıyordu. Öğrenciler içsel gözlem çalışmaları yapıyor olsalar da, Freud'un bilinç dışı teorisi Gurdjieff'in zamanında Avrupa'da henüz benimsenmemişti ve öğrenciler bizim bugün sahip olduğumuz psikoloji bilgisine sahip değildi. Kendi güdülerimize karşı "uyur" durumda olmamız ya da psikolojik savunma mekanizmalarımızın algılarımızı çarpıtması gibi kavramlar öğrenciler için henüz erişilmez derinlikteki kavramlardı. Öğrenciler çalışmalara gayretle eğilseler de bunu, öğretmenin kendilerine yol göstereceği inancına bağlı olarak yapıyorlardı çünkü kendi psikolojilerini kavrayış düzeyleri düşüktü.

İç Gözlemci

İçsel gözlem birkaç geleneksel disiplinde görülen temel bir iç yaşam pratiğidir. Bu pratiğin amacı dikkatin içe doğru yöneltilmesi, böylece içten gelen düşüncelerin ve başka "dikkat nesnelerinin"[7] farkına varmayı öğrenmektir. Bu uygulamayla ilgili çeşit-

6 P.D.Ouspensky, *In Search of Miraculous* (New York: Harcourt, Brace & World Inc., 1949), 294.

7 Sıradan bilincin olağan dikkat nesneleri fiziksel duygulanımlar, hisler ve düşünceler, anılar, planlar ve (güdümlü imgeler ya da gündüz düşleri olarak da adlandırılan) hayallerdir.

li yaklaşımlar bulunmakla birlikte, ilk deneyim her zaman, mekanik alışkanlıklara dayalı düşünme modellerimizi ve zihnimizde belirli saplantıların ortaya çıkış sıklığını tanımamız olacaktır. Kendi düşünme ve duygu alışkanlıklarımızı bizim dışımızdaki yansız bir kişinin bakış açısıyla gözlemleyebilmemiz, bu alışkanlıkların zorlayıcı ve kendiliğinden ortaya çıkma özelliklerinin azalmasına yardımcı olur. Düşünceler, "gerçekte olduğum kişi" olarak değil, "benden ayrı" bir unsur olarak görülmeye başlanır.

Düşünce ve duyguları gözlemleme pratiği sürdürüldüğünde, saplantılarımız bize yabancı ve rahatsız edici gelmeye başlayacaktır. Dikkat, iç gözlemcinin duruşuna doğru kaymaya başladıkça düşünceler de "gerçek benliğim" değil, "düşündüklerim" olarak görülecektir. Bunun nedeni, bilincimizin bir bölümünün hâlâ akıp giden düşünceleri izleyebilecek denli bağımsız olabilmesidir. Dikkat, gözlem yapan benliğe yöneldikçe, gerçekte kim olduğumuzu daha nesnel görebiliriz. İlerleme kaydettiğimizde, bir düşünceyi ya da duyguyu değil, gözlemcinin kendisini gerçek benlik olarak görürüz. Öte yandan, dikkat yeniden düşünmeye kaydığında, bağımsız ve ayrı bilinç çözülecek, nesnellik yitirilecek ve davranışlar yine "otomatiğe" bağlanacaktır.

Tüm başarılı psikoterapi uygulamalarının, dikkatin alışkanlıklardan ayrılmasına ve bu alışkanlıkların doğal bir dış gözlemcinin bakış açısıyla tanımlanmasına dayandığı söylenebilir. Doğru bir içsel gözlem, kendi kişilik tipimizi tanıyabilmemiz için önemli bir role sahiptir çünkü bize benzeyen insanların öykülerinde kendimizi bulabilmek için öncelikle kalbimizin ve zihnimizin alışkanlıklarını bilmemiz gerekir.

Gurdjieff öğrencilerin Enneagram tiplerinin önemini kavrayabilecek kapasitede olmadığına inansa da, öğrencilerin kendi karakterlerinin tanınmasını sağlamak için büyük bir çaba harcadı. "Nasırına basmak" ve "ahmakların şerefine kadeh kaldırmak" Gurdjieff'in en çok sözü edilen yöntemleri oldu. Gurdji-

eff, Enneagram şemasına göre bir Sekiz, yani Reis'ti ve buna uygun olarak da öğretme yöntemi, öğrencisinin karakterindeki en duyarlı bölgelerini keşfetmek ve bir savunma tepkisi alana kadar onu sıkıştırmaktı.

> Öğrencinin "nasırına basma" yöntemi, harika sonuçlar verdi. Tanıştığım herkesi öylesine etkiledi ki benim hiç çaba harcamama gerek kalmadan insanlar, âdeta büyük bir tatmin ve tam bir kendini verme hissiyle, ana babalarının onlara törenlerle taktığı maskelerini çıkarıverdiler. Bu sayede, bir anda onların iç dünyalarında neler olduğunu alışılmamış bir rahatlıkla, telaşsızca ve sakince izleme fırsatım oldu.[8]

"Şerefe kadeh kaldırma", öğrencileri kişilik tipi kavramı ile tanıştırmanın başka bir yoluydu. Gurdjieff ile yemek yiyen herkes, bolca içki içip değişik insan tiplerinin şerefine kadeh kaldırmak zorundaydı. Yeni bir konuktan kendine en yakın bulduğu kategoriyi seçmesi isteniyor ve o tipte bir ahmak olması şerefine kadeh kaldırılıyordu.

> "Ahmak" sözcüğü, sonradan kazandığı anlamda değil, özgün anlamıyla kullanılıyordu[9]. Bu sözcük aslında kişilik tipi için başka bir anlam ifade ediyordu. Yemek boyunca birkaç kez kadeh kaldırılıyordu, genel kural da her üç kadeh kaldırışta bir bardak konyak ya da votka içilmesiydi. Kadınların altı kadeh kaldırışta bir bardak bitirmelerine izin veriliyor ve gece boyunca yirmi beş kez kadeh kaldırıldığı oluyordu.
>
> Tabii, Gurdjieff de bir Rus'tu ve Ruslar zaten çok votka içerler ama aslında Gurdjieff'in konuklarını içki içmeye zorlamasının başka bir nedeni daha vardı. Ona başvuran pek çok insan vardı ve onları kısa süre içinde tanıması gerekiyordu. Alkolün insanı nasıl açtığını ve

8 G.I. Gurdjieff, *Life is Real Only Then, When "I am"* (New York: E.P.Dutton, 1975), 51.

9 "Toasting of the Idiots" Idiot: sonradan kazandığı anlam ahmak, budala olsa da Eski Yunancada vasıfsız, niteliksiz kişi, er sınıfından asker, cahil, avam anlamlarını taşıyordu (ç.n.)

gizlediklerini nasıl gözler önüne serdiğini bilirsiniz. Arapların "alkol adamı adam eder" derken kastettikleri de budur.[10]

Bu sırada Gurdjieff genelde şerefine kadeh kaldırılan ahmakların birinde gördüğü yaradılış özelliklerine işaret ederdi. Bazen bu özellik adlandırılır, bazen de gösteriye dökülürdü.

Bir akşam birisine "Sen bir erkek hindisin." demişti. "Ama erkek tavus kuşuymuşsun gibi davranıyorsun." Gurdjieff başını birkaç kez ustalıkla salladı, gırtlağından sesler çıkardı ve masada bir anda dişi hindilerin önünde caka satan bir baba hindi beliriverdi. Kısa bir süre sonra çok daha iri bir hayvan çıktı ortaya. "Neden bana bir boğanın başka bir boğaya baktığı gibi bakıyorsun" diye sordu birisine. Bakışlarının değişmesi, başının duruşu ve ağzındaki ifade ile meydan okuyan bir boğaya dönüştü gözlerimizin önünde.[11]

Çağrışımların ya da yaygaracı hakaretlerin boyutu ne olursa olsun, karakter tipinin tanımı silik kalıyordu. Gurdjieff psikoloji konusunda kişilik sorunları ile başa çıkabilecek denli uzman değil miydi? Yoksa o da, günümüzdeki pek çok iç yaşam eğitmeni gibi, "kişiliği bir yana bırakma" işine koyulmak yerine, kişisel geçmişi eşelemek için mi sabırsızlanıyordu?

Psikolojik Tamponlar

Kendi kişilik tipimizi tanımamıza, Gurdjieff'in deyişiyle tamponlar engel olur. Gurdjieff, kişiliğimiz üzerinde etkili olan güçleri görmemizi engellemek üzere özenle hazırlanmış bir iç tampon sisteminin, diğer bir deyişle psikolojik savunma mekanizmasının kişiliğimizin olumsuz özelliklerini bizden gizlediğine inanıyordu.

10 Kenneth Walker, *Venture with Ideas* (New York: Pellegrini and Cudahy, 1952), 152.

11 Kenneth Walker, *Venture with Ideas, Meetings with Gurdjieff and Ouspensky* (New York: Pellegrini and Cudahy, 1952), 183.

Freud'un "bilinç dışı savunma mekanizmaları" kavramını gündeme getirdiği dönem ile Gurdjieff'in öğrencilerine içsel gözlem pratiklerini öğrettiği dönem neredeyse kesişir. Dolayısıyla, bir analist aracılığıyla bilinç dışının deşilmesi yöntemine karşılık, insanlara kendi tamponlarını gözlemlemeyi öğretme girişimi, iç yaşama yönelik radikal bir yaklaşımdır. Bugün, benlik hissini beslemek için psikolojik savunma mekanizmalarını kullandığımızı daha iyi biliyoruz. Enneagram'ın kişilik tipleri ile bağlantılı savunma mekanizmaları Bir'den Dokuz'a doğru şu şekilde sıralanır: Karşıt tepki oluşturma, bilinçaltına itme, özdeşleşme, içe yansıtma, yalıtım, yansıtma, akla uydurma, yadsıma ve kendini uyuşturma.

Gurdjieff'in öğrencileri psikolojik açıdan henüz saftılar ve bu terimlere yabancıydılar. Buna karşın, onlardan bilinç dışı savunma sistemlerini araştırmak için kendi içlerine bakmaları isteniyordu.

> Tren vagonlarındaki tamponların ne olduğunu biliriz. Vagonlar birbirine çarptığında çarpışmanın şiddetini azaltmak için tasarlanmış mekanizmalardır bunlar. Eğer bu tamponlar olmasaydı, çarpışmanın şiddeti oldukça tehlikeli ve rahatsız edici sonuçlar doğururdu. Tamponlar şokların sonuçlarını yumuşatır ve şokları fark edilemez, algılanamaz bir duruma getirir. İnsanda da benzer bir mekanizma vardır. Bunları yaratan doğa değil, istemsiz de olsa insanın kendisidir. Ortaya çıkmalarının nedeni, insanın içinde pek çok çelişkiyi, çelişkili fikirleri, duyguları, sözcükleri ve eylemleri barındırmasıdır.
>
> İnsan, içindeki çelişkilerin hepsinin her an farkında olsa sürekli bir sürtüşmeye, rahatsızlığa maruz kalır ve çıldırdığını düşünürdü. Çelişkileri ortadan kaldıramayız, ancak içimizde "tamponlar" yaratarak çelişen görüşlerin, çelişen duyguların, çelişen sözcüklerin çatışmasının neden olduğu etkiden kurtuluruz.[12]

Gurdjieff, tamponların yaşamı kolaylaştırmakla birlikte sistemde insanların gelişmelerini sağlayabilecek sürtüşmeyi de

12 Ouspensky, *In Search of Miraculous*, 155.

azalttığını söyler. Tamponların yardımıyla davranışlarımızı mekanikleştirdiğimiz bir çeşit uykuya dalarız. Tamponlarla çevrili olduğumuz ve uyuduğumuz için, gerçekte kim olduğumuzu öğrenemez, gerçek dünyaya yönelik algılarımızın kişilik tipimizin etkisindeki bakış açısıyla nasıl çarpıtıldığını gözlemleyemeyiz.

Gurdjieff'in görüşleri ve içsel gelişim konusu üzerine pek çok çalışması bulunan Ouspensky de tamponları, benliğin uyumsuz parçaları arasındaki sürtünmeyi azaltmanın bir yolu olarak tanımlar. Ouspensky, öğrencilerinden dikkatlerini savunmaya geçme hissi yaratan sorunlara vermelerini istiyor ve bu şekilde tamponların farkına varılacağını söylüyordu.

Çok güçlü tamponları olan birisi, kendini sınama gereksinimi duymaz çünkü içindeki bağdaşmazlıklardan haberi yoktur ve kendinden bütünüyle hoşnuttur.

Bununla birlikte, kendi üzerimizdeki çalışmalarımız kimi çelişkileri açığa çıkardığında, bunlar arasında bir tampon olduğunu anlarız ve içsel gözlem yolu ile tamponun her iki yanında neler olduğunu yavaş yavaş görmeye başlarız. Bu nedenle, dikkatinizi iç çatışmalarınıza verin, böylece tamponlarınıza ulaşacaksınız. Özellikle de hassas olduğunuz konulara dikkat edin. Belki de tamponun bir yanında kendinize yakıştırdığınız iyi bir nitelik vardır fakat henüz öte yanda yatan çelişkiyi açık bir şekilde görmüş değilsinizdir. Öte yandan, bu iyi nitelik konusunda kendinizi biraz da olsa rahatsız hissediyorsanız bunun anlamı, bu iyi niteliğin aslında bir tamponun yakınlarında olduğudur.[13]

Temel karakterimizin farkında olmadığımız düşüncesi, bugün çoğunluk tarafından kabul görüyor. Kişilik yapısının içindeki kör noktaları, savunma mekanizmalarını ve bilişsel uyumsuzlukları taktıkları maskelerinden kurtarmak, psikolojik olarak olgun bir yaşam sürmek isteyen herkes için yaşamsal bir önem ta-

13 Kenneth Walker, *Gurdjieff, A Study of his Teachings* (London: Unwin Paperbacks, 1979), 96.

şıyor. Gurdjieff'in deyişiyle, en önemli görevimiz "gerçek insan" olmaktır. Böyle bir arayış içinde olan insanların tamponlara, yani gerçekliği yanlış algılamamıza neden olan bilinç dışı savunma mekanizmalarına özellikle dikkatle yaklaşması gerekiyor.

> Kişiliğin önce anlaşılması, sonra da daha az kibirli ve daha az etkin bir duruma getirilmesinin başka bir nedeni daha var. Kişiliğimizin yanıltıcı gözlükleri, dünyayı olduğu gibi değil de, bize göründüğü şekliyle algılamamıza neden oluyor. Hiçbir şey açıklıkla ve nesnel olarak görülmüyor. Hoşlandıklarımız ve hoşlanmadıklarımız, yanlı yaklaşımlarımız ve önyargılarımız, saplantılarımız ve mizacımız, gerçek görüntüyü hep bir sis tabakasıyla örtüyor. Bu kişisel hata payından kurtulamadığımız sürece, nesneleri ve insanları oldukları gibi görmeyi nasıl umabiliriz? Kişilik yoldan çekilmezse, daha fazla bilgi sahibi olmayı, özellikle de akıl değil sezgi ya da doğrudan algılama yoluyla elde edilen bilgiye ulaşmayı nasıl başarabiliriz? İnsanın kişiliği tarafından denetlenen sözde sezgi, onun önyargılarının ve eğilimlerinin şekillendirdiği bir görüntüden başka bir şey değildir.[14]

Edinilmiş Kişilik

Kişilik, günlük konuşma dilinde *benlik* kavramına eşdeğer olarak kullanılıyor. Manevi bağlamda kişilik, Gurdjieff'in öz doğamız ile yaşamımız boyunca edindiğimiz kişilik arasında yaptığı ayrımda olduğu gibi, ego ya da kimi zaman "yanlış kişilik" olarak da adlandırılır.[15]

Psikolojideki kutsal yaklaşımların temelinde, herkesin edinilmiş kişilikten niteliksel olarak farklı, özsel bir doğaya sahip ol-

[14] Walker, Venture with Ideas, 114.

[15] Bkz. 1. Bölüm, Not 1. Özsel niteliklerin anılarını geliştirmeye yönelik egzersizlerin kişilik üzerinde parçalayıcı etkisi olabileceği de buna eklenebilir. Dolayısıyla kişiliğin öze erişimin ortaya çıkması ile uyumlu olmasına dikkat edilmesi önemlidir. Bu birleştirici çalışmalar en iyi şekilde uygun bir terapi yoluyla uygulanabilir.

duğu düşüncesi yatar. Öz; insanın gördüğü eğitim, düşünceleri ya da inançlarına karşılık, doğduğunda sahip olduğu potansiyel, yani "kişinin kendisi" olarak tanımlanmıştır. Özümüzde çocuklara benzeriz: Düşüncelerimiz, duygularımız ya da içgüdülerimiz arasında çatışma yoktur. Esenliğimizi korumak için duraksamadan ve doğru biçimde hareket ederiz. Bu, çevremize ve diğer insanlara kayıtsız bir güven duymamızdan kaynaklanır. Yetişkinler de bu bilinç dışı iyi huylu potansiyellerinin farkındadırlar. Kimi zaman, sezgisel olarak büyük bir bilgi ya da davranış gücüne ulaşır ve çevre ile bir bütün olma duygusunu yaşarlar. Böyle anlarda nasıl bildiğimizi bilmediğimiz bir şekilde biliriz, bedenlerimiz biz daha ne yapmak istediğimizi bilmiyorken harekete geçer ve daha ne söyleyeceğimize karar verememişken beklenmedik gerçeği dile getirdiğimizi işitiriz.

Doğuştan gelen öz doğamızın, bize dünya ile sezgisel bir ilişki kurma yeteneği verdiği varsayımı kanıtlanamaz. Bununla birlikte, daha yüksek insan potansiyellerine ulaşmaya yönelik yöntemler geliştiren gelenekler, bunun doğruluğundan kuşku duymazlar ve genellikle gelişim sürecinde kişiliği, özün karşıtı olarak görürler.[16]

Bu yöntemlerden bize kalan miras, belirli koşullar altında fiziksel enerji ile iç dikkat dengelenerek çevre ve başka insanlar ile

16 A. H. Almaas kişilik ve öz arasındaki ilişkinin kurulmasına yönelik yaklaşımlar arasında kayda değer ayrımlar yapmaktadır. *Esence, The Diamond Approach to Inner Realization* (York Beach: ME: Samuel Weiser, Inc., 1986), s.78'de şöyle diyor:

Bu sistemlerden bazıları yöntemlerini öz ve kişilik arasındaki zıtlık üzerine kurmaktadır ve çalışma bu durumda bir bütün olarak özün bir bütün olan kişilikten özgürleştirilmesidir... Bazı sistemler ise öze hiç önem vermeyip kişiliğe bakıyorlar ve onu özgürlüğün önünde bir engel ve acıların nedeni olarak görüp dar kapsamını kırmaya çalışıyorlar... Bazı sistemler de özün tek bir yönüne dayanıyor, onu vurguluyor, onu tek gerçek doğru ya da tek gerçeklik olarak görüyor ve diğer yönlerini yok sayıyorlar.

özsel bir bağlantı kurma deneyiminin kısmen de olsa yaşamamızın mümkün olacağıdır. Özsel deneyimler "benlik" bilincinin yerini alacak bir bütünselliğe sahiptir. Özsel deneyim sırasında "kişisel düşüncelerim" ya da "bireysel duygularım" bilinci yoktur. Bu sayede, yetişkin kişiliğimizi ardımızda bırakır ve çocuğun bir kişilik edinmeden önceki zihinsel durumuna geri döneriz.

Enneagram'ın dokuz noktalı yıldızı, özsel varlığın dokuz ana yönü olduğunu ve her birine biraz farklı bir şekilde yaklaşılabileceğini ortaya koyar. Özün belirli bir yönünü arama güdüsü, bu yönün eksikliğini çekmemizden kaynaklanır. Örneğin, kronik korkular çocuğun çevreye ve başkalarına yönelik, doğuştan gelen temel güvenini yitirmesinden kaynaklanır. Bu durumda, cesaret arayışı yaşamın güdüsü haline gelecektir.

Doğamızda özsel bir yönün eksikliğini hissettiğimiz zaman otomatikleşmekten yakınmaya başlarız. Hayat o denli mekanikleşir ki kendimize yabancılaşırız. "Alışkanlıklarımdan bıktım," "hayata yeniden başlamak istiyorum" gibi ifadeler, mekanik davranışlarımızın bizi potansiyel benliğimizden uzaklaştırdığını gösterir.

Alışkanlıklar doğrultusunda hareket ettiğimizi anlamamız, aynı zamanda bir iç gözlemcinin var olduğunu da ortaya koyar. "Hayat sıkıcı" ile "kendimden sıkıldım" sözleri arasındaki farkı bir düşünün. "O kadar kızdım ki gözüm hiçbir şeyi görmedi" ile "Ona kızarken kendimi gözlemledim" ifadelerinde de dikkatin yöneltildiği yer arasında benzer bir farklılık göze çarpar. İlkinde kızgınlık duygusu gözlem yapma yeteneğinin yerini almıştır, ikincisinde ise bağımsız bir bilinç söz konusudur.

"Kendine yabancılaşma" duygusuna genellikle "kendini bulma" ve "gerçek benliği keşfetme" arzusunun eşlik etmesi, insanın gerçekte olduğu kişi ile yeniden bağ kurmak istediğini de gösterir. Bu arayışın niteliği, çocukluktaki güvenliğe sığınma arzusundan, hatta bir eşin sevgisini hissetme isteğinden farklıdır. Bu arayış genellikle, insani özün farklı yönlerinin dile getirilme-

siyle ifade edilir ve bu arayışın kaynağında sıradan yaşamdakinden çok daha yoğun bir açlık yatar: "Başka insanları sevmeyi öğrenmek istiyorum." "Beni bağlayan şeylerin etkisinden kurtulmak istiyorum." "Harekete geçme cesaretini arıyorum." Öyle ki, yaşamın ilk aşamalarında benliğimizin bir yönü zarar görmüştür ve sanki bu yitim, arayışa odaklanmada bize yardım eder. Yitirilenin aranması bize güç ve canlılık katar. Nörotik duygulara kapıldığımızı fark eder, terapiye başvururuz. Acı çekeriz ve bunun sonucunda meditasyona yöneliriz.

Kişiliğin ortaya çıkmasının nedeni, fiziksel dünyada ayakta kalma zorunluluğumuzdur. Çocuk, çevreye duyduğu temel güven ile aileye boyun eğmek zorunda kalışı arasında bir çelişki hisseder. Öz kavramını açıklayan psikolojik yaklaşımlara göre, kişiliğin ortaya çıkma amacı, özü fiziksel dünyadan gelecek zararlara karşı korumak ve savunmaktır. Bu da, çocuğun çevresi ile arasındaki savunmasız bağın bir tehditle karşı karşıya olduğu anlamına gelir. Çocuk daha fazla zarar görmemek için kendini korumak zorundadır. Özün tehdit altındaki yönlerini korumak için savunmaya geçmek, özsel bağdan kopuş ya da cennetten düşüş olarak da adlandırılabilir.

Gelişim psikolojisi bu temel bağı, çocuğun anne ve çevre ile yüksek oranda duyulara dayanan, ancak ayırt edici olmayan yaşam dönemi olarak tanımlar. Sınırları ya da savunmaları olmayan çocuk, biz ile başkaları arasındaki ayrımı göremez. Çocuk büyüdükçe aile yaşamının gerilimine uyumlu, ayrı bir benlik geliştirmek zorunda kalır. Buna karşın Batı Psikolojisi erken dönemlerdeki bu ayırt edici olmayan bağa herhangi bir özellik atfetmez ve bu özgün algılarla yeniden bağlantı kurmanın önemini de vurgulamaz.

Her iki yaklaşımda da olgunlaşma, her bireyi mutlak bir şekilde eşsiz kılan yetenek, ilgi ve savunmaların tuhaf bir bileşimi olarak görülür. Sonuçta, dikkatimizin devingenliği, edindiğimiz

saplantılar tarafından kısıtlanır ve bu dikkat kayması sonucunda çevre ve başkaları ile olan özsel bağımız unutulup bilinç dışı yaşama sürgün edilir.

Manevi geleneğe göre ise ana babayı taklit etmeyi, tehlikeleri önlemeyi ve öykünmeyi öğrendiğimizde ortaya çıkan düşünce ve inançlardan oluşan yanlış kişilik, özsel bağın yerini almıştır. Buna karşılık, yetişkinler olarak hâlâ özümüzün anısı ile aramızdaki bağı kısmen koruruz ve bunu "mutlu olduğum zamanlar", "hiçbir şeyden korkmadığım günler", "sevgiye açık olduğum zamanlar" gibi sözlerle yâd ederiz. Dahası, özsel algının bilinç dışında hâlâ var olduğunu biliriz çünkü yetişkinler olarak arada sırada "kendi dışımıza" çıktığımız ya da sıra dışı gereksinimler duyduğumuz zamanlarda bu algıları yeniden yaşarız.

Dikkat, öze olan içsel bağdan başka bir yöne doğru kaydığında kendimizi yitiririz ve yüzümüzü fiziksel dünyaya döneriz. Doyum duygusu inişli çıkışlıdır ve kendimizi nadiren tam olarak güven ve huzurda hissederiz. Hayatta kalmak için birtakım etkili sınırlandırma ve savunma kümeleri yaratmamız gerekir. Yarattığımız bu kümeler, doğal olarak hayatımızı çevremizle ve diğer insanlarla yüksek bir duyusallık ve savunmasız bir uyum içinde geçirmemiz düşüncesiyle çelişir.

Buna karşılık, edinilmiş kişiliğimizin korku ve arzuları zayıflamaya başlar ve "gerçekte olduğum kişi" yerine "yaptıklarım" hissi baş gösterirse, sonuç olarak "gerçek benliği bulma" isteği de uyanacaktır. Bu, bir "eve dön" çağrısı gibidir. Çevre ve başka insanlar ile aramızdaki özgün bağların yeniden öğrenilmesi, eve dönüş yolu olarak düşünülebilir. Bu yol, olgun kişilik ile özün farklı yönlerini yaşama yeteneğinin istemli olarak bütünleştirilmesi anlamına gelir. Olgun ve yetişkin bir insanın yetenek ve becerileri, bu sayede herkesin iyiliğine hizmet eden özdeki potansiyelin araçları haline gelecektir.

Kişilik ile öz arasındaki yakınlığa işaret eden bir Sûfî deyişi bunu şu sözlerle anlatıyor: "Olduğun kişinin hatırası ve idraki ile sen olmadan önceki sen ol."[17]

Baş Özellik

Kişilik tipinin keşfedilmesi oldukça sarsıcı olabilir çünkü bu keşifle birlikte tipimizin seçeneklerimizi sınırlandırdığını ve bakış açımızı kısıtladığını fark ederiz. 360 derecelik gerçeğin oldukça sınırlı bir bölümünü gördüğümüzü, kararlarımızın ve ilgi alanlarımızın çoğunun özgür iradeye değil, oldukça karmaşık alışkanlıklara dayandığını anlamak hayret verici olabilir. Gurdjieff'e göre kişilik tipi, karakterin baş özelliği çerçevesinde yapılanır.

> Ne denli gizlenmiş olursa olsun, çevresindekiler bir insanın baş özelliğini görebilirler. Tabii, her zaman tanımlayamazlar. Yine de tanımlarının genellikle çok iyi ve birbirine yakın olduğu görülür. Örneğin "Şu kişi var ya," (Gurdjieff bizden birinin adını söyledi) "onun en büyük özelliği asla evde olmaması..."
> İçimizden bir başkasının özelliği sorulduğunda, onun özelliği hiç var olmaması, dedi. "Anlıyor musun, seni görmüyorum. Bu, her zaman böyle olduğun anlamına gelmiyor. Ama çoğu zaman hiç var olmuyorsun."
> Bir başkasına baş özelliğinin herkesle her konuda tartışması olduğunu söylemişti. "Hiç de tartışmıyorum" diye yanıtladı adam. Kahkahalarımıza hâkim olamadık.[18]

Ezoterik okullarda tip meselesi yavaş ve özenli bir şekilde ortaya konuyordu. Yapıcı yanlarımızı tüm olasılıkları ile ortaya çıkarmakta özgür olmadığımız ve özümüzü geri kazanma yolunda zihinsel saplantılarımızın bir çeşit potansiyel müttefik olduğu düşüncesinin ışığında, bu kavramın tanıtılması amaçlanıyordu. Ör-

17 Jan Cox, *Dialogues of Gurdjieff: Vol. 1* (Stone Mountain, GA: Chan Shal Imi Society Pres, 1976), 169.

18 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 267.

neğin, yine kendinizi yapılacak işlerle boğduğunuzu gözlemlediğinizde ve bu nedenle yaşamınızdaki asıl önemli görevlere bir türlü girişemediğinizde (Dokuzuncu nokta: uyuşukluk), dikkatinizi önceliklerinize vermek ve doğru hareketi seçmek, doğal bir müttefikiniz olacaktır. Dokuzlar için uyuşukluk, kişisel bir tavır benimsemenin yaratacağı acıya karşı iyi bir dost ve koruyucu olmuştur çünkü Dokuzlar tavırlarının önemsenmeyeceğine inanırlar.

Bir Dokuz'sanız, ikincil projelerin ağırlığı altında ezilmeniz ve "hayır" demekte zorlanmanız, kendi özsel gereksinimlerinize dikkat etmeyi unuttuğunuzun sadık ve ısrarlı hatırlatıcıları olacaktır. Alışkanlıkların egemenliği ele geçirdiği anı gözlemleyebilirseniz, dikkatinizi ikincil bir hedeften kurtarmayı ve kendi önceliklerinize dönmeyi de başarabilirsiniz.

Benzer şekilde, Enneagram şemasındaki yerinizin Yedi olduğunu ve heyecan verici maceraları kaçırmamak için birden çok seçeneği açık tutma isteğinin yaşamınızı yönlendirdiğini görürseniz (Yedinci nokta: açgözlülük), bir kerede tek bir şey üzerinde yoğunlaşma yeteneği üzerinde ustalaşmak sizi büyük ölçüde rahatlatacaktır. Eğer Yedi noktasındaysanız, yaşama "çok seçenekli" yaklaşmak, sınırlandırılmadığınıza ve her zaman seçme özgürlüğüne sahip olduğunuza inanmanızı sağlayacaktır. Bu yanılsama, kalıcı bir bağlılık kurmaya ya da dikkatinizi tek bir noktada toplayarak meditasyon yapmaya çalıştığınız ana dek sürecektir.

Neden sonra müttefikleriniz yanınıza gelecek, göz alıcı planlar her yanınızı saracaktır. Siz dikkatinizi sabitlemeye çalıştıkça, düşünceler ve planlar daha çekici görünecektir. Daha yüksek bilinç kavramı, siz zihninizi denetleyemediğinizi fark edene dek çekici seçeneklerden biri olarak görünecektir gözünüze. Bununla birlikte Yedi olmanız, maymun iştahlı zihnin, sizin kişisel eğitmeniniz olduğu anlamına gelir. Dikkatin her sıçrayışı, onu yeniden nazikçe dize getirmek zorunda olduğunuzu hatırlatır.

Büyük bir çoğunluğumuz için kişiliğimizin neden özgürlüğümüzü kısıtladığını anlamak zordur. Seyahat etme, öğrenme ve başarı basamaklarını tırmanma özgürlüğüne sahip olsak da sınırlandırıldığımız alanlar vardır. Kişilik tipinin neden olduğu sorunlar dikkatimize egemen olduğu sürece, her ne kadar biz istediğimiz işe girip istediğimiz giysiyi giyebilsek de dikkatimizi hâlâ dar bir bakış açısı yönlendirir.

> Benliğimiz üzerinde çalışırken, en önemli zayıflığımız olan baş özelliğimizi keşfetmek zorunda olduğumuz önemli bir aşama var. Bu özellik her şeyin çevresinde döndüğü bir eksene benziyor. Kişiye sahip olduğu bu özellik gösterilebilir ama tepkisi "Saçma, her türlü özelliğe sahip olabilirim ama buna asla!" olacaktır. Bazen, bu özellik o denli belirgindir ki yadsımak olanaksızlaşır fakat yine de tamponlar sayesinde unutulabilir. Baş özelliklerini birkaç kez tanımlayan ve bir süre bunu anımsayan insanlar biliyorum. Ancak yeniden karşılaştığımızda çoktan unutmuş oluyorlardı. Bazen bir yüzleri olduğunu hatırlıyor, bazen başka bir yüzleri olduğunu unutuyor ve sanki bu konudan hiç bahsedilmemiş gibi konuşuyorlardı. Bunu kendiniz keşfetmelisiniz. Bunu ancak kendi başınıza hissettiğinizde kavrarsınız. Bir başkasından dinlediğinizde ise her an unutabilirsiniz.[19]

Kişiliğimizin ayrıntılarını, ortaya çıktıkları anda gözlemlemekte hepimiz zorlanırız. Dostlarımız, yaradılışımızın özelliklerini bizden daha kolay bir şekilde görürler. Takma adlar genelde kişisel özelliklerin belirtileri, insanların iç yaşamlarının anahtarı olan kod adlarıdır.

> Baş özelliği harekete geçiren ve etkili olan hep aynı güdüdür. Bowling oyununda topun bir doğrultuda gitmesini engelleyen bir eğim gibidir. Baş özellik her zaman bir teğet çizmemize neden olur. Temelinde yedi büyük günahtan bir ya da bir kaçı, genellik-

19 P. D. Ouspensky, *A Further Record: Extracts from Meetings*, 1928-1945 (London: Arkana Paperbakcs, 1986), 246.

le kendini sevmek ve kibir yer alır. İnsan bilinç düzeyini arttırarak bunu keşfedebilir, bu keşif de yine bilinç düzeyinin yükselmesini sağlayacaktır.[20]

Tutkular

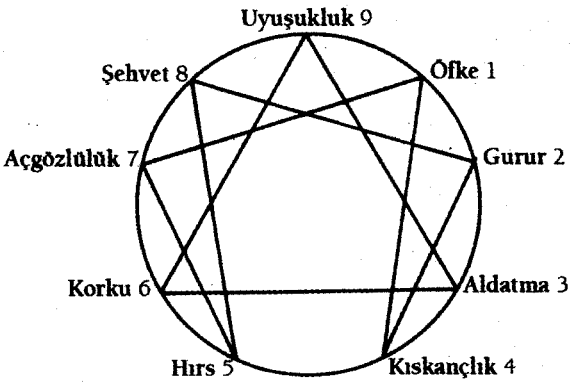
Enneagram duygusal yaşama ait dokuz tane Baş özellik tanımlar. Bunlar, Hıristiyanlık inancındaki yedi büyük günaha koşuttur; yalnız ek olarak Üç ve Altı noktalarında aldatma ve korku bulunur. Bu duygusal alışkanlıklar, cennetten maddi dünyaya düşerken ortaya çıkarlar. Erken aile yaşamındaki sorunlarla başa çıkma gereksiniminden kaynaklanan duygusal gölgenin yarattığı tutkular olarak da ifade edilebilirler.

Çocuk, gelişimini sağlıklı tamamlarsa bu tutkular da zamanla aşılır ve sadece basit eğilimler olarak gözlemlenir. Buna karşılık, psikolojik durum çalkantılıysa gölge sorunlardan biri saplantılı bir kaygı halini alır, kendini gözlemleme yeteneği zayıflar ve kişi başka konulara yönelemez.

Baş özelliğimizi adlandırmayı başarırsak, bu alışkanlığın yaşamımız üzerinde hangi yollardan denetim kurduğunu gözlemleyebilme umudu da doğar. O zaman, dikkatimizin nörotik çarpıklığı bir müttefik olarak saflarımıza katılabilir. Varlığı, acıya ve yitirdiklerimizi anımsamamıza neden olacaktır. Baş özellik çocukluk sırasında ortaya çıkan nörotik bir alışkanlıktır. Aynı zamanda kişisel bir öğretmen, iç yaşamımızın mahremiyetinde sürekli var olan anımsatıcı bir etkendir.

20 C. S. Nott, *Journey Through This World: The Second Journal of a Pupil* (New York: Samuel Weiser, Inc., 1969), 87.

Tutkular



John Lilly ve Joseph Hart'ın kaleme aldığı bölümden alınmıştır. Bkz. *The Arica Training, Transpersonal Psychologies*, ed. Charles Tart, Harper-Row, 1975, reprinted by Psychological Processes, Inc. 1983.

2. Dikkat, Sezgi ve Tip

Dikkat ve Tip

Kişiliğimiz oluşunca, dikkatimiz tipimizi karakterize eden zihinsel saplantıların içine gömülür. Dünyaya gerçekte olduğu şekliyle tepki vermemizi sağlayan temeldeki, çocuksu yetimizi yitiririz. Tipimizin dünya görüşünü destekleyen bilgilere karşı seçici bir duyarlılık sergilemeye başlarız. Hayatta kalmamız için gerekli olanı görür, gerisine ilgisiz kalırız.

Örneğin, siz ve ben yabancılarla dolu bir odaya giriyoruz. Sizin alışkanlığınız onay arayışı iken benimkisi korku ise ben bu odadan çıkıp gitmek için nedenler aramaya başlarım. Sizse bana, kendinizi güvende hissetmek için neye önem verdiğinizi anlatmak zorunda kalırsınız, oysa benim zihnim başka bir saplantıyla meşguldür. Aslında, ikimiz de özümüzdeki hâlimizle davranmayız. Tipimizin özelliği olan duygu ve düşüncelerle dolu bir şekilde, ne dışımızdaki yerde ne de yaşamımızdaki deneyimler sonucunda ulaştığımız yerde oluruz. Odadaki olayları nesnel yönleriyle de göremeyiz çünkü dikkatimiz kendi bakış açımız tarafından kısıtlanmıştır.

Örneği genişletmek için, tanımadığımız kişilerin bulunduğu bir partiye gittiğimizi düşünelim. Siz dikkat çekmeye, onaylanmaya, ben ise korkumu yenmeye çalışırım. Sonradan, sanki farklı gezegenlerdeki partilere gittiğimizi düşünürüz çünkü gecenin sonunda farklı insanlarla konuşmuş oluruz, sohbetlerimizin içeriği aşırı derecede farklıdır, ikimiz de kendimizi farklı şekillerde tanıtmış oluruz ve odayı terk etmeden önce cebimizde farklı telefon numaraları vardır. Daha sonra partiyle ilgili izlenimlerimizi karşılaştırmak için bir araya geldiğimizde, aynı sohbetten farklı sonuçlar çıkarmış olduğumuzu görürüz. Aynı kişinin yüz ifadelerinden farklı niyetler okuduğumuzu anlarız.

Aynı sahnenin farklı yönlerine odaklanacağımızı ve olasılıkları ikimizin de 360 derecelik bir açıyla göremeyeceğimizi anlatmak için örneği biraz abarttım. Aynı gerçekliği görmeyiz çünkü dikkatimizi çekmeyen yönlere karşı ilgisiz kalırız ve sadece tipimiz için önemli olan verilere yoğunlaşırız.

Bir tipin zihinsel saplantılarını adlandırmak oldukça kolaydır. Bu kitapta, sürekli olarak kendini gözlemleyen insanların kendilerini nasıl tanımladığı üzerine pek çok örneğe yer verdik. Bu kişiler kalplerinin alışkanlıklarını ve zihinsel saplantılarını anlatma konusunda fazlasıyla cömert davrandılar. Dikkatlerinin yöneldiği sorunları anlattılar, ancak dikkati alışkanlıklarımızdan kurtarma açısından bakıldığında, en önemlisi yaşamlarını yönlendiren sorunlara dikkatlerini *nasıl* verdiklerini anlattılar.

Kendini gözlemleyen bu insanların çoğunun, uzun yıllar ciddi bir şekilde meditasyonla uğraştıkları göz önünde bulundurulursa dikkatlerini odaklama yöntemlerini bu kadar net bir şekilde anlatabilmeleri şaşırtıcı değildir. Gözlem ve dikkat, meditasyon yapan kişinin konuşma şeklidir: Neyin bilincindesin? Var mısın, boşlukta mısın? Dikkatini verdiğin nesneyi algıla. Dikkatinin kaydığı yönü izle.[21] Sürekli bir iç gözlem söz konusu oldu-

[21] Bkz. 1. Bölüm, Not 7.

ğunda, içsel alanda akıp giden zihinsel ve duygusal nesneler arasındaki ayrımı görmek de kolaylaşır. Bununla birlikte, dikkatimizin *neye* yoğunlaştığı üzerinde çok fazla dururken, kişilik tipimizi ilgilendiren veriyi algıladığımızda dikkatin *nasıl* yapılandığı konusunu göz ardı ediyoruz ve ben daha çok bu konuya önem veriyorum.[22] Sorunlarımız konusunda uyanık durumdayız, ancak bu psikolojik kaygıları destekleyen verileri hangi yollardan topladığımız konusuna gelince aynı şeyi söyleyemeyiz.

Sevgi ve onay kazanmaya çalışan kişilik (İkinci nokta: gurur) ile korkak (Altıncı nokta: korku) kişilik tipleri, başka bir deyişle farklı Enneagram noktaları arasında yaptığımız karşılaştırmayı biraz daha genişletelim. İkilere birisini etkilemek istediklerinde, Altılara da korktukları zaman neler yaşadıklarını soralım. Kendini gözlemleme konusunda deneyimsiz olan kişilik tipleri bu sorulara, "Onu çekici buluyorum ve onunla flört etmek istiyorum" ya da "Titremeye başlıyorum ve kaçıp gitmek istiyorum" gibi cevaplar verecektirler. İçsel dikkat kaymalarını gözlemlemede başarısız olduklarından, belirtileri algılama şekillerinin bilincinde olamaz, kendi içlerindeki ustaca ayarlamaları tanımlayamazlar. Kişiler etkileyici ya da potansiyel bir tehlike olarak gördükleri en ufak bir belirtiyi hemen ayırt edebilseler de, duyarlılıklarını açıklayamaz, onların dünya görüşlerini anlayabilmek için dikkatimizi ne şekilde ayarlamamız gerektiğini bize gösteremezler. Kendini gözlemleme konusunda deneyimli olan bir kişi ise bir tipin bakış açısını belirleyen dikkat konumlandırmalarını tutarlı bir şekilde açıklayabilir. Aşağıdaki anlatım, kendini gözlemleme konusunda deneyimli olan tipik bir Altı'ya ait. Siz bir korku tipi olmasanız da Kaliforniya'da 101 numaralı otoyolda araç kullandıysanız hislerini çok iyi anlayabilirsiniz.

22 Dikkat bilinçdışı bir şekilde güvenli bilgiye izin verecek ve güvenli olmayan bilgiyi dışarıda bırakacak şekilde de örgütlenebilir.

Kocam Kaliforniya Politeknik'te doktora yaparken ben de Los Angeles şehrinde çalışıyordum ve haftada birkaç kez 101 numaralı otoyolu kullanmam gerekiyordu. Bu yolda araba kullanmaya alışmıştım, canım bir şeylere sıkkın olmadığı sürece sorun olmuyordu. Canım sıkkın olduğu zamanlarda ise yola gerçekten konsantre olmam gerekiyordu. Aslında bu durumdayken arabayı benim kullanmam daha iyi oluyordu. Çünkü kötü bir hafta geçirmişsem ve arabayı da kocam kullanıyorsa şarampole doğru bakmaktan bile çekiniyordum. Lastiklerin kayması, aracın kontrolden çıkması gibi görüntüler, gözümün önünde öylesine güçlü bir şekilde canlanıyordu ki midem bulanıyordu.

Bir pazar günüydü ve canım şehre dönmeyi hiç istemiyordu. Yolda giderken aniden direksiyonu döndürmeye başladım. Kendimi toparlamaya çalışıyordum çünkü zihnimde uçurumdan aşağı, kayaların üzerine yuvarlanıyordum. En sonunda gözlerimi açtığımda hastanedeydim. Uçurumdan yuvarlanmamıştım, yalnızca bunu hayal etmiş ve ani bir refleksle direksiyonu ters yöne doğru kırmıştım. Yanlış şeride girmiş ve uçurumun değil, dağın olduğu tarafta yoldan çıkmıştım.

Açıkça görülüyor ki bu Altı zihninde gerçekleşen yuvarlanmadan kendini kurtarmaya çalışırken zihinsel bir yansıtmanın kıskacındaydı. Uçurumdan yuvarlandığı anın oldukça gerçekçi olduğunu söylüyor. Direksiyonu kırdığında kendisinin uçurumdan kayalıklara doğru yuvarlandığını görüyordu ve kendini kurtarmaya çalışmasının bir yararı olmayacaktı. Bütün olayın yalnızca birkaç saniye içinde gerçekleştiğinin de bilincindeydi ve tamamen iyileştiğinde cesur bir şekilde tekrar direksiyonun başına geçip eşi doktorasını bitirene dek 101 numaralı otoyolda dikkatini hayal gücünden uzak tutarak araba kullanmaya devam etti. Aynı kişi çocukluğu hakkında şunları anlatıyordu:

Annemden çok korkardım. Tam bir ayyaştı. On beş dakika içinde, normal birinden, hakkımda pek de iyi şeyler düşünmeyen oldukça tehlikeli birine dönüşebiliyordu. İçki içmeye başladığında ak-

lımda hep şu soru olurdu, "Çizgiyi aşacak mı ve aşarsa en kötü olasılık nedir?"

Bir içki şişesi saklayıp saklamadığını anlamak için onu sürekli gözlemem gerekirdi. İçmeye başladığı zaman da yüzünü izler ve gece boyunca ne hâl alacağını hayal etmeye çalışırdım. Sakin mi görünüyor? Bana bağırıp çağıracak mı? Abartılı bir görünüme mi bürünecek yoksa bir köşede sızıp kalacak mı? İçmeye ilk başladığında yüzünün aldığı şekli hayalimde canlandırır, bu yüzün yapacaklarını düşünüp duruma göre evde kalmaya ya da kaçmaya karar verirdim.

Altı'nın yaşamı boyunca günlük egzersizlerle güçlenen hayal gücü, onun için hem bir yük hem de bir lütuftu. Lütuftu çünkü iç yaşamının zengin ve ayrıntılı dünyasına potansiyel bir erişim noktası sunuyordu. Bu hayal gücü aynı zamanda bir yüktü çünkü bir anda nesnel gerçekliğin yerini alabilecek denli etkiliydi. Direksiyonu kırdığında açık bir şekilde yansıtma yapıyordu. Bu durumda, içsel hayal gücü dışa yansıtılmış ve durumu yanlış değerlendirmesine neden olmuştu. Annesinin içki içme alışkanlıklarını takip etmeye çalıştığı zaman da yansıtmanın iş başında olduğu bir gerçek. Hiç kuşku yok ki, gözlemlerinin büyük bir bölümü, annesinin tanıdık fiziksel belirtileri ile aşağılanma ve kötü muamelenin yarattığı dehşet hissine dayanıyordu.

Bununla birlikte, çocukluğu boyunca olacakları kestirme yeteneğine, içinden çıkılmaz koşullarda başvurduğu da kesin bir şekilde görülüyor. Ayrıca, yarattığı imgeler düşüncelerin yerini alacak denli güçlüydü. Zihninde canlandırdıklarını sorgulamayı öğrenmiş, "öteki yüzleri" kendini duygusal açıdan destekleyen veri kaynakları olarak kullanmış ve davranışlarını gördüklerine dayanarak seçmişti.

Sezgi ve Tip

Aynı Altı, arabanın "yuvarlanması" ve annesinin "öteki yüzlerinin" belirmesi ile aynı zihin durumunda gerçekleştiği açıkça görülen bir psişik deneyimini de anlatıyor:

Çok yakın bir arkadaşım birkaç yıllık denemenin ardından sonunda hamile kalmayı başarmıştı. Telefonda sesi harika geliyordu ve bunu kutlamak için dışarı çıkmaya karar verdik. Onu gördüğümde neşe saçıyordu, bu nedenle diğer yüzü belirmeye başlayana kadar aslında ben herhangi bir aksilik olduğunun farkında değildim.
Çok garipti. Meksika yemeği yiyorduk ve gerçekten de çok mutluydu ama o konuşurken ben gözünden akan yaşları ve kaybından kaynaklanan üzüntünün çizgilerini görebiliyordum. Bebeğini kaybedeceğini anlamıştım ama bunu ona söylemenin pek de iyi bir fikir olmadığını düşünüyordum. Gerçek yüzü konuşmaya devam ediyordu ama ben öteki yüzünün gittikçe ürkütücü bir hâl aldığını görebiliyordum. Öteki yüz tümüyle sertleşti ve son derece kararlı olduğunu görebiliyordum, bir süre sonra bu yüz huzurlu bir hâl aldı ve yok oldu. Sanki birkaç saniye içinde arkadaşımın gelecekte yaşayacaklarını görmüştüm. Düşük yapacaktı fakat pes etmeyip bir kez daha deneyecekti ve bu kez başarılı olacaktı.

Gelecekteki bir olayın gerçekleştiğini görmenin yarattığı duygusal tepkileri anlatan Altı, olayın o zaman ona oldukça normal ve tanıdık geldiğini söylüyordu. Arkadaşının öteki yüzü aracılığıyla gördüğü olayların bir yıl kadar sonra gerçek olduğunu da sözlerine ekliyordu.

Dikkat Egzersizleri

Dikkatimiz, alışkanlığa dayalı düşünce ve duygularımızdan kurtulduğunda, yan etki olarak sezgi ortaya çıkacaktır. Dikkatimizi yönlendirmede deneyimli değilsek eğer, genelde düşünceler üzerinde aşırı yoğunlaşma eğilimine gireriz. Öyle ki, varlıklarından kuşku duyulmayan izlenimler güvenilir bir yolla erişilir olmaktan çıkarlar. En kötü olasılığı hayal etme alışkanlığının denetimi ne zaman ele geçirdiğini fark etmek ve hayaller fazlasıyla gerçek görünmeye başladığında dikkati başka bir yöne kaydırmayı öğrenmek, yukarıda sözünü ettiğimiz Altı için çok yararlı olacaktır. Aslında araba kullanırken yolda kendine hakim olması da,

dikkatinde bir kayma gerçekleştirdiğini ve hayal gücünün baskın çıkmasına izin vermediğini gösteriyor.

Peki, iki izlenim türü birbirine çok yakın olduğunda hayal ürünü görüntüler ile gerçek sezgisel görüntüler arasında ayrım yapmayı ve istemli olarak doğru sezgisel görüntüler yaratmayı öğrenebilir miyiz?

Zihinsel alışkanlıkları pratik şekilde kullanabilmek için düşünceler, kişisel düşüncelerin yansıttığı fanteziler ve Altı'nın arkadaşının yüzünde gördüğü "öteki yüz" gibi doğru sezgisel izlenimler arasındaki ayrımı görmeyi öğrenmek gerekir. Bu tip gelişmiş ayırt etme egzersizleri, manevi öğretilerin teknikleri dâhilinde uygulanır ve yine her zaman olduğu gibi bunun için ön koşul iç gözlemcinin güçlendirilmesidir.

En temel içsel egzersizler bile bu kitabın kapsamını aşar. Egzersizleri öğrenmenin en iyi yolu, destekleyici bir ortam içerisinde deneyimli bir eğitmenin gözetimine girmektir. En açık dille yazılmış bir kitap bile, değişen bir zihin durumuna girebilmek için gerekenleri anlatmakta yetersiz kalacaktır. Elinizdeki kitabın konusu, değişik kişilik tiplerindeki insanların saplantılarıdır. Bu nedenle önemli olan, kişilik tiplerine bağlı olarak dikkatin saplantılara yöneltilme şeklinin aslında hem bir yük hem de bir lütuf olduğunu görmektir.

Dikkat alışkanlıklarımızın nörotik tasalarımızı arttıran verilerle bilinç dışı bir bağlantı kurmamıza neden olması, bizim için bir yüktür. Altı'nın alışkanlığı en kötü olasılığı hayal etmek ve en iyiyi hayal etmeyi unuttuğunu fark etmemektir. Altı, çocuklukta duyduğu güvenlik gereksinimine uygun bir alışkanlıkla hareket eder. En iyi olasılığı hayal etmek ona kendini kandırmak gibi görünecektir. En kötü olasılıkları hayal etmek, onun için gerçekliğin ölçü taşı olmuştur ve en iyiyi hayal etmeyi, çocukça bir fantezi olarak dışarıda bırakmıştır.

En kötü olasılığı hayal etmenin Altı'ya sunduğu lütuf ise, savunma stratejisinin temelindeki dikkat kaymasını istemli olarak

yinelemeyi öğrenmesi durumunda, sezgisel anlamda uzmanlaşabileceğini görmesidir.

Enneagram'ın benim ilgimi çeken yanı, özellikle sezgisel ve özsel deneyimler yaşayan insanların öyküleridir. Bu öykülere dayanarak, nörotik tasalarımızın bizi diğer zihin durumlarına nasıl yönlendirebileceğine dair tutarlı bir hipotez geliştirebiliriz. Öğrencilerin, dikkatin kaydırılmasını öğrenme aşamasında yaşadıkları içsel süreçlerin ayrıntılı birer tanımına ulaşmak, bir eğitmen olarak benim için olağanüstü bir fırsattı. Sezginin öğrencilerin yaşamları için hem bir yük hem de bir lütuf olduğu durumları gördüm. Ayrıca, öğrencilerin zihinlerini meşgul eden tasalarla sezgisel bağlarını koparmamak için farkında olmadan sıklıkla ve başarılı bir şekilde dikkatlerini kaydırdıklarını da gördüm.

Öğrencilerden çocukluklarına dair, "Anne babamın söyledikleri kafamı karıştırıyordu ve ben gerçeği bilmek istiyordum..." ile başlayan bildik bir öyküyü sürekli dinliyordum. Bu öykü bazen, "Başka insanların istedikleri yönde kendimi değiştirdiğimi hissediyordum" cümlesiyle de devam edebiliyordu. Aile yaşamının baskısından kurtulmak için yetişkinleri anlamaya çalışmak zorunda kalmak, çocukluk anılarında sık rastlanan bir durumdur.

Öğrencilerim, birer yetişkin olarak çocukluklarındaki sorunlu alanlara yönelik sezgisel bir içgörüye sahip olduklarından eminler. Tipleri karşılaştırmaya devam edelim: Altılar (korku), dış görünüşün altındaki gerçek niyeti görmeye yarayan hassas bir "yalan detektörüne" sahip olduklarına inanırken İkiler (gurur), sevgi ve onay kazanmak için kendilerini takdim etme tarzlarını değiştirmeye yarayan sezgisel bir yeteneğe sahip olduklarına inanırlar.

Olası tehlikeyi önceden görmek ve bu tehlikeden kaçınma yeteneğine sahip olmak (paranoya), Altılar için kendini güvende hissetmenin bir yoludur. İkiler ise, çekici buldukları kişiye yönelik tavır alabildikleri (yapmacıklık) için sevileceklerine inanırlar. Ben yine de bir tipin zihinsel saplantılarının, nörotik sorunların

sürmesine neden olan verileri algılamaya yönelik sezgisel yaklaşıma zemin hazırlıyor olabileceğini düşünüyorum. Nevrozu aşmada dikkat egzersizlerinin önemi açıkça görülüyor. Temel egzersizleri öğrenen öğrenciler iki kez kazançlı çıkmış oluyor. İlk olarak yanlı bir dünya görüşünden kurtulmuş oluyorlar. İkincisi, belki de zaten bilinç dışında işlemekte olan sezgisel tarzı bilinçli olarak görme şansını yakalamış oluyorlar.

Kendini gözlemleme deneyimi olanlar, dikkatlerini kişisel sorunlara yöneltme yöntemleri üzerine konuşurken, açığa çıkarıcı bir dil kullanırlar. "Öteki yüzler" öyküsünde olduğu gibi, dikkatin iç görselleştirmelere kaymasına pek çok örnek verilebilir. "Karşımdaki insanla bir potada eriyorum, bir bölümüm ileri doğru çekiliyor, karşımdakinin duygularını içselleştiriyorum, kendimden ayrılıyor ve kendimi izlemeye başlıyorum" gibi ifadelere de rastlanır. Bu ifadeler tamamıyla ve yalnızca psikolojik yansıtmanın çarpıtmalarından mı ibaret? Yaşamımızdaki sorunlara dair özel bir bilgiye erişebileceğimize aşırı derecede inanma isteğinden ya da çok basit fiziksel belirtilerden mi kaynaklanıyorlar yoksa kişilik tipimizin altında yatan sorunlara yönelik gerçek bir duyarlılıktan söz edilebilir mi?

Örneğin, korkak olan Altı'nın aksine, karşısındakini memnun etmek isteyen İki, dikkatinin devinimi ile ilgili olarak "karşımdaki insanla bir potada eriyorum" gibi bir ifade kullanacaktır. İki "öteki yüzleri" görmeyi öğrenme yeteneğine de sahip olabilir, bununla birlikte İkilerin anlattığı öyküler genellikle en kötü olasılığı hayal etmekten çok, "karşımdaki insanla bir potada eriyorum" tarzına yakın olacaktır.

Ayrıca şunu da belirtmek gerekir ki belirgin bir kişisel sınırlar kümesi yaratamamış olan, ruhsal açıdan sorunlu biri de "karşımdaki insanla bir potada eriyorum" öyküsü anlatabilir. Ya da bilinci kişisel benlik sınırlarının ötesine kayan bir âşıktan da benzer bir "bir potada erime" deneyimi öyküsü dinleyebilirsiniz. Bununla birlikte, kendini gözlemlemede deneyim kazanmış bir

kişiden "bir potada erime" öyküsünü ayrıntılı bir şekilde açıklaması istendiğinde, yukarıdaki anlatımların aslında belirli meditasyon egzersizlerini destekleyen dikkat çalışmasının amatörce dile getirilmesi olduğu görülecektir.

"Bir potada eriyorum" ya da "kaynaşıyorum" ifadeleri, benim saygı değer savaş sanatları öğretmenimin deneyimlerine çok benziyor. Öğretmenim, başka insanları kendi algılarına dâhil edebilme yeteneğinin yaşayan bir kanıtıdır.

Öğretmenim sözlü olarak "*Hara*'ya düş [dikkati karnına kaydır], duygu sahasını aç ve harmanla" komutlarını verir.[23] "Açık duyumsama" yani dikkat duruşundayken, kendisinden metrelerce uzakta bir paravanın arkasında duran arkadaşının gelişigüzel hareketlerini tam olarak taklit edebilir. Klasik *Rondori* ya da çok kişili saldırı tekniği, uzaktakini duyumsamanın etkileyici örneklerinden biridir.[24] *Rondori*'de gözleriniz bağlıyken birkaç yönden aynı anda saldırıya uğrarsınız; bu esnada bedeninizin çevresindeki, özellikle de ardınızdaki alanı sürekli ve açık olarak algılamanız gerekir.

Benzer şekilde, "iç yüzünü görebiliyorum" ifadesinin de, kişisel düşüncelerden kaynaklanan fanteziler ile kaynağı düşünme/hissetme olmayan, doğrudan sezgilere dayanan görüntüler arasında ayrım yapabilme yeteneğini geliştiren, "iç gözle görme" egzersizlerinin bir sonucu olduğu düşünülebilir.[25]

Peki neden bu algılar, tipimizin psikolojik hasar noktalarında ortaya çıkıyor? Aslında, dikkatin saplantılara yönelme alış-

[23] *Hara* karın merkezi için Japoncada kullanılan bir sözcüktür ve göbek ile pubik merkezi arasındadır. Kaynağı hangi kültürde olursa olsun tüm gizemci öğretilerde aynı merkez tanımlanmıştır. *Hara*'nın Sufizmdeki karşılığı Oscar Ichazo'nun belirttiği üzere *Kath*'tır.

[24] Açık duyumsama egzersizinde dikkat özel bir şekilde kaydırılır ve Hara duyusu çevredeki ve başkalarındaki enerji niteliklerini kapsayacak şekilde genişletilir.

[25] Dikkatin bu şekilde kaydırılması ile iç gözlemci mevcut olmayan olayların görsel temsilleri ile birleşir.

kanlığı, ruhun çevre ve başkaları ile bilinç dışı bağlantısını sağlayan değişik dikkat konumlandırmalarını gözlemlemenin başlangıç noktasıdır. Nörotik kaygılar duyduğumuzda çeşitli dikkat merkezleri yaratırız. İyi olanı elde etmek için duygularımızı keskinleştirir, dikkat kesiliriz.

Örneğin, sevgiye muhtaç bir çocuk dikkatini anne ya da babasıyla bir potada eriyecek şekilde kaydırabilir ya da bilinç dışı bir yolla kendi bedeninde başkalarının isteklerini hissedebilir ve böylece başkalarını hoşnut etmek amacıyla kendini değiştirebilir. Benzer şekilde, korkutulmuş çocuklar istemeden de olsa daha iri, güçlü ve kendi yaşamlarını denetleyebilen insanlara karşı güçlü bir düşmanlık geliştirme eğiliminde olurlar. Bu potansiyeller yetişkinlikte gerçek duyarlılıklar hâline dönüşerek varlıklarını sürdürebilirler; ancak biz yetişkinler sadece bu kaygıları adlandırmayı yeğler, nörotik tasalarımız konusunda bilgi sahibi olma yolunu seçmeyiz.

Yaşamda kilit niteliği taşıyan sorunlara dikkat etme şeklimiz, sıradan algının çok ötesine geçebilir ve biz sıra dışı bir şeylerin olduğunu göremesek de tüm bunlar sezgisel bir alan içinde gerçekleşiyor olabilir. Bu konunun beden dili ya da yüz ifadeleri gibi ince fiziksel belirtileri görmeyi öğrenmekle bir ilgisi yoktur. Sezgi, zihnin düşünmeyen bir durumundan kaynaklanan bir bilme biçimidir. Sıradan düşünme durumları ile yakından ilişkilidir ve eğer algılarınızı hafifçe değiştirmekten çekinmiyorsanız sezgilerinizi eğitebilirsiniz. Eğer gençliğinizde sezgisel bir bağ kendinizi iyi ve güvende hissetmenize yardımcı olduysa, yetişkinlik döneminde de sezgileri farkında olmadan bir bilgi kaynağı olarak kullanıyor olabilirsiniz. Sezgiler karar verme yeteneğinizi destekleyip kişisel yaşamınıza kendine özgü duyarlılıklar katabilir.

Gençken sezgilerinizin yararını görmemişseniz ve duygusal açıdan katlanamadığınız şeyleri görmek zorunda kalmışsanız bü-

yük olasılıkla dikkatinizi iç algılarınızdan başka bir yöne çevirmiş olabilirsiniz, bu nedenle de, gizemcilerin "ebedi peçe" olarak adlandırdığı örtünün içinden geçmeye direnç gösterebilirsiniz.[26]

Sezgi ve Öz

Sezgi, geniş bir bilgi alanının önümüze serilmesini sağlar ve sonuç olarak büyük ölçüde arzu edilen bir kaynaktır. Bununla birlikte, sezgi öz değildir. Yalnızca bir içgörü kaynağı ve yaratıcılık aracıdır. Özde, manevi bir egzersize, bir içgörüye ya da sezgilerin yönlendirmesine gerek duyulmaz çünkü özde kişisel benlik duygusu bulunmaz. Yapan, sahip olan ya da yönlendirilen kişi yoktur. Dikkatin konumu çevre ve diğer insanlar ile birleşmiştir. Bu zihin durumunda, kişisel düşünce ve duygularımızın bilincinde olmadan, doğal ve doğru şekilde hareket ederiz.

Böyle anlarda, biz daha ne yapmamız gerektiğini bilmezken, bedenlerimiz doğru hareketi yapar ve daha ne söyleyeceğimizi bilmezken, kendimizi doğruları söylerken işitiriz. Kimi zaman özün pek çok niteliğinden birinin içine düşeriz ve bu zirve deneyimi anlarında insan ırkı için var olan potansiyeli bir an için de olsa görebiliriz.

26 Peçe ya da örtü dikkatin çocuğun çevre ve başkaları ile bir olan bağlantısından, kişiliğin saplantıları ile özdeşleşmesine doğru kayması olarak görülebilir. Bu durumda örtülerin kaldırılması, dikkatin yitirilen bağlantılara doğru devinim yollarının anımsanması olarak anlaşılabilir.

3. Enneagram Şemasının Yapısı

Enneagram'ın Yapısı

Dokuz köşeli yıldız, gizemciliğin iki temel yasası arasındaki ilişkinin haritası niteliğindedir. Birinci yasa, bir olay başladığında var olan üç gücü tayin eden Üçler yasası (üçlü); ikinci yasa ise, bu olayın fiziksel dünyada gerçekleşmesi esnasında geçirdiği süreçleri yöneten Yediler yasasıdır (oktavlar).

Üçler yasası Enneagram'daki iç üçgen tarafından temsil edilir. Görünürde iki güç, yani neden-sonuç olmasına karşın üçgen, yaradılış için üç gücün gerekli olduğu düşüncesini iletir. Bu kavram Hristiyanlıkta Baba, Oğul ve Kutsal Ruh üçlemesinde, Hinduizmde ise yaradılışın üç tanrısal gücü kabul edilen Brahma, Vişnu ve Şiva'da da bulunur. Güçler üçlemesi aynı zamanda yaratıcı, yıkıcı ve koruyucu ya da etken, kabullenici ve uzlaştırıcı olarak da ifade edilebilir. Enneagram sisteminin temel kaynağı olan Gurdjieff bunları basitçe Güç Bir, Güç İki ve Güç Üç olarak adlandırmış ve insanlığın üçüncü gücü göremediğini gözlemlemişti.

Bir olayın gerçekleşmesindeki farklı aşamalarda bu üç gücün işaretleri de değişir. Bu nedenle, güçler üçlemesinin bir arada iş-

leyişini açık bir şekilde anlamak, olayın zaman içinde parçalara ayrılmaktan nasıl kurtulabileceğini anlamaya da yardımcı olabilir. Örneğin, olayın başlangıcında var olan uzlaştırıcı güç, olayın gerçekleşme sürecindeki bir sonraki aşamada kaçınılmaz olarak etken güç olacaktır. Enneagram sembolü bütünüyle anlaşıldığında, sembolün aslında bir sürekli devinim modeli olduğu görülecektir. Şema, bir olayın ömrünü sürdürebilmesi için gerekli olan enerji akışının zamanlamasında olduğu gibi, sürecin belirgin olmayan yönlerini gösterir.

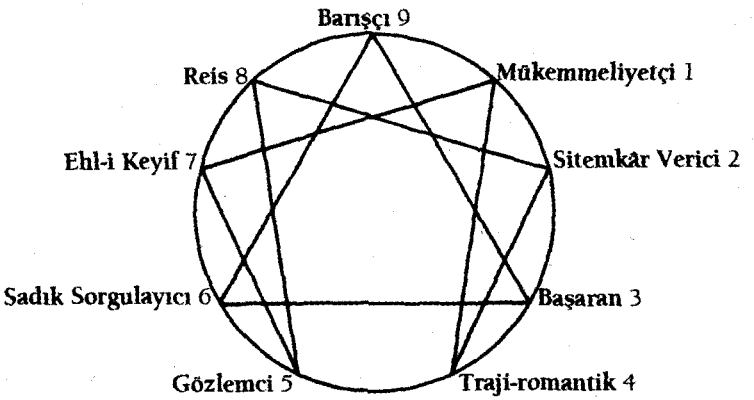
Merkez Üç-Altı-Dokuz üçgeni matematiksel açıdan, özgün yaradılıştaki mevcut güçler üçlemesinin, yeniden birlik içinde uzlaştırılması olarak da tanımlanabilir. Bu, aritmetik olarak son sayısı sonsuz tekrarlı olan kesirli bir sonuç veren 1'in ya da birliğin 3'e bölünmesi, yani $1 \div 3 = 0.333...$ ile anlatılır.

Bir olay başladığında, Yediler ya da Oktavlar yasası devreye girer. Oktavlar yasası, Do notasının yinelendiği müzik skalasında da bulunur. Bu yasa, olayın maddi dünyada meydana gelişindeki aşamaların birbirini izleyişini yönetir. Yedinin birlik ile ilişkisi, sonuç olarak üçün katlarını içermeyen, 0,142857142857 yinelenen dizisini veren 1 bölü 7 ile anlatılabilir. Tam Enneagram, şemanın içsel çizgileri boyunca belirli şekillerde etkileşime geçen Üç yasası ile Yedi yasasının birbiri içinde erimesini temsil eden dokuz eşit parçaya bölünmüştür.[27]

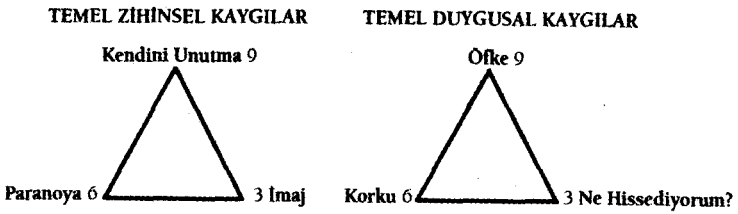
27 Üç yasasının ve yedi yasasının etkileşim yollarını özetleyen birkaç ayrıntılı çalışma daha var. Bunlar için bkz: Joahn Bennett, *The Enneagram* (Gloucestershire, England: Coombe Springs Press, 1974); Kathleen Riordan Speeth, *Transpersonal Psychologies*, ed. Charles Tart (New York: Harper & Row, 1975) Bölüm 7, yeniden basımı Psychological Processes Inc. 1983; Kathleen Riordan Speeth, *The Gurdjieff Work* (Berkeley, CA: And/Or Pres, 1976), yeniden basımı Simon & Schuster (New York: 1978); ve Michael Waldberg, *Gurdjieff, An Approach to His Ideas* (London: Routledge and Kegan Paul, 1981), (1973 Fransızca basımının yeniden basımı).

Enneagram modeli insanlık durumuna uygulandığında merkez üçgen, üç temel saplantı olduğunu ortaya koyar: imaj (ya da cazibe, Üçüncü nokta), paranoya (Altıncı nokta) ve kendini-unutma (Dokuzuncu nokta). Temel kaygılara çeşitli duygusal istekler karşılık gelir. Üçgen şemalar, üç temel kişilik tipinin zihinsel ve duygusal saplantılarını gösterir.

Enneagram Kişilik Tipleri



Etkin ve alıcı arasındaki işaret değişimini uygulayan ve güçleri iş idaresi prosedürlerinin analiz işlemine göre ele alan iki kitap daha mevcut bulunuyor. Bu kitaplar gizemciliğin temel yasalarını, psikolojik işleyiş alanının dışında özellikle maddi dünyadaki bir olayın işleyişine uygulamaya yönelik yeni bir ilgi olduğunu ortaya koyuyor. Bkz. Saul Kuchinsky, *Systematics* (Charles Town, WV: Claymont Communications, 1985) ve Robert Campbell, *Fisherman's Guide* (Boston: Shambala 1985).



Dokuz Kişilik Tipi

Mükemmeliyetçi

Kendini ve başkalarını eleştirir. Tek bir doğru olduğuna inanır. Ahlaki açıdan kendini üstün hisseder. Hata yapma korkusuyla işi ağırdan alır. Gereklilik kipini (-meli, -malı) çok kullanır.

Gelişmiş bir Bir, eleştirel zekâsı çok güçlü bir kişi ve ahlaki açıdan bir kahraman olabilir.

Sitemkâr Verici

Şefkat ve onaylanma arayışındadır. Başkaları için vazgeçilmez bir insan olarak sevilmek ve takdir edilmek ister. Kendini başkalarının gereksinimlerine adar. Yönlendiricidir.[28] Birçok benliğe sahiptir, herkese başka bir benliğini gösterir. Saldırgan bir baştan çıkarıcılık sergiler.

Gelişmiş bir İki, gerçekten yardımsever ve destek vericidir.

Başaran

Sevgiyi, yaptıkları ve başardıkları ile kazanmaya çalışır. Rekabetçidir. Her zaman kazanan olmayı ister. Görünüşte her şeyi

[28] Yönlendirme ve yönlendirici, manipülasyon ve manipülatif anlamlarında kullanılmıştır; aynı kavrama karşılık gelen güdümleme ve güdümleyici ifadeleri de kullanılır. Güdümleme: Bir görüş, kanı ya da inancı benimsetme çabası (TDK Türkçe Sözlük, 1988 yeni baskım) (ç.n.)

yönetir. A Tipi kişilik özellikleri sergiler. Gerçek benliği ile mesleki kimliğini birbirine karıştırır. Gerçekte olduğundan daha üretken görünebilir.

Gelişmiş bir Üç etkili bir lider, iyi bir satış uzmanı, güçlü bir girişimci ve güçlü takımlara uygun bir kaptan olabilir.

Traji-romantikler

Ulaşılmazın çekiciliğine kapılmıştır. Onun için ideal olan, asla burada ve şimdi değildir. Trajik, üzgün, sanatkâr ve duyarlıdır. Olmayan bir sevgiliye ya da kaybettiği bir dostuna odaklanmıştır.

Gelişmiş bir Dört, hayata yaratıcı bir şekilde yaklaşır ve yaşadığı acı deneyimler vasıtasıyla çevresindeki insanlara destek olabilir. Güzelliğe ve tutkulu bir yaşama; yani doğuma, cinselliğe, yoğunluğa ve ölüme odaklanmıştır.

Gözlemci

Başkalarıyla arasına duygusal mesafe koyar. Özel yaşamını korur ve yakın ilişkiye girmez. Diğerlerinden uzak durması, hayatına yapılabilecek herhangi bir müdahaleye karşı bir nevi savunmadır. Bağlılıkların ve başkalarının gereksinimlerinin onu tükettiğini düşünür. Sorumluluklarını bölümlere ayırır; insanlardan, duygulardan, nesnelerden kopuktur.

Gelişmiş bir Beş, kusursuz kararlar veren bir stratejist, fildişi kulede yaşayan bir entelektüel ya da kanaatkâr bir keşiş olabilir.

Sadık Sorgulayıcı

Ürkek, işine düşkün, kuşkudan mustarip biridir. İşi ağırdan alır çünkü eylemin yerini düşünme almıştır. Harekete geçmekten korkar çünkü öne çıkmak, saldırıya maruz kalmaktır. Kendini mazlumlarla özdeşleştirir, otoriterliğe karşıdır, kendini feda eder, davaya bağlıdır. Fobi tipli bir Altı bocalar, kendine gaddar-

ca davranıldığına inanır, köşeye kıstırıldığında pes eder. Fobi karşıtı tipli bir Altı, kendini sürekli tehdit altında hisseder, bu nedenle de dehşetle yüzleşmek için saldırganca öne atılır.

Gelişmiş bir Altı çok iyi bir takım oyuncusu, sadık bir nefer ve iyi bir arkadaş olabilir. Başkalarının ancak kişisel çıkar için sarf edeceği çabayı o, dava uğruna sarf eder.

Ehl-i Keyif

Peter Pan, *puer aeternus*, yani sonsuz gençlik. Eğlence düşkünüdür; şıpsevdi, yüzeysel ve maceracıdır; hayata keyif almak amacıyla yaklaşır. Bağlılık kurmakta sorun yaşar; seçenekleri açık tutmak, duygusal açıdan yükseklerde dolaşmak ister. Genelde mutludur, çevresine canlılık katar. Yeni atılımlar yapma alışkanlığı vardır ama başladığı işi bitirmez.

Gelişmiş Yedi iyi bir bütünleştirici, kuramcı ve tam bir Rönesans tipidir.

Reis

Aşırı koruyucudur. Kendini ve arkadaşlarını sonuna dek savunur; savaşçıdır, görev adamıdır, çarpışmayı sever. İpleri elinde tutmalıdır. Öfkesini ve gücünü açıkça sergiler, karşı koyan ve dövüşen rakiplerine büyük saygı duyar. Cinsellik ve yüz yüze karşılaşmalar yoluyla temas kurar. Her şeyin çok fazlası, gecenin en geç saatleri, gürültünün en üst düzeyi, yani aşırılıklar hayat tarzıdır.

Gelişmiş bir Sekiz, özellikle düşmana karşı bir mücadele söz konusu olduğunda mükemmel bir liderdir. Çevresindeki insanlar için güçlü bir destekçi olabilir, yolu dostları için güvenli tutmak ister.

Barışçı

Saplantı derecesinde kararsızdır. Tüm bakış açılarını değerlendirir; kendi isteklerinin yerine başkalarınınkini, gerçek hedef-

lerin yerine gereksiz etkinlikleri koymaya hazırdır. Kendini abur cubur yemek, televizyon ve içki ile uyuşturma eğilimindedir. Başkalarının gereksinimlerini onlardan daha iyi bilir. Her şeyi erteleme eğilimindedir; burada olmak, takımın bir parçası olmak istiyor mu istemiyor mu emin değildir. Gönülleri hoş tutmak ister, öfkesi dolaylı yollardan patlak verir.

Gelişmiş bir Dokuz mükemmel bir barışçı, rehber, uzlaştırıcı olabilir; ilişkiler rayına oturduğunda daha başarılı olacaktır.

Kanatlar

Üç-Altı-Dokuz üçgeninin her iki yanında görünen noktalar, temel kişiliklerin birer çeşitlemesidir. Buna göre, Üç noktasının kanat noktaları olan İki ve Dört'ün ortak zihinsel saplantısı imajdır ve yaşamlarında sık sık "Ne hissediyorum?" sorusunu sorarlar. Altı'nın kanatları olan Beş ve Yedi, duygusal korkunun yanı sıra bilinçaltında yatan bir paranoya duygusunu paylaşırlar. Dokuz'un kanatları olan Sekiz ve Bir ise, öfkeye eğilimli olmalarının yanı sıra, kişisel önceliklerini unutmak amacıyla kendilerini unutma eğilimindedirler.

Üç-Altı-Dokuz üçgeninin kanatları, temel saplantıların içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış uyarlamalarının temsilidir. Temel saplantı genelde terapi sırasında sağaltımın başlamasıyla ortaya çıkar. Buna göre, başlangıçta hiç de korkak görünmeyen bir Yedi (dışsallaştırılmış korku tipi), psikolojik savunma sistemleri zayıfladıkça genellikle daha belirgin bir şekilde korkak ve paranoyak davranmaya başlayacaktır.

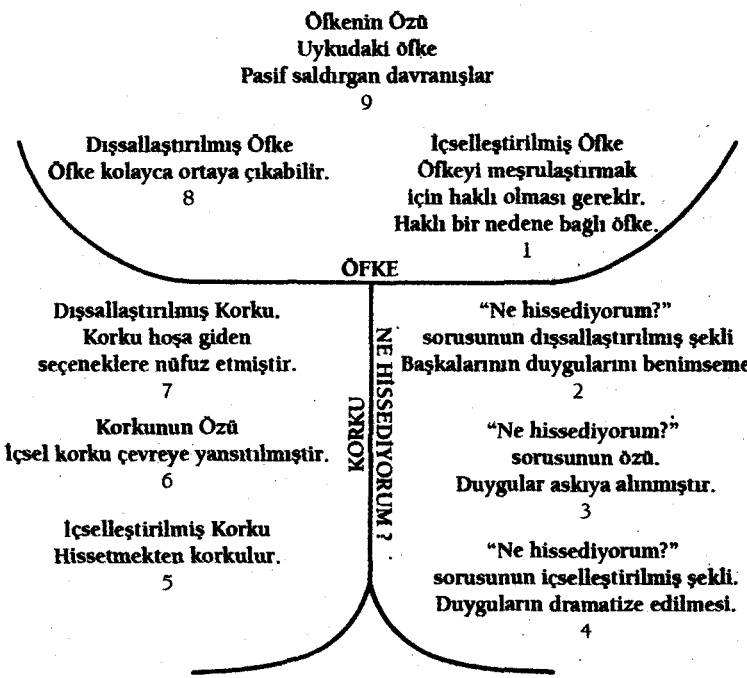
Yalnızca Üç-Altı-Dokuz üçgenindeki noktaların kanatları, bu noktaların içsel ve dışsal uyarlamalarını gösterir. Örneğin, Yedi ve Dokuz, Sekiz'in kanatları olsalar bile, Sekiz'in dışsallaştırılmış ve içselleştirilmiş uyarlamalarını temsil etmezler. Ancak yine de bir noktanın kanatlarının, kişilik tipi üzerinde etkili olduğu ve o kişilik tipine belirli bir nitelik kattığı söylenebilir. Örneğin, En-

neagram'ın en tepesindeki öfke grubunda yer alan ve öfkesini dolaylı ve edilgen bir tarzla dışa vurmayı yeğleyen Dokuz, ya Sekiz'e (Reis) meyledecek ve "Beni itekleyip durma!" tarzında dobra ve inatçı, edilgen bir öfke sergileyecek ya da Bir'e (Mükemmeliyetçi) yönelecek ve yine dolaylı yollardan sergilenen, kılı kırk yaran bir eleştirelliğe bürünecektir.

Benzer şekilde, temel noktalara denk düşmeyen biri, örneğin duygularını dramatize edilmiş bir tarzda ifade eden Dört (Trajiromantik), ya içselleştirilmiş depresif bir duruşla Beş'e (Gözlemci) meyledecek ya da melankoli duygusundan uzaklaşmak için daha hiperaktif bir çaba içerisine girecektir, yani Üç'e (Başaran) meyledecektir. Kanatların kişilik tiplerini belli oranlarda etkilemesi her bir şahsiyetin diğerlerinden belirgin bir şekilde ayırt edilmesini sağlar. Ortak kaygı ve saplantıları paylaşsalar da aynı tipteki insanlar birbirinin aynı değildir. Enneagram sınıflarında, aynı tipin üyesi olan insanlar arasındaki farkları ayırt etmek için belirli nitelikleri adlandırma yoluna gittik. Örneğin, Beş'e yatkın bir Dört daha içine kapanık ve sessiz olurken, Üç'e yatkın bir Dört daha şatafatlı ve dramatik bir Dört olacak, ancak hareketli programına rağmen yine de Dört'ün melankolik ve elemli duruşunu bir şekilde taşıyacaktır. Tipler bağlı olduğu kanatların her ikisinden de etkilenirler. Kanatlardan biri çok daha baskın olsa da diğer kanadın da potansiyel etkilerinin olduğunu göz ardı etmek gerekir.

Tiplerin Dinamikleri

Üç yasası, her kişilik tipinin üç yönden oluştuğu olgusunda da görülür. Bunlardan ilki, kişilik tipimizi belirleyen ve genel koşullar altında etkin olan baskın yön; ikincisi, eyleme geçtiğimizde (ya da baskı altında olduğumuzda) etkin olan yön; üçüncüsü ise güvende (rahat) olduğunuz durumlarda sahneye çıkan yöndür. Bir sonraki Enneagram şemasında göreceğiniz gibi, eylem/baskı noktası ok doğrultusunda, rahat yön ise okun zıt yö-



nünde bulunur. Buna göre her tip, aslında belirli yaşam durumlarının tetiklediği üç yönün birleşimidir. Örneğin, genelde sessiz ve içe kapanık bir Gözlemci, baskı altındayken tam tersine insanlarla bağlantı kuracak, baskıyı azaltmak için daha dışa dönük ve arkadaş canlısı olan Ehl-i Keyif'in konumuna yönelecektir. Gözlemci kendini güvende hissettiğinde ise başkalarına komutlar veren, özel alanını kontrol altında tutan bir Reis gibi davranma eğilimi sergileyecektir.

Güven ve Baskı Duyguları ile Çalışma

Zihinsel ve duygusal saplantılarımız, güvenli yaşam durumundan eyleme ve dolayısıyla belirli stres derecelerine geçtiği-

mizde değişir. Bu olgu, Enneagram meraklıları arasında güvenlik kültüne benzer bir durum yaratır. Güven tepkisi, eylem/baskı tepkisi ile karşılaştırıldığında kulağa kesinlikle daha çekici gelir. Güvenliğe doğru yol alma stratejisi ile, güvenlik noktasındaki iyi yönlerin işlenmesi sayesinde sağlıklı olmaya giden yola ulaşacağımızı düşünürüz. Enneagram'ın güven taraftarları, ok doğrultusundaki hareketin eyleme ve dolayısıyla baskıya yönelen, kişilik tiplerinin zorlayıcı dürtülerini arttıran bir hareket olduğunu düşünme eğilimindeler. Öyle görülüyor ki, kişiliğin olumlu yönlerini güven noktasına, olumsuz yönlerini ise baskı noktasına atfeden basit bir mantık da bu görüşü destekler.

Öte yandan, katılımcılarla yaptığım görüşmeler, uygun ve istekli bir eş ile gönül ilişkisi kurmak gibi açık bir güvene-doğru-yönelme olanağının, her durumda güven noktasındaki iyi nitelikleri ortaya çıkardığı izlenimini yaratmıyor. İyi bir olanak tam tersine, deneyimsizlik ya da geçmiş deneyimlerden kaynaklanan güvensizliğin neden olduğu bir baskı tepkisi de ortaya çıkarabilir. Umut verici bir deneyim ile karşılaştıklarında doğrudan doğruya güven noktalarının olumsuz yönlerine kayan insanlarla görüşmelerim oldu. Ayrıca, tiplerinin eylem/baskı noktasının en iyi yönlerini geliştirme yoluyla, karakterlerine şekil veren pek çok insanın öyküsünü de dinledim.

Sözde baskı noktasının sağaltıcı olanaklarını değerlendirme, bilerek olumsuz duyguların üstüne giden ve bu duyguları işleyen Gestalt terapisi ve Tantrik meditasyon gibi tekniklerin iç yapısında da bulunur. Baskıya yönelmenin amacı, arzularımızı taşma noktasına dek ustalıkla yükseltmek ve olumsuz bir alışkanlığın zorlayıcı dürtülerini onu tam anlamıyla ve bütünüyle yaşayarak serbest bırakmaktır. Tantrum, bir duyguyu uzaklaştırmak yerine o duyguyu sonuna kadar yaşamak yoluna gidilebilir. Bir öğrenci uç noktada rahatsızlık yaratacak şekilde tasarlanmış, bir gerçek yaşam durumu içine konulabilir. Gurur tipleri kendilerini yerleri fır-

çalarken bulabilirler ya da korku tipi, dolunayda mezarlıkta meditasyon yapmaya gidebilir. Gurdjieff insanların "nasırına basma" yöntemini uygulamış, böylece baskının yarattığı enerjileri açığa çıkarıp bunların üzerinde çalışma olanağını değerlendirmiştir. Bu yöntemin en az, dikkati sözde olumsuz duygulardan uzaklaştırma yeteneğinin geliştirilmesi kadar yararlı olduğu açıkça görülüyor.[29]

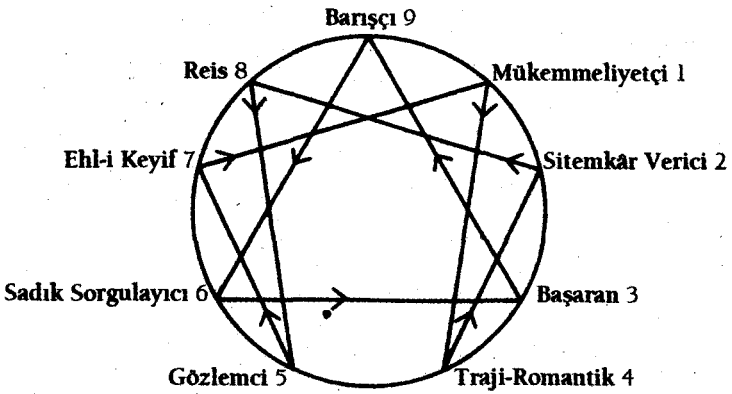
Duygusal tutkuları stratejik olarak teşvik ederken, bir yandan da bu tutkulardan uzaklaşmayı öğrenmek arasındaki karşılıklı-bağlılık, aynı tapınağın içinde hem Apollo hem de Diyonisos'a tapınmayı öğütleyen Delfi öykülerinde de anlatılır. Diyonisos dişi dünyayı, "kanın yaşam gizemini" ve "yeryüzünün güçlerini" temsil eder. Eril berraklık, mesafe ve uzaklaşma niteliklerine beden veren ise Apollo'dur.[30] Delfi tapınağında insanlar, Apollo ile Diyonisos'a dönüşümlü olarak tapmıyordu. Diyonizyak tapınma, tüm dikkatin duygulara ve duyumsamaya teslim olmasını gerektiriyordu. Duyguların tam ifadelerine ulaşmasına izin vermek, doğal olarak yerini duygulardan uzaklaşma ve nesnellik isteğine bırakıyordu. Benzer şekilde, Apollo'nun uzaklık ve berraklık ideali, yani "çok yakında olan her şeyin reddi", berraklığa ulaşma amacıyla tutkulu bir şekilde sorulmuş soruları ve uzaklaşmanın bir anlamı olması için önce bütünüyle duygusal bir yaşamın içine girmeyi gerektiriyordu.[31]

29 Enerjinin bir içsel sistemden diğerine aktarılabileceği düşüncesi tüm manevi sistemlerin özünde bulunmaktadır. Bilincin dönüştürülmesi için kişi sürekli bir enerji kaynağına ve bu enerjinin olağan çıkış noktalarında bir dereceye kadar bir kısıtlamaya gereksinim duyar. Enerji meditasyon, nefes egzersizleri, fiziksel egzersizler ve duygusal tutkuların kontrollü bir şekilde yükseltilmesi gibi pek çok yoldan arttırılabilir. Kısıtlamalar enerjinin alışkanlığa dayalı düşünce, duygu ve bedensel devinim yoluyla boşaltılmasını engeller.

30 Walter Otto, *The Homeric Gods: The Spritual Significance of Greek Religion* (New York: Octagon Boks, 1978).

31 Walter Otto, *Dionysus: Myth and Cult* (Dallas: Spring Publications, 1981).

Işığın, aklın, orantının, uyumun, sayının tanrısı Apollo, tapınırken ona çok fazla yaklaşanı kör eder. Güneşe doğrudan bakmayın. Arada sırada karanlık bir meyhaneye girin ve Diyonisos'la birlikte bir içki için.[32]



GÜVENDEN EYLEME DOĞRU
(RAHATTAN BASKIYA DOĞRU)

32 Ursula LeGuin, *The Left Hand of Darkness* (New York: Ace Boks, 1969).

4. Sisteme Katkıda Bulunanlar

Sisteme Katkıda Bulunanlar

Dokuz noktalı yıldızın olduğu bir grafikte, tiplerin şema üzerinde doğru yerleştirilmesi çok önemlidir çünkü tipler birbirleriyle belirli yollardan ilişkiye geçerler. Duygusal tutkuların şema üzerinde doğru bir şekilde yerleştirilmesi Oscar Ichazo'nun eseridir. Gurdjieff'in Baş özellik olarak adlandırdığı, bu basit görünen düzenleme sayesinde Enneagram kodu bize kadar ulaşmıştır.

Kişiliğe özgü zihinsel saplantılar, özün bazı niteliklerini yitirdiğinin göstergesidir, diyen Sûfî düşüncesinden hareketle Ichazo, dokuz tipin doğaları gereği eğilimli olduğu üst düzey zihinsel ve duygusal bir yaşam olduğunu ifade etti. Özün nitelikleri, basitçe, dokuz tipin her birinin en hasarlı yönünün tam tersi olarak açıklanabilir. Örneğin, gelişmiş bir korku tipi cesurca hareket etme, gelişmiş bir gurur tipi ise gerçek bir alçakgönüllülük sergileme eğilimindedir. Ichazo üst düzey zihinsel niteliği Kutsal Düşünce, üst düzey duygusal niteliği de Erdem olarak adlandırmıştır.

Üst düzey zihinsel kapasite ve duygusal erdemlerin doğru anlaşılmasında çok önemli birtakım sorunlarla karşılaşılır. Bun-

lar, sıradan düşünce ve duygularla hiçbir şekilde ilgili değildir ve aslında düşünme/hissetme tarafından da yönlendirilmezler. Üst düzey kapasiteler özün yitirilmiş özellikleridir. Her biri nörotik bir eğilime dayanan bir sorunun başarılı bir şekilde çözülmesini temsil eder. Üst düzey zihinsel yönler, düşüncenin aracılık etmediği birtakım bilme niteliklerine doğru kendiliğinden bir yönelmedir. Erdemler ise kişisel tercih ya da hoşnutsuzlukların yönlendirmediği otomatik tepkilerdir.

Üst düzey kavrayış, kişilikteki karşılığından farklıdır. Bu nedenle, alçakgönüllü düşünceler içindeyken ya da kendimizi yürekli olmaya zorlarken özümüzü yaşadığımız *düşüncesini* ya da *kavramını* oluşturmak kolaydır. Oysa kendi hakkımızdaki düşüncelerimiz, çevre ve başka insanlarla savunmasız ve açık bir uyum içinde olmaya ancak teğet geçer.

Şili'de Arica şehri yakınlarındaki çölde psiko-spritüel alanda eğitim verdiğini duyurduğu 1970 yılına dek Ichazo'nun çalışmaları pek bilinmiyordu. Ichazo'nun derslerine katılanlar arasında elli kadar Amerikalı da vardı. Bunlardan, John Lilly, Claudio Naranjo ve Joseph Hart ülkelerine Ichazo'nun, Gurdjieff'in çalışmalarını bilenlerin aşina olduğu Sûfî kavramlarını kullandığını ifade eden bir raporla döndüler. Ichazo, "üç beyin" olarak adlandırdığı insan zekâsını, yani Gurdjieff'in tanımıyla insan usunun zihinsel, duygusal ve sezgisel bölümlerini geliştirecek egzersizler uyguluyordu. Ayrıca eğitimi esnasında hayvani nitelikleri eğitme yöntemini de kullanıyordu. *Transpersonal Psychologies* (Kişilik-Ötesi Psikolojiler) adlı kitabının Arica'daki eğitime değinen bölümünde dokuz kişilik tipini açıklayan kısa bir yazı yazmıştı.[33]

Hepsinden önemlisi, Ichazo tipleri dokuz köşeli yıldız üzerinde doğru bir şekilde yerleştirmişti. Bu da, tipler arasındaki

[33] John Lilly ve Joseph Hart, "The Arica Training," *Transpersonal Psychologies*, ed. Charles Tart (New York: Harper & Row, 1975), yeniden basım Psychological Processes, Inc. 1983.

ilişkilerin, insanlarla yapılan görüşmeler aracılığıyla doğrulanabilmesini sağladı.

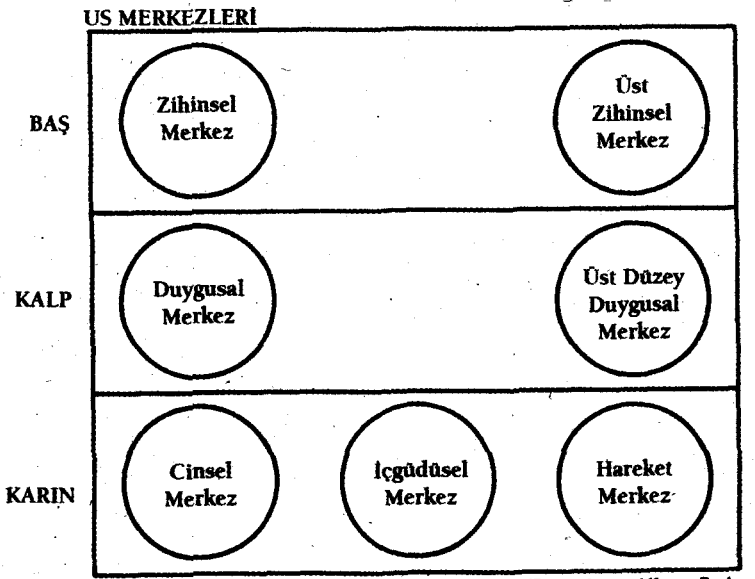
Halka açık nadir toplantılarından birinde Ichazo on dokuz yaşındayken bir eğitmenin yanına çırak olarak girdiğini ve bu eğitmenin grubu sayesinde Zen öğretisi, Sufizm ve Kabala'nın ezoterik özüyle tanıştığını açıklamıştı. Grup, daha sonraları Gurdjieff'in çalışmalarında da rastlanan teknikleri uyguluyordu.[34] Ichazo daha sonra, şu anda New York şehrinde olan Arica Enstitüsü'nü kurdu. Öğretinin aktarılmasındaki rolü üzerine şunları söyledi: "Arica benim bir icadım olmaktan çok, zamanımızın bir ürünüdür. Okula kattığım bilgi, kişisel arayışlarım sırasında karşılaştığım pek çok kaynaktan gelmiştir."

Aşağıdaki Enneagram kişilik tipleri şemaları, John Lilly ve Joseph Hart'ın Arica eğitimi üzerine yazdıkları ve *Transpersonal Psychologies* adlı kitapta yer verdikleri yazıdan alınmıştır. Dokuz noktanın zihinsel saplantılarını adlandıran kelimeler, Enneagram eğitmenlerinin uzun yıllar boyunca çeşitli tipteki insanlarla yaptıkları görüşmeler sonucu eğilim ve davranışların derlenmesiyle ortaya çıkmıştır. Zihinsel merkez şeması, tiplerin özgün adlarını içerir. Ben bu adları, sistemi Gurdjieff'in "defetmek için şeytana isim vermek" idealinden uzaklaştırmak için değiştirmeyi uygun gördüm. Özgün isimler ve soru dizgileri, kişilik tiplerinin olumsuz saplantılarını net bir şekilde vurguluyordu. Çünkü olumsuz alışkanlıklar genel olarak o denli belirgindir ki dokuz tipi birbirinden kolaylıkla ayırt etmek için kullanılabilirler. Örneğin "Baskı altındayken çatışma yaratıyorum" (Sekiz noktası-Reis) ve "Baskı altındayken kendimi çekiyorum" (Beş noktası-Gözlemci) gibi ayrımlar olmadan bu iki tipi birbirinden ayırt etmemiz mümkün olmazdı, bu nedenle de gelişmelerini sağlayacak yardımcı stratejiler geliştirmeyi başaramazdık. Yalnızca ermişle-

[34] Sam Keen, "A Conversation about Ego Destruction with Oscar Ichazo," *Psychology Today* (Temmuz, 1973), sf: 64.

rin ya da sıra dışı bir şekilde gelişmiş insanların anlatımlarını kullansaydık, "Kendimi hiçbir zaman baskı altında hissetmiyorum, sorunun nasıl çözümleneceğini biliyorum" (Beş noktası-Sonsuz Bilgi) ya da "Bedenimden akan gücü izliyorum" (Sekiz noktası-Masumiyet) gibi yalnızca üst düzey zihinsel merkezlerden gelen sözleri dinliyor olacaktık. Diğer bir deyişle, kişilik tiplerini birbirinden ayırt edemeyecektik.

Kişilik tipleri arasındaki olumsuz ayrımlar, tipleri tanımlamayı kolaylaştırıyor. Bununla birlikte, yalnızca ayırt edici özellikler üzerinde fazlasıyla durmak, üst düzey bilince giden yolda öğretmenlerimiz ve yol göstericilerimiz olan kişilik tiplerinin önemini göz ardı etmemize neden olacaktır diye düşünüyorum.



(Michael Waldberg, *Gurdjieff, An Approach to His Ideas*, (Routledge and Kegan Paul, 1973), 112.

Alt Tipler

Karın merkezinin işleyişi büyük oranda bilinç dışıdır. Ancak, fiziksel olarak hayatta kalmamızı (kendini koruma), cinselliğimi-

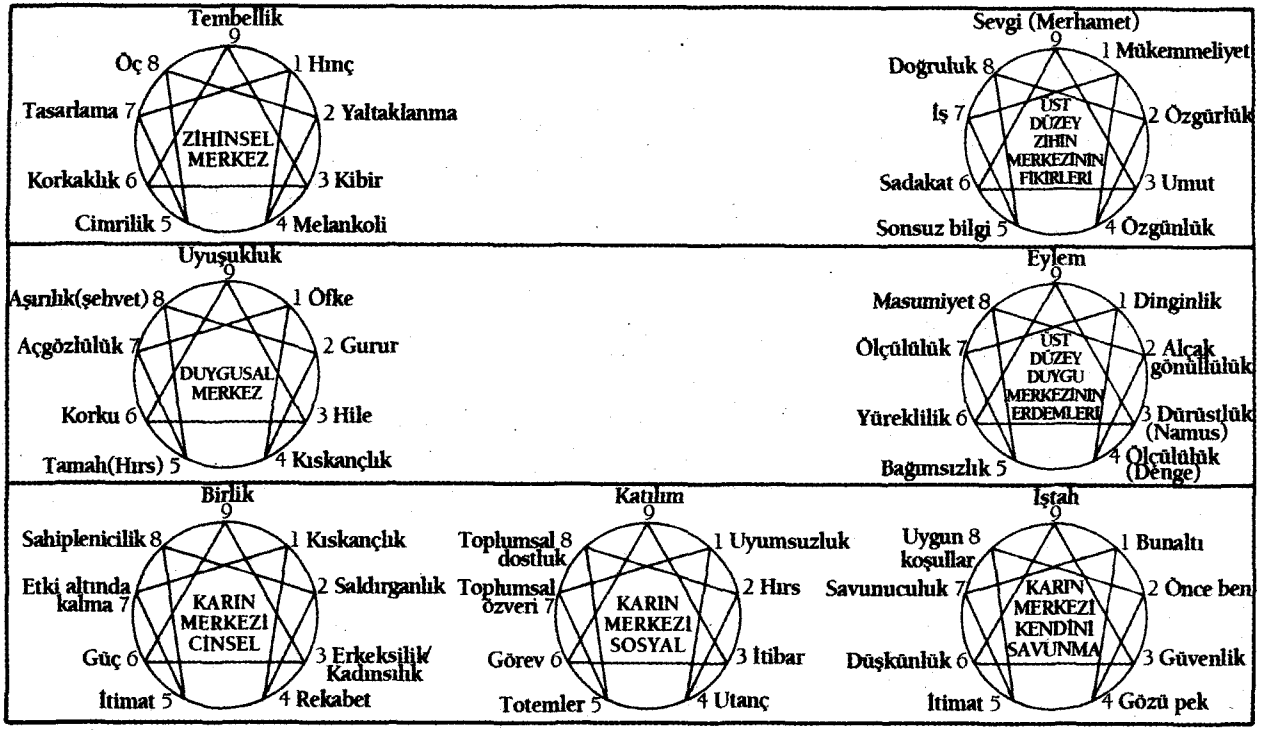
zi ve toplumsal yaşamımızı etkileyen konularda hepimizin zorlayıcı kaygıları olduğu gerçeğini göz önünde bulundurursak bu işleyişi kavrayabiliriz.

Alt tiplerle ilgili bir benzetme vardır: Süt sağmak için üç bacaklı bir taburede oturan bir sığırtmaç. Burada süt, öğretilerin ya da yaşamın besleyiciliğinin sembolüdür. Taburenin ayaklarından biri hasarlıdır, bu nedenle sığırtmaç süt sağarken algı alanı, üzerinde durduğu taburenin bu tarafına daha çok yönelir. Öyküde anlatılmak istenen, üç temel ilişki alanımız olduğu ve bu alanlardan birinin, diğer ikisine oranla daha hasarlı olduğudur. Bu üç ilişki türü, cinsel (yakın ilişkiler ve diğer bire bir ilişkiler), toplumsal (grup) ve kendini korumadır (hayatta kalma mücadelesi). Yetişkin bireyler, tiplerine uygun olan psikolojik zihinsel kaygıların üçüne karşı da duyarlıdır, ancak bunlardan biri daha baskındır ve daha derinden hissedilir. Örneğin, tüm Üçler güvenlik, prestij ve erkeksi/kadınsı imaja fazlasıyla dikkat ederler. Bununla birlikte, bunlardan biri daha baskın olacaktır. Eğer Üç, en çok hasarı kendini-koruma alanında gördüyse, Üç'ün temel kaygı alanı olan güvenlik, tipin baş özellikleri olan kibir ve düzenbazlıktan etkilenecektir.

Çağdaş Psikoloji ile Bağlantı

Ichazo Enneagramı'nın neden kolayca anlaşılamadığını şöyle açıklayabiliriz: Ichazo'nun yaptığı özet, bir tipin karakteristik özelliği olan pek çok baskın konudan yalnızca biri üzerinde duruyordu ve psikoloji terminolojisinde henüz yer almayan bir betimleme dili kullanıyordu. Arica eğitiminin bir bölümüne katılan Şilili psikiyatr Claudio Naranjo, aktarımdaki bu eksikliği giderdi ve Enneagram'ı psikolojik fikirler bağlamına yerleştirmeyi başardı. Naranjo zaten bilinç konusuna yönelik Doğu ve Batı kaynaklı yaklaşımları *Tek Arayış*[35] sentezi altında birleştirmesiyle tanı-

[35] Claudio Naranjo, *The One Quest* (London: Wildhood House, 1974).



Adapted from *Transpersonal Psychologies*, Edit. Charles Tart, Harper & Row, 1975, reprinted by Psychological Processes, Inc. 1983, Charles Tart.

nıyordu. Enneagram'a yaptığı katkıyla, bu gizemci dönüşüm yolunun zihinlerde açtığı pencereler ve yöntemler Batı psikoloji modelinin entelektüel gücü ile başarılı bir şekilde birleştirilmiş oluyordu. Bu aynı zamanda, "bilenler"in sahasından hareketle kişilik tipi belirleme sorusunu da gündeme getiriyor ve insanların kendi benzerlerinin öykülerini görmesi ve dinlemesi ile tiplerini tanımlayabilmelerini olanaklı kılan bir soru dizgisinin hazırlanmasını sağlıyordu.

Naranjo, psikolojik açıdan olgun olan ve kalpleri ile zihinlerinin saplantılarını anlatabilen insanlarla görüşmeler yaparak içgörü kazanmıştı. Enneagram şemalarından birinde dokuz tipi de destekleyen temel savunma mekanizmasının haritasını çizmişti. Bence bu, Gurdjieff'in gönderme yaptığı ve Ichazo'nun geliştirdiği sistemin tamamlanmasını sağladı. Enneagram, Batı tipolojisine bu denli kesin bir şekilde yerleştirilmiş olmasaydı gizem dünyasının dışına çıkmayı başaramayacaktı.

Ben Enneagram'ı sözlü eğitimi yeğleyen Naranjo'dan öğrendim. Naranjo, etkinlik kapasiteleri yüksek olan ve manevi bir eğitimden geçmiş insan gruplarıyla görüşmeler yapıyordu. İnsanların yüksek bilinç düzeyini arama nedenlerini ve kişisel benliğin ötesinde bir şeyleri arayarak nasıl geliştiklerini dinlemek, benim için her zaman ufuk açıcı bir deneyim olmuştur.

Sistem ezoterik bir psikolojik araç olarak geliştiriliyordu. Bense sistemin psikolojik yanı ile değil manevi egzersizler ve sezgi çalışmalarıyla ilgileniyordum. Bununla birlikte aynı tipten insanların aynı meditasyon tekniklerine eğilim gösterip göstermediklerini merak ediyordum ve egzersiz yaparken yaşadıkları tipik sorunları anlamak istiyordum. Gerçeği görmem, bir Beş (Gözlemci) gecesinde oldu. Naranjo, bir grup Beş ile aile yaşamlarının ilk dönemleri hakkında görüşme yapıyordu. İçlerinden biri, hayli gergin bir Beş tipiydi. Bütün gece boyunca, bir koltuğun kenarına oturmuş vaziyette, toplantıda olup biteni

güvenli bir uzaklıktan izlemişti. En sonunda "Ailemin benden beklentisinin ne olduğunu, daha onlar bile farkında değilken ben biliyordum" dedi.

Bir anda kendimi rahatlamış ve minnet dolu hissettim. Beş'in bu üstünkörü ifadesi, içimde uzun zamandır gelişmekte olan bilinçle örtüşüyordu. Fiziksel görünüşünün, söylediklerivle birleşmesi, beni Enneagram'a çeken bir güç oluşturdu. Bu konudaki sezgiselliğini hemen fark ettim. Duyarlılığı, çocukluğunda uyguladığı hayatta kalma stratejisi sayesinde gelişmişti ve "diğer insanların beklentilerini bilmek" amacıyla algılarını nasıl değiştirdiğini anlayabilecek kadar da zekiydi. Yaşamının bu küçük, savunmacı alanında uyguladığı taktikleri net bir şekilde açığa çıkarabildiği takdirde, sezgisel bir zihin durumuna istemli olarak erişme olanağına da kavuşmuş olacaktı.

Bu sınıfta, Enneagram sistemine oldukça farklı şekillerde katkıda bulunacak başka insanlar da vardı. Bunlardan biri de, benim yakın dostlarımdan ve aynı zamanda Enneagram'ın takipçisi olan Cizvit rahibi Bob Ochs'tu. Enneagram'ın Katolik düşüncesi ile farklı açılardan bağlantılı olan yönlerine dair bazı düşüncelerini kaleme almıştı. Ochs'un bu birkaç sayfalık yazısı, Cizvit cemaatini oldukça etkiledi. Çoğunlukla zorlu koşullar altında var olan ve birlikte yaşayıp birlikte çalışan dini gruplar, bu sistemi bütün kalpleriyle kabul ettiler. Bunun nedeni de, hiç kuşkusuz, birlikte yaşadıkları ve çalıştıkları insanların içsel bakış açılarını anlamak zorunda olmalarıydı. Dr. Kathleen Speeth de Naranjo'nun öğrencilerinden biriydi. Kendi yetkin psikoloji kavrayışını Enneagram sistemiyle birleştirmeyi ve Naranjo'nun rahatsızlandığı yarı-emeklilik döneminde uygulamaları devam ettirmeyi başarabilmişti.

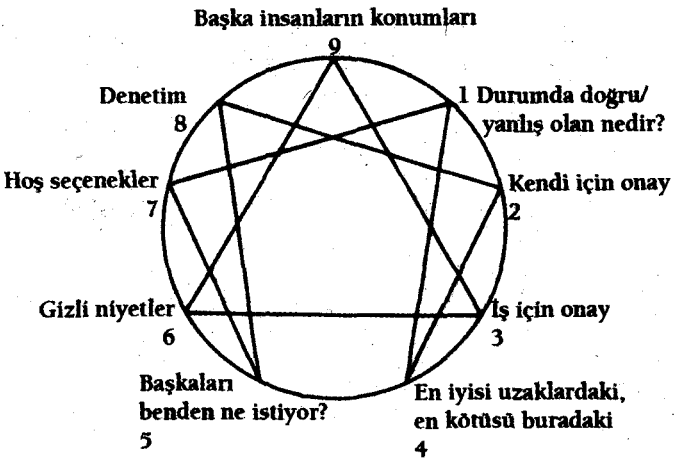
1976 yılında daha geniş bir sezgi eğitimi programı kapsamında kendi öğrencilerimle görüşmeler yapmaya başladım. Bu gö-

rüşmeler, oturma odamda ağırladığım kırk kişilik bir grupla başladı. Zamanla, kendi yaşam öykülerine benzer yaşam öykülerini dinleyen, bu sayede kendi kişilik tiplerini tanıyan birkaç bin insanı kapsamaya başladı. Elinizdeki kitapta yer alan anlatımlar da bu görüşmelerin kayıtlarından alınmıştır.

Bu dönemde, sezgisel ve özsel deneyimleri aydınlatacak bir soru dizgesi hazırlamaya koyuldum. Dikkat ve sezgisel tarz üzerine derlediğim malzeme, Enneagram'ın hâlen sürmekte olan aktarımına benim bir katkımdır. Bir meseleyi, bir kişilik tipinin karakteristik özelliği olarak kabul etmeden önce, bu meseleyi görüşmelerde tekrar tekrar gündeme getirerek gerçekten belli bir kişilik tipinin belirgin bir özelliği olduğunu doğrulamaya çalışmayı kendime ilke edindim.

Ichazo, Arica Enstitüsü aracılığıyla içgörülerini sisteme katmaya devam ediyor. Malzemenin çağdaş kaynağı Ichazo'dur, kendisi Enneagram'ı insan bilincinin dönüşüm modeli olarak keşfetme görevini hâlâ sürdürür.

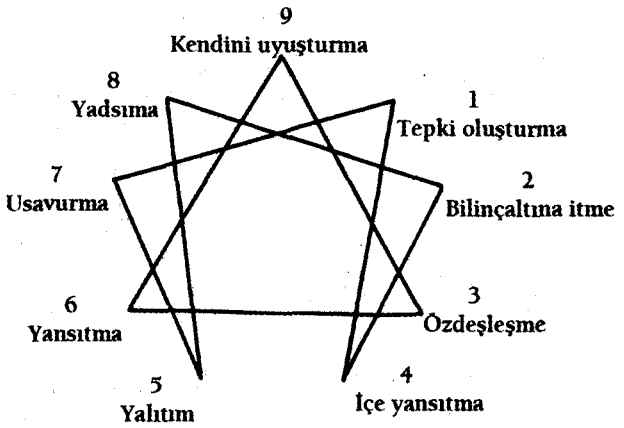
Dikkatin Odak Noktaları



Dikkatin Odak Noktaları

1. Bir durumda neyin doğru neyin yanlış olduğunu değerlendirir.
2. İnsanların dikkatini çekmeye çalışır.
3. Görevlere ve performansa bağlı olarak pozitif dikkat bekler.
4. Bilinç, diğer nesne ve insanların ulaşılabilir ya da ulaşılamaz olmasına göre yer değiştirir. Seçici odaklanma: Elde olmayan hep en iyi olandır, eldeki ise hep en kötüsüdür.
5. Özel yaşamını korumak ister. Başkalarının beklentilerine karşı duyarlıdır.
6. İnsanların gizli niyetlerini gösteren ipuçlarını bulmak için çevreyi tarar.
7. Dikkat, hoş zihinsel çağrışımlara ve iyimser gelecek planlarına doğru kayar.
8. Denetimi yitirme olasılığını gösteren izleri arar.
9. Başkalarının gündemlerini ve bakış açılarını belirlemeye çalışır.

Savunma Mekanizmaları ya da Gurdjieff'in Tanımıyla Tamponlar

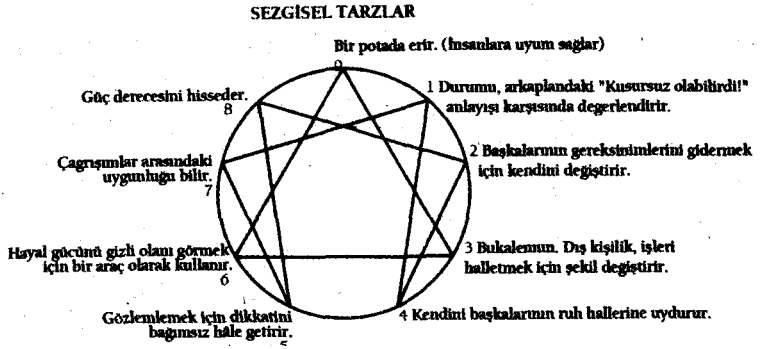


Claudio Naranjo'nun Çalışmasından

Zihinsel, duygusal ve karın merkezli olmak üzere üç çeşit zekâya sahip olduğumuz düşüncesi, üç farklı sezgisel bağlantı türü olduğunu akla getiriyor: zihinsel, duygusal ve fiziksel yolla kurulan sezgisel bağlar. Enneagram'ın en tepesinde yer alan Sekiz, Dokuz ve Bir; doğal olarak karın-merkezli algılama eğilimi sergilerler. Bunlar sezgisel izlenimlere en kolay beden yoluyla ulaşırlar. Şemanın sağ tarafında yer alan İki, Üç ve Dört duygu tipleridir ve sezgisel izlenimleri, duygusal tepkiler yoluyla elde ederler. Zihinsel tipler, yani Beş, Altı ve Yedi sol tarafta kümelenmişlerdir ve sezgisel izlenimlere ulaşmaları öncelikle zihinsel yoldan olur.

Bu noktada, sezgisel yeteneklerimizin kapsamını genişletebileceğimizi ve kişilik tipimizin sezgisel bilgiyi algılama şekli ile sınırlı olmadığımızı anımsamakta yarar var. Bununla birlikte, her kişilik tipi 360 derecelik bütünsel gerçeğin belirli bir boyutuna odaklandığından, kendi kaygılarına uygun bir dikkat yöneltme şekli geliştirme eğilimindedir. Dokuz kümesi, içten gelen "Çevreme göre benim konumun nedir?" sorusunu yanıtlarmış gibi hareket eder ve fiziksel beden yoluyla algılama eğilimindedir. "Kiminle birlikteyim?" sorusunu yanıtlarmış gibi hareket eden duygusal merkezli Üç kümesi, duygusal bedeni yoluyla algılama eğilimindedir. Zihinsel merkezli Altı kümesi ise "Durum neyi gösteriyor?" sorusunun yanıtını arar gibi hareket eder ve zihinsel yolla algılama eğilimindedir. Bu durumda, her kümenin insanları, dikkatlerini baş, kalp ya da karın merkezine verme alışkınlığına eğilim gösterirler. Üç kümeden birine mensup olan bir birey, diğer iki kümeden herhangi birinin dikkat yöneltme alışkanlıklarını da edinebilir, ancak yine de kendi kümesine özgü sezgisel tarzı benimseyecektir.

Sezgisel tarz, dikkatin belirli biçimlerde kaymasına dayanır. Kişilik tipinin sıradan algılarının bir parçası olan ve kendiliğinden oluşan bu dikkat kaymaları, yakın bir içsel gözlem ile dikkat verme ve dikkati başka yöne çevirme yeteneğini geliştiren meditasyon egzersizlerinin temel yapısına benzetilebilir.



Beden Merkezli Sezgi: Bir-Dokuz-Sekiz Noktaları

Bir—Sıradan olaylardaki mükemmellik olasılığını hisseder. Yanlışları, arka planda sürekli yankılanan "Kusursuz olabilirdi!" görüşünü mahveden bir leke olarak değerlendirir ve bu yanlışlar sürekli gözüne batar.

Dokuz—Başkalarını kendi içine alır. Karşısındakinin görüntüsünü özümseyen bir ayna gibi bakana kendisini yansıtır. Dokuz, ilişki süresince kendini diğer insanların bakış açısıyla kaynaşmış gibi hisseder. Aşağıdaki "Dokuz ve İki Noktalarının Benzerlikleri" bölümünde benzer özelliklere değiniliyor.

Sekiz—Bulunduğu "ortamı kaplamak için" fiziksel olarak kendini genişlettiğini hisseder. İnsanların ve durumların konumlarını ve iktidar özelliklerini algılar. Eğitim yoluyla, sezgileriyle daha çok sayıda özellik algılayabilir.

Duygu Merkezli Sezgi: İki-Üç-Dört Noktaları

İki—Başkalarının gereksinimlerini karşılamak için belirgin bir şekilde değişir. Başka insanların istediği gibi olma hissi söz konusudur. Duyguları, zihin müdahale etme fırsatı bulamadan değişir. Aşağıdaki "Dokuz ve İki Noktalarının Benzerlikleri" bölümünde benzer özelliklere değiniliyor.

Üç—İşi alabilmek amacıyla gerekli niteliklere bürünür, dış kişiliğini ve kendini sunuşunu bukalemun gibi değiştirir. Dikkati göreve ya da başkalarının göreve yönelik tepkilerine odaklanmıştır. Üç, ne yapacağına daha zihinsel olarak karar vermeden, dış kişiliği otomatik olarak uygun bir şekilde değişebilir.

Dört—Kendini başkalarının ruh hallerine uydurur. Onların üzüntülerini benimser. Duygusal bir titreşim içindedir. Dörtler yitirilmiş ailenin, sevgililerin ve dostların duygularıyla bağlantı kurabileceklerini söylerler.

Zihinsel Merkezli Sezgi: Beş-Altı-Yedi Noktaları

Beş—Yansız gözlemde bulunabilmek için dikkati düşünce ve duygulardan koparır. Kavrayışı zihinseldir, kişisel düşünce ve duyguların etkisinde kalmaz.

Altı—Dış görünüşün ardındaki dile getirilmemiş niyetleri görür. Gizlenen düşüncelerin maskesini düşürmek için hayal gücünü bir araç olarak kullanır.

Yedi—Uzak çağrışımlar arasındaki uyumu görür. Başka etkinliklerle meşgul olurken bile zihnindeki sorun varlığını sürdürecektir. Önemsiz etkinliklerle uğraşırken, gerçek sorunun çözümüne yönelik bir çağrışım ortaya çıkar.

Dokuz ve İki Noktalarının Benzerlikleri

Hem Dokuz hem de İki, diğer insanlarla aralarındaki sezgisel bağları tanımlarken "bir potada eriyorum" ifadesini kullanır. İkiler ilk olarak duygusal açıdan değişirler ve daha sonra bu yönde bir kaynaşma yaşarlar. Bu arada, arka plandaki diğer yönler sönükleşir. Kaynaşma sırasında İki kendini, tümüyle başkalarının istediği kişi olmanın heyecanına kaptırabilir. Bu bir açıdan çoğul kişilik fenomeniyle de ilişkilidir: İki'nin pek çok yönü gerçek gibi görünebilir, ancak bu farklı yönler hiçbir zaman aynı anda aynı noktada var olmazlar.

Dokuz kendini sunuşunu değiştirmez. Başkalarının arzuladığı kişi olmak yerine, onların dünya görüşlerini bir bütün olarak alır. Çeşitli kişilik özellikleri arasında gidip geldiklerini de söylemez. Dokuzlar kaynaşma yaşadıklarında artık kendileri olarak var olmadıklarını, kendi konumlarını unutarak, kendi duygu ve bakış açılarından daha güçlü bir şekilde hissettikleri başka insanlara ait duygu ve bakış açıları ile bir potada eridiklerini söylerler.

İlişkide Dikkatin Odağı

Kişilik tipinizi ve size yakın insanların tiplerini bilmenin en önemli avantajlarından biri de, sizin ve karşınızdaki kişinin Enneagram şemasında hangi noktalarda buluşacağını ve birbirinizi daha iyi anlamak için hangi noktalar üzerinde çalışmanız gerektiğini öğrenmektir. Genelde iki insan aynı kişilik tipinin üyesi olduğunda, bakış açıları da büyük olasılıkla çakışacaktır. Örneğin, pek çok Mükemmeliyetçi çiftle görüşmelerim oldu. Hepsi de zevk ve kusursuzluk konularındaki mükemmeliyetçi yaklaşımlarında aynı bakış açısında birleşme eğilimindeydi. Ayrıca kendi iç eleştirelliklerinin sürekli dışa yansıması da onları genelde rahatsız ediyordu.

Bir *folie a deux*[36] ilişkisinde eşler birbirlerinin dünya görüşünü doğrularlar. Üç (Başaran) çiftlerinin ilişkisinde, eşler yaşamın bir dizi zorlu projeden ibaret olduğu konusunda hemfikir olacak; Dört (Traji-romantik) çiftlerinin ilişkisinde, yaşamın merkezinde terk edilme duygusunun ve korkusunun olduğu kabul edilecektir.

Eşinizle bir noktada buluştuğunuzda, bu noktayı ilgilendiren sorunlara yönelik doğal bir anlayış geliştirirsiniz. Enneagram'da eşinizin doğal olarak anlama eğilimi göstermediği bir noktaya

36 *Folie a deux* (çiftlerde düşünme bozukluğu): Bir ruhsal rahatsızlığa özgü belirtilerin kardeş ya da karı koca gibi, birbiriyle yakın ilişkiler içerisinde olan iki kişide aynı anda görülmesi (örneğin sabuklama – düşsel olguları gerçek gibi kabullenmeye yönelik düşünme bozukluğu) (ç.n.)

kaydığınızda ise birbirinizin niyetini yanlış değerlendirme eğilimi baş gösterecektir. Örneğin, bir Altı-Sekiz çifti Yedi, Beş ve Dokuz noktalarında buluşacaktır. Altı stres altındayken Üç'e kaydığında ya da Sekiz kendini güvende hissedip İki'ye kaydığında ise buluşma gerçekleşmeyecektir (İki ve Üç yan yana olsalar da şematik olarak birbirlerinin kanadı değildir). Bu noktalara ait sorunlara dayanarak birkaç öngörüde bulunmayı göze alabiliriz.

Yedi Noktasında Buluşma

Geçmişte olanlar, gelecekle ilgili planlar, seyahatler, arkadaş toplantıları ya da yapılacak işler gibi konular üzerinde olumlu bir paylaşım. Birlikte projeler hazırlanır. Eşlerin hedefleri desteklenir. Eşler cinsel açıdan neşelidir, sıkıntı yaşamazlar.

Beş Noktasında Buluşma

Aynı odadayken kitap okuyarak ya da özel bir yere çekilip bir şeylerle uğraşarak aynı evin içinde birbirinden gizlenme. Eşin yakınlarda olması hoşa gider, ancak çok da yakında olması istenmez. Büyük olasılıkla bu konumdayken cinsellik söz konusu değildir (minör yön olarak Altı'nın kanadı, Sekiz'in stres noktası). Sekiz stres altındayken, kendi dünyasına çekilir. Altı sağduyulu ise eşin bu isteğini, ilişkinin sonu olarak yorumlamaz. Sekiz istediği zaman ortaya çıkacaktır.

Dokuz Noktasında Buluşma

Bir potada erime, yoğun bir şekilde gerçekleşir. Altı, başarı kaygısını bir yana bırakır, ancak önemsiz işlere dalıp gidebilir ve boşlukta kalabilir (Dokuz'un güney yönü). Gündelik ev işleriyle oyalanır. Şehvet vardır (Sekiz'in kanadı ve Altı'nın rahat noktası). Altı korkmadan ve kendini kapatmadan cinselliği kabul edebilirse Sekiz Altı'ya süreç boyunca uyum sağlayabilir. Büyük ola-

sılıkla Altı'nın kendini rahatlamış hissetmesi için gerçek sevgiyi algılaması yeterli olacaktır. Altı eşinin ne denli önemli olduğunu anladığında, paradoksal bir şekilde öfkelenmeye başlayacaktır. Öfke, ilk olarak eşin bir şeylerin peşinde olduğu yansıtması ile ifade edilecektir. Altı, güvenlik noktasının kuzey yönüne doğru hareket ettiğinde ise kendini Sekiz'in sevgisine açacaktır.

Sekiz güvenlik noktası olan İki'ye yöneliyor

Sekiz'in davranışları, aşırı denetimden coşkuya doğru değişim gösterecektir. Uçarı bir yüce gönüllülük sergilemeye ve yaşamın hoş yönlerini arzulamaya başlayacaktır. Her şey affedilmiştir. Sekiz, denetimi elinde tutmaktansa kendisiyle ilgilenilmesini ister. Onun için küçük jestlerin anlamı büyüktür. Sekizler beden-merkezli olarak hissederler. Bu nedenle İki noktasındayken, güzel yemekler, eğlence, kadeh kaldırmalar ve pohpohlayıcı arkadaşlıklar hayli hoşuna gider. Altı'nın da bu eğlenceye katılması akıllıca bir davranış olacaktır.

Altı güvenlik noktası olan Üç'e yöneliyor

Bu konumda Altı büyük olasılıkla göreve odaklanmış durumdadır ve paranoyanın sınırlarında gidip gelir. Bir görevle özdeşleştiğinde Altı'nın dikkati, projenin başarısı ya da başarısızlığına yönelik heyecan duygusu ile paranoyak bir çılgınlık arasında yalpalar. Sekiz denetimi ele almaya çalışırsa ve Altı'ya eyleme geçmesi yönünde baskı uygularsa ya da Altı'ya neden eyleme geçemediğine dair bir ders vermeye kalkışırsa, Altı hem Sekiz'le hem de projeyle ilişkisini keserek kaçmayı yeğleyebilir.

Öte yandan, Sekiz Altı'nın projede ertelediği ya da ağırdan aldığı belirli sorumlulukları üstlenerek eşine destek olabilir. Proje ayakta kaldıkça, gözü korkmuş Altı'nın aşılmaz engeller olarak gördüğü sorunlar doğru açıdan görülmeye başlanacak ve Sekiz de günün kahramanı olacaktır. Sekiz'in bütün işi devralmakla

uygun bir destek sağlamak arasındaki farkı da görmesi gerekir. Altı, sorumluluğu paylaşmakla sorumluluktan kaçmak arasındaki çizgiyi oldukça ince çizer.

Teşhis Kategorilerinin Enneagramı

Aşağıdaki Enneagram, *Teşhis ve İstatistik El Kitabı, Gözden Geçirilmiş III. Baskı* (DSM IIIR—*Diagnostic and Statistical Manual III, Revised)* kapsamındaki temel teşhis kategorilerine göre düzenlenmiştir. DSM IIIR, Amerika Birleşik Devletleri'nde sağlık sigortası düzenlemelerinde kaynak olarak kullanılan bir eserdir. Enneagram'daki kişilik tiplerinin bu kategorilere uygun olarak konumlandırılması, çeşitli araştırma sonuçları ile doğrulanmıştır.

Yalnızca çok dikkatli bir araştırma Enneagram'ın Batı psikoloji düşüncesindeki uygun yeri almasını sağlayabilir. Herhangi bir araştırma sonucuna ya da değişik tiplerdeki katılımcılarla yapılan görüşmelerdeki fenomenolojik bir yaklaşıma dayanmayan, ancak geçerli test ve ölçümlerle "uygunluk" sağladığını söyleyen çeşitli iddialarla karşılaştım. Bu sözde uygunluklar umut verici ve çekici görünseler de aslında Enneagram'a hiçbir katkıda bulunmuyorlar çünkü araştırma sonuçlarına dayanmıyorlar. Bununla birlikte, Enneagram'a yönelik deneysel bir çerçeve ve yazılı bir değerlendirme dökümü oluşturmak için ciddi çalışmalar yürütüldüğünü de söylemeden geçmeyelim.

Naranjo'nun temel savunma mekanizmaları üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda elde ettiği veriler ve benim yıllar boyunca görüşmelerde dinlediğim öyküler gösteriyor ki aşağıdaki Enneagram, mevcut psikoloji anlayışı ile en uyumlu düzenlemedir. Bu düzenlemenin kendini doğrular nitelikte olması da testi başarıyla geçtiğini gösteriyor. O halde kendini iyi bir şekilde gözlemleyebilenler, tiplerinin sorunları üzerine yapılan açıklamadan yola çıkarak kendilerini konumlandırabilir ve stres ya da rahat nokta-

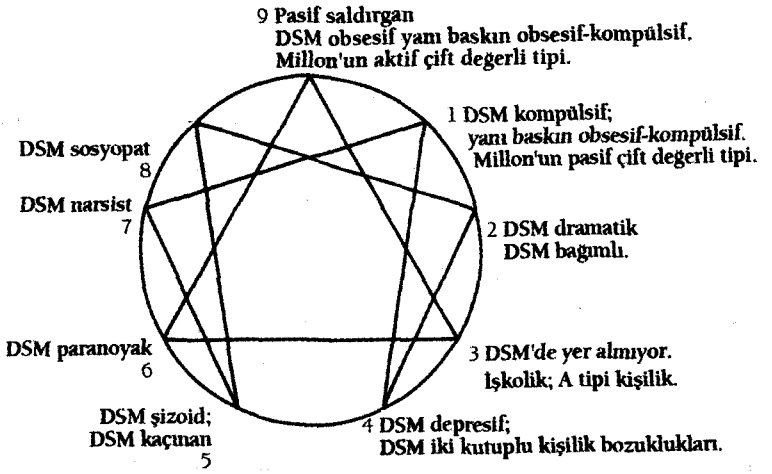
larına doğru hareket ettiklerinde ortaya çıkan davranış değişikliklerine doğru tepkileri verebilirler.

DSM (Teşhis ve İstatistik El Kitabı) kategorileri, şiddetli patolojilere açıklama getirir. Dikkat egzersizleri açısından bakıldığında bunun anlamı, kendini çekme ve gözlemleme yeteneğinin kaybolmasıdır. Dikkat, içsel gözlemcinin tarafsız kontrol noktası konumuna yönelme yeteneğini yitirdiğinde, kişisel özelliğimiz "yaptığım şey"den çıkarak "olduğum şey" hâlini alacaktır. Patoloji bu durumu, dikkatin kişilik tipine özgü duygu ve düşüncelerin içine gömülmesi ve başka bir bakış açısını benimseyememesi olarak tanımlar.

Şemanın iç hatları, kişilik tiplerini karşılıklı ilişkilerine göre konumlandırır. Bu, psikoloji yazınında henüz yeni kabul gören bir yaklaşımdır. İç üçgen tek başına bile birkaç can alıcı bağıntıyı ortaya koyar. Örneğin, obsesif-kompülsif[37] (Dokuz), paranoyak (Altı) ve işkolik (Üç) eğilimler aynı bireyde bir arada bulunurlar ve her bir davranışın ortaya çıkması olasılığını işaret eden belirli yaşam durumlarını (normal, baskı ve güven) yansıtırlar.

37 Obsesif-Kompülsif Kişilik Bozukluğu [Saplantılı düşünce-Takıntılı davranış bozukluğu], DSM'de hem nevroz, hem de kişilik bozukluğu tanı eksenlerinde sınıflandırılır. Obsesif-kompülsif bozuklukta obsesyon [saplantı-takınak] zorunlu düşünceleri, kompülsiyon [zorlantı] ise zorunlu davranışları tanımlar. Obsesif-kompülsif kişiler, düzen, hasislik, mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri sergilerler. Düşünceleri genellikle akılcı değildir ve işlevsel özelliklerden yoksundur. Bu yoksunluk ise uyumsuz duygulara, davranışlara ve fizyolojik tepkilere yol açar. Ayrıca bkz. Beck, A.T. & Freeman, A. (1990), *Obsessive-compulsive personality disorder, Cognitive Therapy of Personality Disorders* (s.309-332), New York: The Guilford Press (ç.n.)

PATOLOJİ ENNEGRAMI



Teşhise İlişkin Açıklamalar

Beden Merkezli Tipler: Merkezdeki Dokuz ile Sekiz ve Bir Kanatları

Dokuz Noktası

DSM'ye göre obsesif-kompülsif ve obsesif yanı baskın bir kişilik tipidir. *Millon'un aktif çift-değerli tipidir.* Karar vermede çift-değerli başkaldırma arzusu ile baş eğme arzusu arasında sıkışmıştır. Dokuz, Enneagram'ın bakış açısına göre iyi (Bir) olmak ile isyankâr (Sekiz) olmak arasında kalmıştır.

Dokuz, değişiklik yaratacak bir tavır almaktansa çatışma içinde olmayı yeğler. İç soru, Bir'in "Doğru olanı mı yapıyorum?" kaygısından çok "Burada olmak istiyor muyum?" düşüncesini yansıtır. Kendini bir davaya adamayan bir tavrı vardır. Baş eğme/baş kaldırma sorununa karşı harekete geçmek zorunda olduğundan, dikkati önemli olmayan ikincil meselelere kaydırmaya yönelik bir savunma mekanizmasını kullanır. Kendini uyuşturmak ve mesafe

koymak, temel savunmalarıdır. Kararsızlık etkin olarak ortaya konabilir; buna karşın öfke, edilgen ve dolaylı olarak ifade edilir.

Kimi Dokuzların pasif saldırgan kişilik özellikleri sergilediği belirtilmiştir. Bunlar daha inatçı, hoşnutsuz bireylerdir ve Enneagram'ın bakış açısına göre (aktif muhalif) Sekiz kanadına doğru eğilim gösterirler. Pasif saldırgan Dokuzlar, daha obsesif eğilimli Dokuzlarla aynı kararsızlık özelliklerini paylaşırlar, ancak onlar gibi başkalarının isteklerine göre hareket etmezler. Başkalarının istekleri doğrultusunda hareket eden ve insanlarla uyum sağlayan bir tutumları vardır, ancak bir sürü suçlama, ayak sürüme ve diğer direnme eğilimleri bu sürece eklenir.

Bir Noktası

DSM'ye göre obsesif/kompülsif, kompülsif yanı baskın bir kişilik tipidir. İçten içe Dokuz kadar çift-değerli ve kararsız olsa da bunu dışa vurmaz. Millon'un pasif çift-değerli tipidir. Eksen baş eğme/baş kaldırma çatışmasının "iyi" kutbuna kayar. Karşıt tepki oluşturması, gerçek isteklerin bilinç düzeyine çıkmasını ve öfkeyi engeller. Doğru ve yanlışı birbirinden ayıran keskin sınırların varlığına inanır. Kendisini doğru şeyi yapmaya zorunlu hisseder. Yalnızca tek bir doğru yön vardır.

Sekiz Noktası

DSM'ye göre sosyopat kişilik tipidir. Benim yaptığım doğrudur, der.

Duygu Merkezli Tipler: Merkezdeki Üç ile İki ve Dört Kanatları

Üç Noktası

Batı psikoloji düşüncesinde yeni tanınmaya başlanan bir kişilik tipidir ve herhangi bir DSM kategorisine girmez. Duygular, eyleme duyulan ilgi nedeniyle askıya alınmıştır. Dikkat benliğin

değil, görevin üzerindedir. Üçler, başarı ve hak etme konularında üstün olduklarına inanmak gibi bazı narsist eğilimler sergileseler de, bunun kaynağı kendi içlerinde barındırdıkları yetkinlik değil, zorlu bir çalışmadır. Üçler, gelecekteki olası başarılar üzerine odaklanmış aşırı narsist bir duruş sergilemek yerine, başarılı imajlarını korumak için kendilerini feda ederler.

Üç ve Yedi Noktalarının Benzerlikleri

Her iki tip de yüksek-enerjili, dışa dönük, iyimser, kendini iyi tanıtan ve onay arayan bir yapıya sahiptir. Bununla birlikte, Üçler bitkin düşene dek çalışırken, Yediler ancak proje kendileri için ilgi çekiciliğini koruduğu sürece çalışmaya devam ederler. Üçler insanların üzerinde iktidar kurmak, başkaları tarafından lider olarak görülmek, en iyi ve en çok sorumluluk isteyen işi üstlenmek isterler. Uyum sağlarlar, başkalarının onayını bekler ve hemen sonuca ulaşmak üzere çok çalışırlar.

Yediler iyi olan her şeyin tadına bakmak isterler. İktidardan çok macera peşindedirler. Onay için boyun eğmek zorunda değillerdir çünkü kendilerini her türlü toplumsal geleneğin üstünde görürler. Sorumluluktan muaftırlar. Onayı kendi içlerinde ararlar ve acil işleri halletmektense, geleceğe dair olumlu bir bakış açısıyla mest olmayı yeğlerler.

İki Noktası

DSM'ye göre dramatik ve insanlara bağımlı bir tiptir. Sürekli olarak hem tasvip hem de onaya gereksinim duyar. Benlik duygusu eş ilişkisiyle çerçevelenir. Sevgi güvencesi olarak eşlerin her ikisi de birbirine uyum sağlar. "Sevgilimin istediği kişi olurum" diye düşünürler. Bağımlı tip uysal bir itaat sergiler. Dramatik tip, eşini denetim altına almak için saldırgan ve yönlendirici bir tavır alır.

Dört Noktası

DSM'ye göre depresyon ve iki-kutuplu işleyişle tanımlanır. Enneagram'ın diliyle, stres noktası olan İki (Dramatik depresif) kanadının etkisiyle tedirginlik hissi açığa çıkar ya da Üç kanadının etkisiyle depresyonla savaşmaya doğru aşırı bir etkinlik içine girer.

Zihin Merkezli Tipler: Merkezdeki Altı ile Beş ve Yedi Kanatları

Altı Noktası

DSM'ye göre paranoyaktır.

Beş Noktası

DSM'ye göre şizoid ve kaçınan tiplerdir. Bu özellikleri taşıyan insanlarda, toplumdan kopuşa dayalı kişilik özellikleri görülür. Kimileri, kendi kendilerine yettiklerini ve başkaları ile yakın bir bağ kurmakla ilgilenmediklerini söylerler (şizoid, pasif olarak kendini ayıran tip), bazıları ise toplumsal yalıtılmadan dolayı sinirlerinin yıprandığını söylerler (kaçınan, aktif olarak kendini ayıran tip).

Yedi Noktası

DSM'ye göre narsisttir.

Kendine atfettiği yetkinin kaynağında üstünlük hissi yatar. Bu, kazanılmış değil, gasp edilmiş bir yetkidir. Yukarıda yer verdiğimiz "Üç ve Yedi Noktalarının Benzerlikleri" başlıklı bölümde de bu niteliklere değinmiştik. Dikkat, hemen sonuç verecek bir görev veya iş yoluyla elde edilecek hayali ve iyimser bir geleceğe yansıtılmıştır. "Her şeyden önce, kendime karşı dürüst olmalıyım."

II. BÖLÜM

Enneagram'ın Dokuz Noktası

5. Kişilik Tiplerine Giriş

Tiplerin birbirleri ile girdikleri karşılıklı ilişkiyi anlamanın en iyi yolu, ilk olarak iç Altı-Üç-Dokuz üçgeninin ana noktalarını, daha sonra da ana noktaların Bir-Dört-İki-Sekiz-Beş-Yedi sırasındaki çeşitlemelerini okumaktır. Sınıflarda da katılımcıları bu sıraya uygun olarak oturturuz çünkü izleyici bu hatları takip ederek her bir tipin eylem/stres noktasına doğru hareket ettiğinde nasıl değiştiğini bu şekilde daha kolay anlayabilir. Kitaptaki bölümler, başvuruda kolaylık olması için basitçe Birden Dokuz'a doğru sayısal bir düzende yerleştirilmiştir.

Bölümler, psikolojik ikilemin anlatılması ile başlıyor. Bunu aile öyküsü ve kişilik tipinin temel saplantılarının tartışılması izliyor. Ayrıca her bölümde, tipin yakın ilişkilerde ve otorite ilişkilerindeki davranış eğilimleri üzerine kısa birer açıklama bulunuyor.

Tiplerin dikkat verme şekilleri ve her tipin kendi içinde ortak olan sezgi tarzlarına değinen paragraflar, benim özellikle ilgilendiğim bölümlerdir. Dikkat egzersizlerinin, akıl ile sezgi arasında bir köprü oluşturan ve kutsal geleneğin "özün nitelikleri" olarak tanımladığı konu ile Batı düşüncesini yeniden bağdaştıran

bir yol olduğunu düşünüyorum. Sezgisel ya da özsel deneyimler yaşamış pek çok insanla görüştüm. İnsan ruhunun bu derin yönünün işleyişine nüfuz edebilmek için sezgilerimin güvenilir bir araç olduğuna inanıyorum. Dikkat ve sezgiye değindiğim kısa bölümlerin, insan doğasının bu niteliklerini bütünüyle anlama yolunda bir ilk adım olduğunu düşünüyorum.

Tiplerin sezgisel kapasiteleri kendilerine özgü olmakla birlikte, bu sezgisel tarzların tümünü kendimizde toplayabilme olanağını göz ardı etmememiz gerekiyor. Örneğin, kendi güvenlik noktanızla ya da eylem/baskı noktanızla özdeşleşen insanlara özgü davranışlar sergilediğinizi fark edebilirsiniz. Yaşamımızdaki sorunlarla baş etme yöntemlerimiz kendimize özgüdür. Bununla birlikte dikkat verme şekillerimizi inceleyerek ve içsel gözlemcimizi geliştirerek, kararlarımızı ve ilişkilerimizi biz farkında olmadan etkileyen sezgisel bilgi ile sık sık temas kurduğumuzu görebiliriz.

Tiplerin daha gelişmiş yönleri, Üst Düzey Zihinsel Kapasite ve Duygusal Erdem bölümlerinde açıklanıyor. İnsan doğasının özdeki yönlerinin açıklanmasında yaşanan zorluk, özdeki bu niteliklere sahip olmanın nasıl bir durum yaratacağına dair düşüncelerle sıklıkla karıştırılmalarından kaynaklanıyor. Oysa öz, kişisel benliğin basit bir uzantısından ibaret değildir. Aslında, düşünen/hisseden benlik tarafından yönlendirilmeyen değişik bir bilinç durumunda, özsel niteliklere ulaşabiliriz. Bu niteliklerin bizim sıradan bilincimizle pek bir ilgisi yoktur ve ne yazık ki gelişmiş insanların nasıl davranabileceklerine dair bir kavramsallaştırmaya kolaylıkla indirgenebilirler.

Gerçekten özsel bir niteliğe sahip olmaya yönelik ilk adım, iç gözlemcinin geliştirilmesidir. İkinci olarak pek çok meditasyon, hareket ve enerji egzersizi düzeyinde ustalaşmak ve üçüncü olarak da özsel niteliklerin olgun bir kişilikle bütünleştirilmesi gerekir.

Kitapta, tüm kişilik tiplerinin dikkat etmesi gereken özel durumların ve alt-tip çeşitlemelerinin yanı sıra, kişilerin gelişmele-

rine yardımcı olacak konulara da yer verdik. Bu malzemeler son yirmi yıl boyunca gönüllü katılımcılarla yapılan toplantıların meyvesidir. Dolayısıyla bu kitap aslında çalışmalara katılan binlerce öğrenciye ait öykülerin bir sentezidir.

Dokuz Enneagram tipinin ayrı ayrı incelendiği bölümlerde temel olarak aşağıdaki noktalara değiniliyor.

İkilemin özeti
Tipik aile öyküsü
Tipin temel sorunları
Yakın ilişki modelleri
İki tip arasındaki eş ilişkilerine bir örnek
Tipin otorite ile olan ilişkisi
İki tip arasında otorite etkileşimine bir örnek
Dikkat tarzı
Sezgisel tarz
Tipe çekici gelen ortamlar
Tipe itici gelen ortamlar
Tipin tanınmış üyeleri
Üst düzey zihin özelliği
Erdem
Güçlü tarafları
Alt tipleri
Tipin gelişimine yardımcı olacak konular
Tipin dikkat etmesi gereken konular

6. Bir Noktası: Mükemmeliyetçi

	EDİNİLMİŞ KİŞİLİK	ÖZ
BAŞ	Başlıca Özelliği: HINÇ	Üst Zihin Düzeyi: MÜKEMMELLİK
KALP	Tutkusu: ÖFKE	Erdemi: DİNGİNLİK
	ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ	
	Cinsel: KISKANÇ	
	Sosyal: UYUMSUZ	
	Kendini koruma: TASALI (ENDİŞELİ)	

İkilem

Birler küçükken iyi birer çocuk olmuştur. Terbiyeli bir şekilde davranmayı, sorumluluk sahibi olmayı ve hepsinden öte, başkalarının gözünde doğru insan olmayı öğrenmişlerdir. Acı verici eleştirilere maruz kaldıklarını anımsarlar, bu nedenle başkalarının dikkatini çekebilecek hatalardan kaçınmak için kendilerini çok sıkı bir şekilde denetlerler. Kendilerini kusursuz kılma tutkularının herkeste var olduğunu düşünürler ve bunu gayet doğal bir durum olarak görürler. Bunun sonucunda da insanlarda ahlaki karakter yoksunluğu olarak algıladıkları durumu gördüklerinde hayal kırıklığına uğrarlar.

Mükemmeliyetçi bakış açısı, sofu[38] atalarımızın dünya görüşünün bir nevi özeti gibidir. Onlar çok çalışan, dürüst, doğrulukçu ve ateşli bağımsızlar olarak, doğru düşünce ve iyiliğin insan do-

[38] Yazar burada özellikle Protestanlığın tutucu bir mezhebi olan püritenlikten söz ediyor. Katı ahlaki ve dinî kurallara dayanan bu bağnaz mezhep, bedensel zevklere karşı çıkması ve katı davranış kurallarına verdiği önemle bilinir (ç.n.)

ğasının karanlık yanını alt edeceğine inanırlardı. Birler, yaşamın zor olduğuna ve rahatın hak edilmesi gerektiğine inanırlar. Onlara göre, erdem kendi içinde değerlidir ve zevk, ancak yapılması gereken işler yapıldıktan sonra düşünülebilecek bir konudur.

Mükemmeliyetçiler genelde zevki yadsıdıklarının farkında olmazlar. "Yapmak zorunda oldukları" ve "yapılması gereken" ile o denli meşguldürler ki yaşamdan ne istediklerini kendilerine nadiren sorarlar. Doğal istekleri gençliklerinde onlara yasaklanmıştır, böylece onlar da dikkatlerini doğru olanı yapmak üzerine odaklayıp arzularına ket vurmayı öğrenmişlerdir.

Daima kendilerini geliştirmek isterler ve aşırı kompülsif Birler, rahatlama zamanlarının çoğunu daha iyi bir insan olmaya çalışarak harcarlar. İşe giderken otobüsteki oturma biçimlerini bile bir hâl ve durum egzersizine dönüştürürler. Yemek, her lokmayı on kez çiğnemektir. Boş zaman, yapıcı ve eğitici bir şeylerle doldurulması gereken zamandır.

Birler, bizim ancak ciddi bir suç işlediğimizde hissettiğimiz iç eleştiriyi, tüm yaşamları boyunca hissettiklerini söylerler. Düşüncelerinin bir bölümünde, her zaman kendisini yargılayan bir ses vardır. Bu sesin kendi içlerinden geldiğini bilirler, ancak yine de sanki bu ses dışarıdan geliyormuş gibi kendilerini baskı altında hissedebilirler. Bir, ne düşünürse düşünsün, ne yaparsa yapsın, iç eleştirmeni onu yargılar. Örneğin, ders verirken içindeki ses ona sürekli "Bu konuyu daha açık bir şekilde anlatabilirdin, sesin genzinden çıkıyor, kendine gel" gibi yorumlarda bulunabilir. Çocukluklarında yaşadıkları eleştiri korkusu, içten içe bütün düşüncelerini, sözlerini, davranışlarını izleyen bir gözetim sistemi kurmalarına neden olmuştur.

Birler, içsel eleştirilerin ardında kendi düşüncelerinin yattığını bilseler de, bu hoşgörüsüz eleştirilere sıradan düşüncelerinden çok daha fazla önem verirler. Bu doğrucu iç yorumları âdeta da-

ha üst düzey bir var oluşun tasarımı gibi görür ve bunları dinleme eğilimi sergilerler.

Birler, öfkeli oldukları ya da kendilerini cinsel anlamda heyecanlı hissettiklerinde, düşüncelerinin onları yargıladığını; iç sesleri aşırı eleştirel olmaya başladığında da, kuralları çiğneyip hiç pişmanlık duymayan insanlara karşı öfke beslediklerini ifade ederler. Birler, çoğunlukla iç eleştirmenin kusursuzluk taleplerini yerine getirmeye çalışırlar ve kuralları hiçe sayanları içten içe yargılarlar.

İç eleştirmen, Birlerin düşünceleri ile o derece bütünleşmiştir ki, diğer herkesin yaşamında da yargılayan düşüncelerin egemen olduğunu düşünürler. Başkaları zevki doğruluğa yeğlediğinde, kasıtlı olarak kendi kendilerini aldattıklarına inanırlar.

Mükemmeliyetçi'nin dikkati, yapılması gereken ve yapılmak zorunda olan üzerine o derece odaklanmıştır ki, gerçek istekleri bilinç düzeyine çıkabilecek zihinsel alanı bulamaz. Bu nedenle hınç dolu olurlar. Hınç sözcüğü burada, kronik bir kızgınlık durumunu ifade eder. Hınç, unutulan gerçek arzular ile zihinsel eleştirmenin taleplerini kompülsif bir şekilde karşılama çabası arasındaki ayrımın derecesi olarak da tanımlanabilir.

Zevki ertelemenin ardında, ahlaki doğruluk anlayışı yatar. Rahatlama ve eğlence, ancak yaşam yoluna konduktan ve yükümlülükler bütünüyle yerine getirildikten sonra ele alınabilirler. Zaman, mükemmel bir biçimde dengelenmiş, yerine getirilmesi gerekenlerin ne zaman ve nasıl yapılacağı programlanmıştır. Ayrıca bunların yerine getirilip getirilmediği, günlük bir ajanda tarafından denetlenir: müzik saati, egzersiz saati, hasta bir arkadaşı ziyaret etme saati, çalışma ile geçen zaman... Kesinlikle yerine getirilmesi gereken faaliyetlerle doldurulan çizelge, gerçek gereksinimlerin ortaya çıkabileceği boş zamanı etkin bir şekilde devre dışı bırakır. Aşağıdaki satırlar, sanat okuluna gitmek isteyen genç bir Mükemmeliyetçi'ye ait:

İki yıl boyunca hazırlıkların içine gömüldüm kaldım çünkü o sanat okuluna gitmeyi çok istiyordum. Karar verme aşamasında her adım mükemmel olmalıydı. Bu mükemmelliği sağlamak için o kadar çok vakit harcıyordum ki bir türlü kayıt yaptıramıyordum. İlk olarak resim yapma isteğimi politik düşüncelerimle bağdaştırmam gerekti çünkü politik görüşlerime göre dışa vurumcu eğilimlerim, toplumsal açıdan bakıldığında zevk düşkünlüğünden başka bir şey değildi. Daha sonra doğa ve doğada olma sevgimi, sanatın kapalı yerlerde yapılan bir iş olduğu düşüncesiyle uzlaştırmam gerekti. Belirli sanatsal konular üzerinde yoğunlaşmama yol açan manevi inançlarımı gözden geçirdim. Başvuru formunu doldurmadan önce bütün dünya görüşümü ıslah etmem gerekmişti.

Sanat öğrencisi heyecanına, beklentilerine ve resim yapmanın ona zevk verdiği olgusuna odaklanmadan önce, iç eleştirmenini dinlemek zorundaydı. Sofu atalarımız geçmişte, dans etmeyi ve oyun oynayıp eğlenmeyi yasaklamıştı çünkü bunlar iç eleştirmenin sansürünü aşıp zevke ve arzuya ulaşmaya olanak tanıyordu.

Mükemmeliyetçi dünya görüşü, her sorun için yalnızca tek bir doğru çözüm yolu olduğu varsayımına dayanır. Diğer yollar ne kadar çekici olursa olsun, Birler kendilerini tek bir yola adarlar. Birden çok doğru yol olabileceği ya da biri için doğru olanın bir başkası için yanlış olabileceği fikri, onlara kaosa açılan bir kapı gibi görülür. İnsanlar istedikleri gibi davranma özgürlüğüne sahip olsaydı, kötülüğün tüm iyilikleri yok etmesi nasıl engellenebilirdi ki?

Bir'in yargıları genelde öfke ve cinsellik merkezlidir çünkü bu itkileri çocukluk dönemlerinde cezalandırılmıştır. Genelde ne zaman öfkeli olduklarını bilmezler. Eleştiri sözcüklerinin dökülmesini önlemek için çeneleri ve dudakları gözle görülür şekilde kasılsa bile onlar sinirlendiklerini algılayamazlar çünkü "kötü" bir duygunun algılanması onların bilinç sınırlarının dışında bırakılmıştır. Bir, yüzü sinirden kızarmış ve eleştirel bir hal almış olsa da tartışma boyunca öfkeli olduğunun farkı-

na bile varmayabilir ve önemli noktalar konuşulmadan tartışma bitti, diyebilir.

Birler, öfkeyi kötü bir duygu olarak görürler, dolayısıyla kesinlikle haklı olduklarına emin olmadıkları sürece hınçlarını kabullenmezler. Mükemmeliyetçiler kendilerinden emin oldukları zaman ortalığı kasıp kavurabilirler. Bir, haklılığından emin olduğunda iç eleştirmen bir kenara çekilir ve öfkenin özgürce açığa vurulmasına izin verir. Olgun Birler bu enerjiyi yapıcı şekillerde değerlendirebilirler. Genelde insancıl hedefler söz konusu olduğunda ilk sırayı alırlar ve başkalarının kişisel kazanç ve saygınlık uğruna gösterdikleri çabayı onlar davaları uğruna büyük bir özveriyle sunarlar. Bu, haklı nedenler uğruna çaba harcama isteği olgunlaşmamış Birlerde, insanları yaptıkları hatalardan dolayı kınamaya yönelik bir platform yaratma isteğine dönüşür.

Bir'in iç yaşamı bölümlere ayrılmış bir ev gibidir. Eleştirmen bu evin en üst katında oturur ve evde periyodik olarak meydana gelen duygu taşmalarının alt katları doldurduğunu çoğu zaman fark etmez. Arzu dalgaları hızlı bir şekilde yükselmeye başladığında, başkalarının yanlışlarına odaklanarak bu kabul edilemez duygu taşmalarının önünü alır ya da içindeki eleştirmeni içki ya da haplarla uyutarak bu dönemi savuşturmaya çalışır. İçki âlemleri, öfke patlamaları ya da cinsel yönden aşırı etkin olduğu dönemler, kabul etmediği duygularının zaman zaman üzerinde oluşturduğu baskıyı hafifletmek için seçtiği yollardır.

Zihinsel eleştiri ile bilinç dışının bodrumunda gizlenen duygu taşmaları arasında bir "kapalı kapı" ilişkisi kuran Mükemmeliyetçiler için de bölünmüş ev imgesi geçerlidir. Kimi Birler bu kapalı kapı sayesinde, evde bir çifte-yaşam çözümü bulmuşlar ve "göz önündeki ortam" ve "uzak diyarlar" olmak üzere iki ayrı mizaç geliştirmişlerdir. Tanındıkları yerde sorumluluk sahibi ve saygı gören insanlardır. Aile ve dostlardan uzak olduklarında kendilerini daha rahat ve cinsel açıdan etkin hissederler. Kapalı

kapı çözümünü, tanınmadığı ve sorumluluk sahibi olmadığı bir yere tatile çıkmak gibi masum bir şekilde ya da kütüphane memuresiyken hayat kadınlığı yapma veya misyonerken hırsızlık yapma gibi daha tuhaf şekillerde de uygulayabilirler.

Bölünmüş bir evde yaşamanın gerilimini hafifletmenin bir başka yolu da bağışlayıcılıktır. Hatalar kabul edilebilirse iç eleştirmen de geri çekilecektir ve böylece Birler küçük günahlarını daha bağışlayıcı bir ışıkta görebileceklerdir. Bağışlayıcılığın temelinde, şartlandırılmış bir şekilde bekledikleri aşağılanma ve ceza olmadan, hatanın kabul edilmesi yatar. Birler, bir hata olduğunu kabul edebildikleri takdirde, hatanın düzeltilmesi yönünde en sabırlı ve yapıcı çabayı gösteren insanlar halini alırlar. İyi yapılmış bir işin verdiği zevki de içlerinde kanatlanan bir melek varmış gibi minnetle karşılayarak yaşayabilirler. Mükemmeliyet duygusu, temiz bir ev, iyi kurulmuş bir cümle ya da her şeyin mükemmel bir şekilde yerli yerine oturduğu bir sohbet gibi basit durumlarda canlanabilir.

Zihnini Meşgul Eden Şeyler:

- Sofu bir zorlayıcılık halini alabilen içsel doğruluk standartları. Kendini eleştiren düşünce akışı.
- Takıntılı bir ahlaki davranış gereksinimi.
- Doğru olanı yapma.
- Ahlaki ve manevi açıdan üstün olma inancı. Daha iyi bir insan olma çabası. İnsanların yüzde onu gerçekten iyidir ve ancak onlar doğru olanı yaparlar, düşüncesi.
- Doğruluk standartlarına uymayan gerçek gereksinimleri kabullenmede güçlük çekme.
- Kendini başkaları ile karşılaştırma: "Onlardan daha mı iyiyim yoksa daha mı kötüyüm?" Başkalarının eleştirileri konusunda kaygılanma: "Beni yargılıyorlar mı?"
- Hata yapma korkusu nedeniyle kararları sürüncemede bırakma.

- "Doğrucu Davut." Karşılanmayan gereksinimlerin yarattığı öfkenin yerine, meşru görünen dış hedefler koyma.
- İki benliğin ortaya çıkması: Evde yaşayan endişeli benlik ve uzaklarda ortaya çıkan neşeli benlik.
- Dikkatin hataları düzeltme üzerine odaklanması ve olası sonuçları:
  - Çok zengin bir eleştiri gücü.
  - Arka planda, her durumdaki potansiyel mükemmelliğe yönelen bilinç, buna karşılık ön planda kıyaslamalı hata algısı: "Bir düşün, ne kadar mükemmel olabilirdi..."

Aile Öyküsü

Birler genelde küçük yaşlarda çok ağır eleştiriye ya da cezalandırmaya maruz kaldıklarını, bu nedenle de sonunda beladan uzak durmak için iyi olmaya çalışmak gibi bir saplantıya kapıldıklarını anlatırlar. Bunun, itaat eden bir çocuk ortaya çıkaran, ancak çocuğu anne babanın eleştirel sesini içselleştirerek davranışlarını denetlemeye zorlayan bir aile durumu olduğu görülüyor.

Çocuktan zamanından önce yetişkin sorumlulukları üstlenmesi istenmiş ve genellikle aile içindeki olgunlaşmamış yetişkinleri dengelemek için onlar da anne baba gibi davranmaya başlamışlardır.

> Babam yazar olmak istemiş, ama bunun yerine aile sahibi olmuş ve yaşamından nefret eder hale gelmişti. Kendi düşünün peşinden gidememesinin ve kurduğu yaşamın içinde kapana kısılmış gibi hissetmesinin acısını bizden çıkardığını hissediyordum. Annem çoğu zaman hastaydı ve benden küçük kardeşlerimle ilgilenmem beklenirdi. Evin içinde herkes tedirgindi, annemle babamı rahatsız etmemek için hepimiz parmaklarımızın ucunda yürürdük ve hep yapılacak çok iş varmış gibi görünürdü.
>
> Hatırlıyorum da, bir yaz günü evin bütün duvarlarını silmem söylenmişti ve bir süre sonra kendimi elimde lime lime olmuş bir bez

parçasıyla dışarıda oynayan çocukları seyrederken bulmuştum. Herkesle ilgilenmek zorunda olmak beni o kadar sinirlendirmişti ki oturma odasındaki perdelerden birini farkında olmadan kornişlerinden söküp yırtmıştım. İçimde ne denli büyük bir öfke taşıdığımın farkında değildim.

Bu, yüksek beklentilere karşılık ödülün olmadığı bir ortam. Erdemin ödülü kendisidir ve bu nedenle Mükemmeliyetçiler, iyi olmak için gösterdikleri özveriye bakılmaksızın, yanlış yaptıkları zaman azarlanırlar. Mükemmel bir insan olmak kendinden büyük oranda feragat etmeyi ve çok sıkı bir iç denetimi gerektirir. Sonunda ödülün verdiği zevk, özdenetimin verdiği zevk bahasına kaybolup gidebilir. İşinde çok başarılı olan, ancak kronik bunaltıdan[39] yakınan bir muhasebeci, zevk duygusunu nasıl denetlediğini anlatıyor:

> Bütün okul hayatım boyunca, "Bir hafta çok sıkı çalışırsam cumartesi sabahı basketbol oynamaya gideceğim" diyerek kendimi motive ederdim. Cumartesi geldiğinde ise tüm işlerimi halletmiş olsam da basketbol oynamaya gitmek yerine, "Tamam, işi halletttim ama zaten amacım da buydu, öyleyse basketbol oynamak yerine evde beni bekleyen bir iki işi yoluna koyayım, ancak onları da halledersem basketbol oynamaya gidebilirim" derdim kendi kendime. Eğlenceyi hak ederek kazanırdım ama buna karşın eğlenmeme izin vermezdim.

Mükemmeliyetçi kendini bir şeylerden yoksun bıraktığında, içindeki stres, kritik bir düzeye çıkar. Bu da hıncını, belki de kendisinin bile farkında olmadığı bir yoldan açığa vurmasına yol açar. Bu mimar da, taşmak üzere olan saldırganlığını nasıl serbest bıraktığını anlatıyor:

39 Bunaltı: anksiyete, iç sıkıntısı. Görünür bir neden olmaksızın beliren aşırı tedirginlik, şaşkınlık, güçsüzlük, çaresizlik duyguları ve bunlara eşlik eden nabız düzensizlikleri, boğaz sıkışması vb. gibi bedensel belirtiler. Bunaltılar genelde bilinç dışı çatışmaların sonucunda ortaya çıkarlar (ç.n.)

Genel olarak iyi bir çocuktum. Anne babama ya da okula duyduğum öfke için gerçek bir neden bulamazdım. Beni utandıran ama yine de korumaya çalıştığım zekâ özürlü bir kardeşim vardı. Annemin de sinirleri oldukça zayıftı, sonunda o da bunalıma girdi. Ben büyük, sağlıklı çocuktum ve eğlendiğim zaman, ailem nedeniyle kendimi suçlu hissederdim.

Öfkeli olduğumun farkında değildim ama öfkem kendini yıkıcılıkla açığa vuruyordu. İçimde bir şeyleri kırıp dökme hissi uyanmaya başlamıştı, sonunda kendimi camları kırarken hayal etmeye başladım ve bir gece elimde bir balyozla terk edilmiş bir binaya gidip ortalığı yıkıp dökmeye başladım. Kendimi harika hissediyordum.

Haklı Öfkeye Duyulan Arzu

Birlerin çoğu, kızgın olduğunu fark etmez. Her ne kadar bedenleri ne derece gergin olduklarını açıkça belli ediyor olsa da, zihinleri başkalarının davranışlarını düzeltmekle o denli meşguldür ki, sinirleri boşalma noktasına ulaşana dek, "Kendimi enerjik hissediyorum" ya da "Bugün yapılacak çok iş var" diye düşünerek kendilerini oyalarlar.

Haklı bir neden bulup onu bahane ederek öfkeyi dışa vurmak, insanlara çok cazip gelir. Eğer bakış açısı doğruysa öfke, kötü hisler taşımanın getireceği kendini suçlama durumu olmaksızın rahatlıkla ifade edilebilir. İşte bu nedenle kesin bir bakış açısı, Birlere çok cazip gelir. Bu durum, onlara öfkelerini kayda değer bir nedenle haklılaştırmak için güvenli bir ortam yaratır.

Gerçekte, başkaları sizin özveri ve çabalarınıza karşı kayıtsızken kendinizi iyi olmaya zorlamak, çok can sıkıcı bir duygudur. Dürüstlük ve gayretin hayatta bu denli az ödüllendirilmesi, Birler tarafından haksızlık olarak görülür. Çocukluklarında arzuları nedeniyle cezalandırıldıklarından, gerçekte ne istediklerini bilemezler fakat ne yapılması gerektiğini net bir şekilde görürler. Bu nedenle, Birler kuralları çiğneyen insanlara çok sinirlenirler, ancak haklı olduklarına kesinlikle ikna olana dek düşündüklerini

söylemezler. Öfkelerini içlerinde saklarlar ve sonunda meşru bir neden bulduklarında tüm öfkelerini bir anda kusup ortalığı birbirine katarlar. Görünüşte hayli uysal yaradılışlı olan bir güzellik uzmanı, trafikte nasıl sinirlendiğini anlatıyor:

> Trafikte kendimi inanılmaz derecede rahatsız hissediyorum. Herkes kurallara uysa, katlanabilirdim ama birkaç kere öyle tepem attı ki kendimi tutamadım. Trafik sıkışıklığının hepimizin katlanması gereken bir sorun olduğunu düşünüyorum. Birisi çıkıp da durumdan faydalanmaya çalıştığında bu hepimizi etkiliyor. Kırılma noktam, bir sürücünün çıkış şeridine doğru yanaşıp sırası gelmeden önlere ulaşmaya çalışması... Bu durumda ben de arabamı onun önüne doğru çekip arabasını sıkıştırarak tepki veriyorum.

Kapalı Kapının Açılması

Mükemmeliyetçilerin öfke ve acılarının kaynağında, kişisel gereksinimlerin doyurulmaması yatar. Kişinin gerçek arzuları göz ardı edilmiş ve bunların yerini bir gereklilikler listesi almıştır. Bunun sebep olduğu yoksunluk duygusu, görünürdeki kibar davranışların hemen altında, sürekli tazelenen kronik bir sinirlilik durumuna neden olur. Birler, özellikle insan doğasının gölgede kalan yönlerinin etkisiyle hareket eden insanlardan rahatsız olurlar çünkü bunlar kendi içlerinde de var olduğunu kabul edemeyecekleri arzuları temsil ederler.

Birlerin bölünmüş bir evde yaşadığını hatırlayın. Dikkatleri, kabul edilemez duygulara ket vuran zihinsel bir eleştirmenin egemenliği altındadır. Gerçek isteklerin bilinçaltından dışarı taşma tehlikesi baş gösterdiğinde, eleştirmen bunun gerçekleşmesini önlemek için cezalandırıcı bir tavır alacaktır. En ufak bir hata bile aşırı önem kazanacak ve şiddetle cezalandırılacaktır. Dikkat, saplantılı bir şekilde düzeltilmesi gereken hataya yönelecektir. "Senin bunları yapman gerekiyor, o da şunları yapmak zorunda." Her güzelin bir kusuru, her odanın tozlu bir köşesi, her gün batımının eksik bir yönü olduğu tamamen unutulur.

Birler zaman zaman çift yönlü bir yaşam sürerek, kişisel gereksinimleri ile zihinsel eleştirmenleri arasındaki çatışmayı dengelemenin bir yolunu bulurlar. Kurallara ve talimatlara uygun olarak sürdürülen nezih toplumsal yaşama, yasak fantezilerin yaşandığı özel bir yaşam eşlik eder.

> Çocukluğumda New York'tayken farklı mahallelere gider ve kendimi İtalyan, Yahudi ya da Greenwich'li bir ressam gibi tanıtmaya çalışırdım. Bir başkası olmak hoşuma giderdi çünkü o zaman başkalarının ne düşündüğü umurumda olmazdı. Evde söylemeyi aklıma bile getirmeyeceğim şeyleri, oralarda rahat rahat söylerdim.
>
> Avrupa'ya ilk gidişimde kendimi tam anlamıyla özgür hissetmiştim. Kimseyi tanımıyordum, anne babam uzaktaydı, evler küçük taş saraylardı, para da Monopol oyunundaki oyuncak paralara benziyordu sanki.
>
> Seyahat ederken, çocukluğumda New York'ta yaptığım gibi, farklı karakterleri oynamaya başladım. Laf olsun diye bir trene biniyor ve kendimi rol yapmaya hazır hissettiğimde karakterlerimden birinin sahneye çıkmasını bekliyordum. Böylece bir kasabada iniyor ve birkaç gün başka biri olarak yaşamaya devam ediyordum. En güçlü kimliklerim bir uçak hostesi ve bir hayat kadınıydı. Hostes olduğum zamanlar, birçok insanla tanışan ve güzel vakit geçiren, üç dil bilen ve gördüğüm yerleri anlatan birisi oluyordum. Hayat kadını olduğum zamanlarda aşırı yüksek topuklu ayakkabılar ve bulduğum en rüküş giysileri giyiyor, para kazanmak için etrafta geziniyor gibi yapıyordum. Böylece, kimsenin beni tanımadığı bir barda otururken, hayat kadının sahneye çıkmasına izin veriyor ve bu sayede görünmez olabiliyordum.

Mükemmeliyetçilik

Birler için başkaları tarafından eleştirilmek çok acı vericidir çünkü zaten kendi kendilerini çok şiddetli bir şekilde eleştirirler ve bunun acısını sürekli hissederler. Birler için iltifat etmek de çok zordur çünkü kendilerinin iltifat edilen karşısında küçüldüğünü düşünürler. Çocuk, kendini yetişkin standartlarına uymak

zorunda hissettiğinde doğruluk kaygısı gelişmeye başlamıştır. Bununla birlikte de ortama uygun giyinme ve konuşma, ayrıntılara dikkat etme, her konuyu en derin ayrıntılarına kadar inceleme ve başkalarının gayet başarılı olarak gördüğü şeyde hata bulma eğilimi ortaya çıkar. Birlere göre iltifat ancak, insanın kendisini sıkı bir şekilde disiplin altına alması ve hedeflerine yönelik mükemmel adımlar atmasıyla hakkedilebilir.

> Üniversitedeyken para kazanmak için evlere boyacılık yapmaya gidiyordum. Günümü bazı bölümlere ayırmış ve yapmam gereken işlere göre planlamıştım. Bu işlerin tümünü doğru bir şekilde yapmak için kendimi sürekli baskı altında tutuyordum. Yapmam gereken bir şeyi bitirmeden diğerine geçemiyordum. Bir duvarı üç kat boyuyor yine de beğenmiyordum. Bu arada diğer odanın tavanındaki bir hata beni çileden çıkarıyordu. Tabii, eve geç gidecek olmam, ayrıca derslerimi çalışmaya zaman ayıramamış olmam da beni aşırı derecede rahatsız ediyordu. Her şey bir zorunluluk gibi görünüyordu bana. Duvarı istediğim gibi boyadığımda bu kez, aile ve ders konuları yakama yapışıyordu.

En zor şeyleri bile mükemmel bir şekilde yapmayı planladıkları için, Birlerin doğru şeyi yaptığını düşünmesi çok zor olacaktır. Bu genç boyacı da, bir işi başarıyla tamamlasa bile bu kez tamamlayamadığı diğer işlere takılıyordu. Hepsini mükemmel bir şekilde halletmiş olsa bile, büyük olasılıkla yine kendisinden daha fazlasını bekleyecekti.

Birler, bazen kendi düşüncelerini bile kabul edilemez olarak değerlendirecek ve yaptıkları her şeyde hata bulacak şekilde kendilerini eleştirdiklerini ifade ederler.

> Hıristiyan Bilimi[40] üyesi olmak isteyen bir kadınla birkaç yıllık bir ilişkim oldu. Bu düşünce sisteminin bana özellikle çekici gelen bir

[40] Hıristiyan Bilimi [Christian Science]: Mary Baker Eddy tarafından 1886 yılında kurulan Protestan bir Hıristiyan mezhebi. Bu mezhebe göre hastalıklar yalnızca kafada, düşünce olarak vardır ve manevi iyileşme süreciyle sağaltılabilir (ç.n.)

yönü vardı. Düşüncelerimin içeriğini denetim altına alarak sevgimize manevi bir boyut katabildiğimi düşünüyordum. Saf bir şekilde düşünmeye çalışıyor ve gizli güdüler bulmak için sürekli düşüncelerimi gözlüyordum. Not veren bir öğretmene benzemeye başlamıştım, "Bu iyi bir düşünce, bu kötü bir düşünce" diyerek düşüncelerimi değerlendiriyordum. Düşüncelerimi ve onların arkasındaki güdüleri incelemeden hareket edemiyordum. Bu kadına karşı davranışlarımın tümü dürüst olmalı ve doğru zamanda, doğru yerde gerçekleşmeliydi. Onunla ilişkide olduğum süre boyunca iyi niyetli davranmak için düşüncelerimi gözledim durdum.

İyiliğe yönelik zihinsel kaygı, kötülüğü önleme saplantısının belirtisidir. Bu genç âşığın kendi düşüncelerinin yerine "daha iyi" düşünceler koyma alışkanlığı, ilişkiden gerçekte neler beklediğini keşfetme olanağının önünü tıkıyordu. İlişkide doğru yaklaşımı bulmaya çalışıyor, gerçek duyguların açığa çıkması için zihninde yeterli boş alan oluşmasına izin vermiyordu.

Tek Doğru Yol

Çocukluk dönemindeki güvenlik duyguları sıkı bir özdenetime dayanan insanlar için, gerçek isteklerinin farkında olmak korkutucu olabilir. Mükemmeliyetçilik, her sorunun yalnızca tek bir doğru çözümü olacağı varsayımına dayanır. Bu doğru yol bir kere keşfedildiğinde, farklı düşüncelerdeki diğer insanlar da doğal olarak aklın ışığını görecek ve bu yolda yürümek isteyeceklerdir. Başkalarının yaşama tek-doğru-yol yaklaşımıyla bakmaması, Birlerde sarsıcı bir etki yaratır. Doğru yaklaşımların birden fazla olabileceği düşüncesi, Mükemmeliyetçi için anarşiye açılan bir kapı gibidir. İnsanların, davranışlarında iç eleştirmenin gözetmenliğine gereksinim duymadan da oldukça ahlaki bir yaşam sürebileceğini, duygusal ve cinsel hislerin kapalı kapısını açmanın illa tutkunun esiri olmak ve aşırı zevk düşkünlüğüne kapılmak anlamına gelmediğini görmek, Bir'e sıra dışı bir içgörü kazandırır.

Önem verdiğim bir insanı kendimden soğutmaktan korktuğum için, yıllar boyunca eleştirilerimin üstünü örttüm. Sürekli insanların seçimlerindeki hataları gösteriyor olmak, bana hiç de yapıcı bir eylemmiş gibi gelmiyordu. Kendime yönelttiğim eleştirilerden başkalarını korumak istiyordum. Bir anda, herkes için geçerli bir doğru ya da yanlış olmadığı fikri içime doğdu. "Görece doğru" düşüncesi belirir belirmez, herkesin kendi bakış açısıyla ellinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını fark ettim ve bu, insanlara karşı oluşan yargılarımı da alıp götürdü.

Bir durumu başkasının bakış açısıyla tanımlayabildiğim zaman, istediğim kadar eleştirel olabiliyorum çünkü insanlar da onların gözlerinden duruma bakabildiğimi ve eleştirilerimin yapıcı olduğunu anlıyorlar.

Ağırdan Alma ve Endişe

Kabullenilmeyen gerçek arzular ile doğru olma gereksinimi arasındaki çatışma, karar verme anında zirve noktasına çıkar. Kararlar içinden çıkılmaz bir hal alır. Doğru olanı seçmeye çalışmak Bir'i sinirlendirir çünkü istediğini elde edemez, öte yandan istediğini seçmek de hata yapma endişesini doğurur.

Hoşa giden birtakım hedeflerin ufukta görünmesiyle Birlerin sıkıntısı doruğa çıkar. Başkalarının gözünde şereflerinin lekelenmesi, yaptıklarının iş ahlakına ters düşmesi ve onlara göre hakketmediği şeyleri elde eden ayak takımının seviyesine inme kaygısı ortaya çıkar. Başkalarının onaylamayabileceği bir arzuyla hareket etme sorumluluğunu üstlenmek zorunda kaldıklarında, kaygıları katlanılması en güç halini alır.

Kaygıları ve bu kaygılardan duydukları rahatsızlık doruğa çıktığında Birler, buluttan nem kapmaya ve hiç yoktan eleştiri imaları duymaya başlarlar. En masum sohbetlerden bile olumsuz birtakım düşünceler bulup çıkarır ve başkalarının kendilerini gizliden gizliye yargıladığı inancına kapılırlar. Eleştirildiklerini düşündük-

leri böyle zamanlarda insanların gerçek düşüncelerini öğrenmek için gerçeklik testi yapmak, Birlere çok yardımcı olacaktır.

Yakın İlişkiler

Bir Mükemmeliyetçi'nin en derin gereksinimi, mükemmel olmasa bile sevildiğini hissetmektir. Sevgiyi, ancak iyi bir davranışın karşılığında elde edilebilecek bir şey olarak gören Birler, kendilerinde mükemmel olmayan bir yan bulduklarında sevilmeyeceklerini hissederler ve eşlerinin onları oldukları gibi, karakterlerinin iyi ve kötü yanlarıyla sevebileceğine inanmakta güçlük çekerler.

Yakınlık arttıkça küçük günahlar da dev aynasında görülmeye başlanır. Ya sinirlenirsem? Ya sanat zevkimi beğenmezse? Mükemmeliyetçiler, tavırlarındaki ya da alışkanlıklarındaki bir şeyin eşlerine kesin olarak itici geleceği varsayımıyla yaşarlar. Bu nedenle de yakın ilişkilerde karanlık yönlerini gizli tutmaları gerektiğine inanırlar. Yakın ilişkilerde kendilerini sürekli gözetim altında tutmak, ciddi bir gerginlik yaratır. Zevk ve mutluluğun hakkedilmesi ve kazanılması gerektiği inancı ve kötülüğün kendini göstermesiyle eşin uzaklaşıp gideceği endişesi, bu gerginliğin daha da artmasına neden olur.

Gerilim düzeyi kritik bir hal aldığında, Birler kendilerini reddedilmeye o kadar açık hissederler ki kendilerini korumak için eşlerini eleştirmeye başlarlar. Eşin sonunda uzaklaşacağından emin olunca kavgalar baş gösterir. "Bu işe daha fazla uzatmadan bir son verelim daha iyi!" Birler genelde, kendi öfkelerinin yoğunluğunu ya da dile getirilmeyen yargıların, karşılarındakilere sözlü olmayan yollardan da aktarıldığını fark edemez ve yoğun eleştirilerin, en az doğacak sonuçlar kadar can yakıcı olduğunu göremezler.

Birler mükemmel ilişki arayışındadır. Bu da iyi ve kötü niteliklerin aynı insanda var olduğunu kabullenmeyi zorlaştırır. Kendilerini, eşin ilişkiye getirdiği kusursuzluğa adamak isterler ve bu-

nun sonucunda da eşlerini bir kaidenin üzerine yerleştirir, her türlü karakter zayıflığını affeder, olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinin bir arada var olduğunu göremeyecek bir duruma gelirler. Bir insanın iyi bir yanını gördükleri anda, arzu edilmeyen yanlarının ıslah edilebileceği umuduna kapılırlar. Mükemmeliyetçiler, âşık olduklarında yargılayan düşüncelerden oluşan savunma duvarlarının uzun bir dönem için ortadan kalktığını anlatırlar.

Bir, ilişkiden istediklerini alamamaya başladığında ya da kendini tehdit altında hissedip kıskançlaştığında, eşin karakterindeki kusurlara yönelik eleştiriler de yeniden başlar. O zamana kadar dizginlenmiş olan kızgınlıklar, kendine çıkış yolu arar. Mükemmeliyetçi, eşinin davranışlarını gözetim altına alırken bir yandan da bunları öfkeyle kontrol altına alıp yola getirmeye çalışır.

Birlerin yakın ilişkilerindeki zayıf yön, eşlerinin utanç verici ya da terbiye kurallarını hiçe sayan bir davranışını gördüklerinde aktif olarak öfkelenmeleri ve iyi yanını yeniden görmeyi beceremeleridir. Eski kusurlar tekrar tekrar tartışma konusu yapılır ve söz konusu öfkeyi dindirecek bir çıkış yoluna gereksinim duyulduğu sürece gündemde tutulur.

Birlerin yakın ilişkilerindeki güçlü yön, hatalarını kabul edebilen insanlara karşı çok duyarlı davranmalarıdır. Yanlışlar kabul edildiği anda Bir, başkalarını yargılamaya yönelik zihinsel alışkanlığını geri çeker ve eşinde çabalama, uğraşma ve iyi niyet hissettiğinde, özellikle sadık bir yaklaşım sergiler.

> En büyük kaygım, başkalarının benim hakkımda ne düşündüğüdür. Birisiyle ilk karşılaşmamda onu göze çarpan nitelikleriyle tanırım. Son derece zarif, bilgili ya da cana yakın özelliklerini görürüm. Ondan hoşlandığım sürece, böyle görünmesinin bir sakıncası olmaz benim için. Kendimi savunmaya geçmek zorunda hissettiğim ya da gözümde büyüttüğüm özelliklerini kendimle kıyaslayıp rahatsız olduğum zaman, durumu eşitlemek için onda kusurlar aramaya başlarım.

Çift İlişkisine Bir Örnek: Her İki Eşin de Mükemmeliyetçi Olduğu Bir İlişki

Mükemmeliyetçi Çift

Her iki eşin de Mükemmeliyetçi olduğu ilişkilere sık rastlanır çünkü bu çiftin yolları kusursuz yaşam arayışında kesişir. Birbirlerinin ahlak anlayışı ve çalışma kapasitelerinden hoşlanırlar. Sıradan zekâ ile temel insani nitelikler olan dürüstlük ve gayret arasındaki ayrımı bilirler. Merkezinde fiziksel sağlık, hayatını uygun yollardan kazanma ve hak edilmiş başarıya saygı olan pratik ve bağımsız bir yaşamın getirdiği doyumdan yararlanırlar. Bu temel hayatta kalma niteliklerini takdir etme yetenekleri, onlar için ilişkilerindeki dengenin mihenk taşıdır.

Eşlerden biri gerçek istekleri hakkında kararsızlığa düştüğünde öfkesi yüzeye çıkmaya başlar. Birler kendi psikolojik gereksinimlerinin derecesini kolay kestiremezler, özellikle de bu gereksinimler, kendileri için koydukları inanılmaz derecede yüksek ahlaki standartlara uygun değilse. Yakın bir ilişkide bu durum, öfkenin kötü bir duygu olarak görülüp reddedilmesine ve kıskançlık duygularının dile getirilememesine yol açar. Bunun nedeni, ya bunları kusur olarak algılamaları ya da değiştirilmesi gereken özellikleri hakkında konuşmaktan kaçınmalarıdır. Eğer bu duygular üzerinde durulmazsa, kendini denetleyebilen Birler bile bir anda birbirlerine tabak fırlatmayı isteyecek kadar çılgınlaşabildiklerini görürler. Ancak onları öfkelendiren asıl şeyin ne olduğu akıllarına bile gelmeyecektir.

Kendini gözlemleyemeyen Bir, öfkesi görünür şekilde belli olsa da sözlerinin yaralayıcı ve suçlayıcı olduğunu fark edemeyecektir. Eşlerden birinin, diğerinde bu içten içe büyüyen öfkenin sinyallerini fark etmesi ve duruma müdahale ederek öfkenin kaynağını bulması bu durumda çok yardımcı olacaktır. Bir'in, derinlere gömülmüş gereksinimleri açığa çıkarmada eşinin yardımını

kabul etmesi, yakınlığın bir göstergesi olacaktır. Eşine, yapılması gerekenlerden değil isteklerinden bahsetmesi, çocukluğunda kişisel gereksinimleri yüzünden cezalandırılan Bir'in güveninin kazanıldığının bir göstergesidir.

Kabul edilmeyen öfkenin büyümesine izin verilirse, eşler ya tartışmaya yol açmamak için rahatsız edici ve sessiz bir anlaşma ile birbirinden uzaklaşacak ya da biri diğerinin uzun zamandan beri var olan kötü bir alışkanlığını dile getirip eşinin üzerine gitmeye başlayacaktır. Bir'in öfkesi korkutucu olabilir çünkü volkanik bir yapıdadır ve gerçek sorunu abartma eğilimi gösterir. Ayrıca tartışmadan sonra bile, zamanın asla söndüremediği bir kin ateşi gibi içinde yanar durur. Bunun nedeni hatalara yönelik kendince haklı bir öfkenin, giderilmemiş gereksinimleri rahatlatmaya yetmemesidir. Bu gereksinimler giderilmedikçe hata ve kusurların neden olduğu kızgınlıklar varlığını sürdürecek ve ilişkide her iki eş de diğerinin sakıncalı gördüğü bir isteği yüzünden terk edilmeyeceğinden emin olana dek, diğerinde kusur bulmaya devam edecektir.

Öfkenin doğrudan gösterilmesi, ilişkide güvenin işaretidir. Öfkenin genellikle kötü bir duygu olduğunu düşünen Birler, güvenmedikleri birinin karşısında bu duygunun su yüzüne çıkmasına izin vermezler. Birler öfkelendikleri zaman yenilgi duygusu yaşadıklarını çünkü öfkenin doğrudan yansıtılmasının, denetimi yitirmek anlamına geldiğine inandıklarını ifade ederler. Ayrıca eşin öfkeli bir saldırıya karşın ilişkiyi bitirmemesini, sevginin belirtisi olarak gördüklerini söylerler. Öfke kabul edilebilir olduğu anda yaratıcılık ya da cinsel arzu gibi diğer yasak itkiler de dile getirilmeye başlanır. Mükemmeliyetçiler için cinsel duyguların açığa çıkarılması, birtakım yaratıcı özelliklerin de müjdeleyicisi olabilir. Duygusal yaşamın yasak bir alanındaki kısıtlamanın kaldırılması ile zihinsel eleştirmen geri çekilir ve bilinç dışının bütün gücü, onlar için daha ulaşılabilir olur.

Birler öfkenin doğal bir duygu olduğunu kabullendikleri zaman, öfkelerini ve bu öfkeyi akla uydurma yöntemiyle mazur göstermeye başladıklarını gözlemleyebildiklerini söylerler. Kendilerinin bilincinde olan Birler, çeşitli sorunların ihmal edilmiş gereksinimlerinden kaynaklandığını bilirler ve bu sayede, öfke duygusunu gerçek isteklerini bulup ortaya çıkarmak ve doyurmak için kullanabilirler. Bu gereksinimlerin giderilmesiyle birlikte artık sorunlar saplantılı bir şekilde dikkati işgal etmezler.

Otorite İlişkileri

Mükemmeliyetçiler nihai doğru otoriteyi ararlar ve bu yetkin otorite bulunursa, karar verme yetkisini de memnuniyetle ona devrederler. Bununla birlikte doğruluk kaygıları onları yönetimdekilerin hatalarına ve haksızlıklarına karşı duyarlılaştırır. Otoritenin standart kurallar koymasını isterler çünkü beklentiler ve sorumluluk alanları belli olduğunda, kendilerini daha güvende hissederler. Lider yetenekli ve adil biri olarak algılanırlarsa, Birler de sorumluluk alırlar. Yoksa eşeği sağlam kazığa bağlamayı ve yanlış bir şey yapıp suçlanmaktansa, hiç sorumluluk almamayı tercih ederler. Bir'in örgütlenme yapısına güvenebilmesi için, ayrıntılar ve prosedür üzerinde duran bir dizi eleştiri gereklidir. Bu küçük kritik noktalar koşullara şeklini verir ve belirgin sorumluluk alanları oluşturur ama başarı ancak tatsız ve ayrıntılı bir denetimden sonra onaylanacaktır. En küçük hatalar bile tamamen telafi edilmediği takdirde, Birler herhangi bir iltifatta bulunmazlar ve bağlılık göstermezler.

Keyfi kural değişikliklerinin olmaması, Birler için hayati önem taşır. Birler kurallara göre davranırlar ve prosedür değiştiğinde, eleştiriye maruz kalacaklarını hissederler. Verimli olabilmeleri için başlarındaki otoritenin başarı düzeyine saygı duymaları gerekir. Ödün vermek ya da riskli bir kararda ilk adımı atmak gerektiğinde geri çekilirler. Diğer insanların da tüm gayretleri ile

çalıştığını hissettiklerinde ya da davanın doğruluğuna ikna olduklarında çok sıkı çalışırlar.

İş arkadaşlarının açıkça görebildikleri, ancak Bir'in kabullenmediği ve fark edemediği bir öfke birikimi söz konusu olabilir. Yönetimdeki kişi başarısını onaylamadığı zaman, o da öfkenin yarattığı baskıyı rahatlatabilmek için karşısındakilerde hata aramaya başlayacaktır.

Otorite ilişkilerinin güçlü yönü, Birlerin etkili organizasyon yetenekleri ve iş becerilerini geliştirmekten zevk almalarıdır. Görüşlerinin doğru olduğuna emin olduklarında, tek başlarına bütün muhalefeti göğüsleyebilirler. Haklı olduğuna inanması onu yenilmez yapar çünkü bu durumda iç eleştirmen geri çekilir, hata yapma ve başkalarının düşünceleri konusundaki kaygıları silinir. Tek ve kesinlikle değişmez doğru yolda ilerliyor oldukları sürece, Mükemmeliyetçiler iş bitirilene dek yorulmadan çalışırlar.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü olarak, Birlerin misillemeden ve yanlış bir yargıya varmış olmaktan çekindikleri için otoriteye açıkça karşı gelmekten korktukları söylenebilir. Otoriteye daha en baştan güvensizlikle yaklaşırlar, ancak yönetimdekilerin başarılı çalışmayı görüp hak edilmiş ödülleri sunmasını ümit ederler. Programı eleştirirler, ancak hata yapma riskini göze alamadıklarından, çözüm önermekte güçlük çekerler. Düşünce ayrılıklarında, yüksek hoşgörü gerektiren etkileşimlerden rahatsız olurlar. Öngörülebilir bir yapıyı ve kuralları yeğlerler.

Otorite İlişkilerine Bir Örnek: Bir ve Beş Mükemmeliyetçi ve Gözlemci

Patron Beş, yönetimi kapalı kapılar ardından sürdürme eğilimindedir. Karar verme yetkisini kullanacak ve işin tamamlanmasını başkalarına bırakacaktır. Beşler yüksek risk taşıyan kararlar

alabilirler çünkü duygularını işe karıştırmazlar, ancak kararların yerine getirilmesine yönelik olası toplantı ve görüşmelerde güçlük çekerler. İşleri yürüten insanlarla ilişkilerine değer verirler. Bir, uygulayıcı olursa, Beş de politikaları belirleyebilir.

Her iki tipin de iç eleştiriye eğilimleri vardır ve bu kişilik özelliği, kuruluş yapısının geliştirilmesinde önemli bir avantaj sağlayabilir. Hiyerarşik ilişkilerde haksızlığa gelemezler ve adil olmayan yönetime son vermek için ellerinden geleni yaparlar.

Patron konumundaki Bir, önemli ve özellikle de riskli kararları erteleme eğilimindedir. Dikkatini ikincil görevlere kaydıracaktır, aşırı karmaşık prosedürler bütün zamanını alacak ve zaman daraldıkça gerilim de artacaktır. Çalışan Beş, gereksiz karmaşanın ortasında kalacak, ayrıntılı bir aşırı yükleme içinde gücünün tükendiğini hissedecek, Bir'in yönetimini ve denetimini reddedecektir. Beşler özellikle bir sürecin işlemesini sağlamak için öfkeyi kullananlara karşı ihtiyatlı davranırlar. Endişeli Bir, denetimi ele geçirmek için baskı uyguladığında kriz baş gösterebilir. Bir, kurallara uyulmasını ve durum raporu verilmesini ister, Beş ise gittikçe kendi içine çekilir, ketumlaşır ve elinden geldiğince uzaklaşır. Her iki tip de durumu denetim altına almak için sınırları zorlamak isteyecektir. Bunun için Beş, aradaki teması ve üretimi en alt düzeye indirir. Bir ise denetimi sıkılaştırır ve suçlamalarda bulunur.

Bir, denetimi hafifletip yardım isteyebilirse sıkıntılar da büyük oranda aşılabilir. Danışman rolü verilen ve kendisinden üretim beklenmeyen Beş de yeniden çalışmaya başlayacaktır. Birikmiş kaygıların kabullenilmesini ve haklılaştırılmasını sağlayan bir yardımcı, Bir için çok yararlı olabilir. Bir'in hatalı davrandığını hissetmesine neden olmadan sıkıntılar ortaya konabilirse, öfke ortadan kalkacak, prosedürün aşırı karmaşık yapısı basitleşecek ve öncelikler hemen belirgin bir şekilde kendini gösterecektir.

Birlerin Dikkat Tarzı

Zihinsel kıyaslama yapma alışkanlığı Mükemmeliyetçiliği destekler. Bu, mükemmel bir durumun ideal standartlarına göre düşünce ve eylemlerin otomatik olarak yargılandığı bir dikkat verme şeklidir. Bir'in karar verme sürecinin düzenlenişi, bir mahkeme salonunu andırır. Bir düşünce zihinsel olarak bu mahkemeye çağrılır ve burada sorgulanır, savunulur ve sonunda doğru olup olmadığına karar verilir.

> Meditasyona başladığımda, bir anda başımın içindeki eleştirmenin sesini fark ediyorum. Kısa bir sessizlik anından sonra "Yeterince derin değil" ya da "Geçen seferki daha iyiydi" gibi yorumlar duyuyorum. Sonra tartışma başlıyor: "Daha dik otur! Kendini vermiyorsun" "Elimden geleni yapıyorum..."
> Zihnim, sanki benim bu konuda hiçbir söz hakkım yokmuş gibi saldırı ve savunma arasında kalıyor ve bir taraf kazanana dek dinlemekten başka bir şey yapamıyorum. Meditasyondaki tüm sessizlik anları, ben düşüncelerden kendimi sıyırana dek bu yorumlar tarafından bölünüyor.

Birlerin bir diğer sorunu da kendi başarı düzeylerini başkalarıyla karşılaştırmalarıdır. Meditasyon üretici oldu mu? Kendimi geliştiriyor muyum yoksa geriliyor muyum? Kendini geliştirme yönünde kesintisiz bir şekilde yürüdüğünden emin olmak amacıyla, süreci acı verici bir şekilde sürekli denetim altında tutma gereksinimi duyar. Bu da istenen noktaya asla ulaşılamayacağı hissini uyandırabilir.

Meditasyon egzersizlerinde, bu tür dikkat verme tarzı, "yargılayan zihin" olarak adlandırılır. Hepimiz gelişimimizi bir dereceye kadar kusursuzluk standartlarına göre yargılarız. Birler ise kronik olarak kendilerini başkalarıyla kıyaslamaya kadar varan içsel bir ölçü cetveli ile yaşarlar. Bu kıyaslama çocuk parklarındaki tahterevalliye benzer, biri çıkarken diğeri inmek durumundadır. Daha çok para kazandığı için rakip önce yukarıya çıkar,

ama Bir'in statüsü daha yüksekse bu sefer aşağıya iner. Kendini bir yönden yukarıda görür, diğer yönden aşağıda ve bu böylece sürer. "Onun yakışıklı bir yüzü var ama benim vücudum daha iyi durumda." Birlerin zihinsel kıyaslamaları, genelde gündelik olayların kendiliğinden ve fark edilmeyen bir şekilde algılanışında ortaya çıkar ve çekilen acıların ana kaynaklarından biridir. Mükemmeliyetçi, bir durumda neyin doğru neyin yanlış olduğunu otomatik olarak görür ve "yalnızca tek bir doğru vardır" gibi bir bakış açısına sahip olduğu için başkalarının kazanması, kendisini kaybetmiş hissetmesine neden olur.

Birler içsel gözlem egzersizlerine başladıklarında, belki de ilk kez zihinsel kıyaslamaların ne denli istilacı bir yapıya sahip olabileceğini anlarlar. Yargılayan zihin yaklaşımının acı verici olduğu açıkça görüldüğünden, yargılayan düşüncelerin geri çekilmesini sağlayan meditasyonun öğrenilmesinde çok hevesli oldukları görülür.

Birler, zihinsel kara tahtanın ne zaman ortaya çıktığının ayrımına vararak Mükemmeliyetçi dikkat tarzlarını da değiştirmeye başlayabilirler. Başkasının artı ve eksi yönlerini ayrıntılı olarak hesaplamaya odaklandığını ve başkasının yükselişini kendi düşüşü olarak hissettiğini görmek, dikkatin tarafsız bir sahaya nasıl kaydırılacağını öğrenmek için bir olanak yaratmış olur.

Sezgisel Tarz

Mükemmeliyetçilerin sezgileri, dikkat verme şekillerinin kendine has özelliğinden kaynaklanır. Herhangi bir durumdaki hataları ve neyin yanlış olduğunu görme alışkanlıkları, aynı zamanda arka planda durumun nasıl mükemmel olabileceğini algıladıklarını da gösterir.

Yargılayan düşüncelerin ortadan kalkması ve bedenlerinin "iyi hissetmesi," bir durumun kusursuz hale geldiğinde neye benzeyeceğini algılayabildiklerini gösterir. Nihai doğru çözümün

ortaya çıkması ile fiziksel bir kendini bırakma ve bedensel bir rahatlama hissi doğar. Bu duygu şu sözlerle dile getirilebilir: "Ne kadar da mükemmel olacak!" Fiziksel gerilim ve zihinsel eleştiri alışkanlıkları olanlar, kendini bırakma hissini hemen fark ederler. Doğrunun bedensel olarak hissedilmesi o kadar kesindir ki, hatalar karanlık gecedeki yıldızlar gibi belirginleşirler. Birler sık sık, bir durumun ne denli mükemmel olabileceğini gördükleri anda, hataları ayıklamak için karşı konulmaz bir sabırsızlık duyduklarını ifade ederler. Arka plandaki doğruluk ile bağlantılarını yitirip ön plandaki hataları düzeltme konusuna endişeli bir şekilde kendilerini kaptırdıklarında, çevredekiler tarafından aşırı eleştirel olarak algılandıklarını dile getirirler.

> Gün içinde kimi zaman mucizevi anlar yaşarım. Her şeyin "bir araya geldiği" ve yargıcın ortadan kaybolduğu bu anları, küçük tecelli anlarım olarak adlandırırım.
>
> Bunun nedeni hesap cetvelindeki eksiksiz bir sonuç, olumlu koşullar ya da gözüme çarpan bir doğa parçasının düşüncelerimi durdurması ve beni neşelendirmesi gibi küçük bir şey olabilir. Hata yoktur, her şey yerli yerindedir ve kendimi iyi hissetmenin yaşattığı rahatlamanın etkisi saatler boyunca sürebilir. Ayrıca karara varmanın sağladığı faydaları da bedenimde hissedebilirim. Karar verme çabası ile bazen haftalarca azap çekerim ve sonunda ne yapılması gerektiğini bilirim çünkü zihnim karışık olsa da bedenim bu konuda karar vermiştir ve kendini iyi hisseder.

Çekici Ortamlar

Örgütlenme ve titizlikle üzerinde durulması gereken ayrıntılar içeren işler, Birlere çekici gelir. Öğretim, muhasebe, yapısal örgütlenme ve uzun vadeli planlama... Görgü kurallarına, protokole ve toplumsal resmi prosedürlere uyulan ortamlardan hoşlanırlar. Araştırmacı, dilbilgisi uzmanı, vaiz... Kurallara kesin bağlılık gerektiren dinlere ve inanç sistemlerine katılırlar. Kökten dinciler, partizan solcular, aşırı ahlakçılar... Yürürlükte-

ki prosedürlere uymayı zorunlu kılan işlere yönelirler. Hakem, hâkim ve asker olabilirler.

İtici Ortamlar

Karar verme aşamasında hata riski taşıyan ya da şiddetli muhalefetle karşılaşabilecek önemli kararların verilmesini gerektiren iş ortamlarını itici bulurlar. Birden çok bakış açısını kabullenmeyi ya da değişik düşüncelere hoşgörü gösterilmesini gerektiren etkileşimlerden uzak durmaya çalışırlar. Kesin çizgiler doğrultusunda değil, değişken ya da eksik bilgiye dayanarak karar vermeyi gerektiren işlerden hiç hoşlanmazlar.

Ünlü Birler

Toplumsal ahlak ve görgü kuralları üzerine pek çok çalışması olan Emily Post ünlü Birler arasında yer alır. Cazip alışkanlıkları benimseyen, akşam yemeğinde telâşı bir yana bırakıp mutlu bir görünüme bürünen ve görgü kuralları çerçevesinde davranabilen insanlar onun hayran kitlesini oluşturuyordu.

Ralph Waldo Emerson, Mary Poppins, George Bernard Shaw, Charles Dickens, Jerry Falwell, Martin Luther dünya çapında ün kazanmış Birler arasında yer alır.

Üst Düzey Zihin ve Mükemmeliyetçilik Özelliği

Birlerin acı çekmesinin nedeni, mevcut durumu kusursuzluk ölçütüyle karşılaştırmalarıdır. Her zaman için, bir durumun geçerli hali ile olması gereken hali arasındaki uyuşmazlığın bilincindedirler. Sıradan gerçekliği mükemmelliğe göre yeniden düzenleme dürtüsünün etkisinden kurtulamazlar. Her şey ya ak ya da karadır. Dünya ya mükemmeldir ya da ölümcül bir kusuru barındırır. Kalıcı ve değişmez bir mükemmellik istekleri, onların acı çekmelerine neden olur çünkü sevimli çocuğun kaçıp çamurla oynamaya başlaması hiç de yakışık alır bir durum değildir.

Gerçek mükemmellik, olumlu ve olumsuz öğelerin her an birbiri içinde karışarak bir denge yaratmasıdır. Mükemmelliğin koşullarının an be an değiştiği olgusu, dünyada tek-doğru-yol yaklaşımıyla yaşayan Mükemmeliyetçilere olağanüstü bir içgörü sunar. Her mükemmel sonuç, risk ve yanlış zamanlama gibi görünen belirli aşamalardan geçer, bu nedenle de görünüşteki korkunç hataların nihai doğru sonuçla bağlantılı olduğunu ve geçerli zaman içinde elden geldiğince en iyi işi çıkarmakla sorumlu olduklarını görmek, Birler için olağanüstü yararlı olacaktır.

Deneme ve yanılmaların mükemmelliğe giden yolun ayrılmaz parçaları olduğu düşüncesi, Mükemmeliyetçi dünya görüşünü temelinden sarsar. Hataya, daha da kötüsü değişik bakış açılarına yer vermek, onlara çılgınlığa davetiye çıkarmak gibi görünür. Birler çocukluk döneminden itibaren, doğru düşünme ve çok çalışmanın hak edilmiş ödüller getireceği, kötü davranışların ise görülüp cezalandırılacağı varsayımının etkisiyle çalışırlar. Sadece, çok çalışmanın daha da çok çalışmayı getirmesinin bir haksızlık olduğunu görmekle kalmaz, bazı insanların içteki eleştirmenin baskıcı taleplerini karşılamak için değil, arzu ettikleri hedefleri yerine getirmek için çalıştıkları gerçeğini fark ederler. "Senin için doğru olan benim için olmayabilir" diyebilmek, Bir için kişisel gelişimde, kuantum sıçramasına eşdeğer niteliktedir.

Birler, erdemin ve iyi davranışların her zaman ödül ve onay getirmediğini görüp sarsıldıklarını anlatırlar. Yine de tek-doğru-yol yaklaşımını bir yana bırakmayı, bilinç dışı arzu ve nefret güçlerine karşı son savunma duvarının da yıkılması olarak görür ve bunun dehşet verici bir durum olduğuna inanırlar.

Dinginlik Erdemi

Birler içlerinin dışarı çıkamayan bir enerji ile dolu olduğunu söylerler. Hınç, bedende ilerleyen ve boğazda tıkanıp kalan alevlere benzetilir. "Köpürüp mantarını fırlatmaya çalışan bir şişe" ya

da "bir türlü haykırılamayan bir çığlık" gibi imgeler kullanırlar. İçteki eleştirmen gerçek duyguları eleştirdikçe, kaçış noktası arayan öfke de bedende birikmeye başlar. Ağzı kapatılmış ve çalkalanmış bir kola şişesi, Birlerin içinde bulundukları ikilemi ifade eden iyi bir benzetmedir. Haşin enerjileri boğazlarındaki ve çenelerindeki mengenede sıkıştırılmış Birler konuşamaz, yardım isteyemez ve kızgınlıklarından kaynaklanan öfkenin dışarı çıkmasına izin veremezler.

Birler için meditasyon ve terapide uygulanacak kesin yol, bu sözde olumsuz duyguların kabul edilmesinin sağlanması ve böylece olumsuz duygulara gereksiz yere verilen aşırı önemin azaltılmasıdır. Düşüncelerin yargılanması, doğru bir itkiye ket vurulduğunu görmenin eşsiz bir yoludur. Bir başka gösterge de, nedeni bilinmeyen bir gerilim yüzünden bedende bir hınç dalgasının yayılmakta olduğunu fark etmektir.

Daha önce bir türlü kabullenilemeyen olumsuz yönlerin, aslında insanlara özgü doğal özellikler olduğunu kabul etmek, beraberinde dinginliği de getirecektir. Düşünen benliğin engellemesi olmadan tüm olumlu ve olumsuz duyguların bedende dolaşmasına izin verildiğinde, bu duygular etkileşime girerler ve yaşanan her ana belirli düzeyde bir denge egemen olur.

Birler öfkelerini serbest bıraktıklarında, normalde bedenlerinde hapsettikleri olağanüstü enerji açığa çıkar. Gerilimin boşalması, geçici olarak, yargılamadan bağımsız bir enerjiye kavuşmalarını ve akla gelen tüm olasılıkları sınamada kendilerini özgür hissetmelerini sağlar. Öfkeleri dışa vurulmuş ve özgür bırakılmıştır. Bir süre için, bütün duyguların engellenmeden kendini göstermesi ve geçip gitmesinin yarattığı dinginlik yaşanır.

Güçlü Tarafları

Birler kendilerini, harcadıkları emeğe değecek hedeflere adarlar. Bir hedefin doğruluğuna ya da bu doğrultuda çalışan insanla-

rın iyi niyetine inandıklarında, başkaları elde edecekleri kazançlar için çalışırken, onlar iyi yapılmış bir işin vereceği doyumla yetinirler. "Ben senden daha iyiyim" şeklinde can sıkıcı bir yaklaşıma da dönüşebilen nörotik iyi-olanı-yap gereksinimi, gelişmeye yönelik sürekli bir çaba olarak iyi yönde değerlendirilebilir.

Dünyayı daha iyi bir yer haline getirme misyonları, onları kendini görevine adamış birer öğretmen yapar. Kusursuzluğu hedefler ve başkalarına da en iyi olanı takdir etmeyi öğretmek isterler. Kesin bilgiyi tespit etme, araştırma, aktarma ve insanların yaşamlarını kökten değiştirebilmelerini sağlayacak kesinliğe ulaşma yönünde şiddetli bir istek duyarlar.

Standartlarından taviz vermeleri gerekiyorsa işbirliği yapmazlar. İster radikal solda olsun ister aşırı sağda, tek doğru yol olarak belirledikleri standartlar, programın kesin hatlarını çizecektir.

Aynı hedef doğrultusunda çalışan yoldaşlarının yaptıkları hataları kabul edebilmeleri ya da gözle görülür bir şekilde dezavantajlı durumda olmaları, Mükemmeliyetçi'nin eleştirelliğini kolayca etkisiz hale getirebilir. Birler, çabalayan ancak yine de yardıma muhtaç duruma düşmekten kurtulamayan insanlara, kendi gücünü aşan sorunlara karşı savaş verenlere, sınırsız bir sabır gösterirler. Hatalarını kabul eden ve düzeltmek için çaba harcayanlara her zaman iyi niyetle yaklaşırlar.

Alt Tipler

Merkezdeki Dokuz noktası gibi, Bir de kendini unutma uykusuna dalmıştır. Başkalarının düşüncelerine uyum gösterme kaygısına kapılan Dokuz, bu kaygıyla gerçek isteklerini de unutur. Bir ise gerçek isteklerinin yerine, saplantılı bir şekilde doğru olanı yapma kaygısını koyarak kendini unutur. Doğruluğa bağlı kalmak zorunda olduğu için kendini aşırı şekilde denetim altında tutması, kabullenmediği kişisel istekler ile kişisel değerinin göstergesi olarak gördüğü doğruluk gereksinimi arasında bir bölünme yaratır.

Unutulmuş arzular ile doğru davranma gereksinimi arasındaki bu gerilim, kıskançlığa, uyumsuzluğa ve endişe duygularına neden olur. Rahatsız edici zihinsel kaygıları tanımlayan bu sözcükler, kolayca yorumlanabilen odaklanma aygıtları olarak kullanılabilirler. Rahatsız edici duygular ortaya çıktığında Birler bu durumu, gerçek istekler ile doğruluk saplantısı arasındaki çatışmayı fark etmek için bir fırsat olarak değerlendirebilirler.

Birebir İlişkilerde Kıskançlık (Kızışma)

Kıskançlık, eşin davranışlarını gözleme ve benlik ile eş arasına giren her şeyi eleştirel bir yaklaşımla yargılama şeklinde ortaya çıkar.

> Bedenimde bir patlama hissediyorum ve eşimle aramdaki ilişkiyi yola koymak için çılgınca bir gereksinim duyuyorum. Ne yapacak? Kimi seçecek? Bu noktada zihnim kontrolden çıkıyor. Benim ondan eksiğim ne? Böylece sürüp gidiyor: Rakibim bir sayı kazanıyor, ben geriliyorum, ben bir sayı kazanıyorum ve yeniden yükseliyorum. Hiddetli bir öfke duyuyorum ve aynı anda da deli gibi davrandığım için kendime kızıyorum. Rakibimin üstüne gitmeyi yanlış buluyorum ve hiçbir hamle yapamıyorum çünkü aklımı kaybedecek gibi oluyorum.

Toplumsal İlişkilerde Uyumsuzluk

Kişisel istekler ile kesinlikle doğru bir toplumsal tavır benimseme arasındaki kafa karışıklığı, uyumsuzluğu doğurur.

> Mensubu olduğum dinî cemaatin içinde kendimi bir serseri gibi hissediyorum. Beş yıl oldu ve hâlâ kendimi bütünüyle adama konusunda kararsızım. Cemaatin dine bakış açısıyla ilgili bir sorunum yok, ancak iç hiyerarşi ve dünya politikası üzerine belirli görüşlerle ilgili çekincelerim var. Başkaları, cemaatle olan ilişkilerini sorgulamaya gerek duymadan, bu uyuşmazlıklarla başa çıkabiliyor gibi görünüyor ama ben prosedür konusunda en ufak bir sorun söz konusu olduğunda, kendimi kandırıyormuş gibi hissediyorum.

Kendini Koruma Bunaltısı

Mükemmeliyetçiler kusursuz olmamak, hayatta kalmayı ve hayatım kazanmayı hak etmemek, özellikle bu konularda hata yapmak endişesiyle yaşarlar.

> Kafamda sürekli neyin yanlış gidebileceği ya da başkalarının benim hakkımda ne düşünüyor olabileceği konusunda konuşup duran dırdırcı bir ses var. Bu ses gerçekten endişe duyulması gereken bir durumda da, ufak bir ayrıntı söz konusu olduğunda da aynı derecede yaygaracı olabiliyor. Para kazanma ve hayatımı sürdürme konusunda birçok kaygı duyuyorum. Yirmi yılı aşkın bir süre müteahhit olarak çalıştım. Kimi zaman elimin altında çok para oluyordu, kimi zaman da spekülatif hareket etmem gerekiyordu. Elimde ne kadar sermaye birikimi olursa olsun, aynı dırdırcı endişe hep kafamın içinde sürüp gidiyordu.

Birlerin Gelişmesine Yardımcı Olacak Konular

Birler, bir şeylerin yanlış gittiğini kabullenmek anlamına geleceği için terapiye başvurmakta zorlanırlar. Meditasyon egzersizinden de değişik bir bilinç durumuna geçerek denetimi yitirme korkusuyla kaçınırlar. Yardım istemelerinin tipik nedenleri bunaltı atakları, iç eleştirmenin etkisinden kurtulmak için kullanılan maddelerden kaynaklanan nöbetler ya da kökleri psikolojik gerilime uzanan fiziksel rahatsızlıklardır. Görünen sorun genellikle gerçek duyguları örten bir maskedir. Birlerin gelişmelerine yardımcı olacak konular:

- Kompülsif (zorlayıcı) eylemler içine girmemek, yani gerçek öncelikler hakkında düşünmek zorunda kalmaktan kaçınmak için sorumluluklar yığını altına gömülmemek.
- İç standartların şiddetini değiştirme gereksinimi duymak. Kuralları sorgulama gereksinimi duymak.
- "Kendi hatalarıma karşı nasıl bu denli kör olabildim?" gibi cümleler kurarak içgörüyü, kendine saldırı haline getirmemek.

- Gerçeklik testi yapmak. Başkalarının yargılayıcı oldukları inancı ortaya çıktığında, bu insanlara doğrudan ulaşarak bunun doğruluğunu sınamak. Endişe ortaya çıktığında, gereksiz bunaltıyı ortadan kaldırmak için gerçek bilgilere ulaşmak.
- Tek-doğru-yol bakış açısının, uzlaşma ya da diğer seçenekleri ne zaman sınırlandırmaya başladığını görmek.
- Başkalarının değer yargılarının tutarlılığına dikkat etmek.
- Zevki aramak ve tadabilmek.
- "Yapmam gerek" ile gerçek istekler arasındaki ayrımı görmek.
- "Yanlarına kâr kalan" insanlara duyulan öfkeyi, bu yanlarına kâr kalan şeyin aslında arzulanır bir şey olduğu gerçeğine götüren bir ipucu olarak kullanmak.
- Kabul edilmeyen öfkeyi ve içten içe kızgınken "mutlu yüz takınma" durumunu hissetmek. Kibar cümlelerinin ardında zaman zaman karşısındakini eleştirdiğini fark etmek.
- Hayal kurmayı öğrenmek.
- Öfkeye çıkış noktası sağlamak için hayal gücünü kullanmak. Öfke dinene dek düşmanınızın başına felaketlerin en beterinin geldiğini hayal etmek.

Birlerin Dikkat Etmesi Gereken Konular

Öfkenin ve başkaları hakkındaki olumsuz yargıların kaynağında, kişisel gereksinimlerin karşılanmaması yatar. Birler gerçek gereksinimlerinin farkına varmak ve bu yönde hareket etmek için çaba sarf etmelidir. Birlerin değişim sırasında yaşabilecekleri ve dikkat etmeleri gereken sorunlar şunlardır:

- Biri neşeli, diğeri cezalandırıcı olmak üzere iki ayrı benlik duygusu.
- Kişisel isteklerin üstünün örtülmesi.
- Öfkeyi fark etme yolundaki gelişmelerin yaratacağı bunaltı. "Başkalarını öfkemden korumaya çalışıyorum."
- Zamanı, zevke hiç yer kalmayacak şekilde doldurmak.

- Ağırdan almak. Nihai bir bağlılığı engellemek için basit prosedürleri aşırı derecede karmaşıklaştırmak.
- Kendini dışa vurmaya çalışan bilinç dışı isteklerin neden olduğu gerilimin artması ve üstesinden gelinemeyen bir sinirliliğe neden olması.
- Çevresindekilerde kusur bulma gereksinimi.
- Geri çekildiği alanı yakıp yıkma politikası. Bir hata nedeniyle projenin en başına dönme gereksinimi. Uzlaşma yeteneğinden yoksun olmak. Merdiven yanlış yerde diye bütün evi yerle bir etmek.
- Kendine yönelttiği yoğun eleştirileri dengelemek için suçu başkalarında bulmaya daha çok gereksinim duyması.
- Dikkatte esneklik yitimi. Yaşamın çeşitli yönlerini ve çatışma alanlarını göz ardı etmek için, düzeltilmesi gereken noktalar üzerinde yoğunlaşmak ve yaşamın diğer yönlerinin dağıldığına hiç dikkat etmemek.
- Olaylara "Bir şey ya doğrudur ya da yanlış!" bakış açısıyla yaklaşarak, farklı görüşlere hoşgörü gösterememek.

7. İki Noktası: Sitemkâr Verici

EDİNİLMİŞ KİŞİLİK		ÖZ	
BAŞ	Başlıca Özelliği: ALKIŞÇILIK	Üst Zihin Düzeyi: İRADE (ÖZGÜRLÜK)	
KALP	Tutkusu: GURUR	Erdemi:	ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK
ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ			
	Cinsel:	SALDIRGAN/BAŞTAN ÇIKARICI	
	Toplumsal:	HIRSLI	
	Kendini Koruma:	ÖNCE BEN (AYRICALIKLI)	

İkilem

İkiler, içlerindeki "Benden hoşlanacaklar mı?" sorusunun yanıtını bulmak isterler. Şefkat ve onaylanmaya duydukları şiddetli gereksinimle insanlara yönelirler. Sevilmek, korunmak ve başkalarının yaşamları için önemli olmak isterler. Çocukluklarında başkalarının gereksinimlerini gidererek sevgi ve güvenlik kazanmışlardır. Onay arayışlarının bir uzantısı olarak insanların ruh hallerini ve tercihlerini saptayan hassas bir radar geliştirmişlerdir.

Sitemkâr Vericiler, duygularını başkalarının kaygılarına uydurduklarını ve böylece kendi popülerliklerini sağlama aldıklarını ifade ederler. Ayrıca gereksinim duydukları onayı alamadıklarında uyum sağlama alışkanlıklarının, sevgiyi satın almanın bir yolu olarak başkalarına alkışçılık yapma dürtüsüyle kendi gereksinimlerini unutma derecesinde saplantılı bir duruma geldiğini söylerler.

Sitemkâr Vericiler, hayatta kalmalarının başkalarının onayına bağlı olduğu görüşüyle yetiştirildiklerinden, ilişkiler var oluşlarının en önemli alanı olarak kendini gösterir. İkiler, başkaları-

nın arzuları doğrultusunda kendilerini ellerinde olmadan değiştirdiklerini anlatırlar. İnsanların hoşuna gidecek şekilde görünmeyi bilirler. Ancak sürekli insanlara hoş görünecek şekilde hareket etmeye çalışmak, İkilerin karşısındakileri geri çevirmesini ve onlara "hayır" demesini zorlaştırır. Bu durum İkiler için hayli büyük bir yük sayılır. Ayrıca hoşnut etmek için değişme alışkanlığı genellikle, insanlara yalnızca görmek istediklerini sunarak onları kandırıyor olma hissini de doğurur.

İkiler, yaşamlarındaki önemli insanların gereksinimlerine uyacak şekilde değişmelerine olanak sağlayan pek çok benlikleri olduğuna inanırlar. Bu çeşitli kişilikler arasında, "Hangisi gerçek benliğim? Sana pek çok kişiliğimden birini gösterdiğim halde beni gerçekten tanıyor olabilir misin?" gibi sorular doğuracak derecede karmaşa yaşanabilir. İkiler, özellikle güçlü insanlarla olan ilişkilerde kendilerini teslim etme eğilimine girerler ve eşleri için en hoşa giden kişi olacak şekilde kendilerini değiştirdiklerinden, kişisel kimliği yitirme duygusu yaşadıklarını ifade ederler. Dikkatleri büyük oranda eşlerinin arzuladığı bir şekle bürünmeye odaklandığı için, geçmiş yaşamlarının tüm parçaları ve ilgi alanları da tek tek yok olmaya başlar.

İlişkinin ilk aşamalarına egemen olan özellik, İki'nin eşin gereksinimlerini doyuracak özelliklerini ortaya dökerek onay almaya çalışmasıdır. İlişkinin daha sonraki aşamalarında, eşinin istekleri doğrultusunda duygularını denetim altına alan İki'nin özgürlük arzusu ortaya çıkar. İlişki ilerledikçe İki'nin kur yaptığı dönemlerde tamamen göz ardı ettiği kişilik özellikleri nedeniyle biriken öfke, isterik patlamalarla su yüzüne çıkmaya başlar. İki, bir taraftan eşinin karşı koyamayacağı bir cazibeye sahip olmayı arzularken, bir taraftan da istediği gibi hareket etmek ister ve bu noktada şiddetli bir kişilik çatışması yaşar.

Sitemkâr Vericiler, başkalarını hoşnut etmek amacıyla kendi gereksinimlerini bastırdıklarından, eşi ya da güç sahibi başka

bir kişi için vazgeçilmez bir role sahip olmak İkilerin unutulmuş gereksinimlerinin karşılanması için çok önemlidir. Güç ya da güçlüyle bağlantı içinde olmak, Sitemkâr Verici'nin hayata karşı güçlü bir duruş sergilemesini sağlar. İkiler arzularını yerine getirmek için, bu arzuları gerçekleştirebilecek insanların sevgisini kazanırlar. Tipik bir İki, bir ortaklıkta denetimi güç ya da zor kullanma yoluyla değil, ortağına yardımcı olarak sağlar. İstediği sonucu elde edemediğinde yakınma hakkı da doğar çünkü verme ile alma arasında bir denge kurulamamış ve İki, verdiği kadarını alamamıştır. Yakınma, aynı zamanda başkalarına, yardımlarından dolayı kendisine ne denli borçlu olduklarını hatırlatmaya yönelik bir girişimdir.

İki, insanların ona kendine özgü anlayışlı nitelikleri nedeniyle bel bağladığına, ailesi ile arkadaşlarının onun yardımına muhtaç olduğuna inanır. Çabaları takdir edilmezse ya da beklediği onay verilmezse değersiz olduğuna inanır çünkü ona göre değerini, başkalarının gözündeki yeri belirler. Sırtının başkaları tarafından, onaylayan bir şekilde sıvazlanması kendine verdiği önemi arttırır: "Bensiz hayatta yapamazlardı." İki'ye göre önemli olan bir kişinin İki'ye küçümseyerek bakması İki'nin kendisini değersiz ve berbat hissetmesine neden olur. Zihninde "Benden yeniden hoşlanmasını sağlamalıyım" düşüncesi yankılanır durur.

İki, "Yahudi anne" özellikleri sergiler; yardımcı ve öğüt verici bir tiptir. Verdiği bu olağanüstü desteğe rağmen, dikkat çekmekte başarısız olursa bu kez ayrıcalıklar elde etmek için ilişkileri yönlendirici bir şekilde kullanan, işleri perde arkasından yürüten, tahtın ardındaki iktidarı elde tutan yönü ortaya çıkacaktır.

İki'nin Zihnini Meşgul Eden Şeyler:

- Onaylanma isteği, reddedilmekten çekinme.
- İlişkilerdeki vazgeçilmez rolünden gurur duyma: "Bensiz asla yapamazlardı."

- Başkalarının gereksinimlerini karşılamanın verdiği gurur. "Benim kimseye ihtiyacım yok, ama herkes bana muhtaç."
- Başkalarının gereksinimlerini doyurmak için geliştirilen pek çok kişilik arasında yaşanan kafa karışıklığı. "Arkadaşlarımdan her biri farklı bir yönümü ortaya çıkarıyor." "Benliklerim arasında sahici olan hangisi?"
- Kişisel gereksinimlerin tanımlanmasında zihin bulanıklığı. "İstediğin kişi olabilirim ama ben senin için aslında neler hissediyorum?"
- Onay almak için cinselliği kullanma: "Seninle sevişmek istemiyorum ama bunu arzuladığını duymak istiyorum."
- "Kendini adama", "müthiş kadına" romantik bağlılık.
- Kişisel özgürlük mücadelesi. Başkalarının gereksinimlerinin denetimi altında olma hissi.
- Başkalarını hoşnut etmek için geliştirilmiş pek çok benlik ile gerçek gereksinimlerin çatışması sonucunda ortaya çıkan isteri ve öfke.
- Başkalarının gereksinimlerini doyurmak için kendini değiştiren insanlara özgü bu dikkat tarzı, şu sonuçları doğurabilir:
    - Başkalarıyla duygusal anlamda bir bağlantı kurulması ya da
    - Başkalarının sevgisini kazanmak ve bu sevgiyi güvence altına almak için başkalarının isteklerine göre hareket etmek.

Aile Öyküsü

İkiler, hoşa giden davranışları nedeniyle hep sevilen çocuklar olmuşlardır. Etraflarındaki yetişkinlerin çekici bulduğu özellikleri hemen fark ederler ve onların isteklerini karşılayacak şekilde davranmayı öğrenirler. Yetişkinlerin kendilerine karşı ilgilerini canlı tutmayı bilen ve sevilen çocuklardır:

Babam mesafeli ve ulaşılması zor bir adamdı. Bu da dikkat çekme oyununu daha heyecanlı bir hale getiriyordu çünkü ne erkek ne de kız kardeşlerim babamın dikkatini çekmeyi beceremiyordu. Kendimi, babamın durumunu her an algılayabilen bir barometre gibi hissediyordum. Eve geldiğimde çalışma odasının kapısının önüne gider ve içeri girmeden önce onun ruh halini anlayabilmek için bir süre orada oyalanırdım. Böylece o akşam ona nasıl davranmam gerektiğini bilirdim.

Hangi karaktere bürüneceğimi kestirmeye çalışırdım ve uygun karakteri bir kere tutturdum mu babamı hoşnut etmek için hemen o karaktere bürünürdüm. Yıllar sonra bir terapi seansında, büründüğüm karakterlerin hepsine ayrı ayrı isimler verdim. Ayrıca, her bir karakteri oynarken neler hissettiğimi de anımsadım.

En çok sevdiğim Prenses karakteriydi. Çok tatlı bir kızdı. Prenses olduğum zamanlarda babama, o çalışıyorken bütün gün boyunca neler yaptığımı tek tek anlatırdım. Bazen okulda da Prenses karakterine büründüğüm oluyordu. Böylece daha cesurca konuşabiliyordum çünkü bir kralın kızı olduğumu hissediyor ve onu temsil ediyordum.

İkilerin sık anlattığı bir diğer senaryo da başkalarının gereksinimlerine duyarlı olmalarıdır. Bu duyarlılık, anne babaya duygusal açıdan destek olma zorunluluğu duygusuyla birlikte gelişmiştir.

Yardımsever bir çocuktum. Annemle babamın temelde çok yetersiz olduklarını ve fazlasıyla desteğe gereksinim duyduklarını düşünüyordum. Bu yüzden, ben annemle babamla ilgileniyordum ki onlar da benimle ilgilenebilecek denli güçlü olabilsinler. Onlara güç vereceğini düşündüğümden, pazar günü kilisedeki ayine gitmelerini sağlıyordum. Tabii bu arada kendimi de onları iman yoluna sevk eden İsa gibi görüyordum.

Yetişkinlik yıllarımda da bu davranış modelini korudum. Kendimi birine adıyor, ona hizmet ediyordum; böylece bana hizmet edilmesini sağlıyordum. Çalışıyor ve maddi açıdan ilişkiye destek olmak için eşime para veriyordum. Böylece, benim harcamalarımı da yeri geldikçe o yapıyordu. Aslında kendi paramı kazandığım ve harcadı-

ğım düşüncesine kapılınca, bakımımı üstlenmediği için sevilmediğimi hissetmeye başlıyordum.

İkilerin çocukluklarına özgü diğer bir tipik özellik de, vazgeçilmez ve sevilen biri olduklarında, baştan çıkarıcı yetenekleri sayesinde insanlardan ihtiyaç duydukları şeyleri elde edebileceklerini keşfetmeleridir.

Tam bir ilişki üçgeni içindeydim. Babam cömert ve eğlenceli bir adamdı. Fakat annem, babamla olan ilişkilerimde hep yoluma çıkardı. Bu nedenle ben de ilk sırada annemi, ikinci sırada kendimi tutardım. Böylece annemle ilişkim yolunda gittiği sürece, babamdan istediğim her şeyi elde edebilirdim.

Babamla aramızda her zaman o kuvvetli bağ vardı. Fiziksel sonucu olmayan bir baştan çıkarma oyunu gibiydi ilişkimiz. Babam hep denetimi elinde tutmak isterdi, bu nedenle ben de ya şirin ve neşeli davranarak ona yaltaklanırdım ya da büsbütün karşı çıkardım. Hoşlanmadığı bir çocukla çıkar ya da eve geç gelirdim. Gerçekten istediğimden değil, bana yoğun ve sahiplenici bir ilgi göstermesi için karşı çıkıyordum babama. Bu duygu bana, gerçekten önemsendiğim hissini veriyordu.

Birden Çok Benlik

İkiler, benlik duygularının başkalarının tepkilerine göre geliştiğini söylerler. Başkalarının onlara bakışı, performanslarının en üst düzeyine çıkmalarını sağlayan bir esin kaynağı olabilir. Öte yandan, insanların sevgisini kazanmak ve bu sevgiyi korumak için, onların hoşuna giden karakterlere büründüklerini hissederler. Benliklerinin çevrelerindeki insanlara paylaştırılacak birtakım bölümlere ayrıldığını ama hiç kimsenin kendilerini bir bütün olarak tanımadığını düşünürler.

Kendini karşısındakine göre değiştirme alışkanlığı, arkadaşlarını aldattığı duygusunu da beraberinde getirir. Bu nedenle bir bütün halinde görüldüğünde yargılanma tehlikesiyle karşı karşı-

ya kalacağını düşünerek savunmaya geçer. Bu durum, çocukluktan kaynaklanan "İnsanların beni sevmesi için, onaylamadıkları yönlerimi onlardan gizlemeliyim" inancını da diriltir. İki, kimliğini arkadaşlarını hoşnut edecek özelliklere göre değiştirdiğinden, sahici duygular ile bağlantısını yitirme tehlikesi baş gösterir. Dikkat başkalarının istekleri üzerinde yoğunlaşınca, İki kendisinin gerçekte ne hissettiğini unutur.

> Onaylanmak, "Şu arkadaşıma nasıl bir hediye alsam acaba?" der gibi üzerinde düşünebildiğim bir şey değil. Benim için daha çok bir var olma biçimi. Başkalarına otomatik olarak yöneliyorum ve onların neler düşünüp hissettikleri ve neye gereksinim duydukları konusunda ipuçları aramaya başlıyorum. Onlara nasıl yararlı olabileceğimi öngöremediğim sürece, kendimi güvende hissetmiyorum.
>
> Lise hayatım boyunca, her sabah kalktığımda o gün kim olacağıma karar verirdim. Değişik tipte arkadaşlarım vardı ve repertuarımda hepsi için değişik bir kimlik bulunduruyordum. Bu kimliklerin hepsi de bana sahici ve gerçek gibi geliyordu.
>
> Bununla birlikte, hepsiyle birden aynı odada olmak oldukça rahatsız ediciydi çünkü benliklerimden hangisine bürüneceğime karar veremiyordum. Gruba yeni biri katıldığında da ona uyum sağlamaya çalışıyor, bir yandan da diğerlerinin bu yeni gelene kendilerine davrandığımdan biraz daha değişik davrandığımı fark etmemesini umuyordum.
>
> Geçen ay otuzuncu yaş günümü kutladım. Ortam benim için tam anlamıyla bir mahkeme salonuna dönüştü, çünkü benden başka hiçbir ortak yönü olmayan arkadaşlarım bir araya gelmişti. Gece, daha ilk gördükleri anda birbirinden nefret eden bir uyuşturucu satıcısı ile hemşirenin mutfaktaki kavgasıyla sona erdi. Yine de odadaki herkesi, gerçekten yakın arkadaşlarım olarak görüyordum.

İkiler birbirinden son derece farklı karakterlere sahip olsalar da, bu karakterlerin her birinin kendi içinde bir bütün olduğunu hissederler. Farklı arkadaşlarına kendilerini farklı farklı sunabilirler fakat hepsinde de gerçekten samimidirler. Büründük-

leri bazı karakterleri daha derinden hissederler. Farklı insanlar için farklı kişilikler geliştirmek, bu kişiliklerin illa da sahte bir arkadaşlık yaratmak için uydurulduğu anlamına gelmez. Bununla birlikte, başkaları tarafından daima olumlu görülmeye dayanan güvenlik arayışı alışkanlığı, İkilerin yaşamlarında önemli sorunlar yaratacaktır.

Bu sorunlardan biri, kendi güdülerinin değil, başkaları ile bağdaşma yollarının bilincinde olmalarıdır. Güvenlik duygusu "vermek" üzerine kurulu olan bir çocuk, başkalarının ona muhtaç olmasından gurur duyacaktır. Buna karşılık kendi gereksinimlerini kabullenmek konusunda çekingen kalacaktır çünkü gereksinimleri karşısındakilerin isteklerine ters düşebilir. Sonuç olarak, sevildiğinden emin olmak için dikkat dışa yönelir ve kişisel gereksinimler göz ardı edilir.

> Bir diş doktorunun yanında çalışıyorum ve hastaların benden hoşlanması benim için çok önemlidir. Yeni biri geldiğinde, onu ve ilgi alanlarını tanımak için onunla sohbet ederim ve ancak bu sayede kendimi güvende hissedebilirim. Bu, balık tutmak gibi bir şeydir. Oltaya geldiklerinde kendimi rahatlamış hissederim, sonra da onlardan hoşlanıp hoşlanmadığıma bakarım. İleride gelişebilecek muhtemel bir ilişkiyi güvence altına almadan önce insanlar hakkında gerçekte ne hissettiğimi bilmem neredeyse olanaksızdır.
>
> Gelen eski hastalardan biriyse kendimi kartvizit dosyası gibi hissederim. Gelen Kişi A ise ben de A maddesine karşılık gelen kişiliğe bürünürüm. Bu kişilik hemen konuşmaya yansıtır kendini. Bu şekilde sürekli iyi yolda olduğunuzu gösteren bir belirti beklersiniz, bu da zamanla insanı tüketen bir prosedür haline gelir.

Şemsiye Etkisi: Almak İçin Vermek

İkiler genellikle farklı ilişkilerde kalıcı bir kimlik duygusunu korumada zorluk çektiklerini söylerler. "Gerçek" benlik, sıradan bir günün akışı içindeki değişikliklerin birbirine karışmasıyla zaman zaman yitirilir. İkiler, başkasının istediği gibi olmanın kolay

bir şey olduğunu, asıl kendi gerçek gereksinimlerini bilmekte zorlandıklarını anlatırlar.

Başkalarını hoşnut etmek için kendi gereksinimlerini bastırır, bunun yerine arkadaşların ya da güçlü figürlerin gereksinimlerini karşılarlar. Böylece onlar için vazgeçilmez biri olurlar. Bu manevra, Sitemkâr Verici'nin hayata karşı güçlü bir savaş verebilmesini sağlar.

> Yeni bir ortama girdiğimde ilk olarak o ortamda ağırlığı olan güçlü kişiyi ararım. Temelde bunu kendimi geride tutarak ve insanların birbirlerine verdiği tepkileri ölçerek yaparım, sonuçta saygı görenin kim olduğundan emin olurum. Bunu öğrendiğim zaman o kişiyle tanışmak, benim için en önemli mesele olur. Sanki çevredeki herkes kaybolup gider. Canlanırım ve göz teması kurmaya çalışırım. Oda ne kadar kalabalık olursa olsun olanaksız görünmesine karşın kendimi onunla sürekli bağlantıda hissederim ve ona ulaşabileceğim zamanı bilirim. Kendimi ona çekiliyor gibi hissederim ve yerinden hiç kıpırdamamış bile olsa sanki o da odanın bir ucundan bana doğru gelmektedir.

Sitemkâr Vericiler arzularına, bu arzuları gerçekleştirebilecek insanlar aracılığıyla ulaşırlar. İlişkinin başarılı bir şekilde denetlenmesi, açık eylemler yoluyla olmaz. Bir benzetmeyle anlatmak gerekirse İki, ortağını yağmurdan korumak için ona bir şemsiye verir, daha sonra da onun koluna girerek yoluna devam eder.

Başkalarına verdiğini, sonunda onlardan geri alacağını bilmesi önemlidir. Eğer birine bir şemsiye veriyorsa, bunu aslında yağmurdan kendini korumak istediği için yapar. Bir arkadaşının yaş gününü anımsıyorsa kendi yaş gününün de anımsanmasını bekler. Destek vermeyi öneriyorsa büyük olasılıkla bunun nedeni başarılı bir yatırım yapmak istemesidir. Bu desteği sunduğu sırada, içten gelen yardımcı olma isteği ile karşılık bekleme alışkanlığı arasında ayrım yapmakta da zorlanabilir.

Almak için verme alışkanlığı, İkilerin bilinçli olarak geliştirdikleri bir davranış modeli değildir. Bu davranış modelinin tahliye edilebilmesi için, kişinin öncelikle bilinçli bir şekilde, böyle bir davranış modelini sergilediğini kabul etmesi gerekir. İkiler kendi içlerinde birkaç çeşit "almak için verme" modeli gözlemlediklerini ifade ederler.

> İçimde, bütün arkadaşlarımı kapsayan ve yaşam destek sistemlerinden oluşan bir ağ varmış gibi hissediyorum. Benden onlara doğru sürekli bir enerji akıyor. Onların yaptıkları şeyleri onaylamak ve onlara destek olmak için coşkulu davranmak zorunda olmak, beni bitkin düşürüyor. Pek çok farklı insanla bir sürü etkinliğe katılıyorum. Hep başkaları için bir şeyler yapıyor olmak ve coşkulu bir görünüm sergilemek beni tüketiyor. Sonunda geri çekilmek ve artık onlar için hiçbir şey yapmamak istiyorum.

Bu İki, kişiliğini ağırlıklı olarak başkalarının görüşlerine göre şekillendirdiği için, kendini arkadaşlarının yaşamının içine sokuyor, onlar için kendini zorunlu kılıyor ve fedakârlıklarının karşılığını alamadığında tükendiğinden yakınıyor. Vermek ile almak arasında denge kurulamadığında, yakınmanın oranı da artar. İnsanlara bu denli yardımcı olduğu için, kendisine borçlu kaldıklarını kabul etmelerini ister ve bilinç dışı olarak bu yönde davranışlar sergiler.

"Yahudi anne" sendromu, karşılığını almak için vermenin söz konusu olduğu davranış biçimlerinden yalnızca bir tanesidir. Bir diğer taktik, farklı erkeklere benliğinin farklı yönlerini gösteren kadının hem "azize" hem de "fahişe" kimliklerine bürünebilmesidir. Erkek İkiler de kendilerini farklı kadınlara buna benzer bir yaklaşımla sergileyecektir.

Almak için vermenin bir başka örneği de kimi Sitemkâr Vericilerin aşırı göze batan bir cinsellik sergilemeleridir. Pek çok İki, karşısındakine karşı bu derecede davetkâr bir tutum sergilediğinin farkında değildir.

Bilinç dışı da olsa baştan çıkarıcı tavırlar sergileyen İkiler, bu güçlü cinsel davranışları nedeniyle kendilerine kin besleyen insanlarla sık sık karşılaşmak durumunda kalırlar. Böyle durumlarda Sitemkâr Vericiler kendilerini anlatma yolunu seçerler. "Baştan çıkarıcı davranmıyordum, yakışık almayan tek bir söz etmedim, tamamen masum bir ilişkiydi" diye açıklama yapmaya çalışırlar. Bu öyküye kendileri de içtenlikle inanıyor olabilirler çünkü içte yaşadıkları değişimlerin başkalarına çok güçlü bir şekilde yansıdığının farkında olmazlar. İki, çekici giysilere bürünür ve aşk üzerine konuşmaya başlar, ancak ne çekiciliğinin ne de sevildiğine yönelik tepkiler almak için çevresine açık cinsel sinyaller gönderdiğinin farkında değildir.

Baştan Çıkarıcılık

Başkalarının onlardan hoşlanmasını sağlama konusunda yetenekli olmaları, tüm İkileri baştan çıkarıcı kılar. Doğru bir yaklaşım ve ustalıkla uygulanan yeterli dozda bir özel ilgiyle herkese ulaşabileceklerini düşünürler ve birçoğu doğru bir kişisel temas oluşturmak için başkalarının duygularına kendilerini uydurabilirler.

Kendilerini baştan çıkarıcı bir şekilde sunmalarının altında, dikkat çekme güdüsü yatar. Bir başkasının yaşamının herhangi bir bölümünde, özellikle de fiziksel olarak istenir olmak, kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. İkiler kendilerini başkalarının gösterdikleri tepkiler yoluyla tanıdığından, bir yandan cinsel gereksinimlerini bastırırken, öte yandan eşin fantezilerini okşayacak şekilde kendilerini sunmaya, karşı konulmaz bir eğilim duyarlar. Çocukluklarında annenin küçük beyi ya da babanın küçük neşeli kızı olan İkiler, kendilerini kışkırtıcı bir şekilde sergileyebilirler; bununla birlikte bu albenili imgeye, en aza indirgenmiş cinsel duyguların eşlik ettiğini söylerler.

> Aşk ve intikam üzerine hayal kurarım. Güçlü bir erkeğin her şeyini anlattığı ve rahatlamak istediğinde yanına geldiği gizli aşığı ol-

mak... Bir erkek beni istediğini söylerken yüzündeki ifade, "En büyük aşkım sensin" derken benim hissettiklerim gibi özel anları, kafamda pek çok kez yeniden canlandırırım. İlişki kötüye gittiğinde, sanki ortada ciddiye alınacak bir şey yokmuş gibi davranıp yine onu geri kazanmaya çalışırım ya da beni küçük düşürdüğü için onunla nasıl ödeşeceğimi tasarlarım...

Bir erkeği özel bir sohbetin içine çektiğimde ya da yaptığı şeyi bırakıp benimle ilgilenmesini sağladığımda duyduğum hazzı anlatamam. Bu ufak baştan çıkma anları beni o denli heyecanlandırır ki yıllar boyunca çok seksi bir kadın olduğumu, ancak evli erkekler konusunda çekincelerim olduğu için kendimi tuttuğumu düşündüm. Artık istediğimin cinsellik olmadığını anlıyorum. Benim asıl istediğim, dikkati üstüme çekmek, cinsellik vaadini özel bir kucaklamayla mühürlemek ya da birisinin beni sorarken adımı söylediğini duymaktı.

İkiler çoğunlukla çekici bir imaj sergilemek isterler fakat amaçları önlerine gelenle cinsel ilişkiye girmek değil karşılarındakileri cezb etmektir. Aslında genel olarak yakın ilişkilerden korkarlar çünkü yakın ilişki, başkalarını da hoşnut etmenin artık mümkün olamayacağı anlamına gelir ki, bu da kişisel güvenlik hissi başkalarını hoşnut etmeye dayanan biri için dehşet verici bir duygudur.

Psikolojik düzeyde derinden hissedilen şiddetli cinsel dürtüler, genelde bir dehşet duygusu yaratır çünkü bu duygular temelde anne babadan birine yöneltilmiştir. Çocuk duygusal olarak hayatta kalabilmek için, bu erken cinsel tepkileri bastırmak zorunda kalmıştır. Ancak anne baba ile çocuk arasındaki duygusal bağlar hiçbir zaman koparılmamıştır. Bu anlamda İkiler, yakın ilişkiden korkuyor olsalar da karşılarındaki kişinin kendilerine nasıl yaklaştığını anlamak için cinsel cazibelerini kullanacaklardır. Bu sayede kimin gerçekten fiziksel bir talep olmadan kendisine ilgi gösterdiğini, kiminse cinsel açıdan "tehlikeli" olduğunu kavramaya çalışırlar.

Benim için baştan çıkarmayla meydan okuma aynı anlama gelir. Engeller söz konusu olduğunda ve ilişki henüz gerçekleşmediği sürece kendimi harika hissederim. Temas kurmak için yapılan kurnazlıklara, imalı sözlere ve bir gülümseme ya da uygun bir onaylama elde edene kadar, çevreye sinyaller göndermenin heyecanına bayılırım. Kimyamızın uyduğunu düşündüğüm sürece, hayatımdaki diğer kişilerle ilişkimi keser, onun peşinden giderim.

Kadınların arasındayken özel bir algılayış tarzım vardır. Her zaman işe yaradığından emin olmasam da onlarla bir potada eriyebileceğimi ve istedikleri erkek haline gelebileceğimi hissederim. Bu düşünceyi ilk sınadığım zamanı çok iyi hatırlıyorum: Lise yıllarındaki bir partide, yüzümü duvara dönüp dans pistindeki her bir kız için ayrı bir kişiliğe bürünmüştüm.

Bağımsızlık-Bağlılık Sorunu

Bir ilişki sırasında, içten bir bağlılık kurma gereksinimiyle birlikte gerçek benlikleri ortaya çıktığında, İkiler büyük bir karmaşa yaşarlar. Bir bakıma, değiştirilmiş benlik ile su yüzüne çıkan gerçek benlik arasındaki bu karışıklık iyiye işarettir. Bu, başkalarını hoşnut etmek amacıyla uzun süre önce unutulmuş gerçek benliği yeniden tanımlama arzusunun bir göstergesidir. Bilinç düzeyleri yeterince yüksek olmayan İkiler, ya tüm yaşamlarını başkalarının istekleri doğrultusunda tamamen onlara bağımlı bir şekilde geçirdiklerini ya da cazibeleriyle etrafındaki herkesi etkilemeyi başarıp onları kontrol altına aldıklarını ve tamamen bağımsız olduklarını düşünürler.

Yirmi yıllık uzun evlilik yaşamım boyunca benim özgürlük gereksinimim, en başta gelen sorunumuz oldu. Los Angeles'ta yaşıyoruz ve ikimiz de müzisyeniz. Karım sahnede çalıyor, ben de film müzikleri besteleyip aranjman yapıyorum.

Onu sahnede ilk gördüğüm zaman ayaklarım yerden kesilmişti. Çok güçlü bir performansı vardı ve ona ulaşmak çok zordu. Etkilenmemin nedenlerinden biri de onu baştan çıkarmanın olanak-

sızlığıydı. Güzeldi, lezbiyendi, tamamen farklı bir müzik türü ile ilgileniyordu ve benim yapmaya çalıştığım şeyle aslında ilgilenmiyordu. İki yıl boyunca engelleri bir bir aştım ve sonunda amacıma ulaşıp onu etkiledim.

Onu elde ettiğimde ise içimi bir klostrofobi duygusu kaplamaya başladı. Kendimi ona vermiştim. Kariyerini desteklemiş, onun için besteler yapmış, parçalarının aranjmanını yapmaya başlamıştım ve artık kendime dönmek istiyordum. Kendimi kapana kısılmış, isyankâr bir durumda hissediyor, özgürlüğümü geri istiyordum. Bir yanım tamamıyla ona adanmıştı, öbür yanım ise tam tersi...

Ne zaman kendimi toparlamaya çalışsam kafam karışıyordu. Bir keresinde bir kitapçıda oturmuş kahve içiyor ve gazetemi okuyordum. Kafamı kaldırdığımda yoldan çok çekici bir kadının geçtiğini gördüm. Sanki bütün bedenim yerinden kalkmış ve onun peşinden gidiyordu ama ellerim hâlâ gazeteyi tutuyordu.

Eşimle aramdaki durumda olduğu gibi insan birisiyle tek vücut olup da daha sonra kendini kurtarmaya çalıştığında, bir yarısı sevdiği insanın içinde eriyip giderken, öbür yarısı ise evrende asılı kalıyor. O kahvede iskemlede otururken, birden parçalara ayrıldığımı hissetmiştim. Hesabı ödemek için kalktığımda, kasiyerin sesi kendi ağzından mı geliyor yoksa oradaki başka birinden ya da duvarlardan falan mı yankılanıyor ayırt edemiyordum.

Sevdiğim insanlarla ilişkilerimde hep aklım karışık olur. Beni yargıladıklarını hissettiğimde sanki nefes alamıyormuşum, enerjim akıp gidiyor ve kendime görünmez oluyormuşum gibi geliyor; hâlâ bir yansımam olduğunu görmek için bir aynaya ya da onun gibi bir şeye bakmam gerekiyor.

Karımın isteklerinin bana egemen olmadığını, müziğinin bana esin kaynağı olması gerekmediğini ya da kişisel düşüncelerinin beni coşturması gerekmediğini görmem, yirmi yıllık evlilik yaşamımın büyük bir bölümünü aldı.

İkiler bir eşe karşı özgürlük savaşı vermenin, umutsuzca aynı insanın onayını almaya çalışmaktan daha fazla özgürlük ya da bağımsızlık getirmediğini çok sonraları anlarlar. Eşin refe-

rans noktası olma özelliği geçerliliğini hâlâ korumaktadır ve İkilerin kalması ya da kaçması, kesin olarak kendilerini buldukları anlamına gelmeyecektir. Pek çok saldırgan İki, aşırı bağımsız görünürler, ancak aslında duygusal dengeleri için başkalarının onayına bağımlı olduklarını bilirler. Genç bir kadın bu durumu çok güzel özetliyor:

> Ona, kendisine hiç ihtiyacım olmadığını anlatmak için ayda 400 dolarlık telefon görüşmesi yapıyordum.

İlişki Üçgenleri

Kendini başkalarına uydurma alışkanlığı, İki'nin aslında kendi kişisel gelişimi için değeri olan nitelikleri taşıyan insanları çekici bulduğu gerçeğiyle birlikte karmakarışık bir hal alabilir. Bir başkasına yardım eden İki, aslında çağrışım yolu ile kendine yardım ediyordur, ancak eşin ya da arkadaşın potansiyelleri ile kendini o kadar güçlü bir şekilde özdeşleştirebilir ki sonunda benliği ile eşi arasındaki sınırlar birbirine karışabilir. İki, eşin ya da arkadaşın duygusal gereksinimlerini denetleme ve kendi duygusal gereksinimlerini unutma alışkanlığına kendini kaptırdığında, başkasının arzuları kendi bedeninde de benzer tepkiler yaratmaya başlayabilir.

> Erotik temas benim için çok önemli. Birisinin çekiciliğine kendimi o denli kaptırıyorum ki, sanki bütün kalbimle, üzerimde egemenlik kuran kişiye doğru çekiliyorum ve onun yörüngesine giriyorum. Cinsel çekicilik birleşmekle ilgili bir durum değil, yani bu kişiyle illa da yatağa girmem falan gerekmiyor. Daha çok sanki duygusal bir akım, beni bu kişinin atmosferine çekiyor. Sevgiyle dolduğumu hissediyorum, çünkü onun en iyi yanlarını görüyorum, bu da benim en iyi yanlarımı ortaya çıkarıyor.

Sitemkâr Vericiler, bir şekilde üçlü aşk ilişkilerine çekilebilirler. Çocukluklarında anne ya da babalarına duydukları aşırı il-

gi de bu bilinç dışı çekilmenin bir örneğidir. Anne ya da babasının gözbebeği olmak ve onu gerçekten anlayan kişi olarak görülmek, İkiler için çok önemlidir. Yetişkinlik dönemlerindeki üçlü ilişkilerde de amaçları herhangi bir evliliği yıkmak değildir. Çoğu zaman, evli olan sevgilinin yaşamında özel biri olmak ve onun tarafından sevilmek ister sadece. Başka bir ilişkisi olan kişinin ulaşılmazlığı, genelde İki'ye çekici gelir, bununla birlikte bu kişinin eşini incitmek gibi belirli bir isteği de yoktur.

Farklı sevgililerin kendisinin farklı yönlerini ortaya çıkardığını düşünmesi, İki'yi birden fazla sevgiliye yönlendirir. Bunun sonucunda hangi yönünün gerçek kişiliğini yansıttığını bilemeyecektir. Ayrıca, sevgililer arasında bir seçim yapmakta zorluk çekilmesi de söz konusudur.

Gurur

Böyle bir dünya görüşüne sahip olan İkilerin dikkati dışa, başkalarını nasıl hoşnut edeceğine yönelmiştir. Bunun bir sonucunda, yaptıkları yardımların insanlar için hayati değer taşıdığını düşünürler. İkiler, kendilerinden başkalarına doğru bir yardım akışı olduğunu ve onlar olmasa dünyanın geri kalanının yoksunluk içine düşeceğini varsayarlar. Bilinçli İkiler, sitemkâr vericiliklerinden dolayı onurlandırıldıklarında, gururlarının okşandığını hissederler. Kendilerini, başkalarının onları nasıl gördüğüne göre değerlendirirler, bu nedenle de dikkat çekemedikleri zaman bir anda değerlerini yitirdiklerini hissederler. Dolayısıyla gururları kolay incinir. Eskisi kadar önemsenmediklerini fark ettiklerinde, yaşamlarının değeri azalmış gibi hissederler ve bir yaralanma hissi yaşarlar.

> Bir gruba katıldığımda, hemen insanları belli bir değerlendirmeye tâbi tutarım. Kiminle birlikte olmaya değer, kim benim için bir zaman kaybı olur, anlamaya çalışırım.

Kimi akşamlar sanki zihinsel periskopum yukarı çıkar ve insanların ne durumda olduğunu, gözden kaçırdığım birisi olup olmadığını kontrol ederim.

Yakın İlişkiler

İkilerin ilişkilerinde anahtar sözcük, meydan okumadır. Usta bir baştan çıkarıcı, yeteneklerini kullanmak için meydan okuyacağı bir kaynak arar.

Hep ulaşılması biraz zor ya da tanışılması güç birinin peşine düşerim. İşin heyecanı, zor olanın peşine düşmektedir. Son derece heyecan verici birisinin çevresinde olduğum zaman canlanırım ve kendimi harika hissederim. Bağ bir kere kuruldu mu artık ne konuştuğumuz hiç fark etmez. Aramızda bir duygu akışı oluşmuştur sanki. Sözcüklerin önemi yoktur, yalnızca boşluğu doldururlar.
Asıl sorun benden hoşlanmaya başlamalarıdır. Onlara kendimin yalnızca yüzde beşini sunduğumu ve geri kalan yüzde doksan beşe karşı aşırı sahiplenici olduğumu hissederim. Sanki beni hiç tanımıyorlarmış ve beni büyük olasılıkla bir bütün olarak kabul edemeyecek birine bağlanırsam özgürlüğümü yitirecekmiş gibi hissetmeye başlarım.

İkiler meydan okuyucu bir ilişkiye yöneldiklerinde kendilerini çok iyi hissederler. Dikkatlerinin odağı, kendilerini açığa vurmaktan çok, potansiyel eşten nasıl tepki alınabileceği üzerindedir. Kendilerini fark edilecekleri bir şekilde sunma, potansiyel eşin yaşamının önemli bir parçası haline gelme ve yardım gerektiğinde hazır olma konularında oldukça yeteneklidirler. İlişkinin en heyecan verici ve hayati aşaması, hâlâ aşılacak engellerin olduğu ve kovalamacanın sürdüğü dönemlerdir. Ulaşılması zor biri söz konusu olduğunda, İki gerçek duygularını unutur ve yeni bir karaktere bürünmüş olarak hedefine yakınlaşmaya çalışır.

Benim için ulaşılması zor birinin peşinden gitmek, kovalamacanın sürdüğü anlamına gelir ve bu, keyif vericidir. Peşinde olduğum ki-

şi, içimin bir anlamda bomboş olduğunu bilmez. Gösterinin ana teması kovalamacadır. "Size bendeki hünerleri göstereyim. Sizi eğlendireyim" diyerek karşımdakini etkilemeye çalışırım. Başlangıçta tek istediğim sevgileridir, bu yüzden yapmam gereken tek şey hayallerinin kadını olmaktır.

Ufak bir ilgisizlik belirtisi ve hayallerinin kadını bir anda patlayıverir... Karşımdakinin tek yapması gereken, bir dakika için sıkılmış görünmesidir. Sırf arkadaşım pek ilgili görünmedi diye "Ne kadar harikayım" düşüncesinden "Zavallı ben, kimse beni sevmiyor" düşüncesine kayarım. Gün içinde gerçekleşmiş bir hedef nedeniyle çok heyecanlanmış olabilirim, erkek arkadaşım ilgilendiği sürece yükseklerde dolaşmaya da devam ederim ama tek bir ilgisizlik belirtisi ile bütün gün hissettiğim duygular, camdan aşağı yuvarlanıp gider.

Bir ilişkideki meydan okuma sona erdiğinde, İki'nin dikkati de "Eşimi nasıl hoşnut edebilirim?" düşüncesinden, "Onunla birlikte olmak nasıl bir duygu?" düşüncesine doğru kayar. İkiler kendi gereksinimleri açısından o derece itilmeye uğratılmış durumdadırlar ki ne istediklerini bilmek onlar için oldukça güçtür ve bu nedenle de eşlerinin önemli bulduğu her şey, kendilerini sınırlandırılmış hissetmelerine yol açar. Kişisel özgürlükleri için savaştıklarını, ilişkide sadece bir yönlerini ön plana çıkardıklarını düşünürler ve ilişkinin sonlanması ile birlikte, önceden kapının dışında unuttukları diğer yönlerini bir anda anımsarlar.

Üç kez evlendim ve her birinde kelimenin tam anlamıyla faklı bir kişiliğe büründüm. On dört yaşımdan bu yana ilk kez kendi seçimimle yalnız kalıyorum ve başka bir kocanın yaşamı ile bir potada eriyeceğim bir ilişki daha yaşamamak için, önce kendimi bulmam gerektiğini düşünüyorum.

İlk eşim bir rock müzisyeniydi. Tutucu biri olmama karşın, üç çocuğumla birlikte bir komünde devrimci hayatı yaşadım. İkinci eşim ise bir insan hakları eylemcisiydi ve çiçek çocuk imajından nefret ederdi. Güneyde üç odalı, berbat bir evde yaşıyor, çalışıyor, dışarı-

dan su ve odun taşıyorduk. O esnada ne komün hayatı ne de rock sahneleri aklıma geliyordu.

Son eşim ise bir iş adamıydı. Bambaşka bir hayata başlamıştım. Güneydeki yaşamımla birlikte geride bıraktığım insanlar, eminim beni bir St. Louis hanımefendisi olarak hayal bile edemezlerdi. Geçmişle olan tek bağlantım çocuklarımdı.

İkiler kimliklerini başkalarının tepkilerine göre şekillendirdiğinden, daima başkalarının onayına gereksinim duyduklarının da bilincindedirler. İlişkinin ilk aşamalarında eşin isteklerini eksiksiz yerine getirmeye çalışırlar. Ancak ilişki bir kez güvenceye alındı mı bu bağımlı kaynaşma, bu kez eşin istekleri tarafından hapsedilmiş olma hissi yaratır. Eşin takdirini kazanmak için gerçek benliğine ihanet ettiği kuşkusunun yüzeye çıkmasıyla birlikte, İkiler eşlerinin her isteğine açıkça isyan etmeye başlar.

İkiler, korkunç bir şekilde sınırlayıcı olmaya başlayan bir ilişkiden kurtulmak için savaştıklarında, kendilerini ateşli bir şekilde bağımsız hissettiklerini söylerler. Bu aşamada beklentileri yüksektir ve aşırı duyarlı davranırlar. Eşin gereksinimlerini karşılamak için işbirliği yapmaktan kaçınırlar. Daha önce dışarıda bırakmış oldukları kişiliklerinin arzularını diriltmek ister, eşlerinin can sıkıcı bulduğu etkinliklerin peşine düşer, başka gönül ilişkilerine doğru kaymaya başlarlar.

Yakın ilişkilerin güçlü yönü, İkilerin insanların iyi niteliklerini ortaya çıkarmalarında onlara yardımcı olmak için var güçleriyle çalışmalarıdır: "Gelişmiş insanlarla birlikte olduğumda içimdeki iyi yönlere esin kaynağı oluyorlar." Eşin başarılı olmasına yardımcı olacak hedef ve stratejilere odaklanabilirler.

Yakın ilişkilerin zayıf yönü, ilişki üzerinde güçlü bir denetim kurmayı istediklerinde, eşin gözetmeni gibi davranmalarıdır: "Benim sevgim sayesinde başaracak." Eşin üzerinde koşulsuz denetim sağlamak isterler. Başarılı bir verici ve sevilen bir eş olarak görülmek istediklerinden, ilişkiyi sonlandırmakta güçlük çekerler.

Çift İlişkisine Bir Örnek: İki ve Yedi
Sitemkâr Verici ve Ehl-i Keyif

İkiler, Yedi'nin güçlü öz saygısına destek olurlar. Kişisel hedefler uyum içinde olduğu sürece, ilişki de zenginleşecektir. İkiler kendilerini Yedilerin planlarına adayabilirler ve Yedilerin, ilgi alanlarına getirdiği heyecan ve iyimserlikle kaynaşırlar. İki, yeteneklerinin ortaya çıkarmasında eşine yardımcı olmak isteyecek ve Yedi'yle birlikte yaptıkları gelecek planlarının meyvelerini alacaklarına tüm kalbiyle inanacaktır. Bu ikili sık sık birlikte dışarı çıkarlar ve ideal bir çift imajı çizerler. Eğlenceden ve maceradan zevk alırlar.

Birbirlerine kişisel ilgi alanlarında özgürlük tanırlar. Yedilerin zihni temelde kendileri ve projeleri ile meşguldür. Çevrelerinde biri olsa da olmasa da hoşlandıkları şeyi yaparlar ve bu da Yedi ile ilginç bir şeyler yapmak isteyen İki'nin gereksinimini karşılar. Öte yandan İki, istediği zaman başka şeylerle ilgilenebilecek kadar da özgür olacaktır. Yedi'nin bağımsızlığı İki'ye tehlikeli görünebilir, ancak İki, toplum içinde Yedi'ye dikkat ederse ve yanında olmadığı zaman başkalarına kur yapmadığından emin olursa, iki taraf da birbirine gereksinim duydukları özgürlüğü tanıyacaktır. İkisi de kendini sınırlanmış hissetmeyecek ve birlikte eğlenebilecektir.

Her iki tarafın da doğasında baştan çıkarıcılık vardır. Bu, İki'de daha gözle görülür bir özelliktir, ancak İki sonuca ulaşmak için uğraşmaya daha az yatkındır. Yedi'de baştan çıkarıcılık özelliği çok belirgin olmasa da, geçici ilişkiler yaşama potansiyeli vardır. Her ikisi de dikkat çekmekten ve kur yapmaktan hoşlanır ve ikisi de taliplerinin olmasından gurur duyabilir. Makul bir kur yapma sınırı üzerinde anlaşmaya varabilirlerse birbirlerine bu konuda özel bir hoşgörü gösterebilirler.

Her iki tarafın da sürekli yakın temasa tahammülü yoktur. Yedi yapacak başka işler bularak eşiyle arasına belli bir mesafe

koymaya çalışır. Yedi'nin mesafe koymak istemesi, İki'nin ona yönelmesini sağlayacak, bu da çifti bir arada tutacaktır. İki, ilişkiden uzaklaşmak istediğinde ise bu kez Yedi, yitirmek üzere olduğu bu seçeneği elinde tutmaya çalışacaktır. Ayrılmanın nedeni genelde, romantizmin ya da yapılacak ilginç şeylerin tükenmesi değildir. Ayrılığın temelinde daha çok İki'nin eşin yaşamında daha merkezi bir konuma sahip olmak istemesi, öfkelenmeye ve eleştirel olmaya başlaması, Yedi'nin buna karşılık daha hafif bir yaklaşım arayışına girmesi ve karşı tarafın aklını başına alacağı günü beklemesi yatar. İki, Yedi'yi duygusal açıdan zayıf bulacak, Yedi ise İki'nin duygusallığının boğucu olduğunu düşünecektir.

Yedi, anlattıklarının dinlenmesinden hoşlanır. İki, Yedi'nin amaçlarını benimsediği sürece, onu bu konuda tatmin edecektir. İki, eşinin bakış açısı ile çok fazla kaynaştığında ve Yedi'yi başka bir davranış tarzına doğru yönlendirmeye çalıştığında, Yedi kendini çekecek, ketumlaşacak ya da İki'yi kendi önceliklerinden öteye sürüklemek için oyalayıcı taktikler uygulamaya başlayacaktır. İki, daha fazla ilgi görebilmek için projelerde daha çabuk sonuç almaya çalıştığında ya da kişisel ilgi alanlarına daha fazla zaman ayırabilmek için baskı kurmaya başladığında, Yedi yine kendini çekecek, suskunlaşacak ve İki'nin dikkatini dağıtmak için oyalayıcı yeni ilgi alanları yaratacaktır.

Bir diğer ciddi kriz durumu da Yedi'nin kendini sınırlanmış hissetmeye başlayıp kaçamak davranması ya da İki'nin güçlü eş imajına uymaması ile patlak verir. Düş kırıklığına uğradıklarında Sitemkâr Vericiler, karşılarındakini kendi çıkarlarına göre yönlendirici davranmaya başlarlar. Yedi bunu anlarsa, eşine eskisi kadar güvenmeyebilir. Sitemkâr Vericiler bir ilişkide yeterince takdir edilmediklerini hissettiklerinde şu manevralara başvurduklarını anlatırlar: Çifte standart—"Sana iyi davrandım, bu yüzden sen de benim yanımda olmalıydın ama beni o kadar

ihmal ettin ki sevgiyi başka yerde aramak zorunda kaldım." Kanıtlar—"Önce benimle birlikte olarak beni önemsediğini göster. Bu görevini yerine getir. Bunu ispatla." Ruh halleri—"Nasıl olduğumu tahmin et. Ben söylemeyeceğim, sen çevremde ol ve keşfetmeye çalış." Huysuzluk kaprisleri—"Öfkemin nedeni, ihmal ediliyor olmam."

İki'nin Otorite ile İlişkisi

İkiler gücü çekici bulur ve güçlü insanlar tarafından sevilmek isterler. Kazanma potansiyeli olan insanları tanımada ve liderin etkinliklerindeki stratejik noktalara yardımcı olmada çok yeteneklidirler. İnsanlar arasındaki statü ve saygı derecelerini bilirler ve ona göre davranırlar. İkiler yardım ettikleri otoriteye hiçbir şekilde gereksinim duymadıklarını söyleseler de otoritenin varlığına ve yol göstericiliğine yönelik beklentileri yüksektir. Zaman içinde ayrıcalıklı bir statüleri olacaktır, ancak asıl kazançları, güçlü elit tabakanın içindeki ilişkilerini sağlamlaştırmalarıdır.

İkiler kimliklerini otorite ile kaynaştıracak ve kendilerini liderin isteklerine uyduracaklardır. Kendi lider olma kapasitelerine karşın, genelde tahtın ardındaki güç olarak kalmayı, sultan değil baş vezir olmayı yeğlerler. İki, böylesi stratejik bir konumdayken kendi güvenlik duygusunu otoritenin iktidara yükselmesi ile özdeşleştirecektir. Otoriteyi koruyarak hem kendi geleceğini koruma altına alır hem de sevilen bir kişi olur.

İkiler değerli zamanlarını önemsiz otoritelerle olan ilişkilere harcamazlar. Bir trafik polisi ya da önemli bir kişinin sekreterine yönelik ilk tepkileri, dalkavukluk yoluyla onları yönlendirmektir. İşlerini bu şekilde halledemezlerse mesele bu küçük dereceli otoritenin müdürüne yansıtılacak ve İki, sertçe sıranın önlerine doğru ilerleyecektir. Otorite, cezalandırıcı davranıyor ya da İki'nin gereksinimlerini karşılamıyorsa İki bu kez yardımlarını takdir edecek başka bir otoriteye yönelecektir.

Otorite ilişkilerinin güçlü yönü, İkilerin insanlardaki potansiyeli görmesidir. İnsanlarla nitelikli bağlantılar kurdukları sürece, maddi bir ödül beklemeden kendilerini çalışmaya adarlar. İnsanlarla temasa geçip onları rahatlatabilir ya da çeşitli görevlere atayabilirler. Dışarıda bırakılanların gruba alınması konusunda duyarlı davranırlar. Her türlü koşula uyum sağlayabilirler; kaynaşma yetenekleri yüksek, sosyal insanlardır.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü, İkilerin insanları dalkavukluk yaparak etkilemeye çalışmalarıdır. İnsanları, üzerinde çalışmaya değenler ve harcanacak zamana değmeyenler olarak ikiye ayırırlar. Yetenekli buldukları çalışma arkadaşlarına karşı rekabetçi bir tutum sergilerler. Daha üst mevkidekileri etkilemeye çalışır, alt mevkidekilere ise küçümseyici bir tavırla yaklaşırlar.

Otorite İlişkilerine Bir Örnek: İki ve Sekiz
Sitemkâr Verici ve Reis

Lider konumundaki İki, kararlarını bağımsız olarak veriyor gibi görünse de aslında içten içe ileri gelenlerin görüşlerine ve onların gözündeki itibarına bağlı kalacaktır. Lider İki, maddi kazanç için olduğu kadar, önemli insanların kişisel saygısını kazanmak için de çok çalışır. Bu durum İki'yi sahanın büyük çarkları ile birleşmeye doğru götürürken, bir yandan da saygı duyulan bir otoriteye karşı tek başına harekete geçmekte zorlanmasına neden olacaktır.

En iyi çalışma koşullarında bile, İki farklı farklı meseleleri önceliğine alabilir, bu da İki'nin planlarının sık sık değişebileceğini gösterir. Kimi zaman çalışanların kendisinden hoşlanmasını istemesi, kimi zaman da onların varlığını yük gibi hissetmesinden dolayı, davranışlarında da birtakım değişiklikler görülür. Ruh halleri değişkendir ve kendisinin çok çabuk unuttuğu, ancak çalışanların pek o kadar kolay unutamadıkları huysuzluk patlamaları yaşar. Lider İki, ekibinde kendisini anlayan insanlar olarak tanımladığı kişilerle bir çember oluşturma eğilimi de sergiler.

Çalışan Sekiz, İki'nin önemli insanlara yönelik bu kaygısını genellikle bir çeşit zayıflık ve başkalarının iktidarına boyun eğme olarak görür. Sekiz kuruluş yapısı içerisinde nerede durduğunu bilmek isteyecek; kesin kurallara, adil ve eşit bir şekilde uyacaktır. Patronun yakın çevresindekilere ya da gözde hiziplere ayrıcalık tanınması, özellikle de kendisi bu konuda bilgilendirilmediyse ya da bu çemberin dışında kaldıysa Sekiz tarafından herkesin önünde eleştirilecektir.

Sekiz bu çembere dâhil olmak ister, ancak toplumsal yetenekleri daha üstün olan ve diplomatik yeteneklere sahip insanların karşısında kendini zayıf hisseder, bu nedenle de çembere girmek için cepheden saldırıya geçer. Genelde çemberin üyelerini onunla aynı fikirde olanlar ve olmayanlar olarak iki kutba ayırır. Geri çevrilirse ayrımcılık konusunda kısa bir nutuk çeker, daha sonra da bir duvar kadar sessiz olur. Bu durumda kendini daha güvende hissedecektir çünkü artık saflar belirginleşmiş, insanlar dost ve düşman olarak tanımlanmıştır.

Sekizler kendilerini özel bir gruptan dışlanmış hissetmekten nefret ederler ve denetimi ellerinde tutmayı yeğlerler. Bu nedenle, Sekizler kendilerini pohpohlayan ve iç çemberdeki danışmanlarından biri gibi hissetmelerini sağlayan bir patron karşısında yelkenleri hemen suya indirebilirler. Sekizler kendilerini kabul edilmiş ve önemli hissettiklerinde, büyük bir görev aşkıyla çalışmaya başlarlar; ayrıca başkalarının çıkarları uğruna kullanıldıklarını, bir başkası için savaştıklarını göremeyecek denli sağduyudan yoksundurlar. Kuruluş yapısı içerisinde patron tarafından cepheye sürülmeye hazır ağır bir top olarak görüldüklerini anlayamayacak denli kördürler.

Patron İki, akıllı davranarak Sekiz'e kuruluş yapısı içerisinde küçük bir egemenlik alanı tanıyabilir. Sekiz bu özel alanda egemenlik sahibi olduğu ve liderin müdahalesi ya da gözetimi olmadan planlarını uygulayabildiği sürece, İki de nominal denetimini

sürdürebilir ve geniş kapsamlı stratejisini yürütebilir. Sekizler kendi operasyonlarını yürütmekten büyük bir gurur duyarlar ve güç sınırları açıkça tanımlandığı sürece, başkalarının çalışma düzenleri konusunda fazlasıyla hoşgörülü davranırlar.

İlişkide karşılıklı saygının sağlanabilmesi için, İki'nin çalışanı konumundaki Sekiz'le açık bir şekilde yüzleşebilmesi gerekir. Her iki tip de adil dövüşü sever ve birbirlerinin denetim ve güç tutkularını anlarlar. Anlaşmazlıklar adil bir dövüşle halledildiği ve iki tarafın konumu da herkesin önünde değerlendirilebildiği sürece, açık bir yüzleşme ve açık rekabet, üretken sonuçlar doğuracaktır. Buna karşılık, İki karşısındakini yıldırmaya ya da başkalarının düşüncelerini etkilemeye çalıştığında, Sekiz ihanete uğradığını hisseder ve görülür bir şekilde işbirliğinden vazgeçer; ofiste bir devrim başlatır ya da işi bırakır. Sekiz'i tartışmadan uzaklaştırmanın en emin yolu, onu ustaca bastırmaktır. Sekizler düşüncelerini anlatmaya çalışırken, kendilerini ortaya koyma tarzlarındaki ayrıntılarda eşine az rastlanır şekilde duyarsız ve kör davranırlar. Küçük düşürüldüklerinde ya da utanmalarına neden olunduğunda çileden çıkar ve uzlaşmaz bir tavır takınırlar. Bunu bilen İki çalışanının bile bile kendini kötü duruma düşürmesini ve böylece işten uzaklaştırılmasını ya da istifa etmesini sağlayabilir.

Çalışan konumundaki İki, patronu konumundaki Sekiz'in astları üzerinde denetim kurma ve varlığını sergileme gereksinimine anlayış gösterir. Patronu olan Sekiz'i koruyucu bir güç kaynağı olarak görürse onun sağ kolu olacak, sorumluluğun büyük bir bölümünü üstlenecek, organizasyonun istenen şekilde işlemesini sağlayacak ve yalnızca ona tekmil verecektir.

Sekizler, başkalarının kendilerine bağlı olduklarını gördüklerinde özellikle denetleyici bir tavır sergilerler. Ani denetimler yaparlar ve küçük düzenlemeler konusunda aşırı müdahaleci davranarak yönetim güçlerini doğrulama eğilimi sergilerler. Yönetmelikleri çok katı bir şekilde dikte eder, buna karşılık kendi ko-

numlarının yasaların üzerinde olduğunu göstermek için bu yönetmelikleri keyfi olarak çiğnerler. Patron konumundaki Sekiz övgü dolu sözcükler kullanmayı pek sevmediği, buna karşılık suçlamaları herkesin içinde dile getirdiği için, çalışanların birbirine düşmesi de olasıdır.

Çalışan İki akıllıca davranarak, patronun dikkatini mantıklı birtakım sorunlara çekebilir ve böylece hem Sekiz'in denetim gereksinimini gidermiş hem de ekibe sürekli müdahale etmesini engellemiş olur. Patron tam olarak bilgilendirildiği ve çalışmalar talimatlara göre yürütüldüğü zaman, saflar da belirginleşmiş olur, böylece patron da kendinden hoşnut bir şekilde liderlik konumuna oturup yoğun bir koruma arzusuyla ekibini kanatları altına alır.

İkiler toplumsal yeteneklerini önemli bilgilere ulaşmada kullanarak patronları için çok yararlı olabilirler. Sekizler bunu bir avantaj olarak görüp akıllıca davranırlarsa, çalışanına koruma ve statü sağlayacaklardır. Reis, kendini bir başkasının ellerine bırakma konusundaki tipik kuşkularının etkisine kapılırsa ve denetimini kullanarak zaman zaman İki'ye boyun eğdirmeye çalışırsa, çalışan konumundaki İki, iktidara bir başkasının getirilmesi yolunda kulis yapma ve ilişkilerini kullanma eğilimine girer.

Çekici Ortamlar

Güçlü bir lidere yardımcı olma ya da onunla ilişkiye geçme olanağı sunan ortamlar, İki'ye çekici gelir. Beklentileri arasında, saygıdeğer bir gurunun izleyicisi, rock yıldızının peşinden giden bir hayran, liderin sağ kolu, şirket başkanının sekreteri olmak olabilir.

Sosyal haklardan yoksun insanların savunucusu olmak ve gönüllü toplumsal hizmet faaliyetlerinde bulunmak, onların karakterlerine uygundur. Huzur evinde çalışan bir İki'den, "Bu çorba sizin için ama çok teşekkür ederim, belki ben de biraz alabilirim" gibi bir cümle duymak mümkündür.

Aşk üçgeni içinde yer almak, İkilere cazip gelebilir. Makyöz, şov kızı, kişisel imaj danışmanı ve modacılık gibi cinsel çağrışımları olan mesleklere yatkındırlar.

İtici Ortamlar

Onaylanma olanağı sunmayan ortamları itici bulurlar. Örneğin patrona âşık olmadığı sürece, İki'nin bir tahsilât acentesinde çalıştığı pek görülmüş bir şey değildir.

Ünlü İkiler

Ünlü İkiler arasında Madonna da vardır. Madonna, belirgin cinsel kadın imajını ilk kez *Like A Virgin* (Bir Bakire Gibi) adlı video klipte sergilemişti.

Elvis Presley, Elizabeth Taylor, Mary Magdalene, Jerry Lewis, Dolly Parton dünyaca ünlü diğer İkiler arasında sayılabilirler.

Dikkat Tarzları

İkilerin dikkati, sevgisini kazanmak istedikleri önemli kişilerin ya da başkalarının duygusal dalgalanmaları üzerinde odaklanır ve bu, onlarda bir alışkanlık haline gelmiştir. Bu alışkanlığın fiziksel belirtileri, eşin kime dikkat ettiğini izlemek ya da belirli bir konu açıldığında eğleniyor mu sıkılıyor mu dikkat etmektir. Daha sonra bu gözlemleri doğrultusunda, eşlerinin hoşuna gidecek şekilde davranırlar.

İkiler, herhangi bir ifade ya da davranış değişikliği gibi belirtiler olmadan da başkalarının isteklerine göre değişebilmelerini sağlayan farklı bir algılayış düzeyine ulaşabildiklerini anlatırlar. Birisi dikkatlerini çektiğinde, o insanın en derin arzularının ne olduğunu hayal ederler, böylece bu yönde değiştiklerini ve bu alışkanlık sayesinde arzu edilen nesnenin bir örneğine dönüşebildiklerini söylerler.

Her şeyin başında, reddedilmeye karşı duyulan nefret geliyor. İnsan asla geri çevrilmemek için, zamanla bir başkası ile nasıl özdeşleşebileceğini öğrenmeye başlıyor. Bir yabancıya bakıyorsun, nasıl özdeşleşebileceğini hissediyorsun ve daha sonra da sürekli bu duyguya doğru yönelmeye başlıyorsun. Yolda giderken de olabiliyor bu. Birisine yöneliyorum ve kendimi onunla aynı kişi olmaya çalışırken buluyorum.

Yakın bir ilişki düzeyinde, bu çaba çok daha yoğun bir hal alıyor. Sanki eşim ne isterse ben de onu istiyorum. Ne arzularsa ben de aynı şeyi arzuluyorum. Cinsel açıdan her türlü isteğe açık oluyorum. Uyum içinde olduğumuz sürece ilişki kusursuz gidiyor ama kendimi bir köşe başında, sırf o gün kendimi biraz güvensiz hissettim diye bir başkasının yaşamına yönelirken gördüğümde, bu tek vücud olma düşüncesi bana bir yük gibi gelmeye başlıyor.

Dikkat, başkalarının isteklerine yönelik olarak dışa odaklandığından, kişisel gereksinimler otomatik olarak gölgede kalıyor. İki, kendi yaşamak istediği yaşamı başkalarının yaşamasına yardımcı olarak tatmin etmediği gereksinimlerini psikolojik olarak tatmin etmeye çalışır. İkiler, başkalarının gereksinimlerini karşılamak için değişmemeyi ve kendi kişisel gereksinimlerini kabullenmeyi öğrenmek amacıyla terapiye başvurabilirler.

Dikkat egzersizleri sayesinde başkalarının onayına duyarlı olma alışkanlığına müdahale etmeyi ve başkalarına yönelen dikkati, kendi bedenlerindeki bir referans noktasına kaydırmayı öğrenebilirler. Bu egzersizler, kendi duygularının bilincinde olarak dikkatlerini başkalarına yöneltebilmeleri konusunda onlara yardımcı olabilir.

Üst Düzey Zihin ve Özgürlük Özelliği

Dikkatin içe doğru kaydırılması İkilerde genelde yoğun bir bunaltıya neden olur. İkiler, dikkati kendi içlerine yönlendirdiklerinde, gerçek gereksinimlerini tespit etme olanağı bulurlar. Ancak, dikkatin başka insanlar üzerinde olmaması, İkilerin başkala-

rının onayları üzerine kurdukları güvenlik mekanizmalarından mahrum kalmaları anlamına gelir. İkiler genelde gerçek bir benliğe sahip olmamaktan, içlerinde koca bir kara delik olmasından ve burada hiç kimsenin yaşamıyor olmasından korktuklarını anlatırlar. Gerçek duyguların yüzeye çıkmaya başlaması, güvenlik duyguları başkalarını hoşnut etmek üzerine kurulu birisi için her zaman iyi bir haber değildir.

Başkalarının isteklerini algılama alışkanlığına kendini kaptıran İkiler, sağladıkları yardımın bir karşılığı olduğu gerçeğinin bilincinde olmayabilirler. Yalnız eyleme geçmek zorunda kaldıklarında, başkalarına ne denli bağımlı olduklarını fark ederler. Bağımsız eylem, özellikle de bu eylem İki'nin hoşnut etmek istediği birine karşı yapılıyorsa dehşetli bir bunaltı yaratabilir. Hoşlanılan bir insanın isteklerine rıza göstermeyen İki, onun sevgisini de sonsuza dek kaybettiğini düşünür.

İkiler, gerçekten ne istediklerini ve ne hissettiklerini yalnızken daha kolay fark edebildiklerini anlatırlar. Bir başkasının isteklerini hissederken, aynı zamanda kendi gereksinimlerini de anımsamayı öğrenmeleri gerekir.

> İkinci evliliğim sona erdiğinde, yaşamdan gerçekte ne beklediğimi bulabilmek için uzaklarda, sakin bir yere taşındım. Kocam yakınımda olmadığı için, sanki artık ben de yoktum. Kendi başıma kalmak çok can sıkıcı ve korkutucuydu. Her gün oyalanacak bir şeyler bulmaya ve meditasyon yapmaya çalıştığımda, karnımdaki boşlukla yüzleşmek zorunda kalıyordum. Bunun dipsiz bir kuyu olduğunu, kendi içimde sonsuza dek yol alsam bile kimseyle karşılaşmayacağımı düşünüp dehşete kapılıyordum.
>
> Sonunda onu buldum. Kendi adımlarımı buldum ve istediğim şeylere nasıl ulaşabileceğimi gördüm. Üç yıldan daha fazla bir süre orada yaşadım ve daha sonra şehre geri dönüp yaşamımı yeniden düzene koydum. Tek başımayken isteklerim konusunda kendimden oldukça emindim ve yeniden insanlarla birlikte olmanın en zor ya-

nı, birisinin gözlerinin içine baktığımda onun duygularıyla kaynaşıp kendimi unutmamdı.

Sezgisel Tarz

Sitemkâr Vericiler, başkalarının en derin duygularını anlayabildiklerini düşünürler. Onlar, çevrelerindeki yetişkinleri memnun eden çocuklar oldukları için sevilmişlerdir ve büyüdüklerinde de başkalarının isteklerine karşı özel bir duyarlılığa sahip olduklarına inanırlar. Diğer dokuz kişilik tipinde olduğu gibi, sezgisel tarzı, çocuğun duygusal olarak hayatta kalmasını sağlayan dikkat tarzı şekillendirmiştir. İkilerin çocukluk yaşamlarındaki temel kaygıları onaylanmaktır. Hep sevilme gereksinimleri doğrultusunda hareket emiş ve başkalarının gizli isteklerini görme yeteneğine sahip olduklarına kendilerini inandırmışlardır.

İki'nin, bir başkasının gereksinimlerine karşı nesnel bir duyarlılığa sahip olması ile yalnızca düş gücünün etkisinde kalması arasındaki ayrımı görebilmek için, kendini bir başkasının yerine koymak ile başkasının iç yaşamını gerçekten paylaşmak arasındaki ayrımı görmek yeterli olacaktır

Aşağıdaki anlatım, başkalarına karşı duyarlı olma inancı ile insanlarla gerçek bir duygusal bağ kurabilme arasındaki farkı net bir şekilde gösteriyor.

> Yirmili yaşlarımda, "Herkesi seviyorum ve bundan dolayı herkes de beni seviyor" düşüncesiyle hareket ederdim. Çocukluğumda herkesin gözbebeği olduğumdan emindim ve bunun karşılığını da, insanların ihtiyaçlarına ne kadar duyarlı olabileceğimi göstererek ödemek isterdim. Biraz büyüyüp gerçekten çok sevdiğim birkaç insan tarafından reddedilmenin yarattığı sarsıntıyı atlattıktan sonra, benden çok hoşlanmalarını sağlayarak insanları kullanabileceğimi fark ettim. Ne istediklerini hayal eder ve buna göre davranırdım ya da onların yerinde olsam neler hissedeceğimi düşünür ve böylece kendi yaşamımda benzer bir deneyimin hayaline doğru kayardım.

Örneğin, bir arkadaşım bana bir çocuktan hoşlandığını söylese ve "Onun yanındayken kendimi dönme dolapta gibi hissediyorum, duygularım bir yükseliyor bir alçalıyor" dese ben de hemen kendimi bir dönme dolapta hayal edip âşık olmanın nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalışırdım.

Bunların üzerinden yıllar geçti, psikolog olarak çalışmaya başladım ve yansıtmalı özdeşleşme olarak adlandırdığım birkaç deneyim yaşadım. Hastamın yaşadıklarını, benim yaşamımla uzaktan yakından ilgisi olmayan bir şekilde duyumsuyordum. Bana başvuranların durumunu anlamanın en doğrudan yolu olan bu sezgisel kaynaşmaya önem vermeye başladım.

Çocukluğunda birkaç haftalığına koruyucu bir anne babanın yanına gönderilmiş olan ancak bu dönemde yaşadıklarını anımsayamayan bir hastam vardı. Onunla aramda tam bir duygusal bağ olduğunu hissettiğim çok ilginç bir deneyim yaşadım. Ofisimdeydik ve bana bu dönemle ilgili hiçbir olayı ya da duyguyu anımsayamadığını anlatıyordu. O sırada ateşimin yükseldiğini ve kendimden geçtiğimi hissetmeye başladım, ancak bayılmayacağımın da bilincindeydim. Tepkilerimi ona anlattığımda o da ateşlendiğini fark etti. Sonunda bu bedensel duyumlar, koruyucu anne babanın evinde kaldığı dönemle ilgili bastırılmış anılarını hatırlamasını sağladı. Koruyucu ailenin yanındayken başka bir çocukla birlikte bodrum katındaki bir odada kaldığını ve geceleri ter içinde uyandığını hatırlamıştı. Kaldığı oda kazan dairesine yakın olduğu için çok sıcaktı, o da burada ne kadar süre kalacağını bilememenin ve öfkeleneceklerini düşündüğünden, bunu koruyucu anne babasına soramamanın yarattığı rahatsızlıkla uykusuzluk sorunu çekiyordu.

Alçakgönüllülük Erdemi

Üst düzey duyguların hepsinin temelinde, bedenin düşünce tarafından yönlendirilmeyen otomatik eylemleri yatar. Gerçek alçakgönüllülük, herhangi bir karşılık beklemeden bir şeyler vermektir. Bir Sitemkâr Verici'nin "Sana sağ kolumu verdim ama lafını bile etmeye değmez" demesi, olsa olsa bir sahte alçak-

gönüllülük gösterisidir. Alçakgönüllülüğün erdemli düşünmek ya da kendini feda etmek ile bir ilgisi yoktur. Bu tip bir yaklaşım, başkalarını kendine bağımlı bir hale getirme yoluyla onların üzerinde denetim kurmayı amaçlayan bilinç dışı gereksinimi kolayca maskeleyebilir.

Gerçekten alçakgönüllü olan insanlar, yeterli yardımı sunabilme yeteneklerinin bilincinde olmayabilirler. İnsanların zaten sahip oldukları bir şey için neden bu denli minnettar olduklarını, bu konuyu neden bu kadar önemsediklerini anlayamazlar, bu nedenle de bir karşılık beklentisi içinde olmazlar.

Alçakgönüllülük, insanın gereksinimlerini tam olarak bilmesi ve gerek duyduğundan ne bir fazla ne de bir eksik almamaya doğal bir eğilim göstermesidir. Kendi gereksinimlerini tanıyan birisi, başkalarına da gerekli oranda yardım sunabilme eğiliminde olacaktır. Dahası, böyle bir kişinin verme niteliği de gereksinim duyulanla tam bir uyum içindedir. Alçakgönüllülük bir aynanın karşısında çıplak olarak durmaya ve aynadaki yansımaya minnetle bakabilmeye benzer. Ne oradaki görüntüyü abartarak gururu pohpohlamak söz konusudur ne de gerçeği kabullenmeyerek kendini küçük görmek. Yine aynı şekilde, başkaları ile olan nesnel ilişkiler de minnetle benimsenecek, kendini daha önemli bir konuma koymaya çalışmak gibi bir alışkanlık söz konusu olmayacaktır.

Başkalarına karşı verici olmanın bedende yarattığı nesnel tepkiler ile vermek/almak konusundaki düşüncelerin yönlendirdiği duygular arasındaki ayrımı görebilmeyi öğrenmek, alçakgönüllülüğü geliştirebilecek içsel gözlem egzersizlerinden biridir.

İki ve Dokuz'un Benzerlikleri

Dokuzlar gibi Sitemkâr Vericiler de kendi isteklerinden çok diğer insanların isteklerinin bilincinde olurlar. Bununla birlikte, İkiler Dokuzlardan değişik davranırlar çünkü sevilen biri olarak karşısındakini denetim altına almak amacıyla farklı ka-

rakterlere bürünürler. Dokuzlar ise kendilerini değiştirmezler ve denetim kurmak için verici davranmazlar. Dokuzlar başkalarıyla bir potada erimeyi, "bir aynanın imgesi gibi olmak" şeklinde tanımlarlar; başkalarının onlara dayattığı bakış açısını özümser ve geri yansıtırlar. Ayrıca Dokuzlar denetim kurmak için insanları yönlendirmeyi değil, kendilerini yavaşlatmayı ya da araya uzaklık koymayı seçtiklerini söylerler. İki ile Dokuz arasındaki bir diğer ayrım da, İkiler özdeşleşmek istedikleri insanlara doğru etkin bir şekilde hızla ilerlerken, Dokuzların bu konuda daha yavaş davranmalarıdır.

İki tip de başkalarıyla bir potada erime duygularından söz ederler. İkiler bir başkasıyla bir potada erirken ona benzemeye ya da kendini ona beğendirmeye çalışır ve bir potada eridikleri insanlar konusunda seçici davranırlar. Bir potada eridikleri insanın, yaptıklarına değecek biri olması gerekir. Dokuzlar ise bir potada erime özelliklerini "bir başkası haline gelmek ve buldukları her şeyi özümsemek" olarak tanımlarlar.

İki ve Üç'ün Benzerlikleri

Merkezdeki Üç noktası gibi İki de sahici kişisel duygular ile bağlantısını yitirmiştir. Enneagram'ın sağ yanında kümelenen üç nokta; İki, Üç ve Dört, kişisel istekler ile anne babanın istekleri arasındaki çatışmayı sona erdirmek için, gerçek çocukluk duygularının feda edilmesinin farklı yollarını simgelerler. İki'nin duygularla ilgili sorunları, yaşamın erken dönemlerinde başkalarının gereksinimlerine uyum sağlamaya başlamasıyla gelişmiş ve başkalarının ruh hallerindeki ve tercihlerindeki dalgalanmalara dikkat etme alışkanlığı ile korunmuştur. Başkalarının gereksinimlerine başarılı bir şekilde uyum göstermesi, onun için güvenlik ve korunmayı sağlama almak anlamına gelir.

İki, başarı düzeyi yüksek biri ise Üç ile benzerlikler sergileyebilir. Üç'ün başarı basamaklarını tırmanması, duyguların değil

performansın ödüllendirilmesinin sonucunda gerçekleşmiştir. İki de enerjik ve mesleki açıdan hırslı bir görünüm sergileyebilir, ancak bunun nedeni içindeki sevilme güdüsüdür, başarıları değil. Üç ile başarı düzeyi yüksek İki'nin davranışları arasındaki fark, güzel bir gösteri sunmak için sahneye çıkan oyuncu ile ön sıralarda oturan sevgilisini etkilemek ve alkış almak için rol yapan oyuncu arasındaki farkla örneklendirilebilir.

Güçlü Tarafları

İkiler insanların kendilerini iyi hissetmesini sağlayabilirler. Başkalarının iyi yönlerini ortaya çıkarabilirler ve canlılıkları ile zorlu değişimlerin üstesinden gelmeyi kolaylaştırabilirler. Güç peşinde koşanların destekleyicisi konumunda kendilerini çok mutlu hissederler. Zorlu engelleri aşmaya çalışan bir dost ya da iş arkadaşına çok değerli katkılarda bulunabilirler. İlişki, Sitemkâr Verici için yaşamının en önemli yönüdür ve ilişkilerini ister kavga dövüş, ister baştan çıkarma yoluyla olsun, eşin gereksinimleri ile özdeşleşerek ya da bir sürü sorun çıkartarak canlı tutmak isterler. Öfkelerini dışa vurabilirler ve kin tutmazlar. İnsanları bir araya getiren kutlamalara önem verirler. Arkadaşlarının yaş günleri gibi özel günlerini, ince düşüncelerini ve hazırlık çabalarını yansıtan özel armağanlar sunarak anımsarlar.

Alt Tipler

Alt tipler, çocukluk döneminde gelişen zihinsel kaygılardan kaynaklanır. Çocuğun kişisel gereksinimlerini başkaları aracılığıyla karşılamak için başvurduğu stratejileri temsil ederler.

Bire Bir İlişkilerde Baştan Çıkarma (Saldırganlık)

Baştan çıkarmanın temelinde, onay kaygısından kaynaklanan aranan kişi olma ve insanlara çekici gelme arzusu yatar. Saldırganlık ise bir ilişkinin önündeki tüm engelleri aşmak ve ilişkiye girmek için koşulları zorlamaktır.

Kalabalığın içindeki bir yabancıya odaklanıp ona nasıl ulaşacağımı düşünebilirim. Bedenim onun için uygun bir yapıya bürünmeyi ister gibidir ve ilişkiye geçtiğimde bunu tüm bedenimle algılayabilirim. İlişkinin güvenli olduğunu hissedip ona doğru yöneldiğimde, benden hoşlanacağından emin olurum.

Toplumsal Koşullarda Hırs

Korunma kaynağını ve grup içindeki statüsünü sağlama almak için, güçlü insanlarla birleşme hırsı söz konusudur.

Kısa bir süre önce bir hastanenin psikiyatri bölümünde işe başladım ve bölüm toplantılarında sürekli keşif yaptığımı fark ettim. Kim kiminle oturuyor? Üst mevkidekiler kime daha çok saygı gösteriyor? Revaçtaki insanları bilmeliyim çünkü onlarla arkadaşlık kurmam gerek...

Kendini Koruma Alanında Önce Ben (Ayrıcalık)

Aşağıdaki anlatım, önce-ben tavrına bir örnek olarak verilebilir.

"Yolumdan çekil!" tam benim sloganım. Bu slogan, bankada ya da bir kafeteryada sıra beklerken duyduğum öfkeyi anlatıyor. Başkaları istediklerini aldığında bana bir şey kalmayacak olması ve dışarıda kalmak o kadar küçük düşürücü ve can sıkıcı ki hemen sıranın önüne geçmek için manevralar yapmam gerekiyor.

İkilerin Gelişmesine Yardımcı Olacak Konular

İkiler gerçek benliklerini bulmak amacıyla terapi ya da meditasyona başvurabilirler. Bunun anlamı, başkalarının isteklerine uyum sağlama ya da onlara karşı koyma amacıyla benlikte uyarlamalar yapma alışkanlığı ile gerçek istekler arasındaki ayrımı görebilmeyi öğrenmektir. Tipik yakınma konuları ilişki sorunları ya da geri plana atılmış gereksinimlerin neden olduğu migren, astım gibi psikosomatik rahatsızlıklardır. İkiler, dikkatlerinin kendi gerçek duygularından bir başkasının duygularına

kaydığının fark etmeyi öğrenmelidirler. İkilerin gelişmelerine yardımcı olacak konular:

- İnsanları yönlendirme isteğinin bilincine varmak.
- İnsanları gerçek değerleri ile görmek. Gurur kaynaklı büyüklük hissi ile aşırı alçakgönüllülük arasında gidip geldiğini fark etmek.
- Yaltaklanmayı artan bunaltının bir belirtisi olarak görmek. Gücü başkasının ellerine bırakma isteğinin farkında olmak.
- İlk duygusal tepkinin ötesini görmeye çalışmak (ilk tepkiler, gerçek duyguları maskeleyen yüzeysel görünümler olabilir).
- Bir terapi saati boyunca dikkati tümüyle kendine verebilmeyi bir başarı olarak görmek. Kendi hakkında konuşma isteği.
- Çaresiz görünme, terapiyi rahat bir atmosfere taşıma, gururu ya da imajı zedeleyen malzemeyi ortaya dökmekten kaçınma isteğinin bilincinde olmak.
- "Pek çok benlik" arasındaki çatışan öncelikleri görmek ve başkalarını hoşnut etmek amacıyla değişmeyen bir kişisel sunuş geliştirmek.
- Öfkeyi, sahici duyguların belirtisi olarak görmek ve psikosomatik belirtilerin altında yatan çatışmaları ortaya çıkarabilmek için onu serbest bırakmak.
- Dalkavukluk yaparak başkalarını kendine çekmemek; öç alma isteğinin kaynağında, incinen gururun olduğunu görmek.

İkilerin Dikkat Etmesi Gereken Konular

İkilerin değişim sırasında yaşabilecekleri ve dikkat etmeleri gereken sorunlar şunlardır:

- Başka birinin rolünü benimseme isteği, sevilmenin farklı şekillerini düşleme.
- Pek çok benliğin yarattığı karmaşa. "Hangisi gerçek benim?"
- İlişkilerde ikinci en iyiye razı olma: "En iyiyi" istemek, an-

cak reddedilme korkusuyla "bana daha çok ihtiyaç duyan" ile yetinmek.

- Gerçek benliğe sahip olmama, bir türev olma ya da başkalarına öykünüyor olma korkusu. Meditasyon sırasında, karında sonsuz boşluk endişesi.
- Başkalarının koruması olmadan hayatta kalabilme konusundaki kendine güvensizliğin su yüzüne çıkması.
- İnsanları cezbetmeyi başardığında onları aldattığına dair endişe duyma.
- Onaylanmayı sevilmek ile eşdeğer görme.
- Bağımsızlığın bir daha asla sevilmemeye yol açacağı inancı.
- Beliren gerçek gereksinimler, onay arayışı alışkanlığı ile çakıştığında, ortaya çıkan abartılı öfke. Özgürlüğünün başkaları tarafından kısıtlanmaya çalışıldığı inancı.
- Özgürlük için savaşmak. Sınırsız özgürlük isteği.
- Zor ilişkileri cazip bulma. Aşk üçgenleri. Elde etmesi zor olanın peşinden giderek denetimini koruma. Gerçek yakınlaşmalardan kaçınma.
- Gerçek yakınlaşmalarda deneyimsizlik. Gerçek cinsel ve duygusal hislere yabancılık çekme. Başkalarının düşüncelerinden etkilenmeyen sahici duyguları tanımak ve korumak için zamana gereksinim duyma. Hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları arasındaki ayrımı görmeye ve daha derin bir bağlılık düzeyine duyulan gereksinim.

8. Üç Noktası: Başaran

EDİNİLMİŞ KİŞİLİK		ÖZ
BAŞ	Başlıca Özelliği: KİBİR	Üst Zihin Düzeyi: UMUT
KALP	Tutkusu: HİLE	Erdemi: DÜRÜSTLÜK
	ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ	
	Cinsel:	ERKEKSİ/KADINSI İMAJ
	Toplumsal:	İTİBAR
	Kendini Koruma:	GÜVENLİK

İkilem

Üçler çocukluklarında başarıları nedeniyle ödüllendirilmişlerdir. Okuldan eve geldiklerinde o gün kendilerini nasıl hissettiklerinin değil, o günkü başarılarının sorulduğunu anımsarlar. Duygusal bağlantıları ya da başkalarının yaşamlarına derin bir şekilde dahil olmaları değil, başarıları ve imajları ödüllendirilmiştir. Başarıları nedeniyle sevildiklerinden, kendi duygularını askıya almış ve dikkatlerini sevilmelerini sağlama alacak statüyü kazanmaya odaklamışlardır. Kabul edilmek için sıkı çalışmayı, liderlik rollerine soyunmayı ve kazanmayı düşünürler. Başarısızlığı önlemek onlar için çok önemlidir çünkü sevilmeyi yalnızca kazananlar hak eder.

Ezoterik öğreti bağlamında, Üçlerin modern bir görünüme sahip olması ilgi çekicidir. Üçler, popüler Batı gençliği imajı ve rekabetçi yaşam tarzıyla özdeşleşmiş, çok başarılı kişilerdir. Herhangi bir grubun örnek imajına uyum sağlarlar; lacivert takım elbiseli yönetici, işleri çekip çeviren ideal anne, televizyon reklam-

larında hoplayan zıplayan çocuklar veya saçlarını topuklarına kadar uzatmış bir hippi, tipik bir Üç örneği olabilir. Üçler bukalemun özellikleri sergilerler, kendilerini içinde bulundukları grubun değer verdiği başarılı insanlara dönüştürebilirler ve saygı duydukları insanların onayını kazanmak için büründükleri imajın kendi benliklerinin ta kendisi olduğuna inanmaya başladıklarının bilincine varamazlar.

Üçler, Batı kültüründe değer verilen niteliklere uyum sağladıkları için, yüzeyde iyimser ve sağlıklı bir görünüm sergilerler. Hiçbir şeyden olumsuz etkilenmiyor gibi görünürler ve hayatları boyunca kendi iç yaşamları ile hayati bağlarını kopardıkları gerçeğini göz ardı ederler. Üçler dışarıdan gelecek ödüller için çalışırlar ve genelde yaptıkları iş hakkındaki duygularını sorgulamazlar. Bir şirketin itibarı ile kendilerini özdeşleştirir, kendilerine yıllık gelirlerindeki sıfırların sayısı kadar değer biçerler. İş aslında çok sıkıcı olabilir fakat etkileyici bir unvan bunu telafi etmeye yeter. Bir Üç'ün dediği gibi "Üzerinde durma, yalnızca işini yap." Etkinlik doğal bir depresyon önleyicidir. Üçler o denli meşguldürler ki yaşam onları aşağı çekme olanağını bulamaz.

Tercih edilen etkinlik çalışmaktır ve Üç'ün değerini, işin ne denli iyi yapıldığı belirlediği için, kendilerini bir göreve tüm benlikleriyle adayabilirler. Düşünce ile eylem arasında çok küçük bir an vardır, düşünceden hemen eyleme yönelirler. Bir çok etkinlikle doldurulan yaşam, enerji ve mutluluk kaplıdır. Bununla birlikte kişisel başarı üzerine odaklanan bir yaşam, kaçınılmaz olarak yakın ilişki ve duygusal sorgulamalara dayanan iç yaşamı feda eder.

Üçlerin programlarında boş yer yoktur. Bütün bir gün boyunca süren etkinlikler, duyguların yüzeye çıkmasına zaman tanımaz. Üçler seyahate çıkarken amaçları eğlenmek ya da dünyayı gezmek de olsa etkin bir şekilde meşgul olabilmek için işlerini de birlikte götürmek isterler. İşlerin bittiği, belirsizliğin hâkim olduğu boş zamanlar, Üçlere korkutucu gelir. Bu tür zamanlarda

kişisel değerlerini kim oldukları ile değil, ne yaptıkları ile saptamaya koşullanmışlardır.

Boş zaman, kişisel duyguların bilinç düzeyine çıkmasına neden olabileceği için, Üçler boş zamanları işle doldurmaya çalışırlar. Üçler, dolu iş programlarını engelleyecek hastalık ya da diğer özel yaşam koşullarından çok fazla etkilenmezler ve duygularıyla hareket eden başarısız insanlara hoşgörü göstermezler.

Başaran sözcüğü akla kişisel anlamda kibirli bir insanı getirir ve Üçler yaptıkları iş konusunda kibirlidirler. Bu insanların öz saygıları, kişisel hayranlığa değil, yaptıklarının ve ortaya çıkardıkları ürünlerin kabul edilmesine bağlıdır. Üçler harekete geçtiklerinde duygularını askıya alacak denli göreve odaklandıklarını ve övgü dolu sözlerin kendilerine değil, ürüne söylendiğini düşündüklerini anlatırlar.

Üçler yakın ilişkilerde, duruma uygun şekilde davranıp konuşmaya özen gösterirler. Ancak genelde yakın ilişkinin getirdiği duygularla bağ kurmaktan çok, bu yönde bir imajı yansıttıklarının da bilincinde olurlar. Duygusal bir anın tam ortasında Üç'ün dikkati başka şeylere yönelebilir. Tam duygusal bir ruh haline girecekken, bir anda aklına bir görüşme yapması ya da önemli bir iş yemeğine gitmesi gerektiği gelebilir. Etkin bir mesleki başarıya ulaşmak için duygularını uzun yıllar boyunca askıya alırlar.

Sevgi, eylem yoluyla dışa vurulur ve aile yaşamı gülücüklerle dolu bir fotoğraf albümü imgesine dayanır. "Birlikte geziye çıkarız. Bol bol tenis oynarız. Çocuklar hakkında konuşuruz." Dikkat, dinlenme ve birlikte zaman geçirmekten çok, etkinlik ve zaman çizelgesine odaklanmıştır. Üç'ün ilişkisi de randımanlıdır; evliliği "saat gibi işler." İşlerin ve gelirin hesabı kitabı yapılır. Proje ve gelecek üzerine beklentilerin canlı tutulması, başarısızlığın önlenmesi ve başarının en üst düzeye çıkarılması önemlidir.

İçteki iyimserlik duyguları genel olarak başarı üzerine yoğunlaşmıştır. Başarısızlıklar, sonuçlandırılmamış başarılar olarak ye-

niden ele alınır ve tekrar yoğun bir çalışma temposuna girilir. Dinlenmeye pek vakit ayrılmaz. Üçler zamanla, iş rollerine uyum sağlayabilme ve profesyonel bir imaja uygun nitelikleri benimseyebilme yeteneğine kavuşur. Genellikle başarılı bir kişiyi örnek alan ve yapmacık tavırlar sergileyen bukalemun karakterli Üçler, insanları etkileyerek yeteneklerine güven duyulmasını sağlarlar. Bununla birlikte Üçler, sürekli çok başarılı oldukları imajını çizerek kendilerini dahi aldatma eğilimi içerisindedir. Üç "etkili bir lider" ya da "eşimin gerçek aşkı" tavırlarını tam anlamıyla benimsediğinde, gerçek kişiliğinin yerini, sonradan yarattığı bu imaj alabilir.

Üçlerin alışkanlığı, itibarlarını sağlama alan imajlar benimseyerek kendilerini ve başkalarını aldatmaktır. Örneğin işkolik sözcüğü akla, gayretli, başarılı, dur durak bilmeyen birini getirir ve patolojik olarak bu durum en üst düzeye çıktığında bu imaj gerçeğe dönüşür. Bu şekilde tanımlanan Üçler, nörotik bir üstün olma gereksinimlerinin yarattığı itkiyle dikkatlerini çalışmalarının üzerinde o derece yoğunlaştırırlar ki âdeta işlerinin bir prototipi haline gelirler ve imajları ile benlikleri arasında ayrım yapamaz olurlar. Üçler itkilerine kapılmadıkları sakin durumlarda, zihinlerinin çalışma şekillerini gözlemleyip betimleyebilirler. Dikkatlerini gözlemci bir zihin durumuna kaydırabildikleri ve iç dünyalarındaki alışkanlıkların işleyiş tarzı üzerine düşünebildikleri için nörotik tarzlarını değiştirme konusunda da başarılı olurlar.

Üç'ün Zihnini Meşgul Eden Şeyler:

- Başarı ve performansla özdeşleşme.
- Randıman.
- Rekabet. Başarısızlıktan kaçınma.
- "Kim olduğuna göre değil, ne yaptığına göre sevilirsin" inancı.
- Olumlu olan her şeye karşı seçici bir dikkat. Olumsuzlukları dışarıda bırakma.

- Kişisel duygulara erişmede güçlük. Çalışma sırasında duyguların askıya alınması.
- Kendini onaylanmaya yönelik bir imajla sergileme. Toplumca beğenilen bir dış kişiliğe bürünme.
- Gerçek benlik ile yarattığı imajı/işe uygun nitelikleri birbirine karıştırma.
- Çözüm odaklı düşünme olarak adlandırılan, çok yönlü[41] düşünmenin, tek bir hedefe odaklandığı dikkat verme şekli.
- İmajın gerçek benlik olduğu inancına dek varabilen sezgisel bir kendini sunuş şekli.

Aile Öyküsü

Üçler, çocuklukları boyunca kim oldukları için değil, ürettikleri ve başardıkları için ödüllendirilmişlerdir. Zamanla onay ve sevgiye giden yolun başarılı bir performanstan geçtiğini öğrenirler, böylece örnek aldıkları bir tipin ideal özelliklerini benimseme ve kendilerini takdir görecek şekilde sunma konusunda ustalaşırlar.

> Bütün yaşamım boyunca kendi değerimi, başkalarının bakıp görebileceği, elle tutulabilir şeylere bağlı olarak ölçmeye çalıştım. Annem, çocuklarını başarılı görmek isteyen bir kadındı. Aramızda pek fazla yaş farkı olmayan dört kardeşim vardı. Geleneksel orta sınıf terbiyesiyle yetiştirildim. Sevgi hakkında pek çok şey söylenmesine rağmen, ailemizde sıcak fiziksel temaslar pek sık kurulmazdı. Ailede özel ve farklı biri olarak görülmüyordum, diğer kardeşlerimle aynı konumdaydım. Özel olmak için başarılı olmam ve dikkat çekmem gerekiyordu. Başarılı olmak at yarışı gibi bir şeydi. Bunun için birinci sınıf bir piyano resitali vermem, sınıfın ilan tahtasına asılacak takvimi yapan kişi olmam ya da buna benzer şekilde insanların dikkatini çeken şeyler yapmam gerekiyordu.
>
> Başarılı olduğum zaman, insanlar beni fark ediyordu. Ben de bu küçük sevgi kaynağından besleniyordum. Böylece bir dairede dö-

[41] "çözüm Odaklı Düşünme" ve "çok yönlü Düşünme" için bkz. *Üçlerin Dikkat Tarzı* başlıklı bölüm (ç.n.)

nüp durmaya başladım. Her başarı bir sonrakini işaret ediyordu. Başarıların toplamda bir anlamı yoktu, sürekli daha fazlasını üretmem gerekiyordu. Bir sınavda ya da bir ilişkide başardıklarım, benim değerimi belirliyordu.

Bir tipin nitelikleri, ergenliğin son dönemlerinde ve yirmili yaşların başlarında en belirgin şeklini alır. Aşağıdaki anlatım on yedi yaşındaki bir lise öğrencisine ait ve bir Üç'ün rekabet, başarı ve başka insanların gözünde başarısız görülmeyi engelleme kaygısının tipik bir örneği.

Derslerimde hep en yüksek notları alıyorum, ayrıca gerçekleştireceğimiz dans gösterisinde bir rolüm var. Başarılı bir sosyal hayatımın olması için de gerçekten çok çaba harcıyorum. Her gün sekizle on iki arası okuldayım, sonra da birden beşe kadar bir yerde çalışıyorum. Eve gittiğimde ödevlerimi yapıyorum, dans çalışıyorum ve gece saat ikiye kadar uyumuyorum. Bu kadar çok şeyle uğraşmamın nedeni, bunları yapmazsam kimsenin benden hoşlanmayacak olması. Okulda çok başarılı olmak istiyorum, ancak aldığım derslerin beni zevkten uçurduğunu pek söyleyemem. Asıl istediğim iyi bir karne almak çünkü o zaman insanlar gerçekten çok iyi olduğumu düşünecekler. Yani okula gitmemin gerçek amacı, insanların beni takdir etmesini sağlamak...

Altı yıl boyunca jimnastik yaptım. Her gün akşam altıdan ona kadar dört saat, haftada altı gün olmak üzere son üç yıl boyunca nefret ederek jimnastik yaptım. O zamanlar nefret ettiğimi bilmiyordum, bırakana kadar da fark etmedim. Sadece gidiyordum işte. Eve git, ödev yap, jimnastiğe git, daha çok ödev yap, uyu, okula git, sadece git, git, git... "Yaptığım şeyden gerçekten hoşlanıyor muyum?" diye durup düşünmeye zamanın olmuyor. Yarışmalara katılıyordum ve bundan hiç hoşlanmıyordum ama kimin durup yakınmaya zamanı var ki? Kazandığım zaman, annem ve babam harika olduğumu düşünüyorlardı, ben de kendi kendime "Daha, daha, daha fazlasını yap!" diyordum.

Durum öyle bir noktaya vardı ki televizyonda olimpiyat oyunlarını seyredemez oldum. Ya jimnastiği bırakacak ya da sinir krizi ge-

çirecektim. Sonunda bırakmaya karar vermemi sağlayan, bir arkadaşımın jimnastiği bırakması ve kimsenin ondan nefret etmemesi oldu. Ben de bir gün işte öylece jimnastiği bıraktım. Bu sefer de yapacak bir şey kalmamıştı, yani zamanımı bir sürü fazladan işle doldurmam gerekiyordu. Böylece kendime bir iş buldum, dansa başladım, sınıf başkanı falan oldum. Şimdi de Stanford Üniversitesi'ni gitmem gerekiyor.

Kimseye Stanford'a gitmek istediğimi söylemiyorum, yani en azından kazanamazsam bunu duyacak olanlara söylemiyorum. Kazanacağınızdan emin olamadığınız bir şeyin peşinden gitmenin ne kadar korkunç bir duygu olduğunu anlatamam. Başarısız olduğumu en yakın arkadaşlarımın bile öğrenmesini istemem, ben de çabucak unutmaya çalışırım. Artık gitmem gerekiyor, yapmam gereken bir sürü iş var.

Üçler, değer verdikleri her grup için örnek bir tip hâline gelirler. Toplumsal başarıya önem verilen bir ailede yetiştirildilerse o yönde uğraşıp didinirler. Başka değer yargılarına önem verilen bir ortamda yaşıyorlarsa bu kez o imaja uymak için çok çalışırlar. Kırsal kesimde büyüyen bir kadın, içinde büyüdüğü ailenin koşullarını anlatıyor:

Küçüklüğümden beri annem özel bir şeyler yapacağımı söylerdi hep. Özel biri değildim, özel bir şey *yapacaktım*. Babam bizimle yaşamıyordu, bu yüzden annemin duygusal açıdan değişken bir yapısı vardı. Onu memnun etmek için ben de küçük kardeşlerimin bakımını üstlendim. Akademik konularda hiçbir zaman yüreklendirilmedim, genelde ev işlerine yardımcı olmam ve insanlarla ilgilenmem istendi benden. Sonraları kasabada bir butik açtım ve altı ay sonra kârlı bir anlaşmayla devrettim. Daha kapılarını açar açmaz başarılı bir işyeri olmuştu. Kurduğum işler her zaman başarılı olmuştur çünkü insanları nasıl memnun edeceğimi bilirim ve istediklerini onlara veririm.

Üretkenlik konusuna gelince, işletme konusunda birkaç ders alabilir ve öğretmenliğe başlayabilirdim. Temel konulara hâkim oldu-

ğum anda içimdeki rekabet duygusu beni bu doğrultuda yönlendirir ve konunun uzmanı olarak kabul edilmek, hayranlık duyduğum kişilerden saygı görmek isterim. Çocukken, beni ben olduğum için değil, iyi bir iş çıkardığım için sevdiklerini hissederdim. Bu da bende, dikkat etmem gereken bir zaaf olarak kaldı çünkü bir aferin, bir onaylama söz konusu olduğu sürece insanlar zamanımı istedikleri gibi kullanabiliyorlar.

Çok Yönlü Etkinlik

Sevgi gerçek benliğin değil, ürünün karşılığı olarak sunulduğundan, etkinlik ve üretim en sonunda Üçler için kişisel bir denetim aracı haline gelir. Meşgul olmak sürekli ürün verilmesini sağlar ve başarısızlık bunaltısının yüzeye çıkabileceği boş zamanları da ortadan kaldırmış olur. Üç, bir kerede pek çok şey yapmaya alışmıştır ve zamanın verimli kullanılması için bir koltuğa pek çok karpuz sığdırmak gerektiğini düşünür. Dışarıdan bakan biri, Üç'ün bu çok yönlü etkinlik gereksinimini, duygusal yaşama zaman tanımamanın bir yolu olarak görebilir.

Telefonda konuşurken bir yandan kızımı besler, diğer yandan bir görüşme ayarlar, bu arada da televizyondaki bir programı takip edebilirim. Bu aynı anda iki, hatta üç işi kotarma işi sürekli uzar, böylece daha elimdeki görev tamamlanmadan bir sonrakine geçmem gerekir. Zamanımın dolu olması, hiç boş alan kalmaması, bana gerçek bir güvenlik hissi verir.

Dinlenmenin amacı bir sonraki raunda hazırlanmaktır. Günlük programımda sıcak su dolu bir küvette banyo yapmak da vardır çünkü bu bedenimi korur. Küvetteyken yanı başımda bir ses kayıt cihazı bulundururum; zihnim bir sonraki gün, bir sonraki konferans, bir sonraki anlaşma ile meşguldür. Çevremde başarımdan dem vuracak insanlar olmadığı ya da olumlu bir tepki alamadığım zaman, hemen bir jimnastik salonuna ya da beni biraz olsun övecek insanların bulunduğu başka bir yere koşarım.

İmaj

Onay, başarılı bir performansa bağlı olduğu için, Üçler bir işin işleyişine öylesine odaklanırlar ki kendi duygularını unutup yaptıkları iş için ideal bir imaj geliştirirler ve işin başarıyla tamamlanması için var güçleriyle çalışırlar. Üçler genelde gerekli mesajların karşıya iletilmesini ya da çalıştıkları alanda yükselmelerini sağlayacak bir imaja bürünmek için sezgisel olarak kendilerini değiştirdiklerini fark ederler.

Üçler yansıttıkları imajın kendi duygusal yaklaşımlarını temsil etmesi gerekmediğinin farkındadırlar, bu nedenle de gerekli imajları benimseme konusunda oldukça esnektirler. Bilinçli bir Üç, çalışırken duygularını askıya aldığının ve başkalarının istediği kişi olmak için benliğini bir yana bıraktığının farkındadır. Ayrıca insanların ona güvenmelerini sağlayan bir imaja bürünerek onları aldatabileceğini bilir ve bu yeteneğini kontrol altına alır.

İşlerini yaparken kişisel duygularını askıya alma alışkanlıklarının farkında olmayan Üçler, yansıttıkları imaj ile aynı kişi olduklarına inanabilirler. Performansı en üst düzeye çıkarmak için benimsediği imajın asıl gereksinimlerine ters düştüğü gerçeğini kabullenmek, bazı Üçler için acı verici olabilir.

> Hangi grubun içine girsem gruptaki insanlarla birlikte çizgimi değiştiriyorum. Kendimi sık sık kılık değiştiren bir oyuncu gibi hissediyorum. İçinde bulunduğum grup nasıl biri olmamı istiyorsa öyle biri oluyorum. Girdiğim her ortama uyum sağlayabilmek için gardırobumda üç dört tarzda kıyafet bulunduruyorum. Aynı gün içinde spor deri kıyafetler, koyu renkli bir takım elbise hatta smokin bile giydiğim oluyor. Kıyafetlerimi değiştirdiğim gibi, içinde bulunduğum ortama göre imajımı da değiştiriyorum.
>
> İnsanların beni nasıl gördüklerini kısa süre içinde fark edebiliyorum. Eğer karşımdakiyle bir bağ kurmayı başarabilirsem sanki isabetli bir atış yapmış gibi heyecanlanıyorum, içimdeki titremeyi hissediyorum. Başarılı bir atış yapamadığımda, yani karşımdakiyle iletişim kuramadığımda kendimi bomboş hissediyorum. Kabul gördü-

ğümde bunu hemen fark ediyorum çünkü beklentileri karşıladığımı ve iyi bir izlenim yarattığımı bedenimde hissedebiliyorum.

Reklam ajansları klasik Üç özellikleri sergiler. Reklamcılar başkalarının değer verdiği imajları bilirler ve bu imajları çekici bir şekilde paketleyip sunabilirler. Üçler ise içinde bulundukları sosyal grubun en değer verdiği imajı alıp ona dönüşmekte ustadır; yetenekli bir uzman, ideal bir toplumsal lider, mükemmel bir eş olabilirler. Üçler, gerçekten ne hissettiklerini ve ne düşündüklerini fark etmeden, yıllar boyunca benimsedikleri ideal imaj doğrultusunda yaşamlarını sürdürebilirler.

İki oğlumla birlikte şehir dışında, sakin bir yerde yaşıyorum. Yarım gün terapist olarak çalışıyorum. Bu, hep özlemini çektiğim, ideal bir düzendi. Yine de çoğu zaman kendimi nasıl hissettiğimi söylemek bana zor geliyor. Dikkatim daha çok, her şeyin nasıl göründüğüne odaklanıyor: Çocuklarım temiz mi ya da mutlu görünüyorlar mı? Yaptığımız her şeyi bir etkinliğe dönüştürmeden, sadece onlarla birlikte olup zaman geçirmekte zorlanıyorum. Şunu fark ettim ki, yaptığım şey çocuklarıyla şehir dışında yaşayan alternatif terapist, harika bir New Age kadını imajını çizmekten başka bir şey değil.

Başaran, yaşadığı toplumda hangi kültürel norma değer veriliyorsa kendini onun iyi bir örneğine dönüştürecektir. Sörfçü Üç'ün çok sıkı bir sörf tahtası, kusursuz bronz bir teni olacaktır. Müdür Üç, karizmatik bir liderlik tarzı sergileyecektir. Algısını kişisel duygularından uzaklaştırıp etkileyici bir kişisel tarz yansıtmak için çaba harcayan Üç, tüm dikkatini başkalarının olumlu ilgisini çekecek noktalara yöneltir. Sahte benliği ve liderlik nitelikleri gösteren duruşu, başkalarının güvendiği ve onayladığı imajı benimseyen Üç'ün gerçek duygularının yerini alır ve bu şekilde Üç'ün kendini aldatma süreci tamamlamış olur.

Yaşamımdaki önemli kararları hep bir imaj düşüncesinden yola çıkarak verdim. Bir ilişkim olacaksa, eşimin yansıtacağı imaj hayati

önem taşıyordu. Okuyacağım üniversiteyi, yapacağım işi, katılacağım cemiyeti hep bir itibar meselesi yaptım.
Dışlanan, kültürsüz biri gibi görülmek ve öyle bir yaşam sürmek istemiyordum. Bu yüzden de dans pistindeki en güzel kadınla dans etmek ya da bir grupta en çok övülen kişi olmak, bende bir zorunluluk halini aldı.

Kendisini ideal bir imaja özgü niteliklerle donatmış ve gerçek duygularıyla olan bağlarını büyük oranda koparmış olan bir Üç için, çevresindeki insanlarla uzun süreli samimi ilişkiler kurabileceğini görmek, dolayısıyla Başaran imajının yerine gerçek duygularını koymak, oldukça acı verici bir deneyim olacaktır. Gerçek duyguların, ideal fakat sahte bir dış görünüşe bürünerek insanları aldatmaya çatıştığını gören Üç, kişisel bir kriz yaşayabilir. Kendini bir sahtekâr gibi hissedip kimsenin fark etmediği bir yalanı yaşadığını düşünebilir. Gerçek duyguların, başkalarının değer verdiği rollerle her zaman uyuşmadığını görmek, öfke yaratabilir. İnsanlar dış görünüşe bu kadar önem verdiği ve onlara oldukları haliyle değer vermediği için Üçlerin içini öfke dalgaları kaplayabilir.

Kendini rahatsız hissettiğin bir durumda duygularını gösterebilirsin ama öyle hissettiğin için değil, öyle hissetmen gerektiği için yaparsın bunu. Birisi senden hoşlandığını söylediğinde sen de ondan hoşlandığını söylersin çünkü arkadaşların öyle yapıyordur. Gerçekte ne hissediyorsan hisset, doğru olan budur. Aklın çok uzaklarda, kim bilir neyle meşgulken sen duygusal bir imaja bürünebilirsin.
Ölümün eşiğinde olsan da sakin görünmen gerekir. Ben açlıktan ölüyor olsam sen de kapının önüne bir tas yemek koysan sen bakarken uzanıp tası alabileceğim şüpheli... Saygı duyduğun birinin gözüne kötü görünmenin anlamı kesinlikle tecrittir.

Üçler yansıttıkları imajla özdeşleşirler. Güzel, akıllı ve üreten genç imajı... Üç, gerçek benliği ile sahte benliği arasındaki farkın dışarıdan görülebileceğini anladığında şiddetli bir sarsın-

tı yaşayabilir çünkü sahte benliğinin sevileceğine inanmıştır. Yalnızca başarılı olanların saygı gördüğü bir çocukluk yaşayan Üç, yetişkinlik döneminde de birinci gelerek sevgiyi hak eden yarışçı olma mecburiyeti duyar. Dışarıdan bakan biri Üç'ü bastırılmış, çatışmalar yaşayan ve kendini kişisel kazanç uğruna satan biri olarak algılayabilir.

Üç'ün dikkati kıyaslamalı itibara ve başarının somut simgesi olan statüyü elde etmeye odaklanmıştır. Başarıları, övünçleri ve rakiplerini saf dışı bırakmaları konusunda kibirlidirler. Başkalarının yaşamları üzerinde güç sahibi olacakları mevkilere ulaşmak için çaba sarf ederler. Yetenekli ve üstün oldukları inancıyla kendilerini beğenirler. Ben-merkezli bir yaklaşımla kendi gözlerindeki değerlerini arttıran projelere odaklanırlar. Bununla birlikte kibirleri doğuştan gelen bir değerleri olduğu gibi bir aldanıştan değil, başarma ve kazanma yeteneklerinden kaynaklanır. Üçler elde etmek için çalışırlar; güçleri sayesinde rekabeti sonuna kadar sürdürüp projeleri sonuçlandırabilirler. Gerçek narsistlerin aksine Üçler, dünyanın onlara bir yaşam borçlu olmadığının bilincindedirler ve statü ile saygıyı elde edemediklerinde şiddetli bir bunaltı yaşarlar. Kapasitelerine güvenirler, ancak kazanmak için çalışmak gerektiğini bilirler.

Başarıya o denli yatırım yapılmıştır ki bir başarısızlık söz konusu olduğunda bu başarısızlığı kısmi bir başarı olarak yeniden tanımlarlar ya da suçu başkalarına atarlar. Sallantıdaki bir projeyi ya da yolunda gitmeyen bir ilişkiyi bırakıp daha iyisine geçmek için can atarlar.

Bir başarısızlıkla karşılaşıldığında gelecek vadeden başka bir olanak değerlendirilebilirse başarısızlık duygusu da yaşanmaz. Yeterli etkinlik ve gelecekte yeterli umut söz konusuysa hedeflerinden şaşmadan iş ya da kimlik değiştirebilir, olumsuz duyguları uzakta tutabilirler. Aşırı uyum sağlayabilme yetenekleri hem bir lütuf hem de bir yüktür. İyi yanları, baskı altında hızlı ve ran-

dımanlı hareket edebilmeleridir. Kötü yanları ise, işi kotarmak uğruna gerçek duygularını askıya almalarıdır. Ayrıca yeni olanakları değerlendirme ve yeni bir rolün gerektirdiği imajı benimseme yeteneklerinin bir sonucu olarak kendi çıkarları uğruna renk değiştirebilen insanlar olarak algılanabilirler.

Aldatma ve Kendini Kandırma

Üçlerin ideal imajı yaratma konusundaki yeteneklerini siyasi arenada Ronald Reagan örneğinde görebiliriz. Reagan, yarattığı imaj sayesinde bütün ülkenin sevgisini kazanmayı başarmış bir kişiliktir. Usta Başaranlar bir role özgü nitelikleri benimseyebilir ve seçtikleri kimliğe dönüşebilirler. *Pumping Iron* adlı filmde, dünya vücut geliştirme şampiyonunu oynayan ve büyük olasılıkla bir Başaran olan Arnold Schwarzeneger, rakiplerine karşı üstünlüğünü, psikolojik bir teknik kullanmasına bağlıyor: "Podyuma çıkmadan önce rakiplerime alt edilemez bir şampiyon olduğum izlenimini yansıtıyorum."

Üçler genelde güven yaratan bir imajı ustalıkla sergileyerek insanları yönlendirebileceklerinin farkında olduklarını söylerler. Ayrıca desteğe çok önem verirler. Üçler, karşılarındakilerden olumsuz tepki aldıklarında "Kedi ulaşamadığı ciğere mundar der!" diyerek kendilerini avutacak derecede rollerini benimsediklerini ifade ederler. İmaj gereksinimleri doyurulduğu sürece Üçler de kazanmak için heyecanla ileri atılmak isteyeceklerdir.

> İster Latin Amerika siyaseti ister güzel sanatlarla ilgili akademik bir yaklaşım olsun, ilgi duyduğum herhangi bir konunun ileri gelen temsilcisinin ardından giderim. Bunlar itibar sahibi, saygın ve tüm sorunların üstesinden gelmiş, başarılı insanlardır. Para, mevki ve güç bana çok çekici gelir. İdeal bir imajın peşinden gitmek harika bir duygudur. İmajların aslında ne kadar sahte olduğunu görmek, öne çıkmak için o kadar çalışmanıza karşın ufukta bir başarının belirmemesi ya da kazananların pek o kadar da sevilmedi-

ği gerçeği ise çok acı vericidir. Sanki uzun zamandır hayalini kurduğunuz bir oyuncak, onu elde etmeye çalıştığınız anda bir toz yığınına dönüşüvermiştir.

Bir imaja odaklandığınızı görür ve kendinize ihanet ettiğiniz duygusu ile uyanırsınız. İçinde bulunduğunuz grupta öne çıkmak için yaptığınız hokkabazlıklarla kendinize ihanet edersiniz. Hayatınıza giren erkeğin tanıdığı en mükemmel kadın ya da herkesin takip ettiği bir lider olmak için şekilden şekile girdiğinizin bilincine varmak çok acı vericidir. Artık sevgilimle arkadaş olmaya çok daha fazla önem veriyorum. Beni olduğum gibi mi seviyor yoksa ilişkimizi sürdürürken ondan bir şeyler elde etmek için takındığım sahte imaj için mi bilmek istiyorum.

Yakın İlişkiler

Gerçek benlik ile Başaran benlik arasında çocukluk yıllarında yaşanan bölünme, yakın ilişkilerde özellikle belirginleşir.

Duyguları ve başarıya ulaşmayı hep birbiriyle uyumsuz iki şey olarak gördüm. Ya oturur duygusallaşırsın ya da işine bakarsın. Sonuç olarak pek çok insan bana, onları kullandığımı ve duygularını değil ürettiklerini önemsediğimi söylemiştir. Bu belki bir açıdan doğrudur çünkü onlara da kendime uyguladığım ölçütün aynısını uyguluyorum. Örneğin, başkalarının baskı altındayken üretkenliklerinin azalmasını ya da özel yaşamlarında bir şeyler yolunda gitmediği zaman akıllarının karışmasını anlamakta hep zorlandım.

Kendi duygularıma döndüğümde ise tam bir karışıklık yaşıyorum. Gerçek olan hangisi? Gerçek duygularım ile imajımın gerektirdiği duyguları birbirinden nasıl ayırabilirim? Tüm yaşamınız boyunca başkalarının beklentilerine uyum sağlayıp sonra birdenbire kendi deneyimizle yüzleşmeniz dehşet verici bir durum olabiliyor. Gerçekten istedikleriniz ve istemedikleriniz ortaya çıkıveriyor. Farklı bir ölçüt kullanmak, nasıl göründüğünüzü değil, nasıl hissettiğinizi bilmek istiyorsunuz. Başkalarına değil kendine odaklanması insanı dehşete düşürüyor çünkü içinde nasıl birisiyle karşılaşacağını, hatta birisiyle karşılaşıp karşılaşmayacağını dahi bilemiyor.

Üçler rol yaptıklarını bile bile, yakın bir eş imajını yansıtabilirler. Duyarlılık gerekiyorsa duyarlılık sergilerler, illa birşey hissetmeleri gerekmez. Yakın ilişkilerde de "başarılı adamı oynamaya" eğilimlidirler. Güçlü bir eşin ya da harika bir dostun "yapması gerekenleri" yerine getirirler. Gerçek duygular belirdiğinde bir deneyimsizlik baş gösterir: "Bir iki tane duygum var, gerisi nerede bunların?" Ya da içinden çıkılmaz bir durum söz konusu olur: "Duygularımı serbest bıraktığımda, bu işin altından kalkamıyorum ve kımıldayamaz hale geliyorum." Duygularıyla ilk defa yüzleşen işkolikler genelde kendilerine. "Gerçek duygularım bunlar mı?" ya da "Duygularıma takılıp kalır, üretkenliğimi yitirir miyim?" sorularını sorarlar.

> Özellikle öfkeyle başa çıkmakta zorlanıyorum. Uzun bir süre için ortadan kayboldum, daha sonra da bunu yapmamın nedeninin derin bir öfke duymam olduğunu anladım. Bununla başa çıkabilmem için uzun bir zaman geçmesi gerekti. Duygular imajı yerle bir ediyor ve insanları bana karşı döndürüyor. Bu yüzden duygularla başa çıkmaya çalışmaktansa iş değiştirmek, imaj değiştirmek ve bu tip bir durumla bir daha karşılaşmayacağım yeni bir dünya yaratmak daha kolay geliyor.
>
> Şu anda iç dünyamla ilgileniyorum ve beni duygularıma döndürebilen insanlara teşekkür borçluyum. Geçmişe dönüp baktığımda, eğer o an duygularıma dönebilsem belki de çok farklı sonuçlanacak olaylar yaşadığımı görüyorum. Sanki duygularıma hemen ulaşamayacakmışım gibi geliyor bana ve onları kavrayabilmek için yalnız zaman geçirmem gerektiğini düşünüyorum. Bu yalnız zamanın süresi biraz uzadığında da öyle senaryolar yazıyorum ki bana bile gerçekçi geliyor. Duygularım üzerine düşünmeyi yakın geleceğe ertelemeyi, en güvenli strateji olarak görüyorum.

Üçlerin yakın ilişkilerinin güçlü yönü, aile fertlerinin hedeflerine ve heveslerine sıra dışı bir destekle yaklaşmalarıdır. Bunu sağlamak için çok çalışırlar ve özdeşleştikleri insanların başarısı, onları büyük oranda hoşnut eder. İnsanları yalnızlıktan ve olum-

suz duyguların içinden, duygusal açıdan yapıcı etkinliklere doğru çekip çıkarırlar. Aile yaşamı ile özdeşleşirlerse aileye zaman ve enerji harcarlar. Yakın ilişki ile özdeşleşirlerse yakın bir eş olmak için büyük çaba sarf ederler. Buna karşılık işle özdeşleştiklerinde ne aile ne de sevgi için fazla zamanları olmayacaktır.

Yakın ilişkilerinin zayıf yönü, projelerin onları duygularından kolayca uzaklaştırabilmesidir. Üçler bunu aile için çalışma ruhuyla yapıyor olsa da başkaları bunu kişisel bir başarı çabası olarak görecektir.

Bir eş ya da arkadaşın fiziksel görünümü ve başarıları onlar için aşırı derecede önemlidir.

> Başlangıçta kendimi harika hissediyorum, müthiş bir sevgili oluyorum. İlişkimize karşılıklı hayranlık duyguları hâkim olduğu sürece çok iyi hissediyorum. İlişki biraz ilerlediğinde, artık tamamen çalışmaya yoğunlaşmak istiyorum, eşim ise kendini ihmal edilmiş hissediyor. En büyük sorunlardan biri eve geç gelmem oluyor. Ben ilişkimiz için para kazanmaya, başarılı olmaya çalışıyorum; eve döndüğümdeyse kırgınlıkla karşılaşıyorum.
>
> Duygular bana fazla gelmeye başladığında bunları kesip atmanın yollarını biliyorum, bu da eşimi çıldırtıyor. Duygular ısınmaya başladığında kendimi işime veriyorum ya da özel hayatımızla ilgi önemli meseleleri konuşurken kendimi aklımda bir projeyi gözden geçirirken buluyorum. Bazen de sadece çıkıp gitmenin zamanı geldi diye düşünüyorum. "Çek git!" dediğimde ciddiyim. Sıkıntıya gelemem. Onaylanmama ya da bir başarısızlık duygusunun etkisini azaltmak için yalnız kalmaya gereksinim duyarım. Üstesinden geleceğimi ve hâlâ kendimle yüzleşebileceğimi anladığım zaman geri dönmeyi isterim.

İkili İlişkilere Bir Örnek: Üç ve Beş Başaran ve Gözlemci

Başaran ve Gözlemci duygusal yakınlıkla ilgili sorunlar yaşarlar. Başaran kendi olarak değil başarıları ile görülmek ister; Gözlemci kendini sergilemekten ve küçük düşmekten korkar. Duygu-

sal temasa ilişkinin başlangıcından itibaren çok küçük bir alan tanınır. Üç yapacak çok işinin olmasıyla, Gözlemci ise kendini çekerek, yakınlığı engellemeye çalışır. Genel senaryoda Üç kovalayan, Beş kaçan rolündedir. Üç işleri halleder, Beş direnmez.

Başaran, istediklerini elde ettiği ve kendini güvende hissettiği sürece yakınlaşacak, kendine saygısı azaldığında yakınlaşmaktan kaçacaktır. Gözlemci ise bağlılık söz konusu olmadığı sürece, temkinli bir şekilde yakınlaşmaya yönelecektir. Her ikisi de ani duygusal çatışmalara gecikmeli tepkiler verecek ve olan biteni kavrayabilmek için geri çekilme gereksinimi duyacaktır. Her ikisinin de, diğerinin ulaşılabilir olduğu dönemlere karşı duyarlı olması gerekir. Üç, özel yaşama saygı göstermeli ve yönetici bir tavır benimseyerek denetimi ele almaya çalışmamalıdır. Beş ise, kendiliğinden gelişen temaslara karşı kendini uzaklaştırmadan hoşgörülü olabilmelidir.

Üç, ilişkinin yürümesi için yapacak işler arayışındadır ve Beş'ten gelen ters etkiler onu engellemez. Savaş vereceği bir denetim sorunu olmadığı için, ilişkiyi kitabına uydurup yeni projelere atılmak Üç'e çekici gelecektir. Ev hayatı bir rutine oturtulabilirse Üç ve Beş yaşamlarını ayırmadan ilişkilerini sürdürebilirler. Gözlemci ilişkilerini bölümlere ayırır. Etkinliklerini ve arkadaşlarını birbirinden ayırır, yakın ilişkiyi ayrı bir kutuya koyar ve hemen ardından kendini çeker. Evdeki ilişki gerginleşirse Beş'in iletişimi en aza indirgeyip kendini kapalı kapılar ardına çektiği dönemler uzayabilir. Üç her zaman yaptığı gibi kendisini işine kaptırdığı sürece bunun farkına varmayabilir. Evdeki rutin bir iş ya da bir akşam yemeği Üç'ün projelerinden birinin gazabına uğrarsa Beş küsecek ve kendini yeterince güvende hissettiği takdirde güvenlik noktası olan Sekiz'e benzer şekilde öfkeye kapılacaktır. Özel ilişkideki öfke, Üç için ölümcüldür ve seri bir şekilde geri çekilmesine neden olur.

Toplumsal yaşamda Üç, hoşa giden bir imaj yansıtmak, çeşitli yerlere gitmek ister ve başarılı olduğu sürece sevildiğini ve güvende olduğunu hisseder. Beş, daha çok geri çekilmiştir, yalnız kalmaktan hoşlanır ve Üç'ün önceden kestirilemeyen sosyal hayatında ona eşlik etmez. Beş, konser programını, kimin kime ne söyleyeceğini tam olarak bilmek ister. Üç ise sosyal faaliyetleri kendi başına düzenleyip yürütecek ve genellikle sosyal ortamlarda Beş'in yokluğunu hissettirmeyecektir.. Proje bağlamındaki bir ilişkide Beş, görünmez düşünür olacak, eylemlerini Üç'ü uzaktan kumandayla yöneterek gerçekleştirecektir. Tüm toplumsal temaslarda Başaran yer alır, karar aşamasında görüşmelerde bulunur ve evin dışına adımını bile atmayan Gözlemci'ye telefonla bilgi verir.

Otorite İlişkileri

Üçler otoriteyi ellerinde tutmak isterler. Öncelikleri belirleyebilir, kişisel kazanç uğruna sıkı bir rekabete girebilirler. Örneğin, bir grubun liderliğini ele geçirmek için stratejiler belirlerler. Bununla birlikte, takım çalışmasıyla özdeşleşen Üç, grubu etkin bir şekilde bir araya getirir ve herkesçe kabullenilen liderlik rolünü benimser. Takımda Üç'ün varlığı, ilerleme ve başarıyı sağlama almak anlamına gelir.

Otorite ilişkilerinin güçlü yanı, Üçlerin kendini adamış bir otorite örneği oluşturmasıdır. Göreve koşulsuz bir bağlılık sergilerler ve gelecekte başarı elde edileceğine dair iyimser bir bakış açısına sahiptirler. Bir düşünceyi hemen eyleme dökerler ve karşı görüşteki otoriteler ile kozlarını paylaşmaya can atarlar.

Üçler insanları yüksek konumlara ilerlerken korkuya kapılmadan kendilerini ortaya koymaları yönünde desteklerler.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü, Üçlerin genelde var olan otoritenin çevresinden dolanarak denetimi ele geçirmeye çalışmasıdır. İşleri kısa yolundan halleder, kaliteden fazlasıyla ödün verirler. Aşırı bir kendini yükseltme çabası, başkaları ile duygular ara-

cılığıyla ile değil, iş rolleri aracılığıyla ilişki kurma alışkanlığı sergilerler. "İmajım referansımdır!"

Otorite İlişkilerine Bir Örnek: Üç ve Altı
Başaran ve Sadık Sorgulayıcı

İyi kurulmuş bir ilişkide Altı, düşünce üreten ve sorun çözen kişi olacak, Üç ise projeyi teşvik edecek ve verimliliği sağlayacaktır. Altı, taslağı belirleyip genel yapıyı Sadık Sorgulayıcı'nın sorgulama ve gizli hataları ortaya çıkarma yeteneklerini kullanarak geliştirebilirse etik ve sağlam temelli bir sonuca ulaşılması noktasında Üç'ün ne gerekiyorsa yapacağına güvenilebilir. Altı, düşüncelerine saygı gösterildiğini hissederse Üç de topluluk önünde sunuşlar yapmayı bütün kalbiyle kabul edecektir.

Altı, kendini ihmal edilmiş hissederse Üç'ün iktidarı ele geçirmeye çalıştığı yönünde kuşkular duymaya başlar. Altı, Üç'ün tüm bu aldatmacalı ve abartılı sunuşu bilinçli yaptığını varsayacak ve herkesin iyiliği için değil kendi kişisel yararı için birtakım dolaplar çevirdiğini düşünecektir. Kendini mağdur durumda hisseden Altı, Üç'e karşı müttefikler aramaya başlayacaktır. Üç ise hedefe ulaşabilmek için ne gerekiyorsa yapmaya odaklanmış olacak ve Altı'nın kaygılarını fark etmeyecektir. Hedefe bir kez odaklandı mı Üç'ün duyguları askıya alınır, bu nedenle de onunla birlikte çalışanların duygularına karşı duyarsızlaşır. Başarılı bir otoritenin en iyi nitelikleriyle süslediği imajı ile o derece özdeşleşmiştir ki başkalarının tükenmek üzere olduğunu göremez. Olumsuz yorumları algı dışı bırakır. Altı'nın sorgulamasını müdahale olarak görür ve denetim kurmaya çalışır: "Beni zorlarsan seni postalarım."

Projede sorunlar yaşandığında Üç daha çok çalışmak, Altı ise daha çok konuşmak isteyecektir. Proje sallantıda gözükmeye devam ederse Üç daha prestijli bir işe sıçramak ister. Altı bunu bir ihanet olarak görecek ve projeyi yoluna koymaya çalışacaktır.

Proje başarılı olursa Üç, genişlemek ve açılmak isterken Altı, temkinli bir tavır benimseyip mevcut durumda oyalanmak isteyecektir. Altı, rakiplerin kıskançlığının yaratacağı olası tehlikeler konusunda endişeler duymaya başlayacaktır. Başarının hangi değerlerle nasıl bir çerçeveye oturtulması gerektiğini sorgulayacaktır.

Üç, karar verme aşamasında paylaşıma açık olabilirse ve eyleme geçmeden önce başkalarını da tam anlamıyla bilgilendirirse Altı'nın paranoya düzeyi de adamakıllı düşecektir. Altı oyalanma ve kuşkulanma dönemine girdiğinde Üç'ün uzun vadeli planlardan söz etmesi ona yardımcı olacaktır. Altı, belki de yanlış bilgilere dayanan kuşkularının içten içe büyümesine izin vermektense açık bir şekilde sorgulamayı öğrenirse otorite ilişkilerinde de büyük bir ilerleme sağlanacaktır.

Güçlü Tarafları

Üç'ün projeler ve gelecek planları konusundaki coşkusu çevresindekilere de yansır. Kişisel başarıları, çok çalışma kapasitesi ile birleşerek başkalarına örnek olur. Yaşamı boyunca öğrenmeye heveslidir ve her zaman yapacak ilginç bir şeyler bularak depresyona girmemeyi başarır. Kendilerini ve projelerini etkili bir şekilde sunma konusunda doğal bir yetenekleri vardır. İnsanların kendi çabalarıyla maddi olarak yükselmesine yardımcı olmayı amaçlayan toplumsal programları desteklemeye ve geleceğin liderlerini yaratmaya ilgi duyar.

Çekici Ortamlar

Uzun süreli çabalarla oluşturulmuş küçük işler ona çekici gelen ortamlar arasında yer alır. Müdür, satış görevlisi, basın yayın danışmanı, reklamcı ve imaj yaratıcısı gibi bilinen düşüncelerin işe yarar sistemlerle güçlendirildiği meslekler, Üçler için uygun mesleklerdir. Anlaşma, promosyon, pazarlama ve satış işlerini başarıyla yürütüler.

Üçler, sosyal hayatta örnek birer insan haline gelirler; radikal bir solcu, muhafazakâr bir sağcı olabilirler. Sivrilebilecekleri ortamlar onları kendine çekerken başarılı olamayacakları ortamlardan kaçınırlar. İlerlemeye açık olan itibarlı meslekleri çekici bulurlar. Piramidin en üstü, en tepedeki yetkili olmak isterler. Medyadaki imajları ve kişisel tarzları ile oy toplayan siyasiler olabilir.

İtici Ortamlar

Gelecek vaat etmeyen meslekleri itici bulurlar. İtibar sağlamayacak bir görev onlar için hiçbir şey ifade etmez. İçinde bulunduğu toplumsal yapıya ters düşen bir imaj gerektiren herhangi bir durumdan kaçınmaya çalışırlar. Ürün ortaya çıkmadan önce iç gözlem ve deneme yanılma evresi gerektiren yaratıcı projelere pek katlanamazlar. Üçler, gazeteci olmayı roman yazarı olmaya; bir dergide sanat yönetmeni olmayı, bir eser yaratabilmek için aylarca çalışan ciddi bir ressam olmaya yeğlerler.

Ünlü Üçler

Erhard Seminerlerle Eğitim *(EST- Erhard Seminars Training)* adı altında bir gelişim programı yaratan ve çok başarılı bir kişisel gelişim uzmanı olan Werner Erhard, ünlü Üçler arasında yer alır.

Ronald Reagan, Walt Disney, Farrah Fawcett ve John F. Kennedy diğer ünlü Üçlerden birkaçıdır.

Üçlerin Dikkat Tarzı

Dışarıdan bakan birisine Üç çok iyi odaklanmış bir Başaran olarak görünecektir, bununla birlikte Üçler yalnızca geride kalmamaya çalıştıklarını söylerler. Başka biri iyiyse Üç daha iyi olmalıdır çünkü Üç'ün öz saygısı, kazanmaya ve en iyi olmaya dayanır. Sürekli etkinliklerde bulunmak, Üç için bir denetim biçimidir. Kendisine biçtiği değer ve kendisini ne kadar güvende his-

sedeceği ne kadar iş başarabildiğine bağlıdır. Pek çok işi bir arada yürütmek, Üç'ün alışkanlıkları arasında yer alır. Bu tip bir dikkat verme şekli "çok-yönlü düşünme" olarak adlandırılır.[42]

> Öğle tatilindeyim ve işe biraz geç kaldım. Bir yandan arabayı kullanırken bir yandan arka koltuktaki adamla konuşuyorum; ortalıkta polis var mı diye aynalara bakıyorum, bu arada zaman zaman hız sınırını aşıyorum, bir sandviç yiyorum ve radyoyu karıştırıyorum. Birkaç şeyin bir arada gitmesi kendimi iyi hissettiriyor, sanki her şeyin tepesindeymişim gibi hissediyorum.

Üçler aynı anda birden fazla işle uğraşıyor olsalar da içten içe tek bir konu üzerine odaklanabilirler. Dikkatleri, ellerindeki projenin üzerinde pek fazla oyalanmadan, yapılacak bir sonraki işe doğru hızla kayar. Derin düşünceler, önceliklerin yeniden gözden geçirilmesi ve dikkatin işle ilgili meselelere yönelmesi arasında hemen hiç boşluk yoktur.

> En iyisini yapmalısın yoksa var olamazsın. Kendini sürekli 1 numara olmaya çalışan bir 2 numara gibi hissedersin. Her zaman aynı anda iki üç proje birden yürütülür. Sen fiziksel olarak birinci projeyle ilgilenirken zihnin ikincinin işleyişine atlamıştır bile. Bir proje bitmek üzereyken bir diğerine o kadar dalmış olurum ki bir öncekinin sona erdiğini bile fark edemem. Sanki şu an hiç var olmaz çünkü hep yapılacak bir sonraki işe doğru hareket halinde olurum.

Üçlerin dikkatinin bu durumunu anlamak için, kendinizi hızla bir yolda ilerlerken stres ve rekabet içinde mücadele halinde hayal edebilirsiniz. Üçler, ellerindeki projeye yararı dokunabilecek herhangi bir şeye karşı duyarlı olurlar. İnsanları da, nelere sahip oldukları ya da projenin gerçekleşmesine nasıl yardımcı olabileceklerine bakarak değerlendirirler.

[42] Çok-yönlü düşünme, daha önce de değinilen çözüm odaklı düşünmenin bir özelliğidir (ç.n.)

Proje sonuca yaklaştıkça ilgi ve çalışma hızı da artar. Dikkat, çevrede hedefe doğru ilerlemeyi destekleyebilecek belirtileri seçecek şekilde keskinleşir. İnsanlar projenin önünde engel oluşturan ya da ilerlemeye yardımcı olan robotlar olarak görülmeye başlanır. Eğer bu, engel konumundaki bir robotsa ya göz ardı edilir ya da çevresinden dolaşılır. Eğer projeye yararı dokunacak bir robotsa Üç, istediğini almak için onun peşine düşecektir.

Engeller, Üçlerin projeye daha iyi odaklanmasını sağlar. Baskı altında Üçlerin dikkatleri ve performansları artar çünkü hedefe ulaşmakta başarısız olurlarsa ya da bir başkası oraya onlardan önce ulaşırsa sevgiyi hak etmeyen bir başarısız olma bunaltısı Üçlerin tüm ruhunu sarar. İkinciler sevilmezler, ya birinci olmalıdırlar ya da hiçbir şey.

Engellerin varlığı sürerse kendi içlerine yönelirler ve daha önce bu tip engellerle karşılaştıkları tüm deneyimleri gözden geçirirler. Eldeki sorunun halledilmesinde yarar sağlayabilecek geçmiş çözümler üzerinde bir beyin fırtınası yaratırlar. Karşılaşılan herhangi bir sorunu atlatmak amacıyla dikkatin çevrede, bellekte ve geçmiş çözümlerde odaklanması "çözüm odaklı düşünme" olarak adlandırılır. Bu zihin durumu özellikle Üçlere çok uyar ve bildik çözümler bir işe yaramadığında yaratıcı çözümler bulmalarına yardımcı olur.

> Oldukça iyi kâr getiren birtakım projeler ürettim. Bu projelerin büyük bir kısmı, zaman sıkıntısı nedeniyle alelâcele ürettiğim projelerdi. Daha önce uygulayıp olumlu sonuç aldığım bazı fikirlerden çeşitli kombinasyonlar yaratarak başarılı projeler ürettim.

Özdeşleşme

Bir proje Üç'ün dikkatini tek bir noktada tutabilecek denli başarılı olduğunda Üç, tüm zihinsel çabasını bu proje üzerinde yoğunlaştırır, kendisini projeye adar ve bu işe özgü nitelikleri be-

nimsemeye başlar. İmaj ve dikkatin bu şekilde bir noktada buluşması, özdeşleşme olarak adlandırılır. Gençliğimizde karşılaştığımız insanlara ya da örnek tiplere benzemeye çalışmamız da aynı mekanizmanın ürünüdür. Birçoğumuz psikolojik özdeşleşmelerimizi "Anneme benziyorum" ya da "Ben bir Amerikalıyım" gibi cümlelerle ifade ederiz. Üç için özdeşleşme, "Yaptığım işin kusursuz bir örneği haline geldim" demektir. Özdeşleşme gerçekleştiğinde Üç için kişisel değeri ile ortaya çıkarttığı ürünün değerini birbirinden ayırt etmek güçleşir. Ürünü sorgulandığında Üç bunu kişisel bir saldırı olarak görür.

Üçler yaşamları boyunca, dikkati gerçek duygulardan verimliliğe kaydırma ve bir görevin gerektirdiği imajı uygulama alışkanlığıyla hareket ederler. Özdeşleşmeye özellikle açıktırlar çünkü başkalarından onay beklerler, bu nedenle de insanların istediği şekli almak için büyük bir enerji harcarlar. Çalışmaya ara vermediklerinden yaptıkları iş hakkında neler hissettiklerini ya da başka bir şey yapmak isteyip istemediklerini durup kendilerine sormak için yeterli zamanları olmaz ve genelde bunun farkına da varamazlar.

Özdeşleşme gerçekleştiğinde, Üçler bu işin kendileri için ideal bir iş olduğuna inanırlar. Kendini bir sahtekâr gibi bile hissetseler, iyi bir izlenim bırakmak için uygun bir role büründüklerini, bir maske taktıklarını düşünerek kendilerini avuturlar. Yine de özdeşleşme Üç'ün bir rolü benimsemesi ve uzun yıllar bu şekilde yaşaması için yeterli olabilir. Bu durum bir hastalık ya da bir orta yaş bunalımıyla işe ara vermesi ile duygularının yüzeye çıkacak zamanı bulmasına kadar böyle sürüp gider. Bir unvan, etkileyici bir imaj ya da bol miktarda para söz konusu olduğu sürece "şirket için", "ortaklık için" ya da özdeşleştikleri herhangi bir rol için yaşamlarının doyurucu olup olmadığını bir an bile sorgulamaya zaman bulamadan bitip tükenene kadar çalışırlar.

Özdeşleşme Egzersizi

Bu egzersiz, Üçlerin dikkatlerini bir imaj üzerinde yoğunlaştırdıklarında yaşadıkları dikkat kaymasının anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Birlikte egzersiz yapacağınız kişinin karşısına oturun. Hanginizin gözlemci, hanginizin Üç olacağını belirleyin. Üç olmayı seçen siz olursanız egzersizdeki aktif taraf siz olacaksınız, bu nedenle gözleyenin tepkilerinden etkilenmemek için gözlerinizi kapatın. Gözleriniz kapalı durumdayken özdeşleşeceğiniz bir nitelik seçin. Bu aslında benimsemediğinize inandığınız bir özellik olsun. Örneğin güzellik, yakışıklılık, akıl, şefkat ya da neşe gibi özelliklerinden birini seçebilirsiniz ancak bu, kendinizi yabancı hissettiğiniz bir nitelik olmalıdır.

Bu niteliği içinizde hissettiğinizi hayal edin. Gerçekten bu şekilde hissettiğiniz bir zamanı anımsamanız, niteliği tanımanıza yardımcı olacaktır. Yaşadığınız dikkat kaymalarının farkında olun. Özdeşleşeceğiniz niteliğin gelip gitmekte olduğunu hissedin. Nitelik ulaşılabilir olduğunda kendinizi bu nitelik ile özdeşleşen bir Üç gibi, niteliğe ulaşmak için çaba harcamanız gerektiğinde ise bir imajı sürdürmeye çalışan bir Üç gibi hissedeceksiniz.

Gözleriniz hâlâ kapalı iken bütünüyle hayal ettiğiniz niteliğe odaklanın ve bu niteliğin bedeninizin her bir noktasını kaplamasına izin verin. Dikkatinizi niteliğin bedeninizde yarattığı izlenim ya da duyumlara sabitleyebildiğiniz anda, gözleyen arkadaşınızı da dâhil edecek şekilde dikkatinizi açın. Onu, yaşamınızda önemli biri, sizi etkileme gücüne sahip aynı zamanda da benimsediğiniz niteliğe duyarlı biriymiş gibi, örneğin patronunuz ya da eşinizmiş gibi düşünün.

Şimdi gözlerinizi açın ve dikkatiniz hâlâ içteki niteliğin varlığında odaklanmış haldeyken partneriniz ile kısa bir sohbet edin. Partnerinizin duyarlı olduğu ve onaylayacağı nitelikler ile kendinizi özdeşleştirmeye çalıştığınızda gerçekleşen dikkat kay-

malarını fark edin. Üçler bu dikkat dalgalanmalarını, etkileyici bir imaja öykünmeleri ile etkilemeye çalıştıkları insanın değer verdiği niteliklerle kendi benliklerini birbirinden ayırt edemeyecek denli bir imaja gömülmeleri arasındaki farklılık olarak yaşarlar. Üçlerin dikkat merkezleri, yaşadıkları kültürde değer verilen imajlarla özdeşleşecek şekilde değişir. Üçler, benimsedikleri imaj ile kendi gerçek duyguları arasındaki ayrımı sorgulamayı hiç düşünmeden bu imajı yansıtmaya başlarlar.

Üçler bir imajı başarılı bir şekilde kişileştirdiklerinde başkalarının kendilerine karşı tepkilerini de keskin bir şekilde fark ederler. İmaj etkili ise Üç, bu imajla özdeşleşmiş bir durumda kalmayı sürdürür. Toplumdan onay görmezse kendini sunuş şekli de bilinç dışı olarak değiştirilir.

Sezgisel Tarz

Çocukluk döneminde Üç'ün güvenlik duygusu başkalarının değer verdiği etkinliklerde en iyi olmaya dayanır. Kendi iyiliğinin imaj ve başarı ile bağlantılı olması, bu duygusal gereksinimleri destekleyen bilgiye karşı duyarlı olmasına neden olur.

> Yeni bir ortamda başkalarının gözüne nasıl göründüğümü hemen anlarım. Grup beni nasıl görürse görsün ben "tam on ikiden vurmaya" yöneldiğimi hissederim. Bunun aslında benim duygularımla ilgili bir durum olduğunu söyleyemem; grubun neyi kabul edeceğini hisseder ve o yönde davranmaya başlarım.
>
> Özellikle tanıtım çalışmalarında bu yeteneğime çok güvenirim. Farklı grupların önüne aynı ürünleri tanıtmak üzere çıkmış olsam da her seferinde ürünleri değişik tarzlarda tanıtırım. Konuşmamı yapmak için ayağa kalkarım ve cümlemin ortasında sesimin tonunun değiştiğini işitirim. Bunu tam olarak neden yaptığımı o an bilmesem de bedenimin benim planladığımdan farklı olarak kendi performansını seçtiğini hissedebiliyorum.

Bu satış temsilcisi, satış yapmaya çalıştığı sırada gerçek benliğinin ortadan kalktığının bilincinde olmasa kendini sunuş tarzı ile gerçek benliği arasında güçlü bir çatışma yaşardı. Kendi duyguları ile bir satış yapmaya çalıştığında yaşadığı değişimleri birbirinden ayırt etmeyi öğrenmesi, çeşitli ilginç sonuçlar doğurabilir. Örneğin, ilk olarak büyük olasılıkla duygusal bir tepki ortaya çıkacaktır. Ya dinleyicilerine yalan söylediği için kendini kötü hissedecek ya da insanları sattığı malı almaya ikna etmesini sağlayan sezgisel yeteneğini onları aldatmaya yönelik olarak daha etkili bir şekilde kullanmak isteyecektir.

Üç'ün kendi gerçek istekleri ile kişisel gereksinimlerine hizmet etmeyen zorunlu etkinlik arasında ayrım yapmaya yönelik bir adım atması da bu sonuçlardan biri olabilir. Bir diğer sonuç da, sunuşunu sezgisel olarak bir grubun isteklerine uyum sağlayacak şekilde ayarlayabildiği bu zihin durumuna isteyerek girebilecek şekilde kendini eğitmesi ve bu zihin durumunda başka ne gibi bilgilere ulaşabileceğini öğrenmesidir.

Üst Düzey Zihin ve Umut Özelliği

Başaranlar kendi değerlerini, insanları neyin etkilediğine bakarak ölçerler. Başarıları konusunda kibirlidirler, ancak başarılarından ayrı olarak kendilerine çok az değer verirler. Üçler içlerinden gelen itici bir gücün etkisiyle çalışmaya başladıklarında, yani bir projenin gerçekleşmesi için kürek çekmeye başladıklarında dikkatlerini nörotik bir alışkanlıkla bu projede hangi imaja bürünmeleri gerektiğine yönelterek kendilerini unuturlar.

İçten gelen bu itici gücün olumlu yönü, Üçlerin kendilerini yoğun bir etkinliğin ortasındayken bile canlı hissetmeleri ve farklı işlerin gerektirdiği enerjiyi hissetmede ustalaşmalarını sağlamasıdır. Üçler genelde telaş alışkanlıkları yüzünden tükendiklerini ve bitkin düştüklerini anlatırlar. Fakat belirli bir işin doğa-

sında olan hız ve akışa ayak uydurabildiklerini ve bu yönde çalıştıklarını da ifade ederler.

Bu, bitmez tükenmez bir enerjinin ortasında asılı kalmak gibi bir duygudur ve Üçler yönlendirmeye gerek kalmadan işin yapıldığını algıladıklarını söylerler. Son hızla çalışıyor olsalar da zamanın yavaşladığını, telaşa gerek kalmadığını ve yapılması gerekenin herhangi bir karşı düşünce ya da sorgulama olmadan algılandığı bir zihin durumuna girdiklerini anlatırlar. Bu zihin durumunda bir projenin olumlu sonuçları da sağlama alınmış görünür. Proje hakkındaki endişeler silinmiştir çünkü çalışmanın her aşamasının kaçınılmaz bir şekilde sonuca doğru ilerlediği bilinci egemendir.

Aşağıdaki anlatım, kendini tam bir işkolik olarak gören San Franciscolu bir restoran işletmecisine ait ve umudun hissedilmesine iyi bir örnek.

> Genelde benden çok daha genç insanlarla birlikte çalışıyorum. Bunu yapabilmek, daha da önemlisi bunu iyi yapabiliyor olmak bana hâlâ zevk veriyor. Bazı zamanlar mutfakta durum o denli çığırından çıkıyor ki insanlar daracık bir alanda kelimenin tam anlamıyla dirsek dirseğe koşuşturup duruyorlar. İnsanların kendilerini yaralamaları ya da gecenin menüsünü mahvetmeleri an meselesi. Böyle zamanlarda tek düşünebildiğim "Tanrım, umarım her şey yolunda gider" oluyor.
>
> Bazen işle savaşmak zorunda kalıyorum, bazen de her şey o kadar yolunda gidiyor ki zihnim bu yüksel hızın ortasında sakin kalıyor. O zaman saatlerce çalışabilir yine de kendimi harika hissederim çünkü her şeyin yolunda gideceğini bilirim.

Dürüstlük Erdemi

Üçler Amerikan kültüründe oldukça geniş bir kabul görürler. Aslında, bu onay o denli güçlüdür ki nörotik bir yaşam tarzını gerçekten sağlıklı olmakla karıştırmak işten bile değildir. Toplumun amaçları gerçekten benim amaçlarımla aynıymış gibi kendi-

mi aldatmak varken, neden kişisel hedefler koymaya çalışayım? Bir imajı yansıtarak onaylanmayı da saygıyı da sağlama almak varken, neden reddedilme riskine gireyim? Bedeli ille de acı çekmekse neden bir benliğe sahip olayım? Aklı başında olan herkes, kendini kültürel standartlarla özdeşleştirir, duygularını askıya alır ve kendini terk eder!

Üçler genelde psikolojik esenlikleri konusunda kendilerinden emindir. Duygusal sarsıntılar kaybedenlere, işi gücü olmayanlara ya da yarışa ayak uyduramayanlara göredir. Nörotik Üçler, çok başarılı bir sahte benlik ile kendi duygusal isteklerini ayırt edebilme yeteneklerini bütünüyle yitirmiş olabilirler. Genelde tatsız duygulardan ya da duygusal gereksinimlere sahip olmaktan hoşlanmadıklarının farkındadırlar. Öte yandan duygularını büyük oranda göz ardı ederler. Bu durumun da hiç üstünde durmazlar çünkü Üçler enerjiktir, iyimser ve başarılı bir imaj yansıtma gereksinimi duyarlar.

Başaranlar genelde gerçek duygularıyla, performanslarında zorunlu bir yavaşlama meydana geldiği esnada yüzleşirler. Bu zorunlu yavaşlama, Üçlerin kendi istekleri dâhilinde değil, işten çıkarılma, hastalık ya da eş müdahalesi gibi durumların sonucunda gerçekleşir. Dünya görüşü çalışarak takdir toplama üzerine kurulu biri için, zorunlu olarak etkinlikten yoksun kalmak çok korkunç olabilir. Bu durumda tipik olarak özdeğer korkuları su yüzüne çıkmaya başlayacak ve dikkat, etkinlikten çekildiği anda duyguların kaçınılmaz bir şekilde bilinç düzeyine çıktığı görülecektir.

> Bir işle meşgul olmazsam içimi tam bir hiçlik duygusu kaplıyor. Sırada yapılacak bir iş olduğunu bilmezsem benliğimi yitirdiğim endişesine de kapılmam. Geçen yıl aşırı bitkinlikten kaynaklanan bir rahatsızlık geçirdim. Henüz kırk yaşındaydım, kalp ameliyatı geçirmiştim ve bir hastane yatağında yatıyor, tavanı seyrediyordum. Kalkıp gideceğim günü iple çekiyordum.

Bu zorunlu sessizlik kalp krizinden de kötüydü. O yatakta, bir daha bedenen yeterli olamayacağım korkusuyla aklımı kaçıracağımı zannettim. Duygular ortaya çıkmaya başladığında bana neler olduğunu pek anlayamadım. Bazen hiçbir şey olmuyordu. Sonra birden içimi büyük bir korku ve endişe dalgası kaplayıveriyordu ve aşırı heyecanlanıyordum. Neden sonra yeniden hissizleşiyordum.

Başaranlar hissetmeye değil, yapmaya alışmış insanlardır. Bu alışkanlığın etkisiyle çalışırken ve bir şeylerle ilgilenirken duygularını askıya alırlar. Duygularını yavaşça fark etmeleri gerekir. Bu yönde ani bir farkındalık, varlıkları bir makine gibi üretmeye dayalı olan Üçlerin yaşamlarına yönelik bir tehdit olarak algılanabilir.

İçten duygular sergilemek isteyen Üçler, gerçek duyguları ile kazanmak ve kabul görmek için benimsedikleri sahte duyguları birbirinden ayırt edebilmeyi öğrenmelidir. O zaman var oluş soruları da "Duygularımla mı hareket ediyorum yoksa ne yapılacağını bilme alışkanlığına mı takılıp kaldım?" şeklini alır. Gerçek duyguları doğrultusunda hareket etmek, Üçlerin başkaları tarafından her zaman onaylanmalarını, dolayısıyla da başarıyı garanti altına almalarını engelleyebilir. Gerçek duyguları doğrultusunda hareket etmemek de Üçlerin bütün yaşamlarını kendilerini ve başkalarını kandırarak sürdürmelerine neden olabilir.

Üçler için bilincin aldatmadan dürüstlüğe doğru kayması, gerçek duygular ile başkalarının gözünde başarılı olma gereksinimi arasında ayrım yapabilmeyi öğrenmenin zamanla ortaya çıkan bir sonucu olarak tanımlanabilir. Bu değişim sürecinde Üçler kendi isteklerinden dolayı acı çekerler. Psikolojik olarak özgürleşmek amacıyla çocukluklarında edindikleri koruyucu alışkanlıklarından vazgeçmeleri gerekir.

Aşağıdaki anlatım oldukça iyi bir kariyere sahip bir kadına ait:

Terapi ilk başladığında iyi olduğumu düşünüyordum. Asıl sorun kocamdaydı çünkü hayatta ilerlemeyi benim kadar önemsemiyor-

du. Sorun olarak gördüğüm başlıca mesele, sürekli birşeyler yapmak ve hiçbir şey hissetmemek istememdi çünkü fazla boş zamanım olduğu anda tek hissettiğim şey korkuydu. Özellikle pazar günleri korkunçtu. Bütün bir gün yapacak bir şey olmuyordu. Ütü yapıyor, telefonla konuşuyor, kendimi hafta içine hazırlıyordum, ancak arada kalan bütün zaman korku dolu oluyordu.

"Düzenli olarak "duygu derslerimi" çalışmaya başladım. Bir işin ortasında durup kendime nelerden hoşlandığımı, nelerden hoşlanmadığımı sormam ve herhangi bir şey hissedip hissetmediğimi düşünmem gerekiyordu. Egzersizin en zor kısmı işe gittiğimde duygularımı da yanımda götürmem gerekmesiydi çünkü genelde bir işe başlar başlamaz duygularım tamamıyla silinip gidiyordu.

Zamanla gerçek duygulardan oluşan bir dağarcığım oldu. Şimdi bununla gurur duyuyorum. İnsanlar beni duygusal anlamda etkileyebiliyor, kendi tepkilerimi önemsiyorum. Mutlu olduğum zaman bunu fark ediyorum ve yaptığım şeyden hoşlanıyorsam yaşamın daha önce hiç farkında olmadığım bir boyutuna geçiyorum.

Alt Tipler

Alt tipler, bunaltıyı azaltmak için çocukluk yıllarında oluşturulan zihni meşguliyetlere dayanır. Genç Üçler için para, mülkiyet (güvenlik), itibar getiren her durum ya da değer verilen bir erkek ya da kadın imajı, başkalarının gözünde değersiz görülme korkusunu azaltmaya yardımcı olur. Deneyim ve içsel gözlem sayesinde bu zihinsel kaygıların, gerçek benliğin duygularına karşı dürüst olmaya değil, bir imaj üretmeye hizmet ettikleri görülür.

Üçler, gerçekte hissettikleri duyguların toplumca değer verilen normlardan farklı olduğunu algıladıklarında karar verme sürecinde bir kriz yaşayabilirler. Hangi yöne gitmeli? Başarıya mı benliğe mi? Üçler emeklilik yıllarında ya da hastalık nedeniyle durağan bir döneme girdiklerinde bu ikilemin farkına varabilirler. İmajdan, toplumsal itibardan ya da güvenli bir mali temelden vazgeçmek,

Üçler tarafından hayatlarına yönelik bir tehdit olarak görülebilir. Çünkü onlara göre benlik, bu desteklerden ayrı tutulamaz.

Bire Bir İlişkilerde Erkeksi ya da Kadınsı İmaj

Üçler genelde cinsel açıdan çekici bir imaj benimserler ve çoğunlukla rol yaptıklarının da bilincindedirler. Fiziksel olarak çekici ya da cinsel açıdan güçlü görülmek, kişisel değerin bir göstergesi olarak kabul edilir ve Üçler başkalarının gözünde çekici olmak için rekabete girebilirler. Bazı Üçler, kazanan bir cinsel imaj yansıtmalarının derinde kendilerinde var olan erkeksilik ve kadınsılığın yarattığı bir kargaşayı maskeleme gereksiniminden kaynaklandığını söylerler. Bu karışıklık genelde, "erkeksi itkili benlik ile daha kadınsı bir 'başka' benlik" arasındaki bölünmeden kaynaklanır. O halde, bir Üç kadının sergilediği abartılmış kadınsılık "bir erkek gibi rekabetçi davranma" görüntüsünü maskeleme amacı taşıyabilir. Bu cinsiyet kargaşasını ifade eden Üçlerin hiçbiri eşcinsel değildir. Ayrıca hiçbiri bu çekici görünme kaygılarının çift-uçlu cinsel duygulardan kaynaklandığını düşünmez.

> Kendimi en çok yakın ilişkilerde aldattım. On yıllık evliliğimin sonunda, hep kusursuz bir kadının sahip olması gerektiğine inandığım niteliklere büründüğümü fark ettim. Bunların benim duygularım olup olmadığını bile söyleyemiyordum. Kocam reklam panolarındaki bir mankenden hoşlansa ben de o görünüme, o kadının alışkanlıklarına ve giydiği elbiseye bürünürdüm.

Toplumsal Gruplarda İtibar

Üçler iyi bir toplumsal imaj sergileme kaygısıyla hareket ederler. Grupça değer verilen niteliklere bürünmek için kendi kişisel tavırlarını değiştirirler. Üçler sürünün en önünde gitmek isterler.

> Önceleri lise yıllığındaki resmimin altında ne kadar çok derneğe üye olduğumu gösteren bir yazı olmasına önem veriyordum. Daha

sonra bir klinik tedavi uzmanı oldum. Yapılan çalışmaların konusu hakkında tek bir fikrim olmasa bile, yaşadığım yerin yakınlarında kimlerin atölye çalışması yaptığını ve ne kadar ilgi gördüklerini yakından izlemeye başladım.

İyi tanınmak için bu kadar çok çaba harcamamın nedenini de sonunda anladım. Etkili ve değerli gördüğüm birisi benimle aynı fikirde olmadığı zaman yok edildiğim duygusuna kapılıyordum.

Kendini Koruma Alanında Güven

Üçler para ve mülkiyeti kişisel hayatta kalma savaşlarının yarattığı bunaltıyı azaltmanın bir yolu olarak görürler ve güveni sağlayan para ve itibarı kazanmak için çok çalışırlar.

Elinden geldiği kadar çok kazanmak için çalışıyor da olsa insanın kurtulamadığı bir çeşit dehşet duygusu bu. Bankada 50.000 doları-nız olsa da yeterli görmeyip telaşlanabilirsiniz. Daha çok kazandıran bir işe girmeniz gerektiğini ya da ne olur ne olmaz diye yedekleme yapmanın şart olduğunu düşünürsünüz. Biri işteki başarınızı eleştirdiğinde sanki sizi ölümle tehdit ediyor gibi hissedersiniz.

Üçlerin Gelişmesine Yardımcı Olacak Konular

Üçler genelde fiziksel olarak çöktükleri ya da kişisel bir kayıp nedeniyle duygularını uzakta tutmayı başaramadıkları zaman, yaşadıkları sorunlar nedeniyle terapiye ya da meditasyona başvururlar. Zorunlu olarak kafalarını işlerinden kaldırıp kendilerine yönelmeleriyle ortaya çıkan duygular, başlangıçta bir tehdit olarak algılanırlar. Gerçek duygular çoğunlukla Üçlerin başarı kapasitesini düşürür, ayrıca sahip oldukları gerçek duyguları daha önce fark etmemiş olmak, akıllarının karışmasına neden olabilir.

Üçler, sürekli göz ardı etmeye meyilli oldukları bitkinlik, korku, belirsizlik ya da kararsızlık gibi fiziksel ve duygusal tepkilerin gayet doğal olduğunu ve kendilerinin de bu tür tepkiler

sergileyebileceklerini kabul etmelidir. Yükümlülük ve görevlerin duyguları saf dışı bırakmaya başladığını fark edebilmeli ve gerçek tepkiler su yüzüne çıkana dek beklemeyi öğrenmelidirler. Üçlere gelişmelerinde yardımcı olacak konular:

- Durmayı öğrenmek. Duyguların ve gerçek düşüncelerin su yüzüne çıkmasına zaman tanımak. Duygulara yönelik korkunun, sürekli etkinlik yaratma arzusu uyandırdığını görmek.
- Eylemlerin mekanikleşmeye başladığını görmek, mekanikleşmiş davranışların duyguları askıya alarak kişiyi robotlaştırdığının farkına varmak.
- Gerçek yeteneklerin yerini kişisel başarı hayallerinin almaya başladığını fark etmek.
- Yeni projeler üreterek ve başarısızlığı henüz gerçekleşmemiş başarı olarak yeniden tanımlayarak ya da eleştirenleri kötüleyerek sorunları çarpıtma yoluna gitmemek.
- Duygusal mutluluğun ertelendiğini fark etmek. "Bir sonraki terfiden sonra çok mutlu olacağım."
- Gerçek benlik ile toplumsal-başaran benlik arasındaki derin ayrımı görmek. İmajdan ayrı bir benliğin var olduğunun bilincinde olmak.
- Sahtekâr olduğunu, gösteri yaptığını söyleyen duyguları fark etmek. "Kimse maskenin altına bakmaz. Kimse beni göremez, yalnızca yaptıklarımı görürler."
- Yapılacak işler fazlalaştığında ve çevresini yeteneksiz ve tembel insanların sardığını düşünmeye başladığında, bunda kendi payının da olduğunu kabul etmek.
- Terapi esnasında mükemmel bir terapi hastası olma arzusunun ortaya çıktığının ve bunu yerine getirmek amacıyla, analist için Freudçu düşler ürettiğinin, Geştalt terapisti için yastıkları yumrukladığının, guru için enerji deneyimleri uydurduğunun; terapiyi ustalaşması gereken bir iş, me-

ditasyonu bir görev haline getirdiğinin farkına varmak. "Hiç kıpırdamadan kaç dakika oturdum? Ezberimden kaç mantra[43] okudum?"

- Hissettiklerini önce tespit edip daha sonra da adlandırarak içindeki duyguların varlığını fark etmek. (Örneğin, bir duyguyu tanımlamakta zorlandığınızda işe bedeninizde hissettiklerinizi adlandırmakla başlayın. "Yüzüm ısındı" ya da "Karnımda bir gerilme hissediyorum" gibi... Fiziksel olarak hissedilen tepkilerin adlandırılması, duyguların da fark edilmesine yardımcı olacaktır.)
- Yapma ile hissetmeyi ayırt edebilmeyi öğrenmek. Dikkati işten, yapılan çalışma hakkındaki duygulara kaydırmayı anımsamak.
- Meditasyon ve dikkat egzersizlerine, bir zaman çizelgesine ve bir zaman sınırlamasına bağlı olarak başlamak. (Mesela kırk beş dakika oturmak ve sonra işe geri dönmek. Meditasyon esnasında, hiçbir şey yapmadan oturduğunuz bu süre içinde gösterdiğiniz tepkiler ve hissettikleriniz, daha sonra terapide ele alınabilir. Sağlığınız için bir yararı olmadığı sürece meditasyondan sonuç almak için kendinizi sıkıştırmayın.)
- Meditasyonun, kaç kez nefes aldığını saymak gibi bir etkinliğe dönüştürüldüğünü ve meditasyonun denetim altına alınmaya çalışıldığını fark etmek. Meditasyonun denetim altına alınması, meditasyonun uyandırdığı zihin durumunun etkili olmasını engeller. Meditasyon esnasında hareketa geçirilmeye, duygusal açıdan etkilenmeye ve yönlendirilmeye açık olmaya çalışılmalıdır.
- İtibara göre değil, duygulara göre seçim yapma yönünde kendini desteklemek.

[43] Mantra: Hinduizm ve Budizmde dua ya da meditasyon sırasında yinelenen ses, sözcük ya da cümleler (ç.n.)

Üçlerin Dikkat Etmesi Gereken Konular

Üçlerin, dikkatleri imaj ve işkolik bir yaşam tarzından başka bir yöne çekildiğinde yaşabilecekleri ve farkında olmaları gereken sorunlar şunlardır:

- Duygular hakkında zihinde karışıklık. "Doğru şeyi mi hissediyorum?" "Hangisi gerçek duygum?"
- Bir duygu hakkındaki düşüncenin gerçekle karıştırılması.
- Aşırı aktif bir hayal dünyası. Doğrudan eylem engellendiğinde ya da olumsuzluklar baş gösterdiğinde başarı hayalleri kurmak.
- Aydınlanmış ya da "gelişmiş bir Üç örneği olma" konusunda hayali bir imaj üretmek. Duygu dolu halleri, bu niteliklerin zaten var olduğuna inanarak es geçmek. "Ben zaten hallettim o konuyu."
- Çabucak sonuca varmayı istemek, duyguların yerine iş konulduğunda kendini iyi hissetmek, gerçek değişim gerçekleşmeden terapiyi bitirmeyi istemek.
- Başarıya yönelik kanıtlara gereksinim duymak. Meditasyon yaptığını hissedebilmek için bir meditasyon eğitmeni olmayı istemek.
- Kişisel sorunlar üzerine konuşurken ya da bu sorunlar meditasyon sırasında ortaya çıktığında duygulardan kendini çekme alışkanlığı ve bu sorunların, duyguları yaşamaya gerek olmadan, bir kere adlandırılıp üzerinde konuşulduğunda çözüldüğüne inanmak.
- Üç'e çekici gelen dış değerleri temsil eden, her şeye kadir bir terapist ya da spritüel eğitmen seçmek. Kendi değerlerini bulmadan, terapistin değerleri ile özdeşleşmek.
- Meditasyon sırasında içinde kimseyi bulamayacağı, gerçek benliğin var olmadığı korkusu.
- Başkaları eleştiride bulunduğunda kendini bir aziz gibi düşünmek. "O kadar çok şey başardım ki onları dinlememe gerek yok."

9. Dört Noktası: Traji-romantik

EDİNİLMİŞ KİŞİLİK		ÖZ	
BAŞ	Başlıca Özelliği: MELANKOLİ	Üst Zihin Düzeyi:	ÖZGÜN KAYNAK
KALP	Tutkusu: KISKANÇLIK	Erdemi:	HUZUR (DENGE)
	ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ		
	Cinsel:	REKABETÇİ/NEFRET DOLU	
	Toplumsal:	UTANÇ DUYGUSU	
	Kendini Koruma:	YÜREKLİ/PERVASIZ	

İkilem

Dörtler çocukluklarında terk edildiklerini anımsar, bunun bir sonucu olarak da yoksunluk ve kayıp acısı hissederler. İçsel durumlarını edebiyattaki Traji-romantik tip yansıtır. Toplumda saygın bir yer ve maddi başarı elde etmiş olsalar da yitirilmiş sevgiliye, ulaşılmaz sevgiye, gelecekteki aşka ve ancak sevginin getirebileceği bir mutluluk tablosuna takılıp kalmışlardır. Bu dünya görüşünü anlayabilmek için kendinizi, kararların gerçek olgular kadar, ruh halinin değişken kimyasına göre de verildiği; konuşmaların gerçekten ifade edilen sözcükler kadar, duygu tonları ve imalarla anımsandığı bir zihin durumunda tasarlamanız gerekir.

Depresyon Dörtlerde çok sık rastlanan bir ruh halidir. Bu ruh hali yaşamı, günlerce yataktan çıkmadan zihinde geçmişteki düzeltilemez bir hatanın sürekli kurulduğu bir duraklamaya dönüştürebilir. "Keşke, keşke." Dikkat, plağın çizik bir noktasına takılan pikap iğnesi gibi kilitlenir. "Keşke farklı davransaydım. Keşke bir şansım daha olsaydı."

Bütün Dörtler, depresyonun karanlık ruh halini aynı şekilde algılarlar. Bazıları bunu kaderci bir yaklaşımla benimser, uzun süren inziva dönemlerine teslim olur. Bazıları da depresyonla, hiperaktif bir şekilde sürekli koşuşturma içinde olarak savaşmayı seçer. Bir bölümü de duygularını, insan yaşamının karanlık yönlerini yansıtan derin bir sanatsal yaklaşımla keşfetmeye yöneltirler. Bu kitapta anlatımlarına yer verilen Dörtler, depresyonu tanımakla birlikte kendilerine çekici gelen bir melankoli durumundan da söz ederler. Onlar için melankoli, kayıp ve acıdan kaçıp sığınılacak çarpık bir duygusal sığınak işlevi görür.

Melankoli, tatlı bir pişmanlık atmosferi yaratır. Depresyon gibi o da kayıp duygularından kaynaklanır, ancak burada üzüntü, kederli sahillerin buğulu ruh haline dönüştürülmüştür. Dörtler yoğunlukları değişen duygusal sislerin arasında kendilerini aşırı canlı hissederler. Hiçbir şey kalıcı değildir çünkü insanın ruh hali bugünden yarına değişebilir.

Temel sorun, kayıp ve bundan sonra da öz saygının zayıflamasıdır. Kendilerine, "Daha değerli olsaydım terk edilmez miydim?" sorusunu sorarlar. Dörtler, bir zamanlar sahip oldukları sevgi kaynağının onlardan alındığı inancıyla yaşarlar. "Bana duyulan o sevgi şimdi nerede?" Genelde bir terk edilme öyküsü ve erken kayıp için acı çekme gereksinimi söz konusudur. Bu terk edilmişlik duygusu yetişkinlik yaşamında, ulaşılamaz olanı saplantılı bir şekilde çekici bulma ve elde edilmesi kolay olan ne varsa (genelde farkında olmadan) geri çevirme yoluyla diriltilmiştir.

Dörtler, farkında bile olmadan yitirilmiş olanın iyi yönlerine odaklanırlar. Kıyaslama yaptıklarında ellerinde olan onları hoşnut etmez. Arzulu, doyurucu bir ilişki gözlerinde tüter. Sevgiliyi özleyen âşık duruşunu benimserler. Melankolinin en tatlı renklerinden biri, sevginin yitirilmesine duyulan üzüntü ile müstakbel ideal eşe yönelik romantik bir beklentinin iyi bir ikili oluşturmasıyla ortaya çıkar. "Sahici benliğim gerçek aşkı bulduğumda

yeniden uyanacak" ifadesi, yaşanan anın geleceğin bir provası olarak algılandığını gösterir.

Gerçek yaşamda birtakım başarılar elde etseler ve bu başarılar aslında yıllar süren bir beklenti ve çabanın meyvesi olsa da dikkatleri yine yaşamın eksik yönlerine odaklanma eğilimi gösterir. İşe girince bununla tam anlamıyla mutlu olmaz, bir de eşi olsun ister. Eşi olduğundaysa bu kez yalnız kalmanın özlemini çeker. Yalnız kaldığında büyük bir ihtimalle işini ve eşini geri ister. Dikkat, eksik olana, özellikle de onun iyi yönlerine odaklanır ve elde olanla eksik olan karşılaştırılır. Bu karşılaştırmadan genel olarak elde olanın değersiz olduğu sonucu çıkar.

Romantikler elde ettikleri başarıları sabote etme eğilimi gösterirler. Dörtler gündelik hayatta, eşinin çoraplarını toplamak veya onun birtakım tuhaf davranışlarına katlanmak durumunda kaldıklarında, öfkeli bir düş kırıklığı yaşarlar. Gerçek bir ilişkide sıkıcı zamanlar da yaşanabileceği olgusu, Dörtlerin hayal ettiği sevgi dolu, görkemli gelecek imgesini tehdit eder. Eşin davranışlarındaki küçük tuhaflıklar, aşırı can sıkıcı bir hal alabilir. "Siyasetten hiç anlamıyor!", "Hiç müzik zevki yok!", "Diş fırçasını bardağın içinde bırakması ne kadar duyarsızca..." Kendini bir başkasının zevksizliklerine uydurmak zorunda kalmak, Dört'ü aşırı derecede sinirlendirir ve gelecekte sevgi yoluyla yeniden canlanabilmek için kendini korumaya almaya ihtiyaç duyar.

Yakın ilişkinin bazen seçkin standartlardan feragat etmeyi gerektirdiği ortaya çıkınca Dörtler eşlerini kendilerinden uzaklaştırmak isteyecek, çok değerli ve sahici ilişki imgesi zarar görmeden önce onları gitmeye zorlayacaklardır. Bütün suçun eşte olduğu çok açıktır. Çok acı bir hayal kırıklığı içinde, ne denli aldatıldıklarını ve mağdur durumda bırakıldıklarını iyice ortaya koyabilmek için akıllarına gelen en kötü sözleri söylemek isteyeceklerdir.

Eşiyle arasına uygun bir mesafe koymayı başardıktan sonra Traji-romantik'in içinde bir özlem uyanır. İlişkilerinde bir it-çek

modeli kendini gösterir. Ulaşılabilir olanı iter, elde etmesi güç olanı çekerler. Tavuk her zaman uzaktan kaz gibi görünecektir. Dikkat, biten ilişkinin iyi yönlerine kaymaya başlayacaktır.

Dörtler her zaman yaşamı kendilerinden güvenli bir kol mesafesi uzaklıkta tutarlar. Ancak bu mesafe, özlem çekmenin tanıdık yüzünü karanlık bir umutsuzluğa dönüştürecek kadar uzak değildir. Dörtler her ne kadar yakın bir ilişki için büyük bir özlem duysalar da böyle bir ilişkinin, yetersiz görülme ve terk edilme korkusunu tetikleyeceğine inandıklarından mesafeleri korumaya çalışırlar. Eş güvenli bir uzaklıkta tutulmaktan bıkar ve çekip gitme tehdidini savururşa Dört'ün ilişkiyi yeniden kendine doğru çekmeye çalışmasıyla ani bir hastalık ya da yoğun bir suçlama durumu baş gösterir. Dört, terk edilme tehlikesini uzaktan gördüğü anda bütün duygusal engelleri kaldıracaktır. Özgün kaybın dirilmesiyle aşırı dramatize edilmiş teatral sahneler, ağır suçlamalar, intihara eğilimli davranışlar ve derin bir umutsuzluk her yeri kaplayacaktır.

Dörtler duygusal yaşamlarındaki iniş çıkışların sıradan bir mutluluğun çok ötesine geçtiğini ve başkalarının ulaşmak istediğinden çok daha yüksek bir varoluş düzeyine ulaştıklarını söylerler. Kendilerini sıradan gerçekliğin dışında kalan bir yabancı, eşsiz ve ilginç bir şekilde herkesten farklı bir karakter, kendine özgü bir yaşam oyununu oynayan bir oyuncu gibi hissederler. Onlar için yüce bir duygusal yaşamın yaşattığı acılardan vazgeçmek, dramın yarattığı özel olma duygusunu da feda etmek anlamına gelecektir. Dört için mutlu olma umudu, yoğun duygusal bir dünyaya erişimin engellenmesi tehlikesini de beraberinde getirir. En kötüsü, cansız bir görünüm ve sıradan bir yaşam riskidir.

Dörtlerin Zihnini Meşgul Eden Şeyler:

- Yaşamda bir şeylerin eksik olduğu duygusu. "Bende olmayan başkalarında var."

- Uzak ve ulaşılmaz olanı çekici bulmak. Olmayan sevgiliyi idealleştirme.
- Öz saygıyı besleyen dış destekler olarak ruh halleri, davranış biçimleri, lüks ve zevkler.
- Melankolik ruh haline bağlılık. Salt mutluluğun değil, duygusal derinliğin hedef olarak seçilmesi.
- "Sıradan duyguların tekdüzeliğine" katlanamama. Duyguların kayıp, hayal gücü ve dramatik davranışlarla yeniden yoğunlaştırılması.
- Sahicilik arayışı. Şu anın gerçek olmadığı, gerçek benliğin derinden sevilme deneyimi ile gelecekte ortaya çıkacağı duygusu.
- Yaşamda gerçek ve yoğun olan doğum, cinsellik, terk edilme, ölüm ve felaket türü olaylara yakınlık duyma.
- Dikkatte it-çek alışkanlığı. Dikkatin elde olanın olumsuz nitelikleri ile uzakta ve ulaşılması güç olanın olumlu nitelikleri arasında gidip gelmesi.

Bu dikkat tarzının olası sonuçları,

- Şiddetli terk edilmişlik ve kayıp duyguları.
- Başkalarının duygu ve acılarına karşı duyarlı olma eğilimi.
- Başkalarını kriz anlarında destekleme yeteneği.

Aile Öyküsü

Altta yatan tema çocuklukta yaşanan kayıptır. Dörtler, yaşamlarının erken dönemlerinde önemli biri tarafından terk edilmiş olma durumunu çeşitli şekillerde anlatırlar. Çoğu zaman gerçek bir terk edilmişlik söz konusudur. En yaygın örnek de, sevilen anne ya da babanın boşanma sonucu evden uzaklaşmasıdır. Bir başka tema da çocuğa, yakın bir yetişkinin ıstırabı ile özdeşleştiği için değer verilen, kederli bir ailede doğmuş olmaktır. Aşağıdaki anlatım, yaşamının yetişkinlik döneminde hemen

hiç ilişki yaşamamış, kendini bütünüyle sanatına adamış yetenekli bir dansçıya ait.

> Doğduğumda beni kuvöze koymuşlar. O kadar zayıfmışım ki annemle babama benim pek fazla yaşamayacağımı söylemişler. Annemle babamın fazla bağlanmamak için benden uzaklaştıklarını sanıyorum, bu yüzden gerçek anlamda terk edilmiş olmasam da bu imge bana gerçek geliyor.
> Daha sonra ben daha çok küçükken babam ağır bir hastalığa yakalandı ve öldü. Kendimi hep, salonunda bir tabut ve kokulu çiçekler olan bir evde yaşayan bir çocuk olarak hayal ederim. Kriz ve ölüme yakın insanlar bana her zaman çok çekici gelmiştir çünkü onlar derin benliklerine çok daha yakın olurlar ve gönülden gelen bir dürüstlükleri vardır.

Dörtlerin çocuklukları üzerine anlattığı bir başka öykü de, sürekli gidip gelen ya da kimi zaman acımasızca kimi zaman sevecen davranan bir anne baba nedeniyle kendilerini terk edilmiş hissetmeleridir. Çocuk şefkat ve sevgi vaadine duygusal olarak bağlanmış ve bundan yoksun bırakıldığında öfkelenmiştir.

> Ben doğduğumda babam, bu başarılı doğumu kutlamak için beni bir bakıcıya bırakıp annemi dünya turuna çıkartmış. Babama hayrandım ve onu hoşnut etmek için her şeyi yapardım. Hareketli, popüler ve annem yanında olduğu zamanlar dışında ulaşılmaz biriydi. Uzun seyahatlere çıkardı ve o daha dönmeden ben nasıl yanımda kalmasını sağlayabileceğim konusunda planlar yapmaya başlardım. Bunun sanki son şansım olacağını hissederdim. Armağanlar ve öykülerle dönerdi ve sonra yine giderdi, daha da kötüsü annemi de yanında götürürdü ve ben yine yalnız kalır, bir sonraki sefer için hazırlanırdım.

Depresyonun, çocuklukta duyulan öfkenin içe yansıtılmasından kaynaklandığını savunan çeşitli kuramlar var. Romantikler sıklıkla, erken kayıp duygularının yetişkinliklerinde depresyona dönüştüğünü anlatırlar.

Anneme beni emzirip emzirmediğini sordum. "Emzirdim, ama kısa bir süre" diye yanıtladı. Öyle sanıyorum ki bebek olarak doyuma ulaşmış ama kısa bir süre sonra bunu yitirmiştim. Bu durum, annemle aramdaki ilişkiye de uyuyordu. Bir bakıyordum yanımda, bir bakıyordum değil. Bu, sanki yaşamımdaki düşünce biçimini belirledi: "Bir zamanlar mutluydum ama şimdi nerede o mutluluk?" Bütün yaşamım boyunca onu arayıp durdum. Nereye gitmişti?

Yine de insanlar bana yaşamımda neyin eksik olduğunu, neyin peşinde olduğumu sorduklarında ortaya "Şu ya da bu, şu kişi ya da şu kadar para..." gibi bir yanıt çıkmıyor ağzımdan. *Onu* arıyorum, elimden alman ve hiçbir zaman ulaşılabilir olmayan o harika şeye bağlı olma duygusunu.

Öfke ve Depresyon

Yoksun bırakılmış olmak genelde öfke yaratır. Başkaları daha çok şey elde ederken, bir şeylerden mahrum kalmak kedere neden olur. Öfke, böylesi bir kederin nedeni olduğu düşünülen anne ya da babaya yönelir. Bu durum, Dört'ü çok acı çekmiş olmanın bedelini başkalarına ödetmeye yönlendirebilir. Sert bir alaycılık tavrı takınır ve başkalarının canını sözcüklerle yakmaya çalışır. Zaten uzaklaşmış ya da saldırıya uğrar uğramaz uzaklaşacak birine öfkelenme olanağı da pek sık ele geçmez. Bunun sonucunda Traji-romantik, sevilmeyi yeterince hak edecek kadar değerli olmadığı düşüncesiyle kendine yönelecek ve öfkesini bir öz eleştiriye dönüştürecektir.

Bu içe yöneltilmiş eleştiri, Dört'ün kendini çaresiz hissetmesine ve uzun bir süre boyunca hareketsiz kalmasına neden olur. Bu süre boyunca, mutluluğa doğru atılabilecek tek bir adım bile olanaklı görülmez. Depresyonun özünde, temel ve değerli bir insani bağın yitirilmesinin yarattığı üzüntü duygusu yatar. Bu, sevgilisinden ayrı düşen bir âşığın, ayrılıp onunla tekrar bir araya gelmek için yakarmasına benzer.

Depresyon ve Melankoli

Dörtler depresyonu karanlık bir oyuğun içinde tutsak olmaya benzetirler. Kendi içlerine çekilir, evin yalnız bir köşesine kapanır ve yavaş yavaş dış bağlantıyı keserler. Sanki yaşam hiç bu denli kötü olmamış gibi bir duygu yaşanır ve bu durumun da değişmeyeceğine inanılır. Depresyon derinleşirse, bunca zorluğa karşılık yardım önerileri de kulağa saçma gelmeye başlar. Yardım önerilerini geri çevirirler ama kendi ayakları üzerinde duracak gücü de bulamazlar. Etkinlikleri durur, sonuç olarak içlerinde olup biteni herhangi birinin anlayabileceğine dair umutları da kaybolur.

Traji-romantikler üzüntü yaşama konusunda yalnız değillerdir. Hepimiz başarısızlıklarımdan dolayı sızlanır, yitirdiğimiz değerli bir şeyin ardından kederleniriz. Depresyon ise bizden alman bir şeyin ardından kederlenmemizden ayrı bir durumdur. Keder duygusu aşamalar şeklinde yaşanır; önce keder benimsenir, daha sonra acı yavaş yavaş hafifler ve dikkat yeniden, işleyen bir yaşam tarzı kurmaya yönelir. Şiddetli depresyonda ise yaşanmaya değer olan her şey, yerini sürekli artan bir üzüntüye bırakır ve aşamaların birbirini izlemesi sıra dışı bir şekilde yavaşlar.

> Hâlâ on sekiz yıl önceki boşanmamı düşünüyorum çünkü yaşamımın akışını değiştiren, geri dönüşü olmayan bir hata yaptığım düşüncesi zihnimi egemenliği altına almış durumda. Yaşamımdaki tek mutluluk şansını mahvettiğimi hissediyorum ve çaresizce geri dönüş yolunu gösterecek bir iz bulabilmeye çalışıyorum.
>
> Geçirdiğim tüm karmaşık aşamaları anlayabilmek için tekrar tekrar düşünüyorum. Geçmiş hatalara kafamı öyle bir takıyorum ki önüme çıkan ve gerçekten gelecek vadeden bazı ilişkileri tamamen göz ardı ediyorum.

Melankolik ruh hali de, bu umarsız depresyonu yaratan aynı kayıp duygusundan kaynaklanır. Olanaksız ya da asla gerçekleşmeyecek bir şeyden yoksun kalma inancıyla acı-tatlı bir özleme dönüşen bir duyarlılık söz konusudur. Dörtler, melankolinin duy-

gusal zenginliğini, insanların mutluluk olarak tanımladıkları duyguya yeğlediklerini söylerler. Bu, hayaller, metaforlar ve uzakta olanlarla bağlantı duygusu yaratan bir üzüntü hissidir. Melankoli, kendisini terk edilmiş bir yabancı gibi hisseden Dört'ün yaşamını, eşsiz yaradılışından kaynaklanan bir duyarlılık haline yükseltir.

> Benim durumum çetin koşullar altında yaşayan bir masal kahramanınkine benziyor. Bu dünyada bir yabancıyım ve kimse benim kim olduğumu anlayamıyor. Bu da kendimi farklı ve yanlış anlaşılmış hissetmeme yol açıyor. Aynı zamanda müzmin bir umutsuzluk durumu yaratıyor. Kimse beni anlamıyor, ben bir yabancıyım ve beni içlerine almayarak bana eziyet ediyorlar. Öte yandan, işte bu çektiğim eziyet beni çok yoğun bir insan haline getiriyor. İnsanların duygusal olarak göze alamayacakları uçlarda yaşıyorum ben. Kendi içimde gizemliyim ve herkesten çok farklıyım.

Depresyona girmiş bir Dört'ü ayırt etmek çok kolaydır. Yitirilenin ardından sürekli yas tutar. Bu yasa kendini o denli kaptırmıştır ki dikkatini daha üretken şeylere çevirmesi olanaksızdır.

Melankoli de temelinde aynı özlem duygusunu barındırıyor olmakla birlikte, olayların estetik bir boyuta çekilmesi söz konusudur. Özlem, bir arayış niteliğine bürünür, depresyon ise insanlık durumunun şairane bir yaklaşımla ele alınmasına dönüşmüştür.

> Melankoli bende genç olma ve görünmez bir dram pelerinine bürünme duygusu yaratır. Yürüyüşüm sıradan olmaktan çıkar, pelerinimin hışırtısı da beni izler. Zevk için değil, kostümümü ve bendeki elektrikli havayı hissetmek ve yaşamımı değiştirecek yabancıyla karşılaşmak için yürürüm.
>
> Evde ise kendimi bir kurban gibi hissederim. Kurgusal ve dramatik bir karaktere özgü bir soylulukla incinirim. Pelerinime ve sihrime bürünmüşümdür ve ne eğlence ne de mutlu olmakla ilgilenmem çünkü sadece sıra dışı olanın peşindeyimdir.
>
> İçimdeki uçan bir kuş ya da ıslak bir çiçek imgesinin bana yaşama bir gün daha dayanma gücü verdiği hissiyle birçok kez uzun süre yürüdüğümü hatırlarım. Melankoli benim seçtiğim bir yerdir, ya-

şamımı sanatsal bir deneyime dönüştürme yoludur ve her ne kadar amacı beklenene yönelik bir arayış olsa da, beni asıl mutlu eden arayışın kendisidir.

Acı ve Yaratma

Hayatı sanatsal bir dışa vurum olarak yaşamak ile estetik bir imajı desteklemenin yolu olarak acıyı zihinsel uğraşı haline getirmek arasındaki çizgi çok incedir. Yoksunluk ile sanatsal dışa vurum arasındaki bağ, yaratıcı yaşamını bir kazanç kapısına dönüştürmek için taviz vermektense tavan arasında yaşamayı yeğleyen sanatçı imgesi kadar eskidir. Sanatsal yaşam ile acı dolu yaşam, genelde iç içe geçmiştir ve bu ıstırap içinde insan yaşamın en özgün yanını kavrayabilir. İç gerilimini yaratıcı sanat olarak dışa vurarak anlamlandırıp canlandırabilir.

Aşağıdaki ifade tutkulu, genç bir ressama aittir. Kendini sevgiden yoksun bırakılmış hissettiği için kendi sergisinin açılışına katılamaması bir Traji-romantik olduğunu fark etmesini sağlamıştır.

> Depresyona girdiğim zaman yaşamımdaki her şey duruyor. Yaşamın kendisi duruyor. Hiçbir anlamı, amacı, umudu kalmıyor yaşamanın. Zamanın geçmesini beklemekten başka elimden bir şey gelmiyor. Zaman her şeyi hallediyor ve böylece ben de güya sırf zamanın geçmesini bekleyerek özgürleşiyorum. Bu tip bir kederin içinde tutsak kaldığında, insanın tüm bedeni sanki uğruna kederlendiği kişinin oyuncağı haline geliyor. Kendini tam anlamıyla, oynaması için bir başkasının ellerine bırakıyorsun. Bu deneyimden sonra insan kendini uzun bir hastalık döneminden kalkmış gibi hissediyor. Havanın durumu ya da giysilerinin rengi gibi küçük şeylerden zevk almaya başlıyor. Bu kadar uzun yaşamış olmak bile bir ayrıcalıkmış gibi geliyor. Trajedi insanı başkalarından ayırıyor, bir anlamda tekleştiriyor çünkü ölümü görüyor ve yine de hayatta kalıyorsun.

Kayıp insanı sıradan kalabalığın dışına koyar, onu geçici olarak trajik ve ayrı kılar. Bu süre içinde kişi, duyguları başkalarına

göre daha derin olduğu için bir anlamda özel biri olur. Kişinin kendini sıra dışı bir şekilde duyarlı hissetmesi, kişisel üzüntüsü ile dirençli bir bağ oluşturmasına neden olabilir. Bu durum özellikle, sevdiği insanlar yoğun duygu gösterilerinden etkileniyorsa ya da gerçekten yaratıcı dışa vurumlar, hassasiyet yüklü bir duygusallık döneminde çoğalıyorsa ortaya çıkar.

Yaşamı boyunca psikolojik sıkıntılarla boğuşan ama terapiye gitmeyi geri çeviren şair Rilke, acı ile devinen yaratıcılık ikilemine örnek olarak gösterilebilir. Rilke, içindeki şeytanları kovunca meleklerinin de şiddetli bir sarsıntı yaşayacağından emin görünüyordu.

Enneagram'da Dört noktası, sanatçının yeridir. Bu da kelimenin tam anlamı ile alındığında, yaşayan pek çok sanatçının Dört olduğu anlamına gelir. Bununla birlikte, Dört noktası aynı zamanda mizacın bir özelliği olarak duygusal koşullarda yaşamayı yeğlemek anlamına da gelir. Özlem ve umutsuzluk dolu dönemler, sıradan duygusal bir iklimin yoğunlaşmasına neden olur. Bu yoğunluk ve yarattığı özel keder duygusu, melankolinin değişen ruh hallerini sıradan duyguların çerçevesinden daha çekici bir hale getirebilir.

Ruh Hallerindeki Savrulmalar

Traji-romantikler duygusal hayatın uç noktalarında yaşarlar. Bir uçtaki depresyondan diğer uçtaki hiperaktif duruma savrulmalar yaşama eğilimi sergilerler. Dörtler, bu iki duygusal uçtan birine doğru bir çekim hissettiklerini ya da yaşamlarını bu iki aşırı uç arasında savrularak geçirdiklerini anlatırlar.

Traji-romantikler temelde depresif, temelde hiperaktif ve temelde iki aşırı duygu arasında savrulanlar olarak üçe ayrılır. Üçü de yaşamsal bir şeylerden yoksun bırakıldıklarını ve yitirdikleri bu şeyi yeniden ele geçirme arayışında olduklarını hissederler, ancak üç tipin de arayış tarzı birbirinden son derece farklıdır.

Temelde depresif olan Dört, anlam arayışıyla kendi zihinsel kaygılarının içine çekilir. Temelde hiperaktif olan Dört ise görünürde hiçbir depresif izlenim yaratmaz. Başka insanları mutlu eden birtakım kaynaklarda bir anlam bulabilme amacıyla çok sayıda etkinlik ve gönül ilişkisi arasında gidip gelebilir. Hiperaktif ve depresif uçlar arasında savrulan Dört ise, Traji-romantiklerin anlattığı duygusal yoğunluğu en iyi şekilde yansıtan tiptir. Aşırı duygu değişiklikleri yaşarlar. Aşk nefrete, arzular kayıtsızlığa dönüşür. Ulaşılmaz ya da yıkıcı sevgililerin çekiciliğine kapılırken dramatik duygu patlamalarının yaşandığı ve yoğun duyguların intihara eğilimli fantezilere dönüştüğü görülür.

Normal Dörtler, yaşam çok kötü bir hal aldığında intiharın düşüncelerinde bir "seçenek" olarak belirdiğini söylerler. Can yakıcı, alaycı bir kara mizah anlayışına yönelmeleri, içlerindeki öfkeyi yansıtır. İntiharı "yaşam insana çok kötü davranmaya başladığında güvenilebilecek ince bir dal" olarak tanımlarlar. Bununla anlatmak istedikleri, gerçekleştirme niyeti olmasa da İki'nin birini baştan çıkarmayı ya da Sekiz'in birini paramparça etmeyi bir seçenek olarak düşünmesi gibi, Dört'ün de kendini kurtarmayı düşünmesidir.

Dramatize Edilmiş Duygusal Yaşam

Dörtler başkalarının onları fazlasıyla yoğun bulduklarını ve tutkuları çok güçlü olduğu için duygularını geri çekmek zorunda kaldıklarını söylerler. Toplumsal yaşamlarındaki ihmaller onları çok incitir. Unutulan bir yaş günü, derin bir düş kırıklığı yaşatır; sıradan sözler, arkadaşlarından soğumalarına neden olur.

> Beklediğim telefon bir kez bile gecikse kendimi dramatik bir terk edilmişlik duygusuna kaptırırım. Birlikte olmayı en çok istediğim insana aşırı tepki gösterir, kendimi yabancılaştırırım. Sanki bunun acısı geçmişimdeki tüm acılara eklenmiş ve dayanılmaz bir duruma gelmiştir. Tek bir gecikmiş görüşme bile derin bir bırakılmışlık

duygusuna dönüşebilir ve telefon geldiğinde artık arkadaşımdan nefret ediyor olurum çünkü çok incinmişimdir.

Dört, *yoğunluk* derken aşırı duygusal tepkilerden söz eder. Bir aşırı uç ıstırap çekmek, diğer aşırı uç ise tam bir doyuma ulaşma hayalidir. Arada kalan duygularla ilgili fazla bir deneyimi yoktur.

"Onu seviyor muyum?" sorusu, bütünüyle sevilme duygusu üzerine hayaller kurmak ile o kadar çabuk bağdaştırılır ki soruya vereceği doğru cevabı düşünmeye bile fırsatı olmaz. Bir odada tek başına kalan Dört, "Beni incittiğinde neler hissettim?" ya da "Beni sevse nasıl olurdu?" düşüncelerine kendini o derece kaptırır ki "o"nunla ilgili o anda neler hissettiğini unutabilir.

Duygularını büyütme konusunda Dörtler yalnız değildir. Örneğin, hepimiz acı çektiğimizde en kötü olasılıkları hayal etmeye başlarız.

Doğal yöntemlerle çocuk doğurma ya da acı denetimi eğitimi alan hastalar, bir sonraki acının ne denli kötü olacağını ya da en yoğun acının nasıl olacağını hayal etmek yerine, dikkatlerini yalnızca o an hissettiklerine yöneltmeyi öğrenirler. Bedende gerçekten hissedilen acıya, bir de duyusal hafıza ya da hayal gücü eklendiğinde gerçek acı ne yazık ki dayanılmaz bir hal alır.

Aşağıda kötü bir kaza geçirmiş bir adamın kaza sırasındaki zihinsel durumu anlatılıyor. Kriz sırasında verdiği tepkiler, onun ille de bir Dört olmasını gerektirmiyor. Dörtler, dikkatin aşağıda betimlenen şekilde yer değiştirmesi deneyimini her gün yaşamaya özellikle eğilimlidirler.

> Gençlik yıllarımdan beri usta bir kayakçıydım. Çok iyi bildiğim bir yamaçta kaza geçirip bacağımı kırana ve kendimden geçene dek de hiç kaza yapmamıştım. Beni hastaneye götürdüklerinde farkında olmasam da çıldırmış gibiydim. Dayanamayacağım kadar çok acı çektiğimi düşünüyordum ama özellikle de biri bacağıma

dokunmaya yeltendiğinde o kadar canım yanıyordu ki dokunana saldırmaya çalışıyordum.

Hatta beni sakinleştirmeye çalışan bir hemşireyi ısırdım. Tek gördüğüm elindeki iğneydi. İğneyi bana sapladığında ne kadar acıtacağını hissedebiliyordum. Patronum hastaneye geldiğinde benimle acil servis personeli arasında bir savaş yaşanıyordu. Bacağımın ameliyat edilmesi gerekiyordu, her şey hazırdı fakat ben izin vermiyordum. Patronum saçlarımdan yakalayıp beni yumruklamakla tehdit etti ve bana büyük bir iyilik yapmış oldu. Sakinleştirici iğneyi yaptırana kadar da beni bırakmayacağını söylüyordu.

Beni kendime getiren, patronumun yumruğu oldu. Suratıma indirilen yumruğun ve kalçama batırılan iğnenin acısını o kadar şiddetli bir şekilde hissetmiştim ki bacağımın acısını unuttum. Oysa ne patronum bana o yumruğu atmış ne de hemşire iğne batırmıştı. Acil serviste bir anda kendime geldiğimde artık her dokunuş kafamın içinde şiddetli bir acıya dönüşmekten çıkmıştı ama tabii bu sefer de bacağımdaki berbat acıyı hissetmeye başladım.

Bu kayakçının bedensel acısını şiddetlendirmesi gibi Dörtler de psikolojik olarak duygularını yoğunlaştırma eğilimi içerisindedirler. Gerçek duyguların bilinç dışı bir şekilde abartılması alışkanlığı, duygusal yoğunluk uğruna, gerçek bir duygusal yaşamın reddedilmesi anlamına gelir. Dört, ruhsal durumunu uyarıp abartılmış duygularla özdeşleştikçe gerçek duygulara erişimi de engellenmiş olur.

Dört duygusallaştığında yüzündeki ifade değişmeye başlar, bu sayede gerçek duyguları ile bağlantısını yitirmeye başladığı da gözlemlenebilir. Bir Dört'e "Nasılsın?" diye sorduğunuzda ilk tepkisi büyük olasılıkla o andaki hislerini es geçip içte nasıl hissettiğini düşünmeye dalmak olacaktır. Gerçekte nasıl hissettiğine dair ürettiği bir dizi hayali durum, o anda hissettiklerini gölgede bırakabilir. Bu alışkanlık sonucunda "İyiyim" gibi basit bir yanıtın yerini, "Şey... Aslında bu aralar pek çok değişiklik yaşıyorum" ifadesi alabilir.

Yakın İlişkiler

İçteki dikkatin çok büyük bir bölümü, beklenen sevgilinin gelişine yönelik hazırlığa yöneltilmiştir. Sanki yaşanan an, gelecekteki yaşanacaklara yönelik bir hazırlıktan ibarettir. Hâlihazırda bir ilişki yaşanmıyorsa gelecekteki buluşma büyük bir duygu yoğunluğu ile hayal edilir. Yaşanmakta olan bir ilişki söz konusuysa Dört, sevgili ile yeniden birleşmenin hayalini kurabilmek için kendini geri çekme eğilimi içerisine girebilir. Aşağıdaki anlatım New York'lu bir öğretmene ait.

> En iyi ilişkilerim, benden uzakta yaşayan sevgililerimle yaşadığım romantik ilişkiler olmuştur. Oturduğum şehre en az bir iki saat mesafedeki çeşitli yerlerde yaşayan kişilerle uzun süreli ilişkiler yaşadım. Bu ilişkilerin en iyi yanı, araya giren zaman oluyor. Bu arada insan kendi yaşamına dönüp birlikte olduğu insanı özlüyor ve bir sonraki görüşmenin ne kadar özel olacağını düşünüyor.
>
> Buluşmadan önceki günler, sanki bir düğün hazırlığı içinde geçiyor. Telefonu beklerken geçen anlar o kadar romantik ki insan âdeta harap oluyor. Sonunda buluşma gerçekleşiyor, birbirimize, olup bitenleri anlatıyoruz, nefis bir akşam yemeği yiyoruz ve birkaç gün aynı evde kalıyoruz.
>
> İlginç olan yanıysa, hep buluşmamızın hayalini kurmuş olmama karşın, kendimi o an sanki orada değilmişim gibi hissediyorum. Onunla birlikteyken zihnim uzaklarda oluyor çünkü onu yine hayal ediyor olmak istiyorum. İşte bu yüzden onunla yatakta olduğumda bile orada olduğumu hissedemiyorum.
>
> Kısa bir zaman sonra kasıldığımı hissetmeye başlıyorum. Onunla ilgili ufak tefek şeyler beni rahatsız etmeye başlıyor. Yatak odasındaki şifoniyerin bir çekmecesini açık unutsa bana özensiz biri gibi görünüyor. Açık çekmece, bütün olası özensizliklerinin bir simgesi olarak zihnime yerleşiyor. Böylesine özensiz bir adamla nasıl yaşayabilirim, diye düşünüyorum.
>
> Ama onu yeniden sevmek için yapmam gereken tek şey gittiğini hayal etmek, yakında ayrılacağımızı düşünmek. O zaman yeniden onunla birlikte olmaya başlayabiliyorum.

Dört'ün dikkatini elinde olanın olumsuz yanlarına yöneltme alışkanlığı ilişkilerini sarsar. Dikkat mevcut duruma odaklandığında beklenmeyen olumsuzluklar, sevgili uzaktayken görülmeyen sevimsiz özellikler su yüzüne çıkmaya başlar.

Birkaç yıldır bir parça ulaşılamaz bir yapıda olan ve bağlanmanın her zaman için biraz zor olduğu bir kadınla evliyim. Ona baktığımda kendimi bir gün batımını seyreder gibi hissediyorum, gittiği zaman onu ne kadar özleyeceğimi düşünüyorum. Benim ruh eşim olduğunu hissediyorum, onun sayesinde nihai bir şeyler yaşayacağımı düşünüyorum. Bununla birlikte ne zaman bana yakınlaşmak istese önceden fark etmediğim ufak şeyleri görmeye başlıyorum. Konuşmasındaki tuhaflıklar beni rahatsız etmeye, özellikleri daha az ilgi çekici bir biçim almaya başlıyor. Her şey anlamını yitiriyor, önemsizleşiyor. Her şeyi yoluna koymak gibi bir saplantım var. Hiçbir şeyin tadının kaçmasını istemiyorum. Doğal olarak sonuçta bir kavga çıkıyor, o kendini geri çekiyor, ben de acı içinde onu ne kadar özlediğimi ve geri istediğimi fark ediyorum.

Dörtler, sevgiyi bulunca gerçek benliğin kendini göstereceğine, içsel dramın azalacağına ve kendini bir bütün olarak hisseden basit, tatmin olmuş bir kişinin ortaya çıkacağına inanırlar. Artık başka bir şeyin özlemini duymasına gerek kalmayacaktır. Bununla birlikte böylesi bir bütünlük hissinin yaşanabilmesi için, öncelikle dikkatin yaşanan anda toplanabilmesi gerekir. Dört yaşamındaki iyiyi bulmalı ve onun yeterli olduğunu kabul etmelidir.

Geçen hafta birkaç kez ofise güzel bir pazarlamacı kadın geldi. Hayal gücüm anında çalışmaya başladı. Ondan harika titreşimler alıyordum, damarlarımdaki kan harekete geçmişti. Neyse ki, geleceğimi ona bağlamadan önce sadece hayal gördüğümü fark edebilecek kadar tecrübeliyim.

On yıl önce olsa bu titreşimlere inanır, hislerimin karşılıklı olduğundan emin olurdum ve onun beklediğim kadın olduğunu düşünürdüm. Ürünü satmak için söyledikleri bana imalı sözler gibi gelirdi.

Onunla birlikte olana kadar kendimi çıldırmış gibi hissederdim. Bunu, her şeyden önemli bir ölüm kalım meselesi haline getirirdim. Şimdi artık onunla birlikte olsam nasıl hissetmeye başlayacağımı tahmin edebiliyorum. Kusurları bir bir ortaya çıkmaya başlayacak. Doğru dürüst giyinmiyor, yeterince zeki görünmüyor olacak, ben de düştüğüm hatadan dolayı bir sarsıntı geçireceğim. Hayallerin sisi arasından sıyrılıverecek ve ona bağlandığım için sonsuza dek yitirdiğim kadınların harika özelliklerini düşünüyor olacağım.

Artık kendimi bir sevgiliye kaptırdığımda beni korkutan iki şeyi biliyorum. Kesinlikle söyleyebilirim ki ilk olarak o kadar da harika olmayan bir kadına saplanıp kalacağımdan ve onun yaşamımdaki *tek* kadın olması olasılığından korkuyorum. Öte yandan, aslında yakınlaşmaktan da korkuyorum çünkü o zaman bendeki eksiklerin farkına varan ve ilk terk eden karşımdaki de olabilir.

Bu nedenle paniğe kapılıyorum ve ilişkiyi bitiriyorum. Her şeyi yerle bir edip uzaklaştığımda, eski sevgilim gözüme yeniden harika görünmeye başlıyor ve onu geri istiyorum. Lastik gibi, o geri çekildikçe ben ona doğru çekiliyorum.

Bu tip bir lastik-ilişki modelinde Traji-romantik sürekli olarak terk edilen durumundadır ama bu durum kontrollü bir şekilde gerçekleşir. Yakınlık korkutucu bir duruma geldiğinde eş yavaş yavaş çekilmez gelmeye başlar, bu da bir kavgaya sebep olur. Sonuç olarak bildik ayrılık konumuna doğru bir geri çekilme yaşanır. Uzaktayken eşin iyi nitelikleri yeniden belirginleşmeye, Dört de ilişkiye doğru yeniden çekilmeye başlar. Sevilme olasılığı terk edilme olasılığı ile o kadar yakın bir bağlantı içindedir ki bir başka kaybı göze almaktansa sevgiliyi geri çevirmek daha güvenli görünür.

Yakın ilişkileri güvenli bir uzaklıkta tutmak, Dörtler için bir sanat halini almıştır. Ne çok uzak, ne de çok yakın. Eşin iyi özelliklerine seçici bir şekilde kendini verebilecek kadar uzak, daha fazlasını isteyebilecek kadar yakın. İlgiyi sürdürebilecek ve gerçek bir şeylerin zamanla gerçekleşebileceği umudunu

koruyacak, ancak şu ana bağlanma baskısı olmayan, güvenli bir yarı uzaklık...

Yakın ilişkilerin güçlü yönü, Dörtlerin ilişkinin yoğun bir şekilde sürmesini istemesidir. Kriz durumunda bile karşısındakinin ne durumda olduğunu görebilecek ideal bir yapıya sahiptirler. İnsanların zamanla değişebileceğini bilir, bir ilişkinin pek çok aşamadan geçerek gelişmesine olanak tanırlar. Hep yeni baştan başlamak isteyebilirler ve olumsuzlukları geçmişe gömebilirler.

Yakın ilişkilerin zayıf yönü, Dörtlerin diğer insanların ilişkilerinin getirileri ile kendi ilişkisinin getirilerini kıskanç bir tutumla kıyaslamasıdır. Kendilerini üzgün hissettiklerinde, bunun nedeninin karşısındaki insanın suçu olduğunu düşünürler. Yatarak üzüntülerinden kurtulup eski güçlerine geri dönmeyi beklerler.

İkili İlişkilere Bir Örnek: Dört ve Üç, Traji-romantik ve Başaran

Her iki tip de imaja bağlılık hisseder, bu nedenle de dramatik figür olan Dört ile başarılı figür olan Üç, kendilerini topluma iyi bir şekilde sunarlar. Üç'ün aşırı uyumcu bir imaj sunması durumunda, Dört genelde toplum için tartışmalı ya da kabul edilemez bir konumu seçer. Üç'ün toplumda düzgün bir imajla yer alma gereksinimine karşı, Dört karanlık bir duygusallığa bürünerek bu imajı alt üst etmeye çalışır. Üçler genelde Dört'ün toplum yargısı tarafından denetlenmeyi istememesine saygı duyar ve eğer bu şekilde başkalarını etkilediğini düşünüyorsa Dört'ün kendini duygusal bir sunuşla sergilemesine hoşgörülü yaklaşırlar.

Dörtler, eşlerinin ve çocuklarının duygusal yaşamlarında merkezi bir yere sahip olmak isterler. Deneyimleri ve duyguları hakkında konuşmak ve aile ilişkileri konusunda aranan ve danışılan kişi olmak isterler. Üç ise çok daha görev-odaklı bir yapıya sahiptir ve duygusal isteklerle elinin kolunun bağlanmasından çok, bir projenin merkezinde olmak isterler.

Üç'ün dünyevi başarı ile bu derece ilgilenmesi nedeniyle Dört ya kendini iş uğruna terk edilmiş hissedecek ya da ilgisini koruyabilmek için araya uzaklık koyacaktır. Eyleme geçme ve hissetme tarzları arasındaki uyuşmazlık, Üç'ün eşi ile zaman geçirmek için arada sırada kendini bağımlılıklarından çekmesi ile bir uyuma kavuşabilir. Bu şekilde, Üç işine fazlasıyla eğilebilecek, Dört de hem eşi ile geçireceği zamanları özleyecek hem de onda kusurlar bulma huyunu tetikleyecek denli uzun olmayan, sevgi dolu kısa dönemler boyunca eşiyle birlikte olabilecektir.

Eğer işkolik Üç çok meşgulse ya da duygusal açıdan eşine çok uzaksa, Dört ya beklemeye çekilecek ve uzun dönemli depresyonlar yaşayacak ya da terk edildiği için dramatik bir öfke sergileyecektir. Dört, Başaran'ın değerli gördüğü bir alanda üretken olarak, özellikle de ona uzman danışman ve hami rolünü benimseyerek dikkatini kolayca kendi üzerinde toplayabilir. İşi bahane eden Üç'ün onu "ektiğini" düşündüğünde ise, onu geri kazanmak için rekabetçi bir tutum sergileyebilir. Teatral sahneler, eşe yönelik tehditler ve intihara eğilimli davranışlar bu rekabet içinde rastlanabilecek durumlardır. Bu taktikler de işe yaramazsa Dört, yıllar boyunca sürecek bir depresyona ve intikam arayışına girebilir. Üç ise hızla bir başka ilişkiye yönelme eğiliminde olacaktır.

Genelde çiftin çocukları bir Başaran olan anne ya da babayı, çocukların başarıları ile gurur duyan, iş bitirici, ancak aileye ayıracak fazla zamanı ve tahammülü olmayan biri olarak göreceklerdir. Traji-romantik anne ya da baba, çocuklarla ilişkisi iyi ise duygusal açıdan kendini çocuklarına adamış ve onlarla birlikte zaman geçirmeyi isteyen biri olarak algılanacaktır. Dört'ün çocukları ile olan ilişkisi nörotik bir yapıdaysa çocuklar onun duygusal açıdan anlaşılma isteği ile bitkin düştüklerini hissedecek ve ulaşılması zor Üç'ün dikkatini çekmek için çocuklarıyla çekişme içine girdiğini düşüneceklerdir.

Otorite İlişkileri

Dörtler küçük otoriteyi görmezden gelme ve "büyük" otoriteye çok fazla saygı gösterme eğilimdedirler. Polis memuru ya da mağaza sorumlusu gibi, insanı sırada bekleten küçük otoriteleri göz ardı edip atlatırlar; ancak söz konusu olan önemli mevkilerdeki başkanlar ve yöneticiler gibi büyük bir otoriteyse veya çok beğenilen biriyse saygı gösterirler. Dörtler genelde sıradan kural ve düzenlemelerin kendilerini bağlamadığına inanırlar. Söyleneni yapmama anlamında baş kaldıran bir yapıları vardır, ancak bu durum otoriteyi yıkmak gibi bir gereksinimden değil, hor gördükleri kural ve düzenlemeleri ciddiye almayı unutmalarından kaynaklanır. Otorite cezalandırıcı ya da kısıtlayıcı bir niteliğe sahipse onlar da tüm davranış kurallarını hiçe sayıp "paçalarını sıyırmaya" bakarlar.

Diğer yandan, özellikle Dört'ün özel biri olma imajı söz konusu olduğunda, büyük otoriteye fazlasıyla hayrandırlar. Eşsiz nitelikleri dolayısıyla seçilmiş kişiler olmayı isterler. Çevredeki en iyi insanlar onların akıl hocası, geliştiricisi olmalıdır. Dünya çapında ünlü psikanalistlerin hastası, sıra dışı dâhilerin sırdaşları olurlar. Ünlü insanların onayını alma ve sahici derinliklerle ilişkisi olduğuna inandığı insanlar tarafından sevilme gereksinimi duyarlar.

Otorite ilişkilerinin güçlü yönü, Dörtlerin gerçek yetenekleri ve insanların duygusal niteliklerini anlayan bir yapıya sahip olmalarıdır. "En iyi" ile "en iyi tanınan" arasındaki farkı anlarlar. Yarım yamalak bir sunuşu güzel ve eşsiz bir görünüme kavuşturabilir, sıradan işlerdeki sıra dışı olasılıkları görebilirler. Güçlerini birleştirmek için alanlarının en iyisi olan kişilere ellerini uzatırlar.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü, büyük otoritenin saygısını kazanmak için çevresindekilerle çekişme içine girebilmeleridir. İstekleri onaylanmadığında kin güdebilirler ve "bir sanatçı olarak gerçek çalışmam" ya da "bir mistik olarak içimden gelen" biçiminde olmadığı sürece, hizmet eden konumunda olmak ya da sıradan bir ortamda çalışmak istemezler.

Otorite İlişkilerine Bir Örnek Dört ve İki,
Traji-romantik ve Sitemkâr Verici

Eğer Dört patron konumundaysa, hem kendi dış görünümüne hem de iş yerinin görünümüne ve atmosferine kendine özgü kişisel tarzını yansıtacaktır. Patronunun imaj gereksinimiyle iyi bir uyum sergileyen İki de, genellikle bu durumu destekleyecektir. İki hoşnut etmeye, ondan istenileni anlamaya ve buna göre davranmaya çalışacaktır. Dört ise bir aşamada bu desteği takdir edecek, ancak bir diğer aşamada işlerin yolunda gitmesini sabote etmeye çalışacaktır. Patronun dikkati, yaşamın başarılı kısmından eksik olanlara doğru kaymaya başlayınca tüm sorumluluk İki'ye kalacaktır. Dört, kendini ofisin dışındaki konulara duygusal açıdan kaptırınca, iyi çalışması için kişisel bağlantıya gereksinim duyan İki de yalnız kalacaktır.

Çalışan İki, patronundan kişisel olarak hoşlanırsa ya da ona güvenirse tahtın arkasındaki güç olarak karar alma sürecindeki boşluğu doldurur. İster kişisel duyguları ister işin önemli olduğu inancıyla olsun, İki kendini çalışmaya adadığı sürece patron iyi bir şekilde korunacak ve yokluğu hissedilmeyecektir. İki, bir görevde yönetici olarak değil de vekil konumunda çalıştığında organizasyon açısından çok daha verimli olur.

Patronuyla kişisel bağlantısını yitirdiğini hissettiğinde ya da patron eleştirel davranmaya başladığında, İki takdir edilmediğini düşünmeye başlayacaktır. Bunun sonucunda da şiddetli bir güç mücadelesi baş gösterecektir. Örneğin, İki patronun mevkiini ele geçirmek isteyebilir ya da bir başkasının yeni lider olarak atanmasına çalışabilir, bu da Dört'ün ihanete uğradığını düşünmesine neden olacaktır. Bu sorunun çözülmesinde, bir tarafın diğerini duygusal açıdan incittiğini kabul etmesi çok yardımcı olabilir. Savunmacı davranışın ardındaki duygusal yaraları anladığı anda İki de Dört de daha hoşgörülü olacaktır.

Dört çalışan konumunda ise, patron konumundaki İki ona yönelik özel bir onaylama tavrı sergilediği sürece bir sorunla kar-

şılaşılmayacaktır. Patron, kendini yoksunluk içinde hisseden Dört'ün iyi niyetine çok fazla güvenmemelidir. Kendini hizmetçi konumundaki bir işte gören ya da başkalarının daha avantajlı bir konumda olduğu bir ortamda çalıştığını fark eden Dört, rekabetçi bir tavırla arayı kapatmaya çalışabilir. Karşısındakini toplum içinde küçük düşürmek için entrikalar çevirmeye başlayabilir, hatta daha güçlü bir konumda olan birinin gönlünü kazanarak destek sağlamaya çalışabilir.

Her iki taraf da karşısındakini takdir ederse aradaki rekabetçi hava da dağılacaktır. İki ile Dört arasındaki çekişme işle ilgili konularda da baş gösterebilir, ancak genelde asıl neden incinmiş duygulardır. Her ikisi de karşısındakinden saygı görmek ve başkalarının yaşamında önemli bir yere sahip olmak ister. Özel bir görev ve özel bir ilgi ile karşılaştıklarında, farklı uzmanlık alanlarında birbirlerini destekleme eğilimi sergilerler.

Seçkin Standartlar

Bir kaybın kurbanı olma hissi insanın öz saygısının da azalmasına neden olur. Terk edilmiş çocuklar daha başarılı ya da daha değerli olsalardı bu duruma düşmeyeceklerini düşünürler. Kişiliğindeki bir kusur yüzünden yaşamda kaybeden durumunda olduğu duygusu, Dört'ün sevilen insanlara göre kendini daha değersiz bulmasına neden olur. Çocukluğunda sevilmediğini düşünür ve bu terk edilmişlik duygusu dışlanmış ve farklı biri olma gizemini ortaya çıkarır, kendine özgü bir kişilik tarzı oluşturmasına neden olur.

Öz saygı eksikliği çoğunlukla Dört'ün dramatik bir kişisel imaj yaratmasına neden olur. Kendini sunuşunda değişik bir incelik vardır. Giyinişi farklı olduğunun, mevcut akımın ilerisinde olduğunun dışa vurumudur.

> Bir arkadaşıma gittiğim zaman zihnimde odaları yeniden dekore etmeye başlarım. İnsanların makyajlarını ve elbiselerini daha ayırt edici bir şekilde elden geçiririm. Yeni bir yere yerleştiğimde objelerin ortama uygun yerlerini bulana dek bir iki hafta boyunca pek bir

şey yapmam. Bu vazo burada mı daha uygun olur yoksa şurada mı? Ortamın düzenlemesi ayinsel bir havada olmalıdır. Âdeta gerçekleşecek olayların bir provasını yapıyor olurum. Gelecekteki güçlerimi, fiziksel desteklerimi ve yaşamım için önemli olacak bir olaya uygun ruh halini kuruyor ve koruyor gibi hissederim kendimi. Gelecekte insanların bir araya gelmelerine yönelik sihirli düzenlemeler yapıyorum duygusuna kapılırım. Işıkların, kanepelerin ve sandalyelerin yerleştirilmesi hep bu doğrultudadır.

Moda dergilerinin sayfaları, dramatik bir şekilde modaya uygun görünümdeki Dörtlerle doludur. Zarif ve ince bir yapıdadırlar, üzerlerinde özgün tasarımları taşımak ve farklı görünmek isterler. Görünümleri, içten içe hissettikleri sevilmeme ve geçmişte terk edilmiş olma duygularıyla çelişir.

Eşsiz bir tarz bulma gereksinimi, dışlanma ve geri çevrilme duyguları taşıyan Dört'ün, sıradan kurallara tabi olmayan prestijli bir kişiye dönüşme isteğinden kaynaklanır. Zevklilik konusu, Dört için bir hayatta kalma savaşma dönüşebilir. Pembe polyester bir pantolon giymektense kendini öldürmeyi yeğler. Tek bir ipek bluzu varsa bir tane daha satın alabilecek parası olana dek başka bir şey giymez. Yapay kumaşlar cildini rahatsız eder, indirime girmiş bir giysi artık giyilebilir olmaktan çıkmıştır. Sıra dışı olma saplantısı, zevk ve estetik konusunda duyarlılık sahibi olmakla kolaylıkla karıştırılabilir. Zevkleri daha az seçkin olanları küçümsemek suretiyle terk edilme korkusunu atlatabilirler. Seçkin standartlara uydurmak için, kişinin kendi bedenine acımasızca davranması, imaj kaygısının bir uç örneği olan *anoreksia nervosa*[44] gibi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilir.

[44] *Anoreksia nervosa*, yemek yememe, daha zayıf olmayı isteme, kilo almaktan korkma gibi durumların rastlandığı nevrotik bir bozukluk olarak tanımlanabilir. *Bulimia nervosa* aşırı yeme dönemleri sonunda denetimi yitirme duygusunu izleyen kusma ya da bağırsak çalıştırıcı kullanarak kilosunu denetleme davranışlarının ortaya çıktığı nevrotik bir bozukluktur (ç.n.)

Sıradanlıktan kurtulma konusunda yetenekliyim. Bunu yaşamımda bir çeşit görev haline getirdim. Hiçbir zaman sıkıcı bir işim olmadı çünkü genelde çalıştığım bütün işleri artık sıradan olmayacak bir şekilde ilginçleştirdim. Örneğin kitap satıcısı olarak çalıştığım sırada canımın istediği kitabı aşırıyordum. Sıradan bir satıcıdan bir suçluya dönüşmek bana daha ilginç geliyordu. Hep sanat kitaplarını alıyordum, yani bir bakıma işe yaramaz ama tam da tehlikeye atılmaya değecek cinsinden. O kadar kusursuz bir yöntem geliştirmiştim ki işten ayrıldığımda benim için bir parti düzenlediler ve bana çaldığım kitaplardan birinin aynısını hediye ettiler. Ne kadar eğlendiğimi anlatamam.

Dört'ün imajı, reddedilmiş ve dışlanmışlık duygusundan, sıradan insanlara yukarıdan bakma tavrına doğru kaydıkça bir çeşit ahlak dışı olma durumu da ortaya çıkabilir. Toplumsal kuralları çiğnemek çekici gelmeye başlayabilir ve seçkin standartlara uyma bağlamında bu durum, mağazalardan yalnızca beyaz angora kazak çalmak gibi küçük suçlar olarak da kendini gösterebilir.

Dörtler "paçayı sıyırmaktan" büyük bir zevk alırlar. Gizli yaramazlıkların ve yakalanmanın eşiğine gelmenin heyecanına bayılırlar. Felakete davetiye çıkarmaktan, sıra dışı ya da güçlü insanlar olmaktan ve dolayısıyla özel bir ilgi görmekten heyecan duyarlar. Güçlü bir insan olmak ayrıca kusurlu ve hor görülen, sevgiye lâyık olmayan çocuk olma duygularından kaynaklanan mazoşist bir gereksinimden de kaynaklanır. Bu değersizlik hissi, yaşamdan beklediğini alan insanlarla ödeşmeye yönelik öfkeli bir istekle birleşir. Mazoşizm ve öfkenin birleşmesi, sosyetik konuklarına harika bir akşam yemeği sunan ve sonunda çoğunun küçümsediği bir durumu savunduğunu söylemek için uygun anı kollayan bir ev sahibesi imajına bürünebilir.

Aşağıdaki anlatım San Francisco sosyetesinden bir hanıma ait. Verdiği partilere her zaman en seçkin insanların katılması için çalıştığını ve bunu sırf bu kişiler davetini kabul ettiğinde kendisini önemli kişiler tarafından kabul görmüş olarak hissetmek için yaptığını söylüyor.

Görmezden gelinmeye dayanamıyorum. Dışlanmış olmaktan kaynaklanan korkunç duygular beni sarıyor ve hemen nefrete dönüşüyorlar. Toplum içinde küçük düşürüldüğüm zaman bu utançtan kurtulmak için hemen ödeşmenin bir yolunu arıyorum. Ya insanları gözümde önemsizleştirip orayı hemen terk ediyorum ya da alaycı bir tavır takınıyorum, ancak aslında dikkat benden başka bir yöne kaydığı için öfkelendiğimin bilincindeyim.

Bir durum heyecanını yitirdiğinde ya da ortalık fazla sakinleştiğinde de aynı tehlike baş gösteriyor. Şok edici bir şeyler söyleyerek bu havayı dağıtmak istiyorum. Bu da sohbeti can sıkıcı bulduğumu karşı tarafa hemen sezdiriyor. Aynı zamanda sohbetin düzeyini arttırmaya çalışarak orada bulunan özel bir yabancıyı sohbete katmak istediğimi de belirtmiş oluyorum böylece.

Kıskançlık

Kıskançlığın nedeni, kendisi yoksunluk içinde yaşarken başkalarının *duygusal bir doyuma ulaştığı düşüncesidir.* Bilinçli olmayan Dörtler, yoksunluk duygularını ortamı değiştirerek, süsleyerek ya da çevrelerini sevimli şeylerle donatarak dindirmeye çalışırlar. Dörtler ayrıca, başkalarını mutlu eden şeylere sahip olduklarında kendilerini değerli hissedecekleri umuduyla popüler insanların dikkatini de çekmeye çalışırlar.

Bir şeylerin eksik olduğunu anında hissederim. "Hepsi bu mu?" Her şey, "Keşke o benim sevgilim olsaydı, keşke şurada yaşasaydım, keşke şu sanat eseri benim olsaydı..." sözleriyle başlar ve bir bakarsın ki neredeyse bütün zamanını bunların peşinde koşarak geçirmeye başlamışsın. Birşeyi elde ettiğin anda, sıra bir sonrakinin peşinde koşmaya gelir.

İnsan yaşlandıkça dünyaya bakıp bir şeylerin eksik olduğunu görüyor ve üzülüyor. Peki ama nedir eksik olan? Nasıl oluyor da başkaları böyle el ele tutuşup birbirlerine gülümseyebiliyorlar? "Birbirlerinde buldukları ve bende olmayan o şey nedir?" Daha fazlasını bulabilmek umuduyla Kutsal Kadeh'in peşine düşüyor insan. Arka-

daşlarımı tatmin eden ama benim hiç rastlamadığım o şeyin peşine düşüyorum. İnsanların birbirine beslediği o iyi duyguları hissedebiliyorum. Bu da bendeki yoksunluk duygusunu pekiştiriyor.
Daha fazlasını bulma umudum tükendiğinde depresyonun dibine vuruyorum. Daha fazlasını elde etmek istediğim için vazgeçmek ve "bu kadarı yeterli" demekte her zaman zorlandım.

Güçlü isteklerin kaynağında kıskançlık yatar. Dörtler mutluluk vadeden bir şeylerden yoksun kaldıkları duygusuyla üzüntüye kapıldıklarında "bende yok" ile "bende de olmalı!" düşünceleri arasında sıkışıp kaldıklarını anlatırlar. Kıskançlığın bu baskısı, üzüntüyü mutluluğa giden yolda tüm engellerden kurtulma eylemine dönüştürebilir. Dörtler, başarı sağlayana kadar bu uğurda çalışacak enerjiye fazlasıyla sahiptir. Bununla birlikte sonuçlar kendini göstermeye başlar başlamaz dikkat de başka ilgi alanlarına doğru kayacaktır.

Birkaç yıllık çalışmanın ardından başarıyı yakalayan bir grupla müzik yapıyordum. Başlarda, ilk albümümüz çıkmadan önce, diğer grupların radyoda çalındığını duyuyor, bizim de aynı şansa sahip olamadığımız için çok sinirleniyordum. İlk albümümüzün çıkması için canla başla çalıştım. Bunu başardığımızda ise bir anda müzikten soğumaya başladım. İlgimi kaybedip gruptan ayrıldım ve eski erkek arkadaşıma döndüm. Sonra yeniden gruba döndüm. Grup dağılmaya başlamıştı ve bu arada bir albüm daha çıkarılması için delice çalıştım. Sanki hareket hep benim olmadığım yerdeydi. Grubun dışındayken tekrar grupla birlikte olmak, grupla birlikteyken ise müziği bırakıp erkek arkadaşımla olmak istiyordum. Onunla birlikte olmaya başladığımda ise gruptan ayrılmakla hata ediyormuşum gibi geliyordu bana.

Zihnini Meşgul Eden Şeyler

Acıyı bu denli yakından tanımaları Traji-romantikleri kriz ya da üzüntü yaşayan insanlarla çalışmaya uygun kılar. Yoğun duygusal dönemlerden geçenlere karşı sıra dışı bir hoşgörüleri vardır

ve iyileşme döneminde uzun süre arkadaşlarının yanında yer alabilirler. Başkalarının gereksinimlerine odaklandıklarında, dikkatlerinin kendi gereksinimlerinden uzaklaştığını söylerler.

> Yas tutma ve terk edilme, yaşamımın temel parçaları ama bunlar bana can sıkıcı deneyimler gibi gelmiyor. En çok karanlık ruh halleri ilgimi çekiyor. Bu durum bana insanların zihinlerindeki gölgeleri görme yeteneği kazandırdı. Bir yerlerde dramatik, tehlikeli ya da gerçekten rahatsız edici bir şeyler dönüyorsa kendimi hemen orada buluyorum.
>
> Kocamın birkaç yıldır birlikte çalıştığı bir asistanı vardı. Onunla sohbet etmekten hoşlanıyordum, ancak onu yakından tanımayı hiç düşünmemiştim. Beş aylık hamileyken evliliği dağılmaya başladı ve bu haberle birlikte bir anda benim zihnimde merkezi bir konuma geçti. Hayat heyecanını yitirdiğinde, tatsız olayların yaşandığı zamanlardan daha rahatsız hissediyorum kendimi.

Anlam derinliği arayışı Traji-romantik'in genelde hafif ilişkileri küçümsemesine ve bu tür ilişkilere değer vermemesine neden olur. Doğum ve ölüm gibi yoğun duygusal deneyimler yaşayan insanlar ve bilinçaltının karanlık yönleri ona çok çekici gelir. Dörtler kendilerini yaşam ve ölüme yakın olduklarında daha canlı hissederler çünkü bu olaylarda duygular o kadar yoğundur ki bütün dikkatleri geçerli anın üzerinde toplanır. İntihar önleme hattında çalışan bir danışman şunları söylüyor:

> Mutluluk rastlantısaldır. Alev, bir pervane böceğini mutlu eder mi? Ben bir danışmanım ve uzun süredir psikanaliz yapıyorum. Birçok kez kendimi de analiz etmeye çalıştım fakat kavrayışım konusunda kuşkular duymaya başladım. Başkalarının beni gördüğü gibi olmadığımı kanıtlamaya çalışıyordum sürekli. Bana göre tutkular daha fazla olasılık barındırıyordu. Ancak en derin duyguların merkezindeyken var olabildiğimi hissediyorum.
>
> Bir danışman olarak, dayak yiyen kadınlar, akıl hastalığının eşiğine gelmiş insanlar gibi kriz durumdaki insanları, iletişim kurmak açısından daha çekici buluyorum. Bir intihar önleme hattı kur-

dum ve daha ilk andan itibaren telefonun diğer ucunda elinde bir tabancayla ya da bir avuç hapla bekleyen insanlarla dostça ilişkiler kurmaya başladım.

Çekici Ortamlar

Dörtlerin genelde iki işi olur: "Para kazandığım iş ve sanatçı kişiliğimi ortaya koyduğum iş." Dansçılık, mankenlik ya da fotomodellik gibi özel standartlara uyum sağlamanın bir yolu olan ve bedensel disiplin gerektiren işler onlara çekici gelir. Atölye işleri, iç dekoratörlük, antika koleksiyonculuğu ve sıra dışı ikinci el mağazaları onlara çekici gelen iş ortamları arasındadır.

Metafizikçiler ve psikoloji uzmanları da sıklıkla Dörtler arasından çıkar. Zihnin daha yüksek düzeyleri ile bağlantı kurma arayışındadırlar. Dörtler ayrıca acı ve yas durumlarında okul hocası, feminist, hayvan hakları eylemcisi olamaya da eğilimlidir. Din, metafizik ve sanat konuları onlara çekici gelir.

İtici Ortamlar

Sıradan ortamlar ve dünyevi yüzeysel işler onlara itici gelir. "Bir ofiste çalışıyorum ama bu iş bana göre değil." Daha çok kazanan ya da daha çok şeye sahip insanlara yakın çalışmaktan hoşlanmazlar. Hizmete yönelik çalışan, adı bilinmeyen bir işçi olmak ve özel yeteneklerini sergileyemeyecekleri bir işte çalışmak istemezler.

Ünlü Dörtler

Modern dans hareketinin tanınmış isimlerinden Martha Graham bir Traji-romantik'tir. Kendini, mitsel temaların ve bilinç dışı etkilerin dramatik bir biçimde sahnelenmesine adamıştır. İçsel dramı anlatan bedensel hareketler çerçevesinde kurgulanan dans ekolünün kurucusudur.

Keats, Shelley, Alan Watts, Joni Mitchell, Orson Welles, Bette Davis, Joan Baez ve Marlon Brando dünyaca ün kazanmış Traji-romantiklerdir.

Dörtlerin Dikkat Tarzı

Dörtlerin içinde bulundukları anı yaşadıkları çok ender görülür. Dikkatlerinin odağı geçmişe, geleceğe, olmayana, ulaşılması zor olana, yani uzaklara gider. Arka plandaki zihinsel kaygıları orada olmayan bir arkadaşa, içten sohbetlere duyulan özleme, yani eksik olana yönelmiştir.

Orada olmayan şeyler üzerine düşünme, yitirilmiş olanı hep iyi yanları ile anımsama eğilimini doğurur. "John da burada olsaydı her şey tamam olacaktı." Uzakta olan John hep iyi yönleri ile anımsanır ve bu özlem duygusu, Dört'ün dikkatini o an olup bitenden koparır. John orada olduğunda ise Dört büyük ihtimalle John'un aslında pek de ilgi çekici olmadığını düşünecektir; bu durumda dikkati yine, yaşamda eksik gördüğü diğer noktalara kayacaktır.

Romantikler yanlarında olmayan arkadaşları ile yakın bir bağ hissettiklerini söylerler. Aslında, özellikle yaratılmış bir ayrılık, duygularını daha da güçlendirir. Her ilişkide, ancak araya zaman ve uzaklık girmesi ile ortaya çıkabilen gerçek bağ duygusunu yeniden canlandırmak için ayrılığa gerek olduğunu söylerler.

Dört, yaşamakta olduğu olaylara odaklanmak zorunda bırakıldığında, belki de ilk kez düş kırıklığına uğradığını hisseder ve durumun yalnızca olumsuz yanlarını görür. Bunu yüzünde patlayan bir tokat gibi hissedebilir çünkü birçok düş kırıklığı söz konusudur ve hepsi de bir anda ortaya çıkmıştır. Sanki sevgilinin yüzündeki ışıldama birdenbire sönmüş, geride birtakım ne olduğu belirsiz biçimler kalmıştır.

Hayal güçleri, farkında olmadan eksik olanın olumlu yönlerini çarpıcı bir şekilde ortaya çıkarır, aynı dikkat kayması mevcut olanın olumsuzluklarını da olduğundan itici bir hale getirecektir.

Bir insanın aynaya bakarken hissettiği duygular sanki aynadaki görüntüsüne de yansır, bu durumda insan zaman zaman kendini gerçekte olduğundan farklı görebilir. İşte söz konusu dikkat kayması da bu duruma benzetilebilir. Aynı görüntü, aynı yüz, insana farklıymış gibi gelebilir. Bu durum yüzündeki güçlü ya da zayıf noktalara dikkatini seçici bir şekilde yöneltmesi ve güçlü yönlerini olduğundan daha fazla ya da az görmesi ile ilgilidir. Sıradan bir yüz, gözleri ışıldadığında ya da tenin dokusu yumuşatıldığında parıldayan bir yüz gibi görünebilir. Daha belirgin özellikleri hayal gücüyle abartıldığında, aynı yüz grotesk bir şekil alacaktır.

Olumsuzlukları abartmanın talihsiz örneklerinden biri de *anoreksia nervosa* hastalığına eğilimli Dörtlerdir. Aynaya bakınca aslında zayıf olmasına karşın kendini şişman ve çirkin gördüğünü söyleyen Dörtlerin oranının oldukça yüksek olması ilgi çekicidir. Bazı Dörtler kendi bedenlerine yönelik yoğun bir hoşnutsuzluk hissettiklerini ve çekici fiziksel özelliklerinin bile onlara kaygılandırıcı ve tiksindirici gelmeye başladığını anlatırlar.

Fiziksel görünümün, bu tip bir dikkat kayması yoluyla gerçeğinden oldukça farklı algılanması, duygusal tepkilerin abartılmasında da kendini gösterebilir. Dikkat kayması, insanın aynadaki yansımasını görsel hayal gücüyle değiştirmesi gibi, Dört'ün gerçek duygusal tepkilerini abartmasına neden olabilir.

Örneğin, uzaktaki bir arkadaşını düşünmek, Dört'te harika duygular doğurabilir; bu da o arkadaşıyla yeniden bir araya gelmeyi arzulamasına ve yoğun duyguların yaşandığı bir ruh haline girmesine neden olabilir. Böyle bir durumda dikkat, arkadaşın düşünülmesi ile ortaya çıkan sahici tepkilerden, insanoğlunun yaşayabileceği en büyük duygusal yakınlığın hayal edilmesine kaydırılırsa, sahici tepki yerini hayal gücünün yarattığı gerçekçi olmayan sahte duygulara bırakacaktır. Benzer şekilde, aynı arkadaşın küçük bir yanlışı, bir anda çok güçlü bir reddetme ve nef-

ret duygusunu tetikleyecek, bu aşırı tepkiler söz konusu yanlışa eşdeğer, küçük bir tepkinin yerini alacaktır.

Gerçek duyguların ortaya çıkması için dikkati tarafsız bir referans noktasında tutmayı ve mevcut durumda yaşanan gerçek fiziksel duygulanımlara dikkat vermeyi öğrenmek gerekir.

Sezgisel Tarz

Nörotik oldukları zamanlarda Dörtler, duygusal durumlarını abartma eğilimine girerler. Ayrıca dikkatin uzaktaki bir insanın üzerinde yoğunlaşmasının ve bağ duygularına özlem duymanın çeşitli yan etkileri de olur. Dörtler, uzaktaki bir insanı sanki aynı odadaymış gibi yakın hissedebildiklerini söylerler. Ayrıca orada olmayan bir insanın duygularını yansıtan bir ruh haline girebildiklerini anlatırlar.

Dörtler başkalarının duygularına büründüklerini, ruh hallerinin değişkenliği ile kazandıkları deneyim sayesinde duygularını insanlarla bağlantı kurmak için kullanabildiklerini anlatırlar. Pek çok Dört, yanlarında olmayan anne babalarıyla birlikte olmak istediklerinde uzaktan onların da kendileri hakkında neler hissettiğini sezebildiğini anlatır. Dörtler, çocukluklarında terk edilme korkusu ve göz ardı edilme nefreti ile yaşadıklarından, uzaklaşabileceğini düşündüğü sevdikleri insanlar ile duygular aracılığıyla bağlantı kurabilmeyi öğrenmişlerdir.

Sanki büyümekte olan çocuğun içinde, önem verdiği insanların ruh hallerine uymasını ve bu yolla asla geride bırakılmamayı ve her zaman bağlantıda kalmayı sağlayan bir mekanizma gelişmiştir. Başkalarının duygularını gerçek anlamda izleyebilen bir Dört'ün, terk edilme korkusunun yarattığı nörotik duygulara dayanan yansıtmalar ile gerçek bir sezgisel uyumu ayırt edebilmeyi öğrenmesi gerekir.

Sezgisel eğilimleri olan Dörtler, sıklıkla başkalarının duygularına bürünme alışkanlıklarının bir yük olduğunu düşünürler.

Acı ve depresyonu farkında olmadan üzerlerine aldıklarını ve büründükleri ruh halinin belki de onlara ait olmadığının bilincine bile varmadan, bütün bir günü bu şekilde geçirebildiklerini söylerler. Bir kere duygusal bir bağ kurduklarında ruh hallerinin kendilerinden mi yoksa başkalarından mı kaynaklandığını ayırt edemediklerini anlatırlar.

Sezgisel dikkat tarzının güçlü yönü, Dört'ün müşterisinin, aile bireylerinin ve arkadaşlarının duygusal durumunu hatasız bir şekilde hissedebilmesidir. Burada, bir dostun hissettikleri hakkında bir varsayım ya da düşünceden çok daha fazlası söz konusudur. Bir başkasının ruh halinde gerçekleşen dalgalanmaları kendi bedeninde hissedebilir. Sezgi gücü yüksek Dörtler, insanları bu yansımaya ya da sevgiye açık gördüklerinde ya da olumsuzluklar ve diğer konular hakkında konuşmanın bir sorun yaratmayacağını anladıklarında, onların duygusal durumlarının yankısı haline gelebilirler. Aşağıdaki anlatım, bu sezgisel yeteneğini psikiyatri çalışmalarında kullanan bir Dört'e aittir.

> Tüm hayatım boyunca başkalarının duygusal yoğunluğunun içine çekildiğimi hissettim. Sanki bir başkası duygusal açıdan bir yoğunluk yaşadığında, derinden etkilendiğinde ya da bir şekilde umutsuzluğa kapıldığında benim duygularımda da bir kıvılcımlanma oluyordu. Bunu kalp sıçraması olarak adlandırıyorum ve ilk başlarda bende bir rahatsızlık yaratmış olsa da artık bu durumu hoş karşılıyorum.
>
> Önceleri, bir odaya girdiğimde hiç anlamadığım bir şekilde ruh halimin değiştiğini fark ediyordum. Bazen, kendi duygularım sandığım bir ruh haline kapılıyordum, neden sonra bunun klinikte ya da aile terapisinde aynı duygusal değişimi yaşayan birisinden kaynaklandığını anlıyordum.
>
> Sonunda bu sinyallerin bazen yansıtmalardan ibaret olduğunu bazen de çok isabetli olduğunu fark ettim. Genelde kalp sıçraması yaşadığımda doğru yolda oluyorum ama bazen de tümüyle yanılıyorum çünkü birisinin ne şekilde hissetmesi gerektiği konu-

sunda bir kanaate varıyor ve bunu kendi duygularım yoluyla doğrulamaya çalışıyorum.

Üst Düzey Zihin ile Özgün Bağlantı

Baskın nörotik kaygı, bütün kişilik tiplerinde olduğu gibi, özün belirli bir niteliğine yönelik arayışının göstergesi olarak düşünülebilir. Tümüyle psikolojik bir bakış açısına göre, depresyondaki bireyin özüne dönmesi, kişinin üzüntü ve olgunlaşma sürecinin sonunda mutlu bir yaşama kavuşulmasıdır. Enneagram gibi psikolojik/manevi bir bakış açısına göre ise Dört'ün özüne dönmesi, duygusal doyumdan çok farklı bir durumu işaret eder.

Dört'ün çocukluğunda yaşadığı kayıp duygusu yetişkinlik dönemine, mutluluğa giden yolda bir şeylerin eksik olduğu düşüncesi olarak taşınır. Asıl kaybın yerini, kırık dökük bir yedeği almıştır. Maddi yaşamın ödülleri, Dört'ün aradığı o özgün bağlantıyı yeniden yaratamaz. Traji-romantik her şeye sahip olsa da bir şeylerin yine de eksik olduğunun farkındadır.

Nesnel yaşam tam anlamıyla doyum sağlayamadığından, nesnel gerçeklik hissine bir de sahnenin ardındaki gerçeklik hissi eklenir. Nesnel gerçeklik Dörtler için doyum vaadini tek başına yerine getiremez, bununla birlikte Dörtler, zaman zaman diğer deneyim gerçekliklerinin nesnel dünya ile bir arada var olduğunu gösteren işaretler görürler. Trajedinin bilinç dışı duyguları tetiklediği ya da sevginin kazanılıp yitirildiği gönül ilişkilerinin yaşandığı, özellikle duygusal açıdan yoğun dönemlerde, sıradan gerçekliğin ötesinde bir varlık alanı olduğu duygusu ortaya çıkar. Dörtler, böyle dönemlerde yitirdikleri sonsuz destek kaynağı ile aralarında bir bağlantı kurulduğunu hissettiklerini söylerler.

Nörotik davranış şekli olarak Dörtler, hayatlarının olumsuz yanlarına katı bir kararlılıkla tutunurlar. Yalnız kalmak ve sıradan mutlu insanlardan biri olmamak isterler. Olgun bir şekilde düşünür ve yapılarının salt psikolojiden oluşmadığını fark ederler. Sı-

radan bir yaşama karşı gösterdikleri güçlü direnç vasıtasıyla, daha üst bir bilinç düzeyinin var olduğunu anımsatmış olurlar.

Kronik yoksunluk hissiyle yaşayan bir kişi, ilk olarak öz ile bağlantının tam bir ait olma anı olduğunu hissetmelidir. Bu anlar, anne kucağındaki güvenlik duygusunu ya da kişinin varlığını sürüp giden bir sevgi umuduna teslim etmesini andırır. Dörtlerin deyişi ile "gerçek benlik" ile bağlantı, genellikle derin sanatsal düşüncelere dalındığında ve meditasyon esnasında hissedilir.

Huzur (Denge) Erdemi

Kıskançlık, saplantılı bir şekilde ulaşılamaz olanın çekiciliğine kapılmak anlamına gelir. Dörtler, bir şeye sahip oldukları zaman onda birtakım kusurlar bulmak için çok fazla zaman ve enerji harcayabilirler. Takıntılı davranan bir Dört'te, bir şeye sahip olma ve onu reddetme gereksinimi neredeyse aynı anda ortaya çıkabilir. Kendilerine uygun olmadığını aslında ilk anda gördükleri, zor ya da ilişkiden kaçan birisinin kendilerine aşırı derecede çekici geldiğini anlatırlar. Dans bu şekilde sürer gider. "Sen bir geri adım atarsın, ben bir ileri... Sen ileri doğru bir hamle yaparsın, ben de geri çekilirim."

Denge, sahip olamayacağı bir şeyi çekici, eldekini ise itici bulmanın yarattığı sancıyı dindirir. Bu, insanın gerçekten gereksinim duyduğu kadarına sahip olmayı kabullenmesidir. Tüm üst düzey itkiler gibi denge de gerçek bir doyumun nasıl olduğuna dair bir düşünce ya da fikirden daha somut bir durumdur. Dikkat, yaşanan anda kalır ve yeteri kadarına sahip olmanın verdiği doyum hissedilir.

Huzur erdeminin somutlaşması, içsel gözlem yeteneğini dikkatin ne zaman geçmişe, geleceğe, uzağa ya da elde edilmesi zor olana doğru kaydığını fark edecek şekilde geliştirmekle başlar. Dörtler, bilinçlerini yaşanan ana yumuşak bir şekilde döndürebildikleri ve dikkatlerini buradaki bedensel doyuma verebildikleri zaman huzur erdemine ulaşabilirler.

Alt Tipler

Bire Bir İlişkilerde Rekabet

Dörtler genelde arzuladıkları birisinin gözüne değerli görünme gereksinimleri nedeniyle rekabetçi tavırlar sergilerler. Kadın erkek ilişkilerinde bu, genelde bir kadının bir erkek için başka kadınlarla ya da bir erkeğin bir kadın için başka erkeklerle rekabet etmesi şeklinde görülür.

Cinsel bir ilişki söz konusu değilse rekabet, "en iyi insanın saygısını kazanma isteği" olarak ortaya çıkacaktır.

> Kariyerimdeki büyük sıçramadan önce, altı yıl boyunca duruşma avukatı olarak çalıştım. Bu sıçramayı sağlayan şey ise bir duruşmada meslektaşlarımdan birinin arkamdan söylediği birkaç sözü duymamdı. Adam benim ortalama bir savunma avukatı olduğumu söylemişti. Bu beni o kadar kızdırdı ki bir anda duruşmalarda harikalar yaratmaya başladım. Daha önce benim için sıradan olan duruşmalar artık bir kendini kanıtlama savaşı halini almıştı. Aylar boyunca o adamın karşıma çıkmasını bekledim ve en sonunda onu mahkeme salonunda yerin dibine soktum.

Toplumsal İlişkilerde Utanma

Dörtlerde grup standartlarına uyum göstermemenin yarattığı bir utanç duygusu vardır.

> Bir odaya girdiğinizde bütün gözlerin üzerinizde oluyor ve bunlar hiç de hayranlıkla bakan gözler değil. Aslında uygunsuz hiçbir durum olmuyor ortada ama onlar yanlışlığın sizin içinizde olduğunu görebiliyorlar.

Kişisel Hayatta Kalma Savaşında Yüreklilik (Pervasızlık)

Pervasız eylemlerle, yitirme olasılığını yeniden yaratmak... Felaketin eşiğinde gezinmenin verdiği heyecan...

Kocamla birlikte yıllar boyunca emlak işinde çalıştım. Benim yaklaşımım, elimizde ne var ne yoksa borca yatırıp risk almak ve servetine servet kaymaktı. O ise daha tedbirliydi. Güvenli adımlar atmayı yeğlediği zamanlarda ben evraklarda birkaç oynama yapıp yoluma onsuz devam etmek istiyordum çünkü elimize geçen fırsat heba oluyordu. Bir şeyler yanlış gitse bile buna değerdi, doğacak sorunları da zamanı geldiğinde ele alabilirdik.

Dörtlerin Gelişmesine Yardımcı Olacak Konular

Dörtler genelde depresyon ya da yoğun ruh hali değişiklikleri nedeniyle terapi ya da meditasyona başvururlar. En sık rastlanan yakınma konusu birincil ilişkilerdir.[45] Traji-romantikler, dikkatin gerçek duygulardan elde edilemez olanı idealize etmeye ya da elde edilebilir olanda kusur bulmaya doğru kaydığını fark etmeyi öğrenmelidir. Dörtlere gelişmelerinde yardımcı olacak konular:

- Yaşamın erken dönemindeki kaybın gerçek olduğunu kabul etmek, belli bir süre bunun için yas tutmak ve sonunda geride bırakmak.
- Yoğun duygu değişimleri sırasında kendi içine gömüldüğünün farkına varmak. Diğer insanlara yönelerek ve bir başkasının önem verdiği bir konuya odaklanarak bu durumdan kurtulmak.
- Projeleri tamamlamaya yönelik bir alışkanlık geliştirmek. Yararlı projeleri hangi yollardan sabote ettiğini ya da nasıl yarıda bıraktığını görmek.
- Elde edilmesi kolay olanı geri çevirerek kurban edilme duygusunu sürdürdüğünü görmek.
- Kendi içinde başkalarının kıskanacağı nitelikler bulmak.

[45] Birincil İlişki (Primal Relationship): Birden fazla, uzun süreli ve yakın ilişkinin aynı anda var olabildiği ve "poliamorist", yani çok eşlilikle sıklıkla karıştırılan çok sevgici yaklaşımdaki ilişkilerin önem derecesini anlatmak için kullanılan bir terimdir. Bu ilişkilerde cinsellik sık görülse de olmak zorunda değildir (ç.n.)

- Başkalarını dramatik patlamalara doğru çekme alışkanlığının bilincine varmaya çalışmak. Bu çekime karşı koyanları gizliden gizliye çekici bulduğunu görmek.
- Mutluluğa ulaşmaya çalışmaktansa üzüntüyü kabul etmek. Ruh halinin değişeceğini bilmek.
- İnsanları, yakın ilişkilerde yanlış anlaşılmalardan kaynaklanan öfke patlamaları yaşadığı konusunda uyarmak. Bu patlamalarla ortaya çıkan saldırılar süresince karşısındakinden tavırlarını değiştirmemesini istemek. Saldırıya uğrayan kişinin bu kararlı duruşu sürdürmesinin kendinde bir güven duygusu yaratacağını görmek.
- Başkalarının acıları ile empati kurabilme yeteneğini yüceltmek, ancak istemli olarak dikkatini geri çekebilmeyi öğrenmek.
- Dikkati yaşanan ana geri çekmek. Dikkat sürüklenip gitmeye başladığında bunun farkında olmak. Mevcut durumun olumsuz yönlerini seçici bir dikkatle algıladığını fark etmek.
- Depresyonun önüne geçmek için çeşitli arkadaşlar ve ilgi alanları edinmek.
- Ruh halini değiştirebilmek için fiziksel egzersiz alışkanlığı edinmek.
- Dramatik duygusallık alışkanlığı ile gerçek duygularını hasıraltı ettiği anları fark etmek. Daha da önemlisi, hissettiği duygu "Her şey yine korkunç bir hal alacak!" düşüncesine doğru kaymaya başladığında bunun farkında olmak.

Dörtlerin Dikkat Etmesi Gereken Konular

Mutluluğa doğru gelişim büyük olasılıkla yavaş olacaktır. Yaşanmakta olan gerçek ilişkiden duyulan tatmin, kayıp duygusuyla diriltilen ve canlı tutulan ilk sevgi bağından kopuşu gösterir. Dörtler doyum duygusuna yaşanmakta olan ile ulaşmaya çalışmalı, gerçek duygular ile dramatik hisleri birbirinden ayırt etme-

yi öğrenmelidir. Dörtlerin değişim sırasında yaşabilecekleri ve dikkat etmeleri gereken sorunlar şunlardır:

- Yola devam etmemek için aynı sorunu binlerce farklı açıdan yeniden ele alma isteği.
- Sınıflandırılmaya, sıradan bir sorun yaşıyor gibi gösterilmeye karşı çıkmak. Psikolojik durumlarının eşsiz ve önemli olduğunu başkalarının anlayamadığını düşünmek. Terapinin insanı yanlış şekilde değiştirebileceğinden çekinmek.
- Sihirli bir şifa aramak. Meditasyonun onu "bir yerlere sürüklemesini" istemek.
- Sıradan duyguların tekdüzeliğine hoşgörüsüzlük. Kayıp, düşler ve dramatik eylemler aracılığı ile duyguları yeniden yoğunlaştırma isteği.
- Pişmanlık. "Artık değişmek için çok geç" ya da "Keşke farklı davransaydım."
- İntihara eğilimli düşünce ve davranışlar. Yardım çığlığı. "Neler hissettiğimi bir bilseler!" ya da "Ben gittikten sonra neler çektiğimi anlayacaklar." Bu tepkiler potansiyel bir girişimin sinyalleri olarak dikkatle izlenmelidir.
- Lükse düşkünlük. "Çamaşır yıkayacak kadar düşmedim."
- Kendini başkalarıyla karşılaştırma ve kıskançlık. "O daha tatlı bir kadın." "O adam benden daha iyi giyiniyor."
- Baştan çıkarma ve reddetme. Kendi reddedilmeden önce daha erken davranarak karşısındakinde kusur bulma.
- Yoğun öz eleştiri. Kendi bedeninde hoşa gitmeyecek yönler arayarak kusur bulma. Gerçek olmasa bile kendini şişman bulma, bedenini anoreksik bir şekilde algılama. *Anoreksia* ve *bulimia* belirtileri.
- Acı bir alaycılık, başkalarını küçük görmek. Çektiği acıları başkalarının suçu olarak görmek.
- Akıl danışmak, ancak verilen öğütleri reddetmek. Acı çekmenin yoğunluğundan vazgeçememek.

10. Beş Noktası: Gözlemci

EDİNİLMİŞ KİŞİLİK		ÖZ	
BAŞ	Başlıca Özelliği: CİMRİLİK	Üst Zihin Düzeyi: SONSUZ BİLGİ	
KALP	Tutkusu: HIRS	Erdemi:	BAĞLI-OLMAMA
	ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ		
	Cinsel:	SIRDAŞLIK (KETUM)	
	Toplumsal:	TOTEM ARAYIŞI	
	Kendini Koruma:	ŞATO (YUVA) ARAYIŞI	

İkilem

Gözlemci'nin egosu bir şatoya benzer; yüksek duvarlı, yalnızca üstlerde küçük pencereleri olan, girilmesi zor bir yapıya sahiptir. Şatonun sakini nadiren bu duvarların dışına çıkar, kapıya gelip gideni de görülmemeye özen göstererek gizlice izler. Gözlemciler özel yaşamlarına çok düşkündür. Duygusal baskılardan uzakta, başkalarından ayrı yerlerde yaşamaktan hoşlanırlar. Genelde telefonlarının fişini çekip evlerinde olurlar ve kalabalığın bir köşesinden olup biteni izler, geçici katılım çabaları sergilerler.

Beşler çocukluklarında şato duvarlarında gedikler açıldığını, özel yaşamlarına tecavüz edildiğini hissetmişlerdir. Stratejik bir savunma yöntemi olarak kendilerini geri çeker, bağlantıyı en aza indirir, gereksinimlerini basitleştirir ve özel alanlarını korumak için ellerinden geleni yaparlar. Beşler bu güvenli uzaklığı korumak için ustaca yöntemler geliştirdiklerini söylerler çünkü birisinin çok fazla yakma gelmesi, savunmalarının çöktüğü anlamına gelir. Dış dünya ona işgalci ve tehlikeli görünür. Bunun sonu-

cu olarak da Gözlemciler, evin güvenli duvarlarını terk etmektense yollarına çıkan küçük şeylerle yetinmeyi yeğlerler.

Küçük bir evin sınırları içerisinde münzevi ve genelde zihinsel bir yaşam sürebilir ve yalnızca kütüphane ya da markete gitmek için dışarı çıkıyor olabilirler. Bununla birlikte oldukça sosyal bir yaşamları da olabilir. Yine de ön saflardaki ilişkilerinde, genelde kendilerine telefonla bilgi veren bir başkası tarafından idare edilen uzaktan kumandalı bir konum seçerler. Beşler toplum içine çıktıklarında genelde bir dış görünüşün ardına gizlenirler, bu da bir ortama karışırken duygularını en alt düzeye indirdikleri anlamına gelir.

Beşler genelde karmaşık ilişkilerden kaçınırlar. Mali ilişkiler tehlikeli, yükümlülükleri zorlayıcı görünür. Öfke ve rekabet denetlenmelidir. Duygusal bağlılıkların onları tükettiğini hissederler. Beşler başkalarının olumlu beklentilerini de zorlayıcı olarak görürler. Güvenli uzaklık, ilişkiye *girmemek* anlamına gelir. İlişkilerinde bağımsız olacaklarına emin olmadıkları sürece Beşler gizlenmenin bir yolunu bulacak ya da yaşamlarının bir bölümünde tamamen inzivaya çekileceklerdir.

Beşler özellikle onları başkalarına görünür kılan etkileşimler konusunda duyarlıdır. Kendini pazarlama, rekabet ve sevgi-nefret gösterileri, kendilerini gösteri yapıyor gibi hissetmelerine neden olur. Beşler yargılanabileceklerini hissettikleri etkileşimlere karşı mesafeli dururlar. Beşlerin sergilediği bu kendini koruma alışkanlığı genelde, onaylanma ve başarı için can atan insanlara karşı bir üstünlük duygusu ile maskelenir. Tutkuların ve yoğun duygusallığın denetim eksikliğinin işareti olduğuna ve duygular acı verici bir duruma geldiğinde durumun akışına bırakılması gerektiğine inanırlar. Başkalarının yaşamlarına egemen olan gereksinimlerden kendilerini kolayca ayırabilmek, onlarda bir başarı duygusu yaratır.

Beşlerin bağımsız insanlar oldukları aslında büyük ölçüde doğrudur. Kendi başlarına mutlu bir şekilde yaşayabilirler, mü-

tevazı gereksinimleri vardır ve kendi hayal dünyalarından büyük zevk alır, ikincil derecedeki sorunlar için zaman ve enerji harcamaya kendilerini kaptırmazlar. Bununla birlikte, bağımsızlıkları dikkatlerini duygusal ve sezgisel yaşamlarından koparabilme yetenekleri ile bağlantılıdır. Bunun yan etkisi de kendi zihinleri içinde yaşamak durumunda kalmalarıdır.

Beş, kendini yalıttığı ve iletişim kurmayı başaramadığında, özel yaşamına yalnız kalma isteği hâkim olur. Başkalarıyla bağlantı kurmak istediğinde onlara doğru yönelmenin kendisi için ne denli zor olduğunu ve genelde yaşamının akıp gidişini öylece izlediğini fark eder. Bir yokluk ortamında yaşamış, "bağımsızlığı" doyuma yeğlemiş, arzuları yüzünden başkalarına bağlanmamak için ihtiyatlı davranmıştır. İçinde bir boşluk vardır ve daha fazlasını istemeyi başaramaz. Azla yetinmeye çok fazla alışmıştır ve içindeki boşluğu geçmişten birkaç anıyla, aç zihnini de paha biçilmez birkaç düşünceyle doldurur. "İlişki kurmak için başkalarına doğru ellerimi uzatmak istediğim zaman kendimi bir ziyafetin ortasında açlık çekiyormuş gibi hissediyorum. İnsanların hissettiği duygulara sahip olmak için yanıp tutuşuyorum. Ellerimi ne uzatabiliyorum ne de geri çekilebiliyorum, sofrayla kucağım arasında bir noktada donup kalıyorlar." Kendini duygularından ayıran ama bir ilişki kurmak için can atan Beş, kendi insanlığı ile yeniden bağlantı kurabilmek için sonsuz zaman ve çaba harcayacaktır. Varoluşunun merkezine zihnini koyduğu için, söz konusu bağlantıyı özel bilgiler aracılığıyla kurmaya çalışacaktır.

Gözlemciler etkileşime, özellikle de insan davranışının evrensel ilkelerini açıklayan model ve sistemlere büyük ilgi gösterirler. Matematik, psikanaliz ya da Enneagram gibi bir sistem üzerinde uzmanlaşarak hem etkileşimlerin gerçekleşme şekilleri üzerine zihinsel bir şema oluşturur hem de bu yoldan kendilerini sistem içine duygusal açıdan bağımsız bir şekilde yerleştirebilirler. Servet ya da diğer maddi kazançlarla pek fazla ilgilenmez-

ler. Para, özel yaşamlarını ve ilgi duydukları çalışma alanına kendilerini adamalarını sağlayacak zamanı satın almak için gereklidir sadece. Beşler, sınırlı enerjilerini dünyevi varsıllığa sahip olmak uğruna harcamazlar. Bir mirasa konsalar, büyük olasılıkla bu parayı bağımsızlıklarını garanti altına almak için bir kenara koyar, yine mütevazı bir yaşam sürerler. Doğduklarında beş parasız da olsalar, para kazanmak için başkalarının hizmetinde çalışmak istemezler. Bununla birlikte öğrenmek ve zihinsel faaliyetlerde bulunmak için sonsuz zaman ve çaba harcarlar.

Beşler, çevrelerinde onları görecek kimse olmadığında duygularının daha fazla ortaya çıktığını söylerler. Odada başkaları varken gerçek benliklerini ortaya koymakta zorlandıklarını, yalnızlığın hayal dünyaları için gerekli bir sahne sağladığını anlatırlar. Günün büyük bölümünde duygularından bağımsız olduklarını, "her şeyi yerli yerine koymak ve gerçekten neler hissettiklerini anlamak" için yalnız kalmaya ihtiyaç duyduklarını söylerler. Gerçek yaşamda değil, yalnız başına olduklarında söylenenleri anımsadıklarını ve kendilerini insanlara daha bağlı hissettiklerini anlatırlar. Yalnız olduklarında ve geriye dönüp geçen gün içinde neler hissettiklerine baktıklarında yaşamdan aldıkları keyif daha kolay bir şekilde ortaya çıkar.

Bir etkileşimin keyfine neden sonra, evinde yalnız olduğunda varan bir Beş için kısa bir görüşme pek çok şey ifade edebilir. Beş, her bir arkadaşıyla özel bir ilgi ve özel bir anlayış bağını paylaşır. Arkadaşları birbirleriyle asla tanışmayabilir ya da Gözlemci'nin yaşamında başka neler olup bittiğinden haberdar olmayabilir, ancak Beş kendilerine özel bir güven bağı çerçevesinde değer verecektir. Beşler bir ilişkiyi canlı tutmak için en alt düzeyde temasa gereksinim duyarlar, konuşmadan da kendilerini karşısındakiyle yakın bir bağ içinde hissedebilirler. Mütevazi dost sohbetlerine saygı gösterirler. Dostları ondan duygusal gösterilerde bulunmasını ya da bir ilişkiyi başlatmasını beklemektense, onu bir gözlemci-danışman olarak görmelidir.

Beş'in Zihnini Meşgul Eden Şeyler:

- Özel yaşam.
- İlişkilerden bağımsız olma, başlıca savunma hattı olarak kendini çekme ve konumunu sağlamlaştırma.
- Korku noktası, hissetmekten korkma.
- Öz denetimi gereğinden fazla önemseme. Dikkati duygulardan ayırma. "Dramatik davranışlar daha alt düzeydeki varlıklara özgüdür..."
- Ertelenmiş duygular. Başkalarının yanındayken duyguları geri çekme; daha sonra, yalnız başına ve güvendeyken duyguların ortaya çıkması.
- Yaşamı bölümlere ayırma. İlişkilerini birbirlerinden ayrı tutma. Her bağlantıyı farklı bir kutuya yerleştirme. Her kutuya ayıracağı zamanı sınırlandırma.
- Öngörülebilirlik isteği. İleride neler olacağını şimdiden görmeyi istemek.
- İnsanların yaşamlarını açıklamaya çalışan özel bilgi alanlarına ve çözümlemeci sistemlere duyulan ilgi. Duyguları açıklayabilecek bir haritaya sahip olma isteği. Psikanaliz. Enneagram.
- Manevi bağımsızlık ile acılardan sakınmak için duygusal açıdan kendini zamansız bir şekilde kapama alışkanlığını birbirine karıştırma. Aydınlanmamış Buda.
- Yaşama ve kendine dış gözlemcinin bakış açısıyla odaklanan bir dikkat tarzı. Bu dikkat tarzı aşağıdaki sonuçları doğurabilir:
  - Kendi yaşamındaki duygu ve olaylardan yalıtılma.
  - Duygusal ön yargılardan bağımsız bir bakış açısına sahip olabilme yeteneği.

Aile Öyküsü

Genelde çocukların kendilerini geri çekmesine neden olan iki aile öyküsü örneğinden söz edilebilir. Birincisinde çocuk ken-

dini o derece terk edilmiş hisseder ki sonunda yazgısını kabullenir ve hayatta kalmak için kendini duygularından yalıtmayı öğrenir. İkinci ve daha sık karşılaşılan modelde ise aile zorla çocuğun yaşamına giren bir yapıdadır, bu da çocuğun istiladan kurtulmak için duygularını kapatmasına neden olur.

Aşağıdaki anlatım, tipinin klasik özelliklerini yansıtan bir Beş'e ait. Bu kişi az bilinen bir iş sektöründeki tek uzman olarak büyük paralar kazanmış olmasına rağmen San Francisco'nun pek revaçta olmayan bir bölgesinde yaşar çünkü bu bölgede kiralar ucuzdur ve öğle ve akşam yemeklerini sipariş ettiği Çin lokantası yalnızca bir sokak ötededir.

> Çocukluğuma dair anımsadığım en önemli şey sessizlik ve yalnız olmaktan hoşlanmam. Evde beş kişiydik ve sanki evde yaşayan beş insan, evin içindeki farklı odalarda beş ayrı yörüngede yaşıyor gibiydi. Pek fazla konuşma olmazdı, dokunmak ise kesinlikle rastlanılmayan bir durumdu. Annemle babam doğuştan sağırdı ve tüm sağır insanlar gibi ses tonlarını ayarlayamazlardı. Bu nedenle toplum içine karıştığımızda tuhaf bir şekilde bağırarak konuşurlardı. Bütün bakışların üstümüzde olduğunu hisseder, tabağımızdaki bezelyelerin içine saklanıp görünmez olmak isterdik.
>
> Asıl duygu görülmek istememekti; bu nedenle onlarla birlikte dışarıdayken saksılardaki palmiye ağaçlarının ardında gizlenme ya da duvardaki bir resmin renkleri arasında yitip gitme gibi tekniklerde ustalaştım. Görünmez olabilmek için elimden gelenin en iyisini yapıyordum.

İkinci aile tipinin bir örneğini, geceleri ofiste birkaç temizlik görevlisi haricinde kimsecikler yokken çalışmayı seven bir bilgisayar programcısı anlatıyor:

> Yedi kişinin yaşadığı üç odalı bir evde büyüdüm. Dışarıda ya da banyoda olmadığınız sürece yalnız kalmak olanaksızdı. Bu nedenle ben de bir ağacın üzerinde kendime bir ev yaptım. Oraya çıkınca insanlarla arama bir uzaklık koymuş olurdum. Kitap okur ve oradan insanları gözetlerdim.

Kardeşlerim gizli yerimi bulduğunda sürekli ağaç değiştirmek zorunda kalırdım. Yalnız kalmak için umutsuzca çırpınıyordum çünkü ancak yalnız olduğumda insanlar bana kendi istekleri doğrultusunda bir şeyler yapmamı söyleyemiyordu ve ben de rahat edebiliyordum. Büyümeye başladığımda partiler, arkadaş toplantıları, insanlarla tanışmak ve bu ortamlar için giyinmek kâbusum olmaya başladı. Bu toplantılara asla zamanında gitmiyordum ve yalnızca çok kısa süren sohbetlerde beylik laflar ediyordum. Bir yere girdiğimde gözüm ilk olarak çıkış noktalarını arıyordu. Giriş kapısından geçtiğim anda çıkışa doğru yavaş bir seyir içine giriyordum. En sevmediğim şey de özellikle benden bir şeyler isteyen birisinin sohbetine takılıp kalmaktı.

Duygusal Uzaklık

Kendini kaçmak zorunda hisseden çocuk, başkalarıyla arasına uzaklık koymak için yollar arayacaktır. Bu yollardan biri odasına çekilmek ve kapıyı kapamaktır. Bir başka yol da kendini duygularından yalıtarak araya bir duygusal uzaklık duvarı örmektir. Bunun sonunda yaşamına girmeye çalışan birisinin bakışları altında durabilmeyi ve yaşamına izinsiz girmesine karşın tepkisiz kalabilmeyi öğrenir. "Yaptıklarımı denetlemeye çalışırlardı, ancak bana asla ulaşamazlardı" sözleri bu durumu özetler niteliktedir.

Restorandaydık ve annem bize menüyü yüksek sesle okuyordu: "Bezelyeli biftek var, baharatlı yumurta var vs..." Bunu hep yapıyordu, çok can sıkıcı bir durumdu. Ben bir menüden yemek seçerken genelde menüdeki yemeğin adını okur, daha sonra bende yarattığı duyguyu ve tadı hissetmeye çalışırım. Ancak annemin seçenek bombardımanı altındayken içimde oluşan tepkiyi tartmaya zaman bulamıyordum.

Ardına saklanıp menüyü okuyabileceğim ve bir karar verebileceğim uzaklığı, yani duvarı oluşturmak, yoğun bir konsantrasyon gerektirirdi. Bu arada insan kendini işgal altında ve güçsüz hissederdi. Daha sonra hayvanat bahçesine ve gül bahçesine giderdik, annem gördüğü her şeyi anlatıp yorumlamaya başlardı: "Şuna ba-

kın. Ah, harika bir şey! Bakın, şuradaki gül sarmaşığı. Şuradakinin adı pembe barış." Yine bir yönlendirme olmaksızın gülleri hissetme fırsatı bulamazdım.

Dilbilgisi sınıfında yaptığım gibi ya geride kalarak ya da öne geçerek annemle arama bir uzaklık koymaya çalışırdım, ancak bunu da başaramazdım çünkü annemin tepkilerini izler veya konsantrasyonum ne zaman bozulacak diye beklerdim. Abartıyor muyum? Bu yaptığımı kabalık olarak mı alacak? Zihnim annemle o kadar meşgul olurdu ki o an bahçede olmazdım ve güllerin tadını çıkarabilmek için yalnız kalmam gerekirdi.

Zorlayıcı etkilerden özerk olmanın en iyi yolu, güçlü bağların olmamasıdır. Beşlerin herhangi bir durumla başa çıkma yolu, sorunu ele almak ya da ilişkide karşı tarafı denetim altına almaya çalışmak değil, tepki vermekten vazgeçmektir. Kişisel tepkileri denetim altına almak, genelde duyguların etkileşim sırasında askıya alınması ve daha sonra, evdeki özel yaşamında değerlendirilmesi anlamına gelir.

Gençken o kadar yalnızdım ki çevremde insanlar olduğunda ortama uyum sağlayabilmek için onların yüzlerini ve davranış tarzlarını taklit ederdim. Yalnız olmayı severdim, arkadaşım olmasını da istemezdim, bu nedenle de insanlarla birlikte olduğumda nasıl davrandıklarını izler ve aynı şekilde davranmaya çalışırdım. Bazen sokakta insanları bir arada görür ve kendimi yalnız hisseder, içlerinde neler olup bitiyor anlamak isterdim.

Daha sonraları bu yalıtılmışlıktan nefret etmeye başladım. Yalnızken bulduğum şeyleri başkalarıyla da paylaşmak istiyordum, ancak bunun gerçek tadına da ancak daha sonra yalnız kaldığımda varabiliyordum. Bu durum, bir olayın anısının kendisinden daha güçlü bir etkiye sahip olmasına benziyordu. Anılarla birlikte ortaya çıkan duyguların uygun olanını bulmak için onları eşleştirmeye çalışıyordum.

Duvarda gördüğüm ilginç bir lekeyi hayranlık verici bulup içinde yitip gitmekten vazgeçip yoğun bir şeyi yaşanırken, o anda hissedebilmem için uzun yıllar geçmesi gerekti.

Beşler sıklıkla insanları belli bir uzaklıkta tutan algısal bir yer değiştirmeden söz ederler. Söz konusu duygu, sanki odadaki insanlarla arasında büyük bir boşluk varmış ya da tek yönlü bir aynanın görülemeyen tarafından, sohbet eden diğer insanları dinliyormuş gibi onları izlemeye benzer. Görünmez oldukları zaman, hislerine kapılmadan ve sohbete katılmak ya da uygun bir şekilde tepki vermek zorunda kalmadan olup biteni izleyebilirler. Beşler kimi zaman bir sohbete katılmak zorunda olduklarında insanlarla aralarına mesafe koymakla kalmayıp, onları "birer karikatür, başka bir gezegenden gelmiş uzaylılar" gibi gördüklerini de anlatırlar.

> Buna görülmek istememenin yarattığı baskı neden oluyor. Oradan uzaklaşamadığımda ya da sehpanın üzerindeki sanat kitaplarının ardına gizlenemediğimde kalabalığın içine karışıyorum, varlığımı gizliyorum, böylece kimse orada olduğumu fark edemiyor. Araya ördüğüm duvar o kadar başarılı oluyor ki bazen beni arayan yakın bir arkadaşım yanı başımdan beni fark etmeden geçip gidebiliyor. Bu duvar en çok elinizde bir içki ya da kraker varken ve genel ortamın içine karışabildiğinizde işe yarıyor; ancak en önemlisi, tamamıyla görünmez olduğunuzdan emin olana dek dikkatinizi tamamen saptırabilmek.
>
> Bu bakış açısıyla her şey daha ilginç görünüyor. Parti süresince ortalıkta dolanıp duran abartılı görünümlü insanları sanki *Yıldız Savaşları* filminin bar sahnesindeki ya da bir başka uzay filmindeki garip yaratıkları izler gibi izliyorsunuz.

Duygusal ilişkilere girmekten kaçınmak bir savunma taktiği olarak olumsuz duyguları olduğu kadar olumlu duyguları da kapsayabilir. Bir şeyi istemek, kapılarını kayba açmak anlamına gelir, bir şeyi çok istemekse başkalarına bağlanmak ve onlara bağımlı olmak sonucuna katlanmak demektir.

> Benim güvenlik anlayışım, duygularım beni ele geçirmeden onlardan kopmaktı. Ben daima kendi başımın çaresine bakabilirdim, o

zaman neden işlerin kıskançlık ve ihanet noktasına varmasına izin verecektim ki? Yani, asla elimde oyuna girmeme neden olacak kadar oyun kartı tutmamaya çalışıyordum.

Dört yıl önce, on yıldan beri her hafta üç kez buluştuğum kız arkadaşım bana artık biyolojik saatinin durmak üzere olduğunu ve kısa bir süre içinde çocuk sahibi olmazsa bir daha olamayacağını söyledi. Eğer evlenmeyecek ve bir aile kurmayacaksak o da gidip başka bir ilişkide şansını denemek istiyordu.

Yalnız kaldığımda bile onu özlemeye başlamıştım. Onunla evlenemezdim ama gitmesini de istemiyordum. Sonunda kabul ettim çünkü her iki durumda da kaybeden ben oluyordum. Bebek doğmadan birkaç ay önce paniğe kapılmaya başladım. Ailemin taleplerini ve ihtiyaçlarını zamanında karşılayabileceğimden emin değildim.

Doğumdan bir ay sonra değiştiğimi fark ettim. Bebek ağlamaya başladığında tek yaptığım yanına gidip onu kucağıma almak oluyordu. Karımın odadan çıkması isteğiyle kendimi yiyip bitirmiyordum. Duygulardan kopmak gibi bir şey de söz konusu olmuyordu. Aradaki ilişkiyi koparmadan ve yalnız başıma kalana dek beklemeden yalnızca o an olanı hissetmeyi başarabiliyordum.

Duyguların Önceden ve Yeniden Gözden Geçirilmesi

Beşler genellikle bir olay hakkında önceden tam bilgi sahibi olmak istediklerini söylerler. Bu sayede meydana gelebilecek her şeyi önceden gözden geçirebileceklerdir. Beklenmedik ya da potansiyel olarak utanç verici karşılaşmalara karşı hazırlıklı olmak isterler. Beklenmedik bir durum ya da karşı taraftan gelebilecek güçlü bir talep, Beş'in istemediği bir duruma düşme korkusuyla paniğe kapılmasına neden olur.

Bir etkileşimi önceden gözden geçirme alışkanlığı Beş'in, olay yaşandığı sırada kendini görece olarak bağımsız kılabilmesini sağlar. Uygulanan strateji bir olayı kişisel olarak önceden ele almaya ve daha sonra olayın gerçekleşmesi sırasında duygusal olarak ondan kendini ayırmaya dayanır. Genelde, "Bu daha önce de başıma gelmişti" duygusu, olay anına egemen olan duygu olacak-

tır. Yeniden güvenli bir şekilde yalnız başına kaldığında Beş, olayı ve duygularını ayrı ayrı yeniden ele alacak ve uygun bir tavırda karar kılmaya çalışacaktır.

> Hazırlıksız olmak insanı korkutuyor. Bir akşam yemeğine davetliysem kendimi her seferinde bu buluşmanın ayrıntılarına ve orada kimlerin olacağına kaptırırım. Sonra kendi rolümü çalışmaya başlarım; yemek listesinde neler var, davet edilenlerin geçmişleri nedir gözden geçiririm. En sonunda bu çalışmalar o denli başarılı olur ki yemek akşamı gelip çattığında ruhsal anlamda orada olmam bile gerekmez, bedenim rolünü gayet iyi oynar.
>
> Yakındaki bir üniversitede antik diller eğitimi veriyorum. Başlangıçta bu hem heyecan verici hem de korkutucuydu. Konulara ve sınıflara alışır alışmaz zihinsel olarak kendimi ayırdım. Bu genelde o dereceye varıyor ki ders verirken yukarılardan bir yerden kendimi izliyor oluyorum.
>
> Sınıfta aslında beni dinleyen yirmi kişi ile birlikte olduğumu fark etmem için öğrencilerden birinin "Yangın!" diye bağırması gibi çok beklenmedik bir şeyin olması gerekiyor. Bu şekilde bir kişilik yer değiştirmesi yaşarken, gerçek benliğim diğer benliğimi, eğlenceli bir şekilde ya da akıllıca ya da ne şekilde prova ettiysem o halde ders verirken izliyor hissine kapılıyorum.
>
> Bütün bu öngörülebilirliğin gerçekten can sıkıcı bir yanı var. Örneğin, birisinin aslında göründüğüm yerde olmadığımı fark etmesini istiyorum ya da öğrencilerden biri akıllıca bir soru sorsa da sanki bir başkasının yaşamını izleyen biri gibi kendimi izleyip durmaktan kurtulsam diyorum.

Bir etkileşimin sınırları açık seçik olduğunda Gözlemciler duygusal açıdan daha ulaşılabilir bir durumda olurlar. Gündemin sınırları ve süresi belirgin olduğunda onlar da konu başlığı içerisinde ve sınırlı zaman süresince kendilerini tam olarak ve tutkulu bir şekilde ifade etmekte özgür hissederler. Önceden sıkı bir prova yapmış olsalar da gündemi anladıklarında o andaki duyguları ile daha iyi bağlantı kurarlar, öngörülmedik bir durum

yaşandığında ise gözlem yapmak için bir adım geri çekilmeye daha çok eğilim gösterirler. Gündem tamamlanıp sıra ufak sohbetlere geldiğinde eve dönmek isteyeceklerdir.

Beşlerin çoğu seyahat ederken çok daha dışa dönük olduklarını ve başkalarıyla daha kolay iletişim kurduklarını söylerler. Seyahat, ilişki kurmak için ideal bir ortam sağlar çünkü değişik bir kültür üzerine gözlem yapma hissi ortaya çıkar ve iletişimi hangi seviyede tutacaklarına da kendileri karar verebilirler. Bunun sonucunda da böylesi eşsiz bir durumun zevkini tam anlamıyla yaşayabilirler ve daha sonra tadını çıkaracakları anıları depolamak için kısa bir süre içine elden geldiğince fazla deneyim biriktirmek isterler.

> Bitkibilimci olarak çalıştığım bir dönem oldu ve birkaç yıl boyunca bu alanda eğitim verdim. Bir gün her şeyi bıraktım ve o gün bu gündür seyahat ediyorum. Minimal düzeyde var olmak istiyorum. Cebimde yirmi dolarla, dilini az buçuk konuşabildiğim yabancı bir yere girmekten büyük bir heyecan duyuyorum. Bunu tekrar tekrar yaptım, kaderimi bana bir şeyler vermeye zorladım. Günü kurtarmak için kendimi başkalarına açmam gerekti.
>
> Arkadaş, sevgili ve destek alabileceğim bir ortam edinir edinmez ayrılma planları yapmaya başlarım. Sınırlı bir süre için inanılmaz derecede güçlü, yakın ilişkiler yaşarım, daha sonra da çeker giderim. İnsanlarla tam olarak nasıl bir ilişki kurduğumu fark ettiğim anda, benden bir şeyler bekliyor olduklarını bilmek bende bir hoşnutsuzluk yaratır. Kendimi çektiğim anda bütün bunlar yok olur gider, geriye olanlarla ilgili bir çeşit nostalji kalır ve bu asla aklımdan çıkmaz.

Yaşamı Bölümlendirme

Güvenli bir uzaklık yaratmaya çalışılırken oluşturulan ilk savunma hattı, kendini fiziksel olarak çekmek, telefonu fişten çekmek ve iletişimi koparmaktır. Uzaklığı korumanın içsel yolu ise dikkati fişten çekmek, böylece de olası deneyimlerin araları-

na duvarlar örmektir. Beşler yaşamlarının farklı bölümlerini birbirinden ayırır. Her bir bölüm için farklı arkadaşları olur ve bunları hiçbir zaman birbirleri ile tanıştırmazlar. Gözlemci'nin yaşamındaki arkadaşları, onun yaşamındaki diğer insanlardan haberdar olmaz. Beşler belirli zaman ve yer sınırları içinde tutkulu ilgi alanları edinir ve "zamanı" gelene dek bu ilgi alanını bir yana bırakırlar. Gözlemci, yaşamı yalıtılmış bölümlere ayırmayı, tümüyle tanınmaktan duyulan bir hoşnutsuzluk olarak değil özel yaşamın korunması olarak algılar. Onlara göre insanlarla çok yakın ilişkilere ya da birtakım çatışmalara girmemenin en iyi yolu, hiç dikkat çekmemektir.

> Sanki kapıma birisi geldiğinde üzerimdeki gömleği bile alabilirmiş gibi hissediyorum. Bu beni tam anlamıyla, pençesi olmayan bir kedi savunmasına itiyor. Kapıyı herkese kapıyorum çünkü savaşacak olanaklardan yoksunum. Savaşmaktansa çekip gitmeyi tercih ediyorum, bu da onlar her şeyi alacak ve ben yola yine her şeyden yoksun kalmış bir şekilde devam etmek zorunda kalacağım anlamına geliyor.
> Üzerimdeki gömleği almalarını istememenin bir diğer nedeni çok az şeye sahip olmam ve belki de elimdeki tek şeyin bu gömlek olması. Yine de bu gömlek için bir çatışmaya girmektense gömleği çıkartıp vermeyi yeğliyorum.

Güvenli bir uzaklık yaratmanın bir diğer yolu da anıları değişik bölümlere koyarak birbirinden ayırmaktır. Bu sayede sabah yaptıklarınızla, aynı günün akşamı yaptıklarınız arasında bir kopukluk olur. Anılardaki kopukluk, bu sabah söylediklerinizi anımsamadığınız anlamına gelmez. Sanki yaşamınızdaki olaylar onları bir arada tutacak bir bağdan yoksun, birbirinden kopuk ve küçük parçalar halinde meydana gelir.

> Bana bir şeyler hatırlatan küçük eşyalarla dolu bir çantam var. Bu küçük anı parçalarını saklıyorum çünkü tüm yaşamımı gözümün önünde canlandıran anıları barındırıyorlar. Okulda dört yıl boyun-

ca giydiğim kazağın ipliklerini koyduğum kutucuk var. Okuldaki performansım için kendi üstüme bahis oynarken kullandığım poker fişini ve iki oğlumun doğumda kesilen göbek bağlarını saklıyorum. Çıktığım seyahatlerin bilet parçaları da geçirdiğim harika zamanları anımsatıyor bana.

Ayrıca zihnimde çeşitli bilgileri biriktiriyorum, huyumu ilgilendiğim şeylerle ilgili bağlantısız olayları bir arada tutan, yapışkan bir sinek kağıdına benzetiyorum. Bu bilgiler, ufak lekeler gibi bir arada duruyorlar ve ben hep daha fazlasını istiyorum, ancak bazen bunların nasıl olup da bir arada durabildiklerine şaşıyorum.

Özel Yaşamdan Alınan Keyif

Beşler yalnız olduklarında canlanırlar. Çoğu zaman enerjilerini tazelemek ve çevrelerinde başkaları varken askıya aldıkları duygularını açığa çıkarmak için insanlardan uzaklaşmaya gereksinim duyarlar. Gözlemciler yalnız kaldıklarında zamanı derin düşüncelere ve düşünecek ilginç şeylere harcarlar. Kendi zihinlerinin arkadaşlığından hoşlanırlar ve özel yaşam, yalıtılmışlık duyguları doğurmadığı sürece yapacak bir şeyleri olmasa da kendilerini depresif ya da sıkılmış hissettikleri pek görülmez.

Daha dışa dönük kimseler, Beşleri yalnız ve toplumsal olarak yalıtılmış insanlar olarak algılasalar da aslına Beşler kendi başlarına kalmayı kendileri seçmiştir. Aslında son derece bağımsız insanlardır. Başkalarının onayına gereksinim duymazlar, ekonomik açıdan kendi yağlarında kavrulmayı yeğlerler, istedikleri yere istedikleri zaman gelip gidebiliyor olmaya önem verirler ve karşılıklı bağımlılığa dayalı duygusal ilişkilerin tüketiciliğinden uzak dururlar. Başkaları tarafından takdir edilmeye gereksinim duymadıklarından kendi evlerinde, kendi proje ve düşlerinin yoldaşlığında, mutlu ve özerk bir yaşam kurabilirler.

Aşağıdaki anlatım, toplum içindeyken merceğin arkasından bakıyor olmak kendini rahat hissettirdiği için kariyerinin başında fotoğrafçılıkla ilgilenmeye başlamış olan genç bir film yapımcısına ait.

İnsanlar beni dışa dönük ve sokulgan biri olarak tanır. Oysa bunun, içimde hissettiklerimle ilgisi yok. Dışa dönüklüğüm, çekim sırasında yaptığım senaryoma bütünüyle âşık olmamdan ve görüntüdeki herkesin istediğim şekilde yerleşmesini istememden kaynaklanıyor. Her şeyi daha önceden düşündüğüm ve elimden geldiğince denetim altında tuttuğum için oyuncuların küçük doğaçlamaları ya da makarayı banyo ederken yapılan görsel geliştirmeler benim için çok değerli. Yaşamımın en mutlu anları, kamera odasında yalnız başıma olduğum ve kendi hayal gücümün yaşam kazandığını gördüğüm anlardır.

Kamusal Alanlarda Gizlenmenin Yolları

Yalnız olmayı seçen, ancak toplum içinde olması gereken Beşler dikkati kendilerinden uzaklaştırmak için dâhice yöntemler geliştirirler. En bilinen taktiklerden biri sohbeti karşı tarafın da ilgi duyduğu bir alana çekmek ya da spot ışıklarını bir başkasının öyküsüne yönlendirmektir. Beşler, karşı tarafta duygusal bir bağlantı kurma umudu olmadığı ve kendi yaşamını bağımsız bir çizgide sürdürdüğü sürece danışman rolünü üstlenip destekleyici birer arkadaş olabilirler.

Beşlerin dikkati dağıtmak için seçtiği bir diğer yol da karmaşık insan davranışlarını kapsamlı bir zihinsel dizge içine yerleştiren bir yöntemi öğrenmektir. Beşler psikanaliz ya da astroloji gibi bir sistem üzerine kapsamlı bir şekilde çalışarak başkaları ile derin ilişkiler kurabilir ve onların duygusal çalkantılarını tamamen zihinsel bir bakış açısıyla anlayabilirler. İnsanların duygularının işleyiş şekillerini öğrenerek onlarla kişisel bir ilişki kurmaya gerek kalmadan duygu modelleri üzerine kolaylıkla konuşabilirler. Beş'in bu sistematik soyutlama ilgisi, dışarıdan bakan birine, duyguların yerine nasıl hissedilmesi gerektiğine dair düşünceler koyarak kişisel bağlantıdan kaçınmasının bir yolu gibi görünebilir.

Beşler toplumdan gizlenmenin bir başka biçimi olan, uygun bir imaj arkasına saklanma konusunda da ustalaşmışlardır. Bu

imaj, çevreye uyum gösterecek bir şekilde ayarlanmıştır. Örneğin, iyi bir müzisyen olan bir Gözlemci, dikkatini kendi dışına kaydırarak önceden prova ettiği bir rutini tekrarlamış ve tanınmış gruplarla birlikte çalabilmeyi başarmıştı. Bir kokteyl partisinde arkasına saklanacağı imaj, giydikleri, içtikleri ve bacak bacak üstüne atma şeklinden ibaretti. Parti sırasında dikkati üzerindeki kabuğa çektiği sürece, bu kabuğun içinde kendisinin yaşadığını düşünmesi de gerekmiyordu.

Yakın İlişkiler

Beşlerin temel sorunu hissetme korkusudur. Yakın ilişkiler, dikkati güçlü duygulardan ayırmaya dayalı temel savunma mekanizmasını zora sokar. Bu da, âşık bir Gözlemci'nin güçlü olumlu duyguların etkisi altında kalmak ile hiçbir şey hissetmeyi istememek arasında sıkışıp kalacağı anlamına gelir.

Bir insanla gerçekten yüz yüze olduklarında değil, yalnız başına kaldıklarında o insan hakkında daha duygusal olmaları ve buluşmayı yeni baştan yaratmaları, Beşleri bir çatışmaya sürükler. Yüz yüze görüşmelerde çoğunlukla donup kaldıklarını ve duygularına bir anlam verebilmek için yalnız başına kalmaya gereksinim duyduklarını söylerler. Dış etki olmadan bağımsız bir şekilde geriye dönüp baktıkları zaman daha çok şey hissetmeleri, özellikle çok yoğun bir görüşme sonrasında kendilerini yalıtmalarından anlaşılabilir. Güçlü ve sürekli bir temas, onları kolayca tüketir ve Gözlemciler bu durumda nerede durduklarını daha rahat görebilmek için geri çekileceklerdir. Çok yakınken aniden bu şekilde çekilmesi, kendini ayırma konusunda belki de bu derece yetenekli olmayan karşı tarafı etkileyecektir. Beşler bu konuda konuşmayı pek tercih etmedikleri için önem verdikleri bir insan hakkında yalnız başınayken çok yoğun düşünceler içine giriyor olması ya da önem verdiği insanlarla olan görüşmelerini

sıklıkla önceden ve yeniden gözden geçirdiği gerçeği, çevresindekiler tarafından genelde fark edilemez. Karşı taraf onun iç yaşamında ne denli önemli bir rolü olduğunu fark etmese de Beş bu kişi ile güçlü bir zihinsel bağlantı kurabilir.

Beşler bir ilişkiyi zihinselleştirdiklerinde, bu ilişkinin tadına soyut ve bölümlendirilmiş bir şekilde varabilirler. Gözlemciler yalnız kaldıklarında duyguları ile düşüncelerini birbirine uydurmaya çalışırlar. Bu sayede, sonunda gerçek duyguları ile yeniden birleşebileceklerdir. Dikkatlerini yoğun duygulardan ayırdıkları ve duygularını zihinselleştirdikleri için genelde eşleri tarafından kendini sürekli geri çeken, dolayısıyla duygusal açıdan soğuk insanlar olarak algılanırlar.

Yakın ilişkilerin güçlü yönü, Beşlerin insanları pek çok soyut bağlantı düzeyinde değerlendirmesidir. Karşı tarafla ilk olarak zihinsel, daha sonra da duygusal açıdan bir bağlılık kurulur. Bu bağlılık bir kez kuruldu mu her ne kadar zaman ve enerji açısından belirli sınırları olsa da kalıcı olabilir.

Yakın ilişkilerin zayıf yönü, hissetmeyi istemek ile bağımsız olmayı istemek arasındaki ayrımın, yakın ilişkilerde en üst düzeye çıkmasıdır. Özellikle de planlanmamış karşılaşmalar gibi, duyguların kendiliğinden ortaya çıkmasına neden olan durumlardan güçlü bir şekilde kaçınmaya çalışırlar. Bunun sonucunda da eş, kaçınılmaz olarak kendisinin etkin, harekete geçen ve Beş'e doğru yönelen taraf olması gerektiğini düşünecektir.

Çift İlişkisine Bir Örnek: Beş ve Dokuz, Gözlemci ve Barışçı

Her iki tip de sözsüz iletişime açıktır. Evdeki pek çok akşam, eşler birbirine bunu doğrudan söylemese de kendilerini güvende hissettikleri ve birbirlerini anladıkları bir ortamda geçecektir. Düşünmek, karar vermek ve gerçek bir kişisel duruş almaları için ihtiyaç duydukları özel alanı, taraflar birbirlerine içten gelen bir doğallıkla vereceklerdir.

Dokuz, bilinç dışı bir şekilde Beş'in cinsel tarzına uyum sağladığında, cinsellik de çift için bir diğer önemli iletişim yolu haline gelebilir. Dokuz eşinin isteklerine göre şekillenmek için Beş'e yönelecek, bu da (enerjilerin ilgi çekici bir şekilde kaynaşması sonucunda), kendini geri çekmiş olan Beş'in dile getirmediği duygularını eyleme dökmesini sağlayacaktır. Aynı zamanda evde rutin bir şekilde birlikte geçirilen vakitler de aralarındaki sözsüz iletişime alan yaratacaktır. Her iki taraf da, yemek masasındaki gündelik görüşmeleri birlikte zaman geçirmenin güvenilir ve aşina yolları olarak görecek ve buna değer verecektir.

Tarafların birbirlerinin ilgi alanlarına karıştıkları pek görülmez. Eğer Dokuz enerjisini birkaç etkinlik arasında bölüştürmek istiyorsa bu evdeki rutini bozmadığı sürece Beş'i rahatsız etmeyecektir. Beş'in etkinliklerini bölümlere ayırmak istemesi de ketumlaşmadığı ve karşılıklı güven anlaşmasını bozmadığı sürece bir sorun oluşturmayacaktır. Her iki taraf da eşine özel yaşamında olup biteni anlatabildiği sürece, eşler birbirlerine büyük bir hareket alanı tanıyacak ve müdahaleci olmayacaktır. Bununla birlikte, her iki tip de kendini savunmanın bir yolu olarak bilgi saklama eğilimindedir, ayrıca aşırı kıskanç davranabilirler. Eşlerden biri cinsel açıdan kendini çektiği ya da kişisel bilgilerini saklamaya başladığı zaman ilişkide sorunlar baş gösterir.

Dokuz, enerjisini kişisel projelere yönlendirdiğinde Beş, danışman konumu alacak ve Dokuz'un etkinliklerini dış dünyaya açılan ilginç köprüler olarak görmeye başlayacaktır. Bununla birlikte Dokuz, Beş'in desteğine fazlasıyla bağımlı olmaya başladığında ya da Beş'ten bu etkinliklerde yer almasını istediğinde eşinin bağımlılığı Beş'i daraltmaya başlayabilir ve Beş kendini geri çeker. Bu durum Dokuz'un kendini terk edilmiş hissetmesine neden olabilir. Dokuz onaylanmaya ve duygu gösterilerine fazlasıyla bağımlı bir hale gelebilir. Bu durumda Beş'in soğuk bir şekilde ona önemli olanın biraz da kendi başına hareket etmesi olduğu-

nu bildiren sözlerini duyacak ve duygusal açıdan muhtaç durumda olan eşi ile geçirdiği zamanı sınırlandırmaya başladığını görecektir. Bu durumda Dokuz, işleri yoluna koymak için, dış ilgi alanlarına daha fazla odaklanma ve böylece ilişkiyi yeniden canlandırma yolunu seçebilir. Gözlemci, dikkatin üzerinden çekildiğini gördüğü anda daralma duygusu da azalacak ve eşinin ilgi alanları ile yeniden ilgilenmeye başlayacaktır.

Sıkıntı, bu ikilinin yaşamında bir başka tehlike olarak kendini gösterebilir. Yaşamlarına tat katmak için her ikisi de birbirine bakacaktır, ayrıca her ikisi de yaşamdan aldıkları tadın azalması konusunda tasalanırlar. Sıkıntı ortaya çıktığında eleştiriler de başlayacaktır: Dokuz, eşinin istekleri doğrultusunda şekillendiği için bu noktada kendine bir esin kaynağı bulamadığı zaman eleştirel davranmaya başlar. Evdeki ortam olumsuz duyguları ifade edebilecek denli güvenli olduğu zaman Beş'in de öfkesi güçlü bir şekilde su yüzüne çıkar ve o da eleştirel davranmaya başlar. Beş'in öfkesi somurtma ya da Dokuz'u fazlasıyla rahatsız edecek bir sessizlik şeklinde ortaya çıkar.

Eşlerden biri ilişkiyi bitirme tehdidi savurduğunda ya da başka ilişkilere yöneldiğinde ortalığı bir anda beklenmedik kıskançlık dalgaları kaplayacaktır. Eğer Beş eşine bağlanmışsa her ne kadar zihnen kabul etmese de eşini yitirmek ona yaşamını yitirmekle aynı hissi verecektir. Benzer şekilde, Dokuz eşi ile bir potada eridiği yönlerin kopup gideceğini ve bu yönlerini sonsuza kadar yitireceğini hisseder. Duyguların bir diğer ilginç kaynaşma şekli de kavga ya da kıskançlığın çifti sıkıntıdan kurtarması ve ilişkinin yaşamlarında ne denli önemli bir yer edindiğini fark etmelerini sağlamasıdır.

İlişkiyi gerçek bir adanmışlık noktasına dek sürüklemek hem Beş hem de Dokuz için sancılı olabilir. Yine de Dokuz adanmaya karar verir, Beş de birine karşı süregiden duygular hissetmeye başlarsa küçük sevgi gösterileri aralarındaki bağı güçlendirmeye

yardımcı olacaktır. Dokuz duygusal ve erotik anlamda bir potada eriyebileceği birine, Beş de duygular ortaya çıktığında kendini güvende hissetmeye gereksinim duyar.

Otorite İlişkileri

Beşler zaman ve enerjilerini başkalarının tasarrufuna sunmaktan hoşlanmazlar. Enerji kaynaklarının sınırlı olduğu ve kişisel etkileşimlerin onları kolayca tükettiği düşüncesi ile yaşarlar. Özellikle başkalarının onlardan beklentileri konusunda emin olamadıklarında ya da iş yerindeki görevleri ani değişikliklere açık olduğunda enerjilerinin tükendiğini hissederler.

Gözlemciler, sınırlı enerji kaynaklarını başkalarının kullanmasını istemedikleri için otoriterinin denetimine karşı geri çekilerek direnç gösterirler. Gözetimin en alt düzeyde olmasını isterler, özellikle de beklenmedik bir şekilde kendini gösteren ya da sürekli bilgilendirilmek isteyen bir patronun gözetiminden hoşlanmazlar. Yabancılarla teması, tartışılacak konunun sınırları önceden belirginleştirilmediği sürece, gereksiz müdahale olarak algılarlar. Unvan ya da maaş gibi ödülleri, otoritenin çalışanların zamanını ve enerjisini emmek için kullandığı hileler olarak görürler. Çalışacakları koşulları başkaları belirlediği sürece Beşler bu tip onaylamaları geri çevirirler.

Bununla birlikte, kendi zaman çizelgelerini ve insanlarla etkileşim koşullarını belirlemelerine izin veren otoriter bir sistem altında çok çalışmak konusunda istekli davranırlar. Kendilerinden ne beklendiği önceden bildirildiği zaman, dışa dönük ve arkadaş canlısı davranırlar. Örneğin, Gözlemciler hazırlık yapmak için bir toplantıya katılacak insanlar ve konuşulacak konular hakkında önceden bir şeyler bilmek isterler.

Küçük otorite de genelde Gözlemcilerin kaçındığı denetim mekanizmasının bir uzantısı olarak görülür. Küçük otoritenin özel yaşamlarına müdahale edeceği kaygısı, telefonu yanıtlama konu-

sunda nörotik bir isteksizlikten komşular, ev sahipleri ve vergi dairesi yetkilileri gibi kamu görevlileri ile etkileşimden kaçınmak için gösterilen yoğun ve zaman harcayıcı çabalara dek varabilir.

Temastan kaçınmanın ardındaki neden, Beşlerin yüzleşmelere karşı hemen hiç savunmasının olmamasıdır. Otorite onlara doğrudan bir mektup gönderdiği, hatta daha da kötüsü yüz yüze bir görüşme isteği ilettiği zaman Beşler, otoritenin taleplerini kabul etmek zorunda kalacakları hissine kapılırlar. Tercih edilen savunma sistemi ise otoritenin etki alanının dışına çıkmak ve ödemeler, ipotekler ve borçlar gibi karmaşık toplumsal ilişkilere yol açabilecek lüksleri bir yana bırakmaktır.

Otorite ilişkilerinin güçlü yönü, dikkatlerini karar vermeyi etkileyen korku ve tutkulardan koparabilen Beşlerin zor kararlar üzerinde net bir şekilde odaklanabilmesidir. Genelde başkaları stres altındayken onlar sakinliklerini korur ve perde arkasındaki beyin olarak çalışırlar. Bağımsız planlama ve geniş tabanlı kuramsal bakış gerektiren uzun vadeli projelere yönelik doğal bir yetenekleri vardır. Geniş bir kabul görmesi hiçbir zaman mümkün olmayan, önemli, ancak çapraşık projeler başlatmaya ve sahne gerisinde çalışmaya hevesli davranırlar. İnsanlarla yüzleşmek zorunda kalmadıkları ve zihinsel bir kaynak olarak kullanıldıklarında daha etkili olurlar.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü, kendilerini bunalmış hissettiklerinde kaçamak davranmaya başlamaları ve fiziksel olarak ulaşılamaz bir konum almalarıdır. Tam da projenin en yoğun zamanında ortaya bir seyahat planı atabilir ya da iş ile aralarına zaman ve insan bariyerleri koyabilirler.

Otorite İlişkilerine Bir Örnek: Beş ve Dört, Gözlemci ve Traji-romantik

Eğer patron Beş ise, kendini en çok özel bir alan içinde çalıştığı ve insanlarla sadece önceden belirlenmiş zaman dilimleri

içerisinde iletişime girdiği müddetçe rahat hissedecektir. Çalışan Dört'ten, tüm gereksiz müdahalelerin önüne geçmesini, tüketici ve müşterilerle mümkün olduğunca ilgilenmesini ister. Dört programa uygun çalıştığı ve etkili bir ara yüz olarak davrandığı zaman Beş onu denetleme isteği de duymayacak, Dört sorumluluk almaktan hoşlandığı ve ancak gerekli olduğunda Beş'e danıştığı sürece işler yolunda gidecektir. Bir çatışma söz konusu olmadıkça Gözlemci çalışanının vazgeçilmez biri haline gelmesinden mutlu olacaktır.

Bir sorun baş gösterdiğinde ve patron Beş bunu fark ettiğinde bu sorunla yüzleşmektense kendini çekme eğilimi sergileyecektir. Özellikle sorunu kişisel olarak ele almadığı ve çalışanı ile not kâğıtları ve diğer aracılar yoluyla iletişim kurmayı seçtiği zaman Dört bunu kişisel bir ilgisizlik olarak algılayabilir. Çalışan Dört, kendini ihmal edilmiş hisseder ve patron da kendini geri çekerse büyük olasılıkla çalışan ya depresyona girecek ve işini savsaklamaya başlayacak ya da bir tepki alabilmek için bıktırıcı davranışlar sergileyecektir ki bu da ciddi bir sorunun söz konusu olduğu anlamına gelir. Patron ise sorunu aşmak yerine, çalışanını işten çıkarmayı yeğleyebilir. Bu durumda Dört direnme ve haksız bir işten çıkarma olarak gördüğü bu durumla savaşma yolunu seçme eğiliminde olacaktır.

Bu tip bir uzaklaşma her iki tarafın da karşılıklı ilgi göstermesi ile engellenebilir. Dört, özel bir kaynaktan onaylanma bekler, Beş ise düzgün bir işleyişin ardındaki beyin olmak ister. Patron anlaşmazlığın nedenlerini araştırmaya ilgi gösterirse, Dört daha çok işbirliği yapar hale gelecektir. Çalışan, sorunları aşmak için işe yarayan, yüzleşmeyi ya da duygusal çatışmaları gerektirmeyen çözüm önerileri ile geldiğinde Beş daha anlamlı tepkiler verecektir. Çalışan, temelde duygusal bir duruştan daha mantıklı bir yaklaşıma doğru ilerlemek zorunda kalırken patron da te-

melde zihinsel olan duruşunu çalışanının işle ilgili duygularına daha çok dikkat eden bir yaklaşımla değiştirecektir.

Beş çalışan konumunda ise sorumlu olduğu görevlerle ilgilenirken çalışma arkadaşları ile birlikte olduğu zamanlara kıyasla daha mutlu olacaktır. Beşler odacıklara ayrılmamış çalışma yerlerinde, başka insanlarla birlikte çalışırken kendilerini rahat hissetmezler ve kendi başlarına olmadıkları sürece duyguları ile bağlantı kurmakta zorlanırlar. Beşlerin çoğu duygulardan kendilerini koparark uygun bir çalışan imajına bürünebildiklerini söylerler. Dışarıdan müdahale olmadan patron ile direkt hat üzerinden iletişim kurmak isterler.

Beşler, resepsiyon ya da eğlence sektörü gibi ortamlarda insanlarla ilişkiye girmek zorunda olduklarında da uygun bir imajın arkasına saklanabilirler. Beş'in çalışma yaşamında benimsediği imajın kilit özelliği, rolünü prova etmesi ve toplum içinde kendisine gizlenme yerleri yaratmasıdır. Bürünülen imaj, ancak başkalarının ona vereceği tepki öngörülebilir olduğu sürece güvenlidir. Pazarlamacılık ya da siyaset gibi, toplumla gerçekten baş edebilmeyi ve kendiliğinden oluşan koşullara, ani görüşmelere ve kişisel sunumdaki hızlı değişikliklere uyum gösterebilmeyi gerektiren işler Beşlere çekici gelmez. Onlar, yeni durumları sabit bir duruşun güvenliği içinde karşılamayı yeğlerler.

Eğer patron Dört, Beş'in kapasitesine güveniyorsa onunla danışmanlık yeteneğinden faydalanacağı özel bir ilişki kurmalıdır. Beşler, dikkat onların değil de özgürce katkıda bulunabilecekleri projenin üzerinde yoğunlaştığı zaman, uzmanlığına saygı duydukları kişilerle özel ilişkiler kurmaktan hoşlanırlar. Traji-romantik patron sunuş ve işin takibi sorumluluklarını üstlenmeli ve Gözlemci çalışanına danışmanlık ve strateji görevlerini vermelidir. Doğrudan yüzleşmelerden korundukları sürece Beşler, projenin zor aşamalarında duru bir zihinle düşünebilir ve kişisel

projelerin de etkisiyle depresyon, coşkunluk ve yıkıcılık gibi çeşitli dönemlerden geçen patron Dört'e yardımcı olabilirler.

Beşlerin Dikkat Tarzı

Beş'in kendini yalıtması yalnızca özel yaşama doğru bir geri çekilişten, hatta duygusal duvarlar örmesinden kaynaklanmaz. Bu tipin manevi yalıtımı, gözlemlemek için duygulardan arınmak olarak tanımlanabilir. Bu dikkat alışkanlığı özellikle stres altında, yakın ilişkilerde veya öngörülemeyen ve ani tepkiler gerektiren durumlarda kendini gösterir. Bağımsızlığın uç örneklerinde, Beşlerin dikkatlerini bedenlerinin hemen dışındaki bir noktada dondurarak görünmez olmaya çalıştıkları görülebilir.

> Yirmili yaşlarım boyunca tam bir münzevi olarak yaşadım. Telefonum yoktu, birkaç arkadaşım vardı, evime ancak uzun ve bozuk bir köy yolundan ulaşılabiliyordu. Fotoğrafçılık üzerine çalışmaya başlama kararı aldığımda doğru dürüst sohbet etmeyi bile unutmuştum. Okulun ilk yılında terapiye gittim. Bedensel olarak çalışmamı tavsiye ettiler. Nefes çalışmaları sırasında kendimi o denli kapatıyordum ki bedenimi bile hissetmemeye başlıyordum.
>
> Seanslardan birinde bedenim tam anlamıyla kasılmıştı ve ben kendimi bedenimden o denli ayırmıştım ki hiçbir şey hissetmeden bedenimin bu durumunu seyrediyordum. O zamandan beri dönem dönem dışarıda olduğumu ve kendimi seyrettiğimi fark ediyorum. "Sahneye çıkmam" gereken zamanlar oluyor. Prova yapmış bile olsam bazen sanki ruhum bedenimden çıkıyor ve kendimi bedenimin yapması gereken davranışları yaptığını seyrederken buluyorum.

Seyretmek için duygularla bağını koparma alışkanlığı, güçlü bir duyguyla birdenbire karşılaşmayı engellediği gibi meditasyon yapanların dikkat nesnesi ile iç gözlemcinin ayrılması olarak tanıdıkları dramatik bir deneyimin de ortaya çıkmasına neden olabilir.

> Kendimi bazen, ön tarafında güzel bir elbise resmi olan ve omuzlarına bir şal atılmış eski kâğıt bebeklerimden birine benzetirim.

Kimse beni göremez, yalnızca üstümdeki elbiseyi ve kâğıt-bebek yüzümü görebilirler. Bu arada ben, konuştuğum sırada sanki üçüncü bir kişi gibi kendimin arkasında dururum. Konuştuğum kişinin yüzünü ve orada elbiselerin içinde kendimi izlerim.

On yedi yaşındayken ilk cinsel deneyimlerim sırasında zihnim, benim dışıma çıkardı ve ben kendimi izlemeye başlardım. Kendimi baskı altında hissettiğim zaman ortaya çıkan bu tavır, özellikle sevişmelerde kendini gösterirdi. Asıl istediğim baskıdan kurtulmaktı fakat bu baskıyla yüzleşmek zorunda kaldığımda kendimi duygularımdan ayrılmış buluyorum. Yaşamım zorlaştıkça kendimi izlemek daha hayranlık uyandırıcı bir hal alıyor. Bir sonraki adımımı merakla beklemeye başlıyorum. Evlendim çünkü neler yapacağımı görmek istedim. Kurdun kapıma kadar gelmesine izin verdim çünkü ondan nasıl kurtulacağımı görmek istiyordum.

Dikkat Egzersizleri

Bu egzersiz, Beş olmayanlara duygusal açıdan bağımsız olmanın ve iç dikkat nesnesini gözlemlemenin nasıl bir deneyim olduğunu gösterebilir. Beşler dikkatlerini bu şekilde konumlandırma tekniğini, çocukluklarında tehlikeli gördükleri durumlara karşı kendilerini güvende hissetmek için geliştirirler. Beş'in kendisini korkutan müdahaleci insanlar ya da güçlü cinsel duygular gibi durumlardan dikkatlerini ayırma alışkanlığı ile meditasyon yapan kişinin gözlemci benlik ile üzerinde düşündüğü nesneyi ayırması arasında *farklılıklar* vardır. Önemli *farklılıklardan* biri, Beş'in kendini ayırma durumunda donup kalması, korktuğu olay gerçekleşirken kendini bu olayı seyretmeye ve duygularından ayrı kalmaya zorlamasıdır. Gözlemci, korkutucu olayın yarattığı duygularla kaynaştığında zihin ve duyguları birbirinden ayrı tutmaya dayalı savunma mekanizmaları da çöker. Bu durumda Beş, başkalarından ve kendi duygu ya da arzularından etkilenmeye açık bir durumda kalır.

Donmuş bir şekilde dışarıdan kendisini izleyip duygularından soyutlanan Beş'in tersine, meditasyon yapan kişi, bütün duygularıyla özdeşleşmeye, onları tanımlamaya çalışır.

Kendinizi, yaşamınıza müdahale etmeye çalışan birinin karşısında hayal edin. Bu kişi, siz evde değilken çekmecelerinizi karıştıran anne ya da günlüğünüzü ele geçiren ve siz farkında olmadan onu aylar boyunca okuyan kardeş olabilir. Denetleyemediğiniz bir şekilde özel yaşamınıza tecavüz edilmesinin nasıl bir duygu olduğunu bedeninizde hissetmeye çalışın. Bu kişi ile her gün aynı evde yaşamak zorunda olduğunuzu da hayal edin.

Şimdi, kendinizi bu kişinin yaptıklarından yalıtmak için bir yol bulun. Bu egzersizin amacı, duyguları daha da bastırmaya çalışmak değil, kendinizi müdahaleciden yalıtarak hissetmek zorunluluğundan korunmaktır. Beşler, dıştan gelen etkilerden bağımsız olmanın onlara bir denetim, hatta zevk duygusu yaşattığını söylerler.

Kimi Beşler, içlerinde hiç bir duygu bulunmayan derinliklere indiklerini anlatırlar. Bazıları da bir duvarın ya da tek yönlü bir aynanın gerisine çekilerek kendilerini müdahaleciden ayırırlar ya da dikkatlerini etkileşimin hemen dışındaki güvenli bir noktaya kaydırırlar. Bu ileri noktadan, olup biteni duygusal bir etkilenim olmaksızın izleyebilirler.

Sezgisel Tarz

Beşlerin hemen hepsi meditasyon yaparken bağımsız olma egzersizine yönelik, doğal bir eğilim hissederler. Vipassana ve Zen, düşünceleri akışına bırakarak ve boş zihne yönelik etkileri saf dışı ederek iç gözlem gücünü artırma üzerinde duran egzersizlere birer örnektir. Ne yazık ki, Beş'in bu egzersizleri çekici bulmasının asıl nedeni, ilişkilere bağlı olmama ve sıradan yaşamın korku ve arzularını hissetmekten kendilerini sonsuza dek koruma konularında ustalaşma isteğidir. Zihni zamanından ön-

ce ayırmaya yönelik bu istek nedeniyle Beşler, aydınlanmamış Buda olarak adlandırılırlar.

Duygulara karşı bağışıklık kazanmak için meditasyon yapan Beş, bağlarını zamanından önce koparır. Buna karşılık aşağıdaki anlatım, hislerinin farkına daha çok varabilmek için bağımsız bir zihin durumunu seçen bir Beş'e aittir.

> Kendimi bildim bileli koşarım ve uzun zamandan beri bu durumu, bacaklarımın beni götürebildiği yere kadar giderek evden uzaklaşmanın bir metaforu olarak kullanıyorum. Evde ne olursa olsun, daha koşmaya başladıktan birkaç yüz metre sonra hepsi silinip gidiyor. Düşüncelerimden uzaklaşıyorum, çevremdeki doğadan ve hareket eden bedenimden başka hiçbir şey kalmıyor geriye. Bunun gerçekleşmesi için kendimi herhangi bir şey yapmak zorunda bile hissetmiyorum. Uzaklaşmayı kendime uygun buluyorum. Yetmiş beş kilometrelik koşu antrenmanları yapıyorum. Her yıl bunu gerçekleştiriyor olmak yaşamımın doruk noktası...
>
> Koşmayı aynı zamanda duygularıma ulaşmak için de kullanıyorum. Koştuğum sırada kafamı allak bullak eden her şeyden kurtulabiliyorum ve bunu başardığım zaman da kendi sorunlarımın farkına varıyor, duyguların gelip gitmesine izin verebiliyorum. Buna "sorunlarla birlikte koşmak" adını verdim ve bu sayede kendimle ilgili pek çok şey öğrendim.
>
> Çeşitli zamanlarda, "birlikte koştuğum" kararlarla ilgili gerçek anlamda sezgisel patlamalar yaşadım. Örneğin, bir keresinde kendimi, şirketle ortaklık kurmak isteyen potansiyel bir ortağa doğru koşarken ve onun iki rakibinden uzaklaşırken buldum. Tabii aslında bu insanlar orada değillerdi. Bir keresinde de bileğimi inciteceğimi ama birisinin gelip bana yardım edeceğine inandım. Daha sonra bu öngörüm, üzerinde çalıştığım bir anlaşmada tümüyle gerçekleşti.

Bu koşucu, zihni bağımsız bir durumdayken duygularının ve izlenimlerinin açığa çıkmasına izin vermenin bir yolunu bulmuş. Bu durumda, duyguların etkisinden sıyrılamayıp kendini duygularına "kaptırma" tehlikesini de savuşturmuş oluyor. Kendini his-

setmeye açmak, hazırlıksız olarak tepkilerinin kendiliğinden ortaya çıkmasına izin verebilmek, Beşler için sıra dışı bir durumdur.

Koşarken, dikkati iç gözlemci ile aynı frekansa giriyor ve sorunlarını bir yana bırakmaktansa onları çözmeyi yeğlediği için, koştuğu sırada bağlarını koparmayıp bu sorunlar üzerinde yoğunlaşabiliyor.

Hırs

Gözlemci zor zamanlarda daha fazlasını elde etmek için başkalarıyla bağlantı kurma riskini göze almaktansa daha azıyla yetinmeyi yeğler. Tepkisi geri çekilmek, ekonomik bir davranış tarzı seçmek, kişisel gereksinimleri kısıtlamak ve başkalarına bağımlılığı en alt düzeye indirmektir. Zihninde "Buna gereksinimim yok, bunsuz da yapabilirim" diyerek bağımsızlık hissini korur.

> Yaşamı hiç işe yaramayacak ıvır zıvır ile doldurmaktansa en azıyla yetinmek daha güzel. İstediğim yere götürebileceğim taşınabilir bir yatağım, bir kedim, birkaç önemli kitabım ve birkaç parça giysim var. Kahvaltım hep aynıdır: yulaflı gofret ve bir fincan çay. Küçük şeylerden o kadar büyük bir tat alırım ki yeterince hava, yemek ve yalnız geçen zaman, bana çok tatmin edici gelir.
>
> Azla yetinmek bende yoksunluk hissi yaratmıyor. Arkadaşlarımın yaşadığı kovalamaca benden çok uzakta... Daha çok para, büyük bir ev, daha çok vergi ... Bunlar, bir yere köle gibi bağlanmak anlamına gelir. Bence lüks, akşam yemeğinden sonra yenen tatlıya benzer... Her akşam tatlı yemeye başladığım zaman yaşamımın bu lüks tarafından yönlendirildiğini düşünürüm ve perhize başlarım.

Zengin Beşler de azla yetinmekten hoşlanırlar. Sanki sunulan hiçbir şey onları beslemiyormuş ve hiçbir işe yaramıyormuş gibi, genelde içsel bir yokluk hissi ile yaşarlar. Yoksul yoldaşları gibi onlar da minimalist bir yaşam sürerler. Zengin Beşlerin enerjilerini başkalarının hizmetine sunmak ya da fazladan gereksinimler için para kazanmaktan kaçınma isteği, değerli kitapları, kedisi,

birkaç parça giysisi ve yatağından başka bir şeyi olmayan Beş'teki kadar belirgin değildir.

Lüksten uzak yaşayan ve sonunda insanlarla tüm bağını koparan Howard Huges adındaki milyarder, patolojik şizoid eğilimler gösteren bir Beş'tir. Hanedanını uzaktan kumanda ile, yani aracılar ve telefonla yönetmiştir. Bu şekilde temas ve çatışmadan kaçabilmeyi başarmış, ancak kazandığı zenginliğin lüksünden yararlanmamıştır. Onun alışkanlığı da sofrada oturmak, ancak elini yemeklere uzatmamaktır.

O zaman nasıl oluyor da Beşler hırslarının esiridir diyebiliyoruz? Yoksun yaşayabildikleri için zevk uğruna, hatta maddi zenginlik uğruna çalışıp didinenlere yukarıdan bakan ve fiziksel gereksinimlerini en alt düzeyde tutan bu insanlar nasıl olur da açgözlülüğün acısını çekerler? Beşlerin kendilerini çekmesi aslında bir seçim olmaktan çok, saplantılı ve zorunlu bir davranıştır. En azı istemeleri, sahip oldukları az miktardaki varlığı yitirmeye, ikmal kaynaklarını yönetenlerle ilişkiye girerek bağımsızlıklarını gözden çıkarmaya ve geçmişte olduğu gibi insanların işgaline uğramaya yönelik bir korkuya dayanır.

Beş'in bağımsızlığı, sanki zihnindeki "Bunsuz da yapabilirim" düşüncesine dayanır. Beş, gereksinim duyduğu bir şeye saplanıp kaldığında yaşadığı sorun içinden çıkılmaz bir hal alır. Beş bir şeyi çok değerli bulup onu aşırı derecede istediğinde ve bu istek özel alanının her bir noktasını doldurduğunda, Beş'in içindeki içsel yoksunluk hissinin yerini tutku alır, bu da Beş'in bağımsızlığına yönelik bir tehdittir.

Beşler korunmaları için gerekli olan önbilgiye çok fazla gereksinim duydukları için insanlara ya da eşyaya değil, bilgiye ulaştıklarında kendilerini başarılı hissederler. Evrenin düzenini ya da insan davranışlarını açıklayan bir bilgiye yaklaştıklarında içlerinde hissettikleri yalıtılmışlık hissinin yok olduğunu söylerler. Bu durumda kendilerini, dünyanın işleyişinin bir parçası ola-

bilirmiş gibi hissederler ve bu işleyişin anahtarını ele geçirdiklerinde sevgi-nefret gibi duyguların zulmünden kurtulamayan insanları gözlemleyebileceklerini düşünürler.

> Yirmili yaşlarım boyunca bir gurunun peşinden gittim ve kendimi yogaya adadım. Zahitlik bana çok çekici geliyordu. Sabah dörtte kalkıyor, vejetaryen yemekleri yiyor, düzenli olarak oruç tutuyordum. Yedi yıl boyunca cinsel perhiz yaptım. Bütün bu zaman boyunca tek bir film izledim, o da bir tekkede... Çizelgeye göre yaşamayı seviyordum ve mutlu bir şekilde hayatta kalmak ve feragat etmek bende bir kudret hissi uyandırıyordu.
>
> Daha sonra ustam benden ayrılmamı ve dünyaya geri dönmemi istedi. Tekkeden cebimde 500 dolarla ayrıldım. İş aramaya ve yalnız yaşamaya başladım. Doğrusunu söylemek gerekirse ustam hedefi tam on ikiden vurmuştu. Çamaşır yıkamak, faturalarımı ödemek, işe girebilmek için yabancılarla görüşmek zorunda olmak, bende yeterli tepkiyi oluşturmuştu. Aslında kendimi yogaya, hayatta kalabilmek için vermiş olduğumu anladım.

Bağımsızlık Erdemi

Bağımsızlık, hedefine ulaşmamış arzunun yarattığı duygulardan kaynaklanan bağlılığın karşıtıdır. Bir şeyden gereksinim duyduğumuz kadarını aldığımızda gerekli olduğu zaman yeniden bu isteği gerçekleştirebilecek olmanın verdiği rahatlıkla davranırız. Beş'e özgü sahte bağımsızlık durumu ise yeteri kadarını almanın verdiği doyumdan kaynaklanmaz. Bu bağımsızlık, aslında arzuları hissetme olasılığından kaçınmaya dayanır. Beşler, insanların ihtiyaç duyduklarından daha fazlasını elde etmeye bağımlı olduğunu düşünürler ve bu konuda da haklıdırlar. Çoğumuz özlem ve arzularımızın tutsağı oluruz ve mevki ya da maddi zenginlik uğruna aşırı çaba harcarız.

İlişkiye girmemek, bağlı hissetmemek, zorlama altında kalmamak konularındaki kompülsif gereksinim, Beşlerin kendile-

rini yoksun kalabildikleri için üstün görmelerini sağlayabilir, ancak bu durumda istediğini elde etmenin getirdiği doyum duygusu da söz konusu olamayacaktır. Gerçek anlamda bağımsızlık ise, özgür bırakılmadan önce bütün duyguların tam anlamıyla hissedilmesi ve bilinç düzeyine çıkması gereken tüm izlenimlerin kabul edilmesi ile mümkün olabilir. Buda bile zihnin doğal boşluğunun bilincine varmadan önce pek çok farklı deneyim yaşamıştır. Bağımsızlığı ancak neşe ve kederleri tam anlamıyla yaşadıktan ve birçok büyük arzusunu yerine getirdikten sonra öğretmeye başlamıştır.

Üst Düzey Zihin ve Sonsuz Bilgi Özelliği

Hissetmekten çekindiğimiz bir korkuyu nasıl etkisiz hale getirebiliriz? Nasıl önceden bilgi sahibi olabiliriz ve potansiyel işgalci bir yapıya sahip olan dünyadan nasıl korunabiliriz?

Benliğini bedeninden ayırıp zihnine vermiş bir kişilik tipi için en iyi savunma yolu bilgidir. Enneagram öğretisinde gösterilen tüm üst düzey yeteneklerde olduğu gibi, sonsuz bilgiye ulaşmak da ancak zihnin düşünmeme durumunda olanaklıdır. Burada söz konusu olan, verili bir konu hakkında tüm bilgilere sahip olmak ya da olguları düzenlemeye yarayacak eksiksiz bir kavram çerçevesi oluşturmak değildir. Sonsuz bilgi ancak, kişinin kendi bilinç durumunu, geçmiş, bugün ve geleceğin izlenimleri ile kaynaştırması ve bu sayede iç gözlemci ile birleşmesi ile elde edilebilir.

Güçlü Tarafları

Beşler başkalarının desteğine gerek duymadan kişisel ilgi alanları üzerinde çalışabilirler. Duygularla bağ kurmayı bir tehlike olarak algıladıkları için, baskı altındaki insanlara yardımcı olabilirler. Duygusal bağımsızlık özellikleri, karar verme yete-

neklerinin de etkili olmasını sağlar çünkü baskı altındayken duru bir zihinle düşünebilirler. Arkadaşları onlara gerektiğinde çekilebilecekleri bir özgürlük ve bağımsızlık verdiği sürece yaşam boyu dost olarak kalabilirler. Duygularının büyük bölümünü sözlü olmayan yollarla ifade edebilirler ve başkaları ile kurdukları soyut ve sözlü olmayan bağlara değer verirler.

Çekici Ortamlar

Beşler genelde bilinmeyen, yalnızca derin bilgi sahibi insanların oluşturduğu bir grubun ilgilendiği, ancak yine de çok önem verilen çalışma alanlarında uzmanlaşırlar. Onlar psikologların psikoloğu, şamanların şamanıdır. Tamamlanması bir ömür boyu süren ince bir veri kitabına benzerler.

Bilinmeyen bir kabilenin lisanı üzerine tanımlayıcı bir sözlük, üzerinde çok çalışılmamış akademik bir alan ve kütüphaneler onlar için ideal çalışma alanlarıdır. Gece vardiyasında çalışmaktan hoşlanan bir bilgisayar programcısı ya da mağazanın arka bölümündeki depoyu işleten görevli olabilirler.

İtici Ortamlar

Satış, pazarlama, halkla ilişkiler ve siyaset gibi açık rekabet ve doğrudan yüzleşme gerektiren tüm çalışmalar onlara itici gelir.

Ünlü Beşler

Servetini zevk için kullanmaktansa artırmayı yeğleyen ünlü milyarder J. Paul Getty. Getty'nin evinde ancak ödemeli görüşme yapılabilen bir telefon bulunuyordu. Taksiye para vermektense birisinin gelip onu almasını bir saat boyunca beklemesiyle tanınmıştı. Pek çok kişi, yemek bittiğinde elini cebine soktuğunu ve hesap ödenene kadar da çıkarmadığını gözleriyle gördüklerini anlatırdı.

Diğer ünlü Beşler arasında Emily Dickinson, Jeremy Irons, Buda, Meryl Streep Franz Kafka vardır.

Alt Tipler

Alt tipler, özel yaşamı dış etkilerden koruma gereksiniminin doğurduğu kaygılardan dolayı ortaya çıkarlar.

Bire Bir İlişkilerde Güven

Beşler bire bir ilişkilerde karşılıklı güven yolu ile oluşan özel bir bağ kurarlar. Cinsel alt tip, genel olarak sadece temasa ve hissetmeye bağlı cinsel iletişime, toplumsal iletişim yollarından daha çok güvenir. Gizli bir bağın yoğunluğunu hisseder.

> Cinsellik her zaman için yaşamımın en özgür kısmı olmuştur. Konuşmam ve başkalarına bir şeyler anlatmam gerekmez. Yakınlık anında kurulur. Ayrıca yatak odam, annemin aniden gelip yaşamıma müdahale edemediği tek yer olmuştur.

Toplumsal Arenadaki Totemler

Beşler yaşadıkları klanın merkezindeki insanlarla, iç çemberde yer alanlarla aynı konumda olmak, onlara danışmanlık yapmak ve onlara danışmak isterler. Totemler ayrıca bilimsel formüller ya da ezoterik paradigmalar gibi güçlü semboller içeren bilgilerin aranmasını da temsil ederler.

> Mühendislik fakültesinde matematik dersleri veriyorum ama özel ilgi alanıma giren akademik bir dergide editörlük yapıyor olmasam bu işi yıllar önce bırakırdım. Dergimizin okur sayısı yüz kişiyi geçmiyor ve bunların hepsi de kuramsal matematikçi. Birçoğumuz hiç tanışmadık, yine de paylaşılan bu tutku nedeniyle kendimi bu insanlara adadım.

Kendini Koruma Alanında Şato (Yuva)

Beşler evlerini, işgalci dünyaya karşı bir sığınak olarak görürler. Özel alanlarını denetleme kaygıları ile oluşturdukları bu şato "manzaralı bir rahim"e benzetilebilir.

Odada bir arkadaşım olduğunda kendi içime çekilemiyorum. Sessizce kitap okuyor bile olsa yaptıklarının o kadar farkında oluyorum ki odanın içinden bando geçiyormuş gibi hissediyorum. Konsantre olabilmek için ya onu odadan çıkartmam ya da kalkıp beni kimsenin tanımadığı bir kafeteryaya falan gitmem gerekiyor.

Beşlerin Gelişimine Yardımcı Olacak Konular

Beşler terapi ya da meditasyona genelde yalıtılmışlık ve yalnızlık duyguları nedeniyle başvururlar. Kendi duygularından uzaklaşmış olsalar da başkalarının hâlâ hissedebildiğini görmezden gelemezler. Bu nedenle de insanların onları konuşmaya yöneltebileceği durumlar yaratırlar. Toplumsal ilişkilerde yaşanan güçlükler, bağlandığı bir kişi veya nesnenin yitirilmesi ya da hareket özgürlüğünün sınırlanmasından korkması, tipik yakınma konularıdır. Gözlemcilerin, kendi duygularına hoşgörülü yaklaşabilmeyi ve bu sırada kendilerini koparmamayı öğrenmeleri gerekir. Beşlerin gelişimlerine yardımcı olacak konular:

- Başkaları bir tepki beklerken, tepki vermemek için kendini tuttuğunun bilincinde olmak. İnsanları yönlendirmek amacıyla kendini sakınmayı ve stratejik olarak sunmayı, bir denetim aracı olarak kullanmaktan vazgeçmek. "Kendimi ben istediğim zaman açarım, sen istediğin zaman değil!"
- Duyguların yerine çözümlemeyi ya da deneyimin yerine zihinsel yapıları koymaya başladığını görmek.
- Duygulara erişimin her zaman acı çekmek anlamına gelmediğini görmek.
- Çaba sarf etmeden kabul edilme isteğinin bilincinde olmak.
- Ne kadar kolay vazgeçtiğini fark etmek. "Bir kere denedim olmadı."
- Gizlilik, üstünlük ve ayrılık yasalarına uyduğunu fark etmek.
- Kendiliğinden gelişen olaylara hoşgörü göstermeyi öğrenmek. Riske girmek, başkaları ile iletişime geçmek, özel düşleri hayata geçirmek.

- Başkalarının varlığı söz konusu olduğunda hissettiği duygular ile yalnız ve güvende iken hissettikleri arasındaki orantısızlığı görmek.
- Kişisel alanını ve yakınları ile geçirdiği zamanı denetlemeye duyduğu gereksinimin yoğunluğunu fark etmek.
- Önemli projeleri bitirmeyi ve toplumun görüşüne sunmayı öğrenmek. Görünür olmaya izin vermek.
- Duyguların ve kendini sergilemenin aslında bir değişim yaratabileceğini anlamak.
- Ne kadar az şeyi kabullenmeye istekli olduğunu görmek.
- Minimalist yaşam tarzını sorgulamak.
- Başkalarını nasıl etkin kıldığını görmek; etkin olmamanın başkalarını harekete geçmeye zorladığını anlamak.
- Özel bilgi ve simgesel düşünme yeteneğinden faydalanmayı öğrenmek.
- Başkalarının gereksinim ve duygularına hoşgörü göstermeyi öğrenmek.
- Geştalt, beden çalışması ve sanatsal çalışmalar gibi yöntemlerle duyguları, yaşanılan ana getirmeye istekli olmak; *bununla birlikte* zamanından önce bir katarsis arayışına girmemek. İçgörü ile bağlantı kurabilmek için gecikmeli duygusal tepkilere zaman tanımak.

Beşlerin Dikkat Etmesi Gereken Konular

Beşlerin değişim sırasında yaşabilecekleri ve dikkat etmeleri gereken sorunlar şunlardır:

- Bedeni terk etme ve zihne çekilme.
- Zaman ve enerjiyi istifleme, harcamaktansa biriktirmeyi yeğleme.
- Kendini sergilemede yaşanan güçlük. Kendini ortaya koyan konuşmaları sansürleme. Bilgiyi saklama.
- Vermeme, başkalarının gereksinimlerini dayatmacı bulma.

- Kendine yeterlilik gereksinimini yoğunlaştırma. Terapiste, arkadaşlara, aileye yönelik "Sensiz de yaşayabilirim!" tepkisi.
- Bağlılığın tüketici olduğu hissi. Başkalarına kendinden ancak küçük bir parça sunma.
- Deneyimleri zihinselleştirerek kendini geri çekme. Yalnız adam tavrını daha çok benimseme. Gerçek yaşamla baş etmektense insanları hayal dünyasına çekme.
- Özel biri olarak seçilmiş olma, kendini ortaya koymadan kabullenilme fantezisi. "Tanrı beni istiyorsa, bana gelmek zorunda."
- Bir imajın ardına gizlenme. Dikkatin ani duygular üzerinde odaklanmasını önlemek için terapi sırasında uygun bir tutumun maskesine bürünme.
- Kendini duyguları yaşamak zorunluluğunun üstünde görme. "Öfke daha alt seviyede varlıklar içindir." "Neden kendilerini denetlemeye çalışmıyorlar ki?"
- Arzuların ortaya çıkmasıyla birlikte eylemlerin felç geçirmesi. "Ne uzanabiliyorum ne de kendimi geri çekebiliyorum."
- Duygusal yaşamın bölümlendirilmesi. Ketumluk. Kimseye hiçbir şey göstermeme.
- Duygusal acılardan kaçmakla tinsel bağımsızlığı birbirine karıştırma.

11. Altı Noktası: Sadık Sorgulayıcı

EDİNİLMİŞ KİŞİLİK		ÖZ
BAŞ	Başlıca Özelliği: KORKAKLIK	Üst Zihin Düzeyi: İNANÇ
KALP	Tutkusu: KORKU/KUŞKU	Erdemi: CESARET
ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ		
	Cinsel:	GÜÇLÜ/GÜZEL
	Toplumsal:	BOYUN EĞEN
	Kendini Koruma:	SICAK/SEVECEN

İkilem

Altılar genç yaşlarında otoriteye olan inançlarını yitirmişlerdir. Üzerlerinde güç sahibi olanlara korkuyla baktıklarını ve kendi adlarına hareket etmekten âciz kaldıklarını anımsarlar. Bu anılar Altıların yetişkinlik yaşamlarına başkalarının isteklerinden kuşku duyma olarak taşınır. Altılar bu güvensizlik duygusunu ya bir koruyucu arayarak ya da otoriteye karşı Sadık Sorgulayıcı tavrı benimseyerek alt etmeye çalışırlar. Hem bir lider bulmak ve sadakatini kilise, şirket, üniversite gibi koruyucu bir kuruluşa adamak ister hem de otoriter hiyerarşiye karşı aynı derecede güvensizlik duyarlar. İtaatli tavrı da sorgulayıcı duruşu da, otoriteye kuşkuyla yaklaşmasından kaynaklanır.

Altılar kendi adlarına hareket etmekten korktukları için sürekli sıkıntı yaşarlar. Düşünme, yapmanın yerini alır. Çünkü dikkatin yönü, iyi bir fikrin ışığında harekete geçme isteğinden, aynı fikrin karşıt görüştekilerin bakış açısına göre yoğun bir şekilde sorgulanmasına kayar. Çocuklukta güçlü insanların müdaha-

lesini savuşturmaya çalışması, yayılmacı bir kuşkunun etkisi altında kalmasına neden olmuştur. Kuşku, işleri sürüncemede bırakmayı getirir, bu da Altı'nın çocukken otoriteye karşı geldiği için yaşadığı cezalandırılma korkusunun dirilmesini önler.

Kendi düşüncelerine yönelik zihinsel bir "Evet, ama..." tavrı takındıkları için başarıya ilerleyişleri de bölük pörçüktür. Geçmişlerinde pek çok iş değişikliği ve bitirilmemiş proje bulunur. Hedef belirginleşmeye başladığında bunaltı da yükselir. Bunun sonucunda da kendini sergilemeye başlayıp başarıya doğru ilerledikçe Sadık Sorgulayıcı'nın kendine yönelik kuşkusu ve sürüncemede bırakma eğilimi artacaktır. Bocalamalarının nedeni görevleri konusunda kararsız kalmaları değil, kendi yeteneklerinden şüphe etmeleridir. Belirgin bir başarının düşman güçlerin dikkatini çekeceğine, çabalarının sabote edilmeye çalışılacağına inanırlar.

Otorite karşıtı duruşları Altıların, mağdur durumdakileri savunmaya yönelik bir çaba içine girmelerine neden olur. Akıntıya karşı göğüs gerebilir, bir dava ya da yardıma muhtaç bir arkadaş uğruna kendilerini kahramanca feda edebilirler. "Bize karşı onlar" durumunda aşırı sadık bir tavır sergilerler çünkü görev, kesin eylem gerektiriyordur ve saflar bir kez belirginleşti mi otoritenin niyeti de gün gibi ortaya çıkar.

Sadık Sorgulayıcılar düzgün bir imajın ve sahte sunumların ardındakini görebildiklerine inanırlar. Başkaları tarafından dezavantajlı bir duruma düşürülmekten korktukları için iltifatlara ve pohpohlanmalara karşı ihtiyatlı davranırlar. Kendilerine sevgi ile yaklaşıldığında daha tedbirli olurlar çünkü geçmişte güven duyup gardlarını düşürdüklerinde acı çekmişlerdir. Dikkat verme şekilleri, çevredeki tehditleri izlemeye ve insanların akıllarından geçenleri anlayabilmek için onları yakından takip etmeye dayanır. Altılar önceden tedbirli ve hazırlıklı olmak isterler. Bu gereksinim onlarda bir imajın ya da hoş bir gülümsemenin ardındaki-

leri keşfetme isteği uyandırır. Altılar bir tartışmadaki zayıf noktaları ve gizli iktidar oyunlarını büyük oranda fark ederler.

Altılar alarma geçtiklerinde ve içten içe tehlike altında olduklarını hissettiklerinde, daha yoğun bir şekilde dışa bakmaya başlarlar. İçlerinde hissettikleri baskı arttıkça daha çok dışarı bakarlar ve bu da alarma geçme nedenlerini yanlış yerde aramalarına neden olur. Onlar için her zaman korkulacak bir şeyler vardır. Duydukları rahatsızlığın kaynağını kesinlikle başkalarının kötü niyeti olarak gören Altılar, masum sohbetlerde bile imalı sözler aramaya başlar ve ne derse desin karşılarındaki insanın gerçek niyetini bildiklerini düşünürler. Aşağıdaki anlatım fazlasıyla korku içindeki bir Altı'ya aittir ve paranoyak kaygıları güçlendiren bir dikkat verme alışkanlığını açıkça gözler önüne serer.

> Tanımadığım insanların arasında çalışmak bana çok zor geliyor. Liseden beri garsonluk yapıyorum ve hâlâ sırtıma saplanan bakışları üzerimde hissediyorum. En çok da barda bira servisi yaptığımda zorlanıyorum. Müşteriler ardı arkasına gelip gidiyorlar ve ben hepsinin benim hakkımda ne düşündüklerini merak ediyorum.
> Kafamı kaldırıp insanların suratına baktığımda kendimi kaybediyorum. Sanki hepsi bir şeyler kuruyor kafalarında ve aslında söylemek istediklerini gizliyorlar. İçimden her şeyin yolunda olduğunu, bu insanların benim hakkımda çılgınca düşüncelere kapılmadıklarını, hakkımda kötü bir şeyler düşünmediklerini söylemek zorunda hissediyorum. Yine de kendimi onlarda gördüğüm şeylere o kadar kaptırıyorum ki ne yaptığımı unutuveriyorum. Bir anda elim ayağım birbirine karışıyor, sakarlaşıyorum; bira bardaktan taşmaya başlıyor...

Açıkça görülüyor ki bu garson, müşterilerin tavır ve davranışlarına odaklanıyor ve büyük olasılıkla onları yanlış yorumluyor. Restoranla, orada geçen sohbetlerle ya da işiyle ilgilenmiyor. Daha çok insanların düşünceleri ve niyetleri konusunda kaygılanıyor ve müşterilerin yüzlerine bakarak onların o an ka-

falarından neler geçtiğini kestirebileceğine inanıyor. Zihninin korku dolu bir durumda olduğu düşünülürse başkalarının niyetlerini yanlış yorumlaması muhtemel. Yaşamı boyunca insanlara onların gizli niyetlerini anlamak için baktığından, bu konuda deneyim kazanmış, yani gördüğü küçük bir ipucundan yola çıkarak insanların sundukları imaj ile içlerindeki gerçek duyguları birbirinden ayırt etmenin yollarını bulmuş olabilir. Fakat ne yazık ki, Altılar görüntünün ardındakileri aramakla o kadar meşguldürler ki, büyük olasılıkla bunlar kesin gerçekler gibi tüm algılarına egemen olacaktır.

Fobi ve Fobi Karşıtı Tipler

Altılar, diğer bir deyişle onların paranoyak dünya görüşleri ikiye ayrılır. Fobi tipi yaklaşım sergileyen Altılar yaşama karşı kaçamak ve korku doludurlar. Woody Allen'ın karakterize ettiği fobili tip bocalar, eylemin yerine çözümlemeyi koyar; çelişkiler ve kendine yönelik kuşkularla doludur. Yukarıda anlatımına yer verdiğimiz garson, fobi tipi yaklaşım sergileyen bir Altı'dır çünkü korkularıyla yüzleşmek yerine bir kenarda kalmayı yeğler. Fobi karşıtı bir yaklaşım sergileyen Altı ise daha çok müşterilerle ilişkiye geçmeyi, onlarla konuşmayı, ağızlarını aramayı ve ondan hoşlanmalarını sağlayarak endişesini azaltmayı seçerdi.

Fobi karşıtı yaklaşım sergileyen Altı, müşterilerin kötü niyetlerini ortaya çıkarmak için onların üstlerine gider ve müşterileri rahatsız ederdi. İnsanlar paranoyak bir dikkate maruz kaldıklarında genelde kendilerini yanlış anlaşılmış hissederler. Müşteriler bu durumdan rahatsız olduklarında Altı da onların daha en baştan beri güvenilmez olduklarını, güya anlamış olur.

Garson dikkatini işi ve korkuları arasında ikiye böldüğünde ortaya hatalar çıkmaya başlar. Fobi tipi müşterilerin ağızlarını aramaya cesaret edemez ve onun hakkında neler düşündüklerini merak eder. Aynı derecede korku dolu olan fobi karşıtı tip ise kendi-

ni doğrudan ejderhanın ağzına atar, yükseklik korkusunu yenmeye çalışırken paraşütle atlama şampiyonu olur çıkar. Fobi ve fobi karşıtı tiplerinin psikolojik durumları aynı köklere dayanır.

Altı'nın Zihnini Meşgul Eden Şeyler:

- Eylemi geciktirme. Düşünce eylemin yerini alır.
- İş ve işi tamamlama konusunda yaşanan sorunlar.
- Başarı ve zevk unutkanlığı.
- Otorite sorunları: Otoriteye ya boyun eğer ya da baş kaldırır.
- Başkalarının, özellikle de otoritenin istekleri konusunda kuşkuludur.
- Mazlumlarla kendini özdeşleştirir.
- Davaya, mazluma ve güçlü lidere karşı sadakat ve görev duygusu.
- Doğrudan öfkeye yönelik korku. Öfkeyi başkalarına atfetme.
- Kuşkuculuk ve tereddüt.
- İçinde hissettiği tehlike duygusunun ipuçlarını bulmak için dikkatini çevreyi izlemeye yönlendirme.
- Korku dolu bir zihnin doğal özellikleri olan, güçlü bir hayal gücüne ve tek yönlü dikkate dayalı sezgisel tarz.

Aile Öyküsü

Altılar kendilerini yetiştiren otoritelerin güvenilmez olduğunu anlatırlar. Güven eksikliği özelikle anne babanın çocukla ilgilenirken beklenmedik ve tutarsız davranışlar içine girmesinden, çocuğu cezalandırılmasından ve küçük düşürmesinden kaynaklanır. Kimi zaman ailenin dile getirilmeyen bir sırla yaşadığı anlatılır. Genç Altılar, yetişkinlerin neyin yanlış gittiğini açıklamaya gerek bile duymadan birdenbire alevlenen davranışlarını öngörmek zorunda kalmışlardır.

Kendilerini aşırı şekilde alarm durumunda hisseden Altılar, genelde yanlış bir şey yapmadıkları halde anne babalarının kişisel

rahatsızlıkları nedeniyle cezalandırıldıklarını anlatırlar. İnsanları dikkatli bir şekilde izlemek zorunda olduklarını çünkü kendilerine karşı tutarsız davramldığım ve tehlikeyi önceden sezemediklerinde gafil avlanabileceklerini söylerler. Altılar tereddüt etmeyi, tehlike sinyalleri tespit etmeyi, harekete geçmeden önce otoritenin konumunu tahmin etmeyi öğrenmişlerdir. Canlarının yanmasından ya da utanç duymaktan korkan genç Altılar, harekete geçmeden ya da bir konum almadan önce başkalarının niyetlerini öğrenmeye gerek duyarlar. Sadık Sorgulayıcı'nın bu nörotik tarzı sürdürmesinin nedeni, dikkatin bu şekilde dışarı yöneltilmiş olmasıdır ve bu duruma, savunmaya geçme konusunda kendini güçsüz hisseden çocuğun duyguları da eklenmiştir.

> Babam öyle bir insandı ki ona gülecek miyim yoksa ondan saklanacak mıyım bir türlü karar veremezdim. Eğer saklanmam gerekirken güldüysem hiç kurtuluş şansım olmazdı. Gençken onun ruhunu okumayı öğrendim; bir yandan ödevimi yaparken diğer yandan, bitişik odadaki babamın nasıl bir ruh halinde olduğunu anlamaya çalışırdım.
>
> Eğer işler pek de iyi gitmiyorsa hazırladığım kaçış planını uygulardım. Penceremden dışarı çıkar yangın merdiveninden bitişikteki binanın çatısına geçerdim. Orada ödevimi yaparken bir taraftan da ben eve geri dönmeden önce babamın uyuyup uyumayacağını düşünürdüm.

Aile öyküsünün ana teması sığınacak güvenli yeri olmayan savunmasız çocuktur. Yetişkin Altıların yaşadığı kaygıların temelinde de onu koruyan güçlü bir figürün eksikliği ve hep kaybeden tarafta olma duygusu yatar.

> Hem annem hem de babam alkolikti ve yaşamlarını büyük bir hata olarak görürlerdi. Sürekli içki ararlar, şişeleri saklarlar ve bu konuda yalanlar uydurup dururlardı. Biz de sorunlarımızı hep kendimize saklamak zorunda kalırdık çünkü bizi yük olarak görürlerdi. Hem zaten bize bir yardımları da dokunmazdı.

Hep kenar mahallerde yaşadık. Ben de hep mahalleye yeni gelen çocuk olurdum çünkü çok sık taşınırdık. Evden dışarı çıktığımda elimdeki süt parasını almak için beni sıkıştırırlardı ya da benden çok daha iri bir çocuk, öğle yemeğimi elimden alırdı. Evden çıktığım zaman hemen çevremde gizlenen biri var mı diye bakınmaya başlardım. Ne sokakta ne de okulda kendimi rahat hissedebilirdim çünkü her an birisinin üzerime atlamasından korkardım.

Altı, çocukluğunda otorite figürlerine güvenmemeye başlar. Bu da ya kendini çok zayıf ve korkmuş hissettiği için otoriteye bağlılığa ya da "korkutarak zayıflığından yararlanmaya çalışan" otoriteye başkaldırıya yol açar.

Üç kız kardeşim vardı ve ben ailenin ilk erkek çocuğuydum. Annemle babam hem çok rekabetçi insanlardı hem de ilk erkek çocuklarından beklentileri çok yüksekti. Ayrıca annemin en sevdiği çocuğuydum, bu da onun bana yönelik beklentilerinin artmasına neden olan bir diğer faktördü. Herhangi birimiz annemle babamın beklentilerini karşılamayan bir şey yaptığında hemen cezalandırılırdı ve en sık cezalandırılan da hep ben olurdum. Ülkenin iyi üniversitelerinden birine gittim ve sonunda hükümette çalışmaya başladım. Tahmin edersiniz ki bu süreçte, annemle babama benzer pek çok cezalandırıcı tiple karşılaştım.

İkinci kuşak Yahudi göçmenlerin çoğu gibi benim ailem de çok tutucuydu. Bu nedenle de üniversitede özgür cinsel yaşam hareketine katıldığımı öğrendiğinde annem feleğini şaşırdı. Tabii o zamanlar biri çıkıp da bunu sırf onları sinirlendirmek için yaptığımı söylese karşı çıkardım ama insan olgunlaşınca bunun kısmen de olsa doğru olduğunu görebiliyor.

Kısa zaman önce ekonomi ihtisası için okula geri döndüm. Radikal görüşlerimin hâlâ arkasındayım, tabii düşüncelerimi tepkisel isyanlarımdan ayrı tutmak istediğimi de buna eklemeliyim.

Otorite Sorunları

Altılar, çocukluklarında kendilerini güçsüz hissettiklerinden yetişkinlik döneminde de harekete geçme konusunda sorunlar

yaşarlar. Güçlü insanların karşısında zayıf bir duruma düşme korkuları, eyleme geçebilen, işleri yolunda giden ve yaşamda ilerleyebilen insanları gözlerinde büyütmelerine neden olur. Bu büyütme de izleyecek güçlü bir lider arayışına ya da liderlik rolünü üstlenenlere karşı kuşkulu bir tutuma dönüşür.

İnsanların fesat yanlarının şiddetli bir şekilde farkında oldukları için liderlerin dile getirmedikleri niyetlerini anlamaya ve yönlendirici planlarını bulup ortaya çıkartmaya çalışırlar. "En kötüyü bilme" gereksinimi yüzünden çerçevesine yönelik dikkat ve tespitlerinde sıra dışı bir kesinlik gelişebilir. Bununla birlikte, bu kesinliği önyargılı bir şekilde güçlü insanların olumsuz özelliklerini keşfetmek ve mazlumların günahlarını affettirecek yanlarını aramakta kullanırlar. Diğer bir deyişle, varsıllar sıkı bir şekilde gözaltına alınırken, özdeşleştiği yoksullar, yaşamın sillesini yemiş insanlar olarak görülür, bu nedenle de daha müşfik bir ışıkta incelenirler.

Otoritelere aşırı güç atfedilmesi genelde 1. Güçlü koruyucunun idealize edilmesi ve izlenmesi: gurum, akıl hocam, führerim; 2. Kendi düşüncesine yakın gruplara katılma: onlara karşı biz; 3. İsyan: otoriteyi sorgulama şeklinde kendini gösterir.

Altı'nın koruyucu bir lideri takip etmesi için, bu lideri adil bir kişi olarak algılaması ve doğru yönde gittiğine inanması gerekir. Liderin tahtı sallanmaya başladığında takipçisi olan Altı da güvensizlikten kaynaklanan bir endişe dalgasına kapılır. Bir lideri takip eden Altılar genelde otorite karşıtı bir duruşu benimsemede ve lidere karşı koymada aşırı tepkisel davranırlar.

Kendisi gibi düşünen insanlardan oluşan bir gruba katılmak, Altıları paranoyadan kaynaklanan baskıdan kurtarır. Rekabetçi olmayan dostların oluşturduğu bir grup, Altı'nın kuşkucu zihinsel atmosferinin rahatlamasını sağlar çünkü böyle bir grupta herkesin yeri bellidir. Eğer bir Sadık Sorgulayıcı değilseniz, "onlara karşı biz" grubunun yarattığı güvenlik duygusunu,

kendinizi içtenlikle inandığınız bir dava uğruna çalışırken başkalarının desteğini de arkanıza aldığınız bir durumda hayal ederek hissedebilirsiniz.

İsyankâr bir Altı, zulüm gördüğüne inanır. Bu duruş, eyleme geçmenin yarattığı korkunun nedenlerini dışarıda arama alışkanlığının etkisiyle kompülsif bir hal aldığında, Altı'daki güçsüzlük hissi de yükselen bir grafik izleyecektir. Bununla birlikte, pek çok Altı, stratejik bir yaklaşımla akıntıya karşı kürek çeken, sisteme karşı duran, kolay yolu seçmeyen bir yaşantı seçer ve bu sayede bir çeşit kişisel güç kazandığına inanır.

Altılara göre zor durumda kalmak insana güç verir çünkü bu durum onları eyleme geçmeye zorlar. Bunun sonucunda da Altıların çoğunun, tehlikeli ve rekabet düzeyi yüksek sporları çekici bulduğu görülür. Altılar, zulme karşı isyanın doğal ve yapıcı bir şekilde dışa vurulmasını sağladıkları için kaybedilmeye mahkûm davaları ya da ters giden işleri de çekici bulurlar.

> Babamdan çok korkardım. Bu nedenle de duyduğum dehşet duygusunu azaltmak için onu tahrik eder, elinden geleni ardına koymamasını, böylece kötü bir duruma düşmesini sağlardım. Sonunda artık her şey bittiğinde de kendimi bir süre için bile olsun güvende hissedebilirdim.
>
> Otoriteyi kendi tarafımda hissettiğim tek bir an bile olmadı. Okul anılarım dersi kırdığım, kendi karnemi imzaladığım ve canımın istediği gibi davranmak için sır dolu bir yaşam sürdüğüm günlerle dolu. Sistemin adil olduğunu hiçbir zaman düşünmedim. Bu nedenle de yirmili ve otuzlu yaşlarımda herkesin peşinden koştuğu bir yaşam tarzını seçmek, saygı duymadığım mevkiler uğruna rekabet etmek için içimde hiç istek olmadı.
>
> Bunun yerine, geçinebilmek için araba yarışlarına katılmayı yeğledim. Bu işe gençken başladım ve tam anlamıyla gönlümü verdim. Saatte 300 kilometre hızla giderken altı yedi arabanın burun buruna birbiriyle kapıştığı bir dönemece girmenin zevki başka hiçbir şeyde olamaz. Orada o an ölebilirsiniz. Bedenimin sınırları-

nı ve yaşamımın kendi ellerimde olduğunu hissetmek harika bir duygu. Ölüme yakın olduğu zaman insan, tam anlamıyla canlı olduğunu hissedebiliyor. Yarış sırasında ya da yasalara karşı geldiğimde hiçbir korku hissetmiyorum. Ben ortalık sessizleştiğinde korkmaya alışmışım.

Otorite karşıtı Altılar yasaların her iki yönünü de çekici bulurlar. Aşağıdaki anlatım da polis olmayı seçmiş bir Altı'ya ait. Gençlik çetelerinin egemen olduğu bir mahallede büyümüş ve çeteler kendilerine katılması için ona sık sık gözdağı vermişler. Sonunda "kabadayıları adalete teslim" etmek için polis olmaya karar vermiş. Onun motivasyonu da aslında diğer pek çok Altı'yı yasalara başkaldırmaya iten kaygılardan farklı değil.

Gücün kötüye kullanılmasından her zaman nefret etmişimdir. Yasalara saygı göstermeyen insanlarla geçirdiğim yıllarda edindiğim deneyimler, insanların birbirlerini alçaltmak için yaptıklarının nerelere vardığını gösterdi bana. Birini yakaladığımda ve sorguladığımda içimden kısasa kısas yasasını uygulamak geliyor. Mahkeme bir öç alma yeri değil biliyorum, yine de mahkemeye tanık olarak çağrıldığımda aşağılık avukatlar tarafından kelime oyunlarıyla sorgulanıp güvenirliğimi yitirmekten korkuyorum.

Mahkemeden önce sanki yargılanan benmişim gibi korkuyorum, ancak yemin ettikten ve ifade vermeye başladıktan sonra her şey su gibi duru bir hal alıyor, titremem geçiyor ve kendimi rahat hissediyorum.

Altılar, iyi tanımlanmış bir emir komuta zincirinde verimli çalışırlar. Güvenirlik ve sorumluluğun aktarılması paranoyayı azaltır. Muhalefet konumunda kusursuz birer lider olurlar. Bununla birlikte çabaları gücü elinde tutan çoğunluk tarafından kabul görmeye başladığında kendi kendilerini sabote etme eğilimi sergilemeye başlarlar. Grup baskı altında olduğu ve dava uğruna özveride bulunabilecekleri sürece gruba sadık kalırlar. Muhalif tavır sergilenecek herhangi bir karşıtlık söz konusu olmadığında Altı'mn paranoyak dikkati grup üyelerine yönelebilir.

Altıları övmek zordur. Mazlumların yanında yer alırlar ve takdir gören bir konum kazanmak için çok çaba sarf ederler, ancak kazandıkları takdiri kabullenmekte zorlanırlar. "Bu işte bir iş var" ya da "Daha ne bekliyorlar ki benden?" diye düşünerek sergilenen takdir tavrından kuşkulanabilirler. Liderlerin beceriksizliklerini ya da iktidar oyunlarını hemen fark ederler. Fazla göz önünde bir konuma geldiklerinde kendilerinin de böyle sıkı bir şekilde gözaltına alınacağına inanırlar.

Otorite ilişkilerinin güçlü yönü, Altı'nın kendini eylemden alıkoyan kuşkuyu, sürüncemede bırakma alışkanlığını ve gizli niyetleri arama eğilimini aynı zamanda güçlü birer araç olarak da kullanabilmesidir. Otoriteye kuşkuyla yaklaşma, yapıcı eleştiri şeklini alabilir. Sürüncemede bırakma, düşüncelerin yeniden formüle edilmesi ve gözden geçirilmesi için gerekli zamanı sağlayabilir. En kötü durumu hayal etme, gerçeğin yerine paranoyak bir öykünün konulmasına neden olabilir, öte yandan güçlü bir hayal gücü özgün çözümler bulunmasında da etkili olabilir.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü ise Altıların bazen, özellikle de zafer vadeden durumlarda aşırı ihtiyatlı davranmaya başlamalarıdır. İnsanların davranışlarında gizli niyetler aramaya başlar ve işleri sürüncemede bırakırlar. Bunun yanı sıra, başarı ufukta kesin bir şekilde belirse bile çalışmaları sonuçlandırmakta güçlük çekerler. Tehlike hissi ve başkalarına yönelik kuşku, başarı ve toplum tarafından onaylanma söz konusu olduğunda şiddetlenir.

Otorite İlişkilerine Bir Örnek: Altı ve Bir, Sadık Sorgulayıcı ve Mükemmeliyetçi

Eğer Bir, patron konumunda ise kurallar açık olduğunda iyi bir yöneticilik sergileyecek ve hata riski düşük olduğu sürece görev dağılımı ve organizasyon konularıyla ilgilenecektir. Çalışan konumundaki Altı, Bir'in adil yaklaşımına saygı duyacak ve bildik prosedürler çerçevesinde kendini güvende hissedecektir. Bu-

nunla birlikte Bir'in bazı konularda takıntılı davranmasına Altı gizliden gizliye baş kaldıracak ve kaytarmaya, kuralları esnetmeye, hatta başkalarını da kendi gibi davranmaya teşvik etmeye başlayacaktır. Riskli bir karar verilmesi gerektiğinde Bir, omuzlarındaki sorumluluk yükünün altında ezilmeye ve yöneticilik yeteneklerine karşı insanların eleştirel bir tavır aldığına inanmaya başlar. Bu durumda Mükemmeliyetçi, görevlendirmeye daha az önem verir ve dikkatini ikincil önemdeki işlere yöneltir. Öfkesini, söz konusu karardan çalışanları ile giriştiği tartışmalara kaydırır. Kararın verilmesi son güne kalır çünkü Mükemmeliyetçi zamanın büyük bölümünü ayrıntılar üzerinde harcamıştır.

Sadık Sorgulayıcı kendini, Mükemmeliyetçi'nin yön değiştirmiş öfkesinin hedefinde görürse, gerekli bilgiye ulaşamazsa ve en kötü sonucun gerçekleşeceğini varsaymaya başlarsa ilişkideki gerginlik daha da artacaktır. Bu durumda Altı müttefikleri ile bir araya gelecek ve Bir'in sözde yönlendirmelerine karşıt savlar oluşturacaktır. Bir'in gizli niyetlerini ortaya çıkarmak için işyerinde bile bile hatalar yapmaya başlayacak, bu durum Bir'i çileden çıkarttığında da kuşkularında haklı olduğunu düşünecektir. Bu tip aşırı güvensiz bir ortamda gerçeklik testine başvurmak hem Bir hem de Altı için çok yararlı olur. Gerçeklik testi, Mükemmeliyetçi'nin yaptığı hataları görebilecek denli bilinçli olduğu varsayımına dayanır. Aynı şekilde, Sadık Sorgulayıcı'nın düşmanca bir niyet olmadığı konusunda kendini güvende hissetmesi gerekir.

Altı patron olduğunda ise aynı sürüncemede bırakma sorunu bu kez farklı nedenlerle yaşanır. Zor bir kararla karşı karşıya kaldığında Altı yavaşlar ve bir sürü alternatif arasında düşünüp durur. Çalışan konumundaki Bir, bunu beceriksizlik olarak görür. Altı'yı desteklemediği gibi, sağlam yapılı bir idare söz konusu olmadığından o da işleri yavaşlatır. Altı'nın performansını sorgulamaya başlar ve belki de kendini patronundan üstün görür. Altı bu durumu fark ettiğinde dikkatinin yönü, alınması gereken karar-

dan, bir tehdit olarak algıladığı Bir'e kayar. Altı olgun bir yapıdaysa gerçeklik testine başvurur; Bir'e danışır ve çalışanının idareyi ele geçirmeye çalıştığı gibi paranoyakça fanteziler içine girmez.

Ne Bir ne de Altı, insanların iyi niyetine pek fazla güvenmezler. Bir eleştiriden korkar. Altı ise insanların ona karşı birleşmesinden ya da zarar görmekten korkar. Potansiyel eleştiriler engellenebilirse Bir kendini açacaktır. Aynı şekilde, saldırıya uğrama korkusu ortadan kalktığında Altı da açılacaktır. Altı yaptığı hataları kabul edebilirse olumlu bir etkileşim başlayabilir. İmaj kaygıları pek fazla olmayan Altılar hatalarını kabul etmede çok fazla zorlanmazlar. Hata kabul edildiği anda, Bir de daha az savunmacı bir tutum benimseyecek ve kişisel eksiklerini daha rahat ortaya dökebilecektir. Endişe ve karmaşaya hoşgörülü yaklaşılabilirse Altı harekete geçecek ve işlerin bitirilmesine yardımcı olacaktır. Bu durumda Altı, bu görevleri endişeli bir iş arkadaşını rahatlamak için üstlendiğini düşünecektir. Altı için bir başkasını koruyor olmak, doğrudan kendi başarısına yönelik hareket etmekten daha kolay kabul edebileceği bir tavırdır. Görev bir kez başladı mı Bir işlerin sonuçlandırılmasını kusursuz bir şekilde sağlayacak ve Altı'yı rekabete yöneltecek bir program hazırlayacaktır.

Her Durumda En Kötü Sonucu Bekleme Alışkanlığı

Güçlü hayal güçleri Altılar için hem bir lütuf hem de bir lanettir. Çocuklukta ortaya çıkan başkalarının davranışlarını öngörme ve zararı önlemek için gelecekteki sonuçları hayal etme gereksinimi nedeniyle hayal gücü paranoyak bir dünya görüşü ile iç içe geçmiştir. Altılar bir durumun yaratabileceği en kötü sonuçlara karşı duyarlıdırlar; bu nedenle de, en iyiyi düşünmek için aynı dikkati harcamadıklarının bilincinde olmadan, hep en kötü sonucu hayal etme eğilimi sergilerler. İçlerindeki tehlike duygusunun kaynaklarını dışarıda aramaya o denli alışmışlardır ki iyi sonuçlar düşlemeyi çocukça bir hayalcilik olarak görürler.

Fobi tipi yaklaşımlar sergileyen Altı'nın korkutucu hayallere yönelik tepkisini anlamak, fobi karşıtı yaklaşımlar sergileyen Altı'nın neyi neden yaptığını anlamaktan daha kolaydır. Fobi tipi, tehlikeyi hayal eder ya da tehlikenin yakında olabileceğini düşünür ve makul bir şekilde tehlikeden uzaklaşmaya çalışır. Fobi karşıtı tip ise tehlikeyi aramaya girişir. Tehlikenin peşine düşen fobi karşıtı tip, tehditle yüzleşmek zorunda kaldığı durumları akıntıya karşı kürek çekmek olarak algılayıp saldırganlaşmasıyla Sekizlere (Reis) benzetilebilir. Fobi karşıtı tipler korkularının üzerine gitmek zorunda olduklarını yoksa sorunu sürekli hayal etmek zorunda kalacaklarını söylerler.

Dikkatin bu şekilde yönlendirilmesinin altında "cesurlar bir kere, ödlekler bin kere ölür" inancı yatar. Örneğin, yolda karşısına yırtıcı bir kaplan çıkan fobi tipinin göstereceği tepki kaçmak ve ağaca tırmanmaktır. Fobi karşıtı tip ise, ağacın dallarına tüneyip geceyi kabuslarla geçirmektense kaplanın gırtlağına sarılmayı yeğleyecektir.

> Vietnam'da savaşırken, bir aylık bir çatışmanın ardından kız arkadaşıma yazdığım mektupta, en çok korktuğum şeyin gece karanlık bastığında beni göreve göndermeleri olduğunu söylemiştim. Yani sadece karanlıktan korkuyordum. Biri güpegündüz karşıma çıkıp bana ateş etmeye kalksa kendimi daha iyi hissederdim. Hayal gücüm durmadan çalışıyordu. Yaratıklar ya da gerçekte orada olmayan insanlar görüyordum. Onları gördükçe peşlerinden gitmeyi daha çok istiyordum. Bir süre sonra kendimi atış konumunda yerde sürünürken buluyordum, birilerinin beni gözetleyip gözetlemediğinden emin olamıyordum.

Bu asker, korkan ve gölgelere ateş eden tipe bir örnek. Az rastlanır bir deneyim yaşamış ve zihninin baskı altındayken nasıl işlediğini gözlemleyebilmiş; bu sayede kendi kişilik tipini de tanımlayabilmiş. Gölgeler tüylerini ürperttiği için karanlığa ateş etmiş. Hazırlıklı olabilmek için en kötü olasılığı bilmeye duyduğu

gereksinim, karanlıktaki olası tehlikeleri hayal etmesine neden olmuş ve hayalleri zamanla o denli inanılır bir hal almış ki dalları ve ağaçları canlı birer yaratık olarak görmeye başlamış.

> Savaş, içimdeki paranoyayı ön plana çıkarttı. Savaşa gitmeden önce içten içe bir korku yaşadığım konusunda emin değildim. Ateş altındayken korkup kaçmadım ve herkesin üç aşağı beş yukarı benim gibi hissettiğini düşünüyordum. Ülkeme geri döndükten sonra ise ruhsal birtakım sorunlar baş gösterdi, yanıma bıçağımı almadan duşa bile giremiyordum.
>
> Suyun gürültüsünden evdeki sesleri duyamadığımda ve yüzüm sabun köpüğüyle kaplı olduğu zamanlarda gaipten sesler duymaya, banyoda birinin dolaştığını düşünmeye başlıyordum. Duşun kapısını açıp çevreye bakınıyordum. Sırılsıklam bir halde ne olup bittiğine bakmak için evin dış kapısına kadar gittiğim bile oldu.
>
> Özellikle korktuğum bir şey ya da düşmanım yoktu. Evin kapıları kilitli olurdu ama yine de zaman zaman korunmak için bıçağımı yanımda taşırdım.

Bu savaş gazisinin en kötü sonucu hayal etme alışkanlığı artık dünyaya bakışının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş. Duş alırken bile dikkati sıcak su ve sabuna kayar kaymaz silkinerek kendine geliyor ve dalgınlığa düştüğü bu kısa an içerisinde kendisi farkında olmadan bir tehlikenin sinsice çevrede dolandığını hayal ediyor.

Büyük olasılıkla, bu alışkanlığının farkında değildir ve en iyi sonucu hayal etme konusunda aynı özeni göstermediğini de görmüyordur. Bu yanlı tutumu kendisine anımsatıldığı zaman ise en iyiyi hayal etmenin gerçeklere pembe gözlükler ardından bakmaya benzediğini iddia edecektir. Altılar, başka bir yana baktığı anda daha iri bir çocuğun üzerine atlamasından korkan ve bu yüzden gözlerini ondan alamayan çocuklar gibi huzursuz davranırlar.

Altılar, en kötü olasılık senaryosuna kendilerini o denli kaptırabilirler ki dikkatleri gerçek gibi görünecek denli güçlü olan

zihinsel hayallere takılıp kalabilir. Olası sonuçları hayal etmeye bağımlı bir hale gelirler çünkü bunun olacaklar hakkında bilgi sahibi olmanın geçerli bir yolu olduğunu düşünürler. Olasılıklar ve sonuçları üzerine hayal kurmayı bıraktıkları zaman gafil avlanacakları kaygısını taşırlar. Hayal gücü Altı'nın dikkate dayalı savunma sisteminin bir parçasıdır. Bundan vazgeçmek, gardım düşürmek ve yaşama hazırlıksız yakalanmak anlamına gelecektir.

Sıradan durumlardaki gizli olasılıkları hayal etmenin güçlü yönü ise sorunların üstesinden gelmede Altıların kusursuz bir başarı sergilemeleri ve etkili sorgulayıcılar olmalarıdır.

Yansıtma

Altı'nın dikkat tarzının kör noktası, zihninde bir fikir belirir belirmez hemen destekleyici kanıt ya da ipuçları bulmaya çalışmasıdır. Altı'nın bakış açısıyla, kendini güvende hissetmek için çevreyi tarama alışkanlığı ile aynı çevreyi fikrinin geçerliliğini kanıtlamak amacıyla taramak arasında bir fark yoktur. Örneğin Altı birisinin kendinden hoşlandığını düşündüğünde onun davranışlarında bunun işaretlerini aramaya başlayacaktır. Bu kişi bir yansıtmanın hedefi olduğunu fark edebilir çünkü Altı ona aslında düşünmediği bir şeyi düşündüğünü söyleyeeektir. Bu kişi gerçekte Altı'dan hoşlanmasa bile Altı onun kendisini hoş bulduğunu ancak bunu ifade etmekte zorlandığını iddia edebilir.

> On yıldan fazla bir süredir evliydim. Dönem dönem kocamın gizli bir ilişki yaşadığı ve ayrılmak için neden aradığı inancına kapılıyordum. Bu durumdan emin oluyor ve onu suçlamaya başlıyor, neden sonra bunun hiçbir geçerli temele dayanmadığını fark ediyordum. Kendimden bu kadar emin olup sonunda yine yanlış düşüncelere kapıldığımı görmek beni çileden çıkarıyordu.
>
> Daha sonra başka birisini çekici bulmaya başladım. Bunun, aslında kocamın ayrılmak için bir bahane bulmaya çalıştığı ihtimaline karşı bir önlem olduğunu biliyordum. Şimdi evliliğimiz on beş yaşma

girdi ve terk edileceğimi düşündüğüm anda aslında bir başkasına yöneldiğimi kesin olarak fark edebiliyorum.

Kabullenemediği öfkesini başkaları ile özdeşleştiren bir iş adamının deneyimleri de yansıtma sorununa örnek oluşturuyor.

> Annem beni dört yıl boyunca neredeyse her gün dövdü. Bu korkunç anıyı hâlâ içimde taşıyorum. Bu nedenle üniversiteye gitmek için evden ayrıldığımda içimde kadınlara yönelik korkunç bir nefret vardı. Bunu kabullenemiyordum, ancak bu öfke içten içe kaynıyordu. Berkeley Üniversitesi'ne kayıt oldum. Yetmişli yılların hemen başıydı ve kadın hakları hareketi yayılıyordu. Kadınlar maruz kaldıkları zulümden söz ediyorlardı, bense kadınların zulmünden çok çektiğimi düşünüyordum ve içimde sürekli bir öfke hissediyordum.
>
> Yetmişli yıllarda yaygın olan komün hayatının bir parçası olmuştum ama önünde sonunda kadınlarla aramda bir sorun baş gösteriyordu. Önce birisi, sonra hepsi üzerime geliyor ve benim maço olduğumu söylüyorlardı. Bu beni incitiyordu fakat aynı zamanda da onlara karşı duyduğum öfkenin haklı olduğunu düşünmemi sağlıyordu. Aslında onlara karşı hep öfke doluydum, ancak bunu kabul etmiyordum. Yani kendi öfkemi hissetmekten korkuyordum; bu öfkeyi başkalarına yüklüyor ve sonunda tezimi kanıtlamış oluyordum. Onları kızdırmak için elimden geleni yapıyordum. Örneğin, hepsiyle birlikte flört ediyordum ki bu da onları kızdırma konusunda çok işe yarıyordu. Böylece kadınları, bana kızan ve beni dayakla yola getirmeye çalışan annemle özdeşleştiriyordum.

Altıların Dikkat Verme Şekilleri

Eğer Altı değilseniz bu egzersiz, Altı'nın dünya görüşünün altında yatan bilinç dışı dikkat kaymalarını anlamanıza yardımcı olacaktır. Egzersize başlamadan önce yanınıza bir kitap alın. Hazır olduğunuzda oturun ve kitabı kucağınıza kapalı bir şekilde koyun.

Şimdi gençliğinizde sizi korkutan birini hatırlamaya çalışın. Bu kişiyi karşınızda duracak şekilde gözünüzde canlandırın. Yü-

zünü, bedeninin duruşunu, giysilerini ve özellikle de gözdağı verdiği sırada size nasıl baktığını anımsayın.

Şimdi kucağınızdaki kitabı açın ve okumaya başlayın, bu arada korktuğunuz kişinin evin içinde olduğunu unutmayın. Dikkatinizi okuduğunuz satırlar ile davetsiz misafirin hareketleri arasında ikiye bölün. Ya dikkatinizi her iki göreve de aynı anda vermeyi başaracaksınız ya da dikkatiniz, kitapla korktuğunuz kişinin hareketleri arasında gidip gelecektir. Her iki durumda da korku duyan bir insanın zihin durumunu benimsemiş olacaksınız.

Bir sonraki egzersiz, siz dikkatinizi kaydırırken yüzüne sürekli bakmanıza izin verecek sabırlı bir arkadaşınızın yanınızda olmasını gerektiriyor.

Şimdi zihninizde, arkadaşınızın hakkınızda düşünüyor olabileceği ama size hiçbir zaman söylemediği bir düşünce oluşturun. Bu olumlu ya da olumsuz bir fikir olabilir, ancak arkadaşınızın büyük olasılıkla bu düşünceye sahip olduğuna inanmanız gerekiyor ve siz de bu düşünceyi doğrulayan işaretler arayacaksınız.

Şimdi arkadaşınızla sıradan bir sohbet başlatın, bu arada gizlediği düşüncenin izlerine rastlamak için yüzünü tarayacaksınız. Bu durum, paranoyak bakış açısının bütün öğelerini barındırır; içsel bir sav (bu örnekte özellikle üretilmiş), ikiniz arasında gidip gelen bir dikkat ve gizli düşüncenin varlığını doğrulayan işaretler arama gereksinimi. Gerçek bir paranoyak, içsel savın doğruluğundan emindir. Acı verici düşüncenin varlığını *bilir* ve arkadaşının olağan bir konuşma sırasında ortaya koyacağı davranışlarda ve yüzündeki ipuçlarında bu düşüncenin varlığını destekleyen verileri *arar*.

Eylemin Sürüncemede Bırakılması

Altıların eyleme geçmeyi ertelemesinin nedeni, söz konusu tehlikelerin onlar için bir başarı vaadinden çok daha gerçek bir görünümde olmasıdır. "Olası yanlışlar" bir olgunun somut görünümüne sahiptir. "Kazanmaktan duyulan gurur" kıskançlık ve haksız kazanç korkularının ortaya çıkmasına neden olur. İleri

yöneldiği anda kendini sorgulamaya başlayan fobi tipinde, ihtiyatlı yaklaşım alışkanlığı daha belirgindir. Ondan "Bunun işe yarayacağından kuşkuluyum." "Evet, ama..." "Kulağa riskli geliyor, iyice emin olana dek beklememiz gerek" gibi cümleler duymanız muhtemeldir. Saldırgan görünümlü fobi karşıtı tipler bile, en kötü olasılık hayallerinin yarattığı endişeye kapılır ve korkularının nedeni her ne ise onunla ilgili zihinsel bir filmi yaşamaktansa paranoya onları korkularıyla yüzleşmeye itene dek işi sürüncemede bırakmayı tercih ederler.

Sürüncemede bırakmayı, varlığı hemen hiç fark edilmeyen yoğun bir kendini sorgulama destekler. Dikkat, sağlıklı düşünce ve itkilerden, hareketin doğruluğunu sorgulayan ve aynı derecede güçlü olan karşı düşüncelere kayar. Eylem üzerine düşünmek Altı'nın ön plana çıkmasını ve otoritenin saldırısına maruz kalmasını engeller. Geçmişinde genelde tamamlanmamış işler bulunur: yarıda bırakılmış üniversite eğitimi, tamamlanmamış büyük bir proje. Fikirlerden eyleme geçme konusunda her zaman sorun yaşar. Altı'nın bakış açısına göre bu sürünceme, işi bırakmak değil, hazırlıklı olmaya yönelik mantıklı bir çaba anlamına gelir.

> Tezimi tamamlamam on yılımı aldı. Dersi bıraktım, yeniden aldım ve konuyu birkaç kez değiştirdim. Konuların tümü yanıtlanmamış sorulara dayanıyordu. Her zaman farklı bir açıdan tartışabilirdim. Bu durum daktilonun başına oturduğum bir gece doruğa çıktı. Daha giriş paragrafında en az yarım düzine farklı bakış açısı bulunuyordu ve her seferinde baştan almam gerekiyordu çünkü kendi tezimi her seferinde bu alandaki otoritelerden birinin bir bakış açısıyla çürütüyordum.

Altı'ya göre, dikkatin insanı zayıf düşüren bir şekilde böylesine yer değiştirmesi, veri toplamanın geçerli bir yoludur. Tüm otoritelerin görüşleri ciddiye alınmalı ve tez öne sürülmeden önce potansiyel itirazlar göz önünde tutulmalıdır. Bu da Altıların kendi konumlarını savunmaktan çok sorguladıkları anlamına ge-

lir ki bu sayede gelişimi kesin bir şekilde yavaşlatmış olurlar. Bu amansız kuşkunun ardındaki güdü, tehlikelerden kaçınmak için potansiyel itirazları göğüsleme gereksinimidir.

Öte yandan, tez tüm geçerli itirazların üstesinden gelip bir anda başarıya ulaşsa Altı bu defa da akut bir başarı bunaltısı yaşayabilir. Hatta bu bunaltı, tezinden kuşku duyduğu zaman yaşadığı endişeden daha şiddetli de olabilir. Başarı ve göz önünde olma, nedensiz bir saldırının kurbanı olma korkularını ortaya çıkarır. Bu korkular, yavaşça ve kuşkuyla hareket etme yoluyla azaltılacak ve dindirilecektir.

Altı'nın işleri sürüncemede bırakması, başkaları tarafından tembellik ya da beceriksizlik olarak görülebilir. Özellikle projeler ve verilmesi gereken kararlar söz konusu olduğunda Altı'nın kaçınmak için bu denli çok zaman harcaması, sabırsızlık ve öfke duygularının doğmasına neden olacaktır.

Görevler açık bir şekilde tanımlandığında, sorgulayıcı konumunda olduklarında ve karşılarında kayda değer bir rakip olduğunda Altılar daha iyi bir performans sergilerler. Gerçek bir rakip söz konusu olduğu anda, zihnin en kötü olasılığı düşünme alışkanlığı ortadan kalkar. Mazlum konumuna düştükleri ve akıntıya karşı kürek çekmeleri gerektiğinde Altılar duru bir zihinle düşünmeye ve yürekli bir şekilde hareket etmeye başlarlar çünkü bir karşıtlık söz konusu olduğunda dikkatleri görevin üzerinde keskin bir şekilde odaklanır. Hayatta kalma mücadelesi Altılara, başarı için çekişme içine girmekten çok daha farklı duygular yaşatır. Baskı altındayken genelde çok iyi bir performans sergilerler. Ortalama çalışma koşulları altında ise daha az üretken olurlar.

Başarı Korkusu

Ailem, babam gibi benim de bilimle ilgilenmemi umuyordu, bu nedenle kimyager olmaya karar verdim. Ama bu kararımla ailemi tam

anlamıyla memnun ettiğim söylenemezdi çünkü çevreci bir eylem grubunda yer almayı seçmiştim. Bunun nedeni, önemli bir amaç uğruna çalışmak istiyor olmamdı. Aynı zamanda büyük endüstrileri ve hükümeti eleştiren ve başkaldıran bir tavır almış olacaktım.

İlk başarımı, yazdığım popüler bir kitapla elde ettim ve kendimi gerçekten göstermiş oldum. Öykünün sonu da neredeyse aynı anda gelmiş oluyordu. İsteğime ulaşmıştım, kendimi başarılı buluyordum ve artık zıtlaşacağım bir karşıtlık da söz konusu değildi.

Başkaldırı ve işi bir arada yürütüyordum ve zirveye ulaşmış olmaktan memnundum, ancak aynı zamanda, bu durumdayken kendimi yitirdiğimi düşünüyordum. Beni harekete geçirecek bir itki yoktu artık. Olan bitene yönelik ilgim azalmıştı, ancak insanlar peşimden geliyor ve benimle konuşmak istiyorlardı. Bu nedenle ben de başarıyı ardımda bırakıp başka bir ülkeye taşındım. Kendimi kahraman gibi hissediyordum. Arkadaşlarıma "İşte şöhretle böyle başa çıkarsınız. Ondan uzaklaşırsınız, olur biter!" demiş oluyordum. Hiçbiri bunu yapamazdı.

Sonunda pişman oldum. Her şeyi bırakıp gittiğim için pişman olmamıştım çünkü başka bir neden uğruna savaşmaya başlayarak yeniden canlandım. Yine de, eğer arkamı dönüp gitmeseydim elime geçen olanaklarla daha çok şey yapabilirdim, diye düşünüyorum ve verdiğim karardan dolayı pişmanlık duyuyorum.

"Karşı olmak" bir kimliği tanımlar. Başarı ve popülerlikle tanımlanan Amerikan ideallerine uyumsuz biriyseniz bir kimliğiniz var demektir, göreviniz de sesinizi duyurmak için geniş kitleleri karşınıza almaktır. Mazlum konumundaysanız başarıya giden yol dikenlerle kaplıdır. Karşınızda hafife alınmayacak bir rakip dikilir, bu durum da çatışmak ve kazanmak için gerekli olan enerjinin serbest kalmasını sağlar.

Başarı ufukta görünmeye başladığında ise güçlü direniş ortadan kalkıp yerini gerçek bir paranoya alabilir. "Artık zirvedeyim ama güvenecek kimsem var mı?" "Bakalım belâya nerede çatacağız?" Otorite karşıtı Altılar, spot ışıkları üstlerine çevrili olduğunda, ne olursa olsun, insanların onlara zalim gözüyle baktığı-

na ve iyi niyetlerinden kuşku duyduğuna inanırlar. Hoşa giden hedeflere ulaşılmaya başlandığında başkalarının iyi niyetine duyulan kuşku da artmaya başlar. Arzular ortaya çıkmaya başladığında da eski sürüncemede bırakma ve kendinden kuşkulanma alışkanlıkları yeniden etkin hale gelir.

> Hayatım boyunca çeşitli alanlarda dersler verdim. Dans, İngilizce, psikoloji ve son olarak da yabancı bir üniversitede İngilizce dersleri... İzlediğim yol şu; sistemde belli bir düzeye kadar ilerliyorum, daha sonra çalıştığım yerin siyasi yapısını sorgulamaya ya da orada çalışmak isteyip istemediğimi düşünmeye başlıyorum. Neredeyse aynı anda, gerçekten arzuladığım bir alan ilgimi çekiyor ve bu yeni yönde ilerlemek için bulunduğum yerden ayrılıyorum.
>
> Başarı duygusunun bir öğretmenlik işinden diğerine aktarılamadığını görmek de acı verici bir deneyim. Başarıya yönelik bir unutkanlık oluyor, bu nedenle de insan kendi izini yitiriyor ve her şeye sanki en baştan başlıyormuş gibi oluyor. Daha bir gün önce iyi bir performans sergilediğimi unutabiliyorum. Bir öğrencinin esnemesi, onları sıktığım düşüncesiyle beni o kadar geriyor ki ne diyeceğimi unutuyorum.

Altılar başarıyı engellemenin akıllıca yollarını bulurlar. En sık başvurdukları yöntemler bir anda duyduğu ilgiyi yitirmek, başarılı olup ön plana çıkmak yerine başkasını bu yönde desteklemek, birdenbire işin işleyişinde telafi edilemez bir hata olduğunu fark etmek, hastalanmak ya da daha önce yarım bıraktıkları bir görevi yeniden ele almak için karşı konulmaz bir enerji hissetmektir. Başarılı olmaları durumunda meydana gelecek muhtemel çatışmalarla yüzleşmeyi geciktirmek için ürettikleri yaratıcı çözümlerin listesi sonsuza dek uzayıp gider. Bunların arasında, başarılı olsa bile kendini başarısız hissetmesi de vardır.

Altıların yüzleşmesi gereken en zorlu psikolojik görev, ilk önce ortalama bir başarıya ulaşmak, daha sonra da başarıları ile kendilerini güvende hissetmeyi öğrenmektir.

Ben bir ceza avukatıyım ve birkaç yıl kamu hizmetinde çalıştım. Müvekkilimi savunmak için sisteme karşı durduğum sürece üzerimdeki baskıdan hoşlanıyordum ve bundan heyecan duyuyordum. Ancak daha sonra mali sıkıntılar yüzünden para getiren büyük işlere yönelmek zorunda kaldım.

Giydiğim giysilerden, sosyalleşmek zorunda olmaktan, içinde bulunduğum ortamlardan ve fakir müşterileri geri çevirmekten iğreniyordum. İnsanların beni nasıl gördüklerini düşünüyor ve buna katlanamıyordum. Kendimi bir hain gibi görüyordum ve insanların beni ezip geçmek istediğinden emindim. En sonunda bu endişelerim yüzünden ülser oldum. Kendimi bu durumdan kurtarmak için terapiye gittim ve bana gerçeklik testi yapmak için değer verdiğim dostlarımın görüşlerine başvurmam önerildi. O zaman gerçekleri görmeye başladım. Dostlarımın ya benim hissettiklerimin farkında olmadıklarını ya da yaptığım değişikliği takdir ettiklerini öğrendim.

Altıların başarılarını kabul etmekten kaçınmak için başvurdukları son çarelerden biri de kendinden insanüstü işler beklemektir. Büyük beklentiler, insanın makul kazançlara doğru ilerlemesini de olanaksız kılar. Kendilerinden tarihin akışını değiştirecek davranışlar bekledikleri için yeteneklerini de aklıselim bir yoldan tartamazlar. Altıların megalomanlıkları çığır açacak işler yapma, evrenin yasalarını alt üst etme, dünyayı döndüren kuralları yıkma arzularından kaynaklanır. İktidar ve güç kaygısı, içsel zayıflık duygusunu örter. Hayati ve hayret uyandırıcı işler çıkarma gereksinimi, başarının doğru bir şekilde değerlendirilmesini de zorlaştırır.

Yakın İlişkiler

Altıların evlilikleri genelde uzun sürer çünkü "evlilikteki sorunu" üstlenmeye istekli davranırlar ve "sorunu halletmeyi" bir görev olarak alırlar. Sadakat "Eşim mezun olana dek dayanaca-

ğım" ya da "Çocuklar büyüyene kadar katlanacağım" gibi koşullu bağlılıklarla ifade edilir.

Bağlılığa dayanan bir ilişki zamanla güvenin oluşmasını da sağlar ve Altı'nın zihninde, her zaman müsait ya da cinsel açıdan muhtaç göründüğünde zayıf bir duruma düşeceğine dair olası kuşkuları da siler. Güvenin oluşması, Altı'nın kuşkulu yaklaşımı nedeniyle zaman alacaktır. Küçük bir sorun tüm ilişkinin sorgulanmasına neden olur. Eşin temel bağlılığından kuşku duyulur ve her kavgadan sonra bu bağlılığın yeniden kanıtlanması gerekir. Altı, temel verileri tekrar tekrar gözden geçirir. Hiçbir şey kalıcı değildir. "Gerçekten eşime güveniyor muyum?" sorusu sürekli gündemde kalır.

Çift tehlikelerle dolu dünyaya karşı işbirliği içinde olduğunda Sadık Sorgulayıcı mutluluğu ve cinsel zevki daha rahat benimseyebilir. Çift dış baskılara karşı "onlara karşı biz" duruşunu benimsediğinde Altı, sadık bir eş olacaktır. Mutlu bir gelecek planlamak ona kendini iyi hissettirir, ancak zevk ve eğlence olanaklarını kolayca benimseyemez. Hoşnutluk veren bir gelecek, ailevi sorumlulukların yerine getirilmesine ya da tüm borçların ödenmesine bağlıdır.

Sorunun temelinde güven yatar ve Altılar genelde verici rolünde olduklarında sevildiklerini hissederler. Korku söz konusu olduğunda ilişkideki yerlerini, eşlerine hedeflerinde yardımcı olarak ya da cinsel açıdan onları etkileyerek belirleyeceklerdir. Bu durumda eşlerini güvenilir olarak algılayacaklardır çünkü Altı nasıl yardımcı olacağını bilir ve eşini cinsel açıdan tatmin edebilir. Altı'nın fedakârlığında belirgin bir yönlendiricilik yoktur. Altı, karşılığında bir şeyler almak için vermez. Eşini duygusal açıdan etkilemesinin amacı, kendini güvende hissetmektir ve Altılar eşlerini değişmeye zorlamadan, onların pek çok davranışını hoşgörüyle karşılayabilirler. Duygusal anlamda eşlerinin etkisi altında kalabileceklerini fark ettiklerinde ise değişik bir tep-

ki su yüzüne çıkmaya başlayacaktır. İncinebileceklerini, eşlerinin davranışlarının kendileri için çok önemli olabileceğini fark etmek ve arzuları canlandığında bu isteklerin doyurulması konusunda eşlerine bağımlı olduklarını görmek, Altıları öfkelendirir. Arzularını dizginlemek, terk edilme korkularının içine gömülmek, ilişkiye son vermek ya da farklı ilişkilere yönelmek için güçlü bir istek duyarlar.

Altılarda tam bir güven hissinin oluşması uzun zaman alır. Genelde eşlerinin karakterlerindeki kusurlarının farkındadırlar. Bu durum da koşullu olmayan bir ilişki kurulmasına engel olur. Aşırı iltifatlara ve övgüye genelde kuşku ile yaklaşırlar ve bunun reddetmeye yönelik bir oyun olup olmadığını düşünürler ya da eşlerinin onlardan çok fazla şey istiyor olabileceğinden korkarlar. Kendileri eşlerinden kuşku duymalarına rağmen, eşlerinin kendilerinden kuşku duyduğunu düşünüp buna inanabilirler. Örneğin:

> İltifatlar konusunda her zaman sorun yaşadım. İltifatlara asla tam olarak güvenemedim çünkü aynı zamanda dile getirilmeyen olumsuzluklara karşı tetikte oluyorum. Çok zeki bir yüzün yavaşça aptallaşmaya başladığını görmek benim için gerçekten de çok ilginç bir deneyimdir. Adam az önce size iltifat etmiştir ama ona inanmadığınızı da görmüştür. İyi bir iş yaptığıma inanmamı sağlayan en güçlü destek, düşük dozlu, akıllıca yapılmış karşı eleştiridir. Bana yapılan iltifatlarda, gelişimime yönelik yapıcı öneriler olması gerekiyor, ancak bu durumda söylenenlerin doğruluğuna inanabiliyorum.

Altı, hoşnut edici hedeflere doğru ilerlemeyi sürdürmek için cesarete ihtiyaç duyar çünkü güvenmeye başladığında kuşku ve dehşet hissi de artacaktır. Sevildiğini hissettiğinde eşinin bağlılığından kuşkulanır ve gerçek isteklerinden emin olamaz. Eşinin bilinç dışında neler olup bittiğine dair ayrıntılı bir hipotez oluşturur ve bu konudaki inançlarını herhangi bir gerçeklik testine tabi tutmaz. Bu hipotezin hatları bir kez çizildi mi inançlarını yı-

kılmaz olgular gibi görmeye başlar ve bu inançları doğrultusunda eşine bir dizi suçlamalarda bulunarak kavgaya neden olur. Oysa bu suçlamalar büyük oranda, Altı'nın yakın ilişkilere dair kabul etmediği korkularının bir ürünüdür.

Eşin, sadakatini ve sevgisini basit tümcelerle yeniden anlatması ve Altı'ya bağlılığını yinelemesi, ilişkiye çok yardımcı olacaktır. Eğer mümkünse, gerçekleri açıklamayı ve Altı'nın hipotezini çürütmeyi de deneyebilir. Yine de kişi sarmal ve simgesel bir düşünce yapısına sahip değilse bu oldukça tehlikeli bir yaklaşım olabilir. Altı, soyut bir düşünce yapısına sahiptir ve "gerçek güdülerini göz ardı ediyor" şeklinde düşünerek eşinin dürüst yaklaşımını benimsemeyebilir. Yakın ilişki söz konusu olduğunda Altı, eşinin gerçek niyeti konusunda karmaşık bir hipotez geliştirme eğilimi sergiler ve cinsel duyguları harekete geçtiğinde kendini tehdit altında hisseder.

Altı, başarılarını ve zevk aldığı şeyleri kısa süre içerisinde unutma eğilimi taşır. Vaatleri ve planları, her zamanki kuşkuculuk alışkanlığı ile değerlendirir. Önce bağlılık kurar, daha sonra bu bağlılıktan kuşku duymaya başlar. Sürekli insanların gerçek niyetlerini sorgular. "Ona güveniyor muyum?" "Benim için ne ifade ediyor?" "Sevme yeteneği var mı?" Bu sorular her zaman gündemde kalır ve bağlılık koşullara tabidir. "Bakalım çocuklar yuvadan uçtuktan sonra neler olacak?"

Altı ile ilişki kurarken insanın kendini olduğu gibi sergilemesi her zaman olumlu bir etki yaratır. Altı, insani mücadeleleri ve mağduriyet durumlarını anlar ve bunun sonucunda insani hataları hoşgörebilir. Altılar genelde başkalarının içlerinde taşıdıkları gerçek niyeti görebildiklerine inanırlar. Eşlerinin karakterinde olumsuz bir nokta gördüklerinde bu sorunu etraflıca konuşacak kadar kendilerini güvende hissetmeleri gerekir, aksi takdirde eşin tüm hareketleri bu karakter kusurunun ışığında değerlendirilecektir.

Eşin, mesleki konularda ve yaratıcı projelerde sergilediği örnek davranışlar, Altı'nın eşine saygı duymasını sağlar. Eşinin sözleriyle eylemlerinin birbirini tutması ve tutarlı hareket etmesi, Altı için büyük önem taşır.

Yakm ilişkilerin güçlü yönü, Altıların derin bir duygusal zenginliğe sahip olmaları ve derinden etkilenebilmeleridir. Altıların psikolojik yapıları karmaşıktır ve derinlikli bir tepki gösterme potansiyeli taşırlar. Eşi yönlendirme ya da onlardan bir şeyler alma niyeti söz konusu değildir ve zor zamanlarda büyük bir sadakat sergilerler. Öncelikle başkalarının refahını düşünür, onların başarılarını kendi başarıları olarak görürler.

Altılar'ın yakın ilişkilerdeki zayıf yönleri, kendi duygularını eşlerine yansıtmalarıdır. Sevdiklerinde sevginin karşılıklı olduğuna inanırlar. Öfkelendiklerinde veya üçüncü bir şahıstan hoşlandıklarında eşlerini bilinçdışı öfkeyle veya biriyle ilişkisi olmakla suçlarlar.

Çift İlişkisine Bir Örnek: Altı ve Sekiz, Sadık Sorgulayıcı ve Reis

Altı da Sekiz de otorite karşıtı tiplerdir ve genelde onları bir araya getiren ortak bir dava bulunur. İlişkinin başında genelde Altı mazlum, Sekiz ise koruyucu rolündedir. Altılar lider olarak Sekizlerin peşinden giderler, ancak aslında "Benim yerime sen yap çünkü ben korkuyorum" yaklaşımı söz konusudur. Bakış açısı kabul görmediğinde Altı, Sekiz'in yaklaşımına bağlı kalacaktır. Altı bu durumdan açık bir şekilde rahatsızsa ve birkaç korkunç yüzleşmeyi göze alabilirse Sekiz, Altı'nın duruşuna saygı duyacak ve büyük olasılıkla ona danışacaktır. Altı memnuniyetsizliğini gizlediğinde ise Sekiz kendini ihanete uğramış hisseder ve büyük olasılıkla ilişkiye son verir.

Her iki taraf da ilişkilerde güven sorunu yaşar. Altılar eşlerinin kendilerine sırt dönmesinden, Sekizler ise ihanetten korkar. Altı, yüzleşmeyi kaldıramıyorsa durumu "idare etme" olasılığı da

ortaya çıkar ve Sekiz'in öfkelenmesi için ortada bir neden kalmaz. Fakat idare edildiğini hissetmek de Sekizleri kesinlikle çileden çıkaracaktır. Sekizler sadece açık yüzleşmeleri dürüst bulurlar ve öfkeden kaçınmaya çalışmayı güvene ihanet eden, zayıf ve sinsi hareketler olarak algılarlar. Bu ikilinin ilişkisinde, Altı'nın çatışma sırasında duruşunu koruması ve Sekiz'i geçici olarak küplere bindireceğini bilse bile dürüstçe kendini ifade etmesi hayati önem taşır. Altı kendinde doğruyu anlatacak cesareti bulup tutumunu korumak için savaştığında Sekiz ona güven duyacak ve kendini açacaktır. Reis eşinin bakış açısını, hemen aleyhte bir karara varmadan ve karşısındakine kötü davranmadan dinlediğinde Altı'nın güven duygusu gün ışığına çıkacaktır.

Sekiz'in Altı'ya nazaran daha az karmaşık bir yapıya sahip olduğunu görmek de ilişki için önemlidir. Altı, eşin bilinç dışının derinliklerinde gerçekte neler olup bitiyor görmek ister. Bunu potansiyel tehlikeleri önlemenin bir yolu olarak alır. Sekizler ise görece olarak daha az karmaşık bir yaklaşıma sahiptir ve basit zevklerle ilgilenirler. Yakınlık söz konusu olduğu anda, Altılar eşlerinin gerçek niyetleri üzerine karmaşık bir hipotez geliştirirler. İlişkinin niteliğini anlayana dek fiziksel bir ilişkiye olanak vermeyebilirler. Sekizler ise cinsel ilişkiye balıklama atlamak isterler ve derin psikolojik tartışmalardan pek hoşlanmazlar. Sekizlerin yalan söylediği ya da gerçek niyetlerini gizlediği pek görülmez. Bu basit yapı da Altı'ya inanılmaz gelir.

Altı da Sekiz de topluma yönelik cilalı bir imaj geliştirmeye pek önem vermezler, bu nedenle de birbirlerine yönelik davranışları, toplum içinde ve özel yaşamda üç aşağı beş yukarı aynı olur. Sekiz cinsellik konusunda rahattır, bu da Altı'nın cinsellikte iktidar kaygısını tehdit edebilir. Tek eşli bir yaşam Sekiz'e zor gelebilir. Altı ise zevki erteleme eğilimindedir ve tek eşli bir yaşamı daha kolay benimseyebilir. Cinsel açıdan tehdit altında olduğunda Altı, eşini geri kazanmak için açıktan açığa rekabet et-

me eğiliminde olmayacaktır. Daha çok terk etme eğilimi sergiler ya da Sekiz'in ilişkisine karşılık kendini cinsel açıdan yine güçlü hissedebileceği bir ilişki kurar.

İlişki öngörülebilir bir rutine oturduğunda Sekiz'in ilişkiyi denetleme eğilimi de azalacaktır. Bununla birlikte rutin bir yaşamla can sıkıcı bir yaşam arasındaki hoşgörü çizgisi çok incedir. Sadık Sorgulayıcı ile Reis arasındaki ilişki; Sekiz kural koyucu, Altı boyun eğen konumunda olduğunda zorlu bir aşamaya girer çünkü Sekiz koyduğu bütün kuralları yıkmaya başlayacaktır. Sekiz, canı sıkıldığında ya da yakacak ekstra enerjisi olduğunda sorun çıkartır. Bu durum genelde kendini, kuralları yıkma, kavga başlatma, ayrıntıları kontrol etme isteği ya da arkadaşların hayatına burnunu sokma şeklinde gösterir. Altı ise dost canlısı olmayan insanlardan korkar ve Sekiz'in, arkadaş olmak istediği insanlara saldırmasına ya da onlardan yabancılaşmasına karşı çıkar. Altı, Sekiz'in can sıkıntısı tepkisi ile alarm durumuna geçer ve Sekiz'in kavga çıkarmak için öne attığı gerekçeleri ciddiye alırsa kendisine kötü davranıldığını hisseder, Sekiz'in cezalandırıcı bir tutum içerisine girmesinden ve çekip gitmesinden korkar. Aslında terk etme durumunu yarı bilinçli bir şekilde Sekiz'i kızdıran Altı yaratır. Durumun ciddiyeti, Sekiz'in neden kavga aradığı konusunda gerçeklik testine başvuramayan Altı'nın tutumuyla şiddetlenir çünkü canı sıkılan Sekiz, herhangi bir nedenden ötürü kavga etmeye hazırdır.

Sekiz'in can sıkıntısına tepki olarak çıkan öfkesi, çiftin yeni bir ilgi alanı edinmesiyle ya da birbirlerinin fikrine ve desteğine gereksinim duydukları yeni kişisel projeler üretilmesi ile dağıtılabilir. Sekizler kendilerini ortaya koymada çok başarılı olsalar da kişisel amaçlar edinmede zorluk yaşarlar. Sekizler ilgilerini canlı tutmak için savaşırlar, ancak ilginin dıştan tedarik edilmesi onlar için daha iyidir, bu durumda hedeflere ulaşmak için kendilerinden hoşnut bir şekilde denetim makamına otururlar. Altı

ile Sekiz ilişkisinin en başarılı yanlarından biri, Altı'nın yaratıcı seçenekler konusunda stratejiler geliştirmesi ve Sekiz'in seçenekleri geliştirmek için olanakları zorlamasıdır.

Güçlü Tarafları

Sadık Sorgulayıcılar kendilerini mağdur durumdakilerle özdeşleştirirler ve dava ya da yaratıcı bir ideal uğruna sadık bir şekilde, ödül beklemeden çaba sarf edebilirler. Görev ya da başkalarına karşı sorumlulukları için büyük fedakârlıklarda bulunabilirler. Başarıya ulaşma gereksinimine bağlı olmadıkları için toplumsal saygınlığa ulaşmak gibi bir ödül beklentisi olmadan çalışabilirler. Özellikle müttefikleri ile işbirliği içinde olduklarında, göze almaya değer risklere karşı kürek çekme konusunda istekli davranırlar.

Altılar derin psikolojik süreçlere içgörü katarlar. Acı çekmekten, fedakârlık yapmaktan ve davayı yeniden ele almaktan gocunmazlar.

Çekici Ortamlar

Otorite sınırları belirli çizgilerle çizilmiş ve sorumluluk alanları açıkça tanımlanmış hiyerarşik ortamlar Altılara çekici gelir. Otorite figürleri konusunda zihinsel kaygıları olan Altılar ya yönetmeliklere katiyetle uyacak ya da otorite karşıtı bir duruşla bu yönetmeliklere karşı örgütlenecektir. Bir otoritenin ya da patronun söz konusu olmadığı serbest meslekler onlara daha çekici gelir.

Rekabetin en aza indirgendiği ve Altı'nın güçlü bir liderin gerisinde çalışabileceği meslekler, fobi tipi Altılar için gayet uygundur. Fobi karşıtı yaklaşımlar sergileyen Altı ise fiziksel tehlike içeren ya da mağdur durumdakilere yardım etmeye olanak sağlayan mesleklerde çalışmaktan zevk alırlar. Köprü tamir ekibi üyesi ya da şirketi iflastan kurtaran ve yoluna devam eden zeki iş taktikleri uzmanı olabilirler.

İtici Ortamlar

Önceden hazırlığa olanak vermeyen ve ani kararlar almayı gerektiren, gerilimi yüksek meslekler Altılara itici gelir. Hırslı olmayı gerektiren ve pek çok kulis faaliyetinin söz konusu olduğu yüksel profilli ve rekabetçi iş ortamları onlara uymaz.

Ünlü Altılar

Klasik fobi tipi Altı olarak kendi karakterini beyaz perdeye yansıtan Woody Allen, ünlü bir Sadık Sorgulayıcı'dır. Fobi karşıtı tipinin ünlü üyeleri arasında, Watergate skandalı sırasında Nixon kabinesinin köstebeği olarak çalışmasıyla tanınan Gordon Liddy de bulunur. Liddy bir konuşmasında, farelerden çok korktuğu için kendini bir fare yemeye zorladığını söylemişti. Bir güç gösterisi yapmazsa diğer mahkûmların hedefi olacağına inandığı için, hapishanedeyken ortamı kışkırtarak aşırı bir güç gösterisi yaptığı da bilinir.

Krishnamurti, Jane Fonda, Rahip Jim Jones, Sherlock Holmes, Hitler (fobi karşıtı tip), Hamlet (fobi tipi) diğer ünlü Altılardan bir kaçıdır.

Sezgisel Tarz

Korkmuş çocuklar duygusal açıdan ayakta kalabilmek için stratejiler geliştireceklerdir. Bu hayatta kalma sistemi, kısmen potansiyel tehlike kaynaklarını tanımaya dayanır. Altılar, başkalarının dile getirilmeyen niyetlerine karşı duyarlı olmalarını sağlayan bir dikkat tarzına sahip olduklarına inanırlar. İnsanların kabul etmedikleri duygularından kaynaklanan tehlikeyi hissettiklerini ve gördüklerinin geçerliliğine güvendiklerini anlatırlar.

Durumlarının bilincinde olan Altılar, kendi düşmanca duygularını başkalarına atfettiklerinin de farkında olurlar. Bu tip sezgisel bir çıkarsamanın geçerliliğinin, bir yansıtma ile fiziksel

ipuçlarına dayanmayan nesnel bir izlenimi ayırt edebilmeye dayandığını bilirler.

> İnsanların kötü niyetlerini algılayan hassas bir antenim var. Kendi çıkarları için sinsice ve zalimce davranan patronlarım oldu ve ben onların niyetlerini hissedebildim. Organizasyon çalışmalarım sırasında onlarla görüşmem gerektiğinde içimden korku ve öfke taşıyordu. Bazen işin dozunu da kaçıyordum ve belki yaptıkları konusunda yanlış bir fikre kapılıyordum. Böyle durumlarda gerçekten hata yapmış olabilirim, ancak iyi niyetli davranmadıkları konusundaki hislerim kesinlikle doğruydu.
> Başkaları, örneğin diğer otorite figürleri, içimde bu hisleri uyandırmıyordu. Bu yüzden ben de tepki vermeden önce kendi kendime "Bu içimden gelen bir şey mi? Eski bir yaranın deşilmesinden mi ibaret yoksa onların yaptığı bir şeyden mi kaynaklanıyor?" diye soruyordum.

Bu Altı'nın içsel gözlem yeteneği gelişmiş. Yansıtma ve sezgisel izlenimleri birbirinden ayırma gerekliliğinin bilincinde olmasaydı, sonunda patronlarının ve yaşamındaki diğer otorite figürlerinin onu yargıladığı şikayetiyle bir terapiste başvurmak zorunda kalacaktı. Altıların paranoyak bakış açısında genelde bir gerçeklik payı da bulunur. Bununla birlikte, Altı'nın nesnel olarak geçerli içgörüsü, yanlış bir yorumun kurbanı da olabilir. Patronun olumsuz duyguları konusunda haklı olsa bile Altı bu olumsuzluğu abartmış olabilir. Bu durumda Altı kendini patronun kötü niyetine karşı savunmaya geçmek zorunda hisseder, bu da patronunu sinirlendirecektir ki Altı bunu, patronunun daha en baştan düşmanca bir tutum beslediğinin bir kanıtı olarak görür.

Altılar, çocukluklarında yetişkinlere karşı tetikte olma ve nasıl davranacaklarını öngörmeye çalışma gereksinimlerinden kaynaklanan ikinci bir sezgi türünden de söz ederler. Korkan bir çocuğun benimsediği bu hayatta kalma stratejisi, insanı hayrette bırakacak bir niteliktedir ve Altı'nın yetişkinlik dönemindeki

dikkat tarzında, kendisinin farkında olmadığı bir etkisi olabilir. Bir klinik psikolog nasıl her zaman tetikte olan bir çocukluk geçirdiğini anlatıyor:

> İnsanların davranış şekillerini anlama konusunda uzmanlaştım. Bir sınıf arkadaşımı tanımak istediğimde, birisi onunla konuştuğunda yüzünün aldığı şekli yakından izlerdim. Biri sınıfın bir ucundan elinde bir şeyle geçse gözlerindeki ışıltıyı görürdüm ya da yüzünün aslında değişmediğini bilsem de duygularını yüzünden izleyebildiğimi düşünürdüm. Bir çocuğun yüzünü yeterince izlediğimde sınıftaki diğer çocuklar hakkında neler düşündüğünü birer birer keşfedebileceğime inanırdım.
>
> Neler düşündüklerini anlamak için insanların yüzlerine bakar ve belirli koşullar altında bir yüzün ne gibi şekiller aldığını düşünmeye çalışırdım. Birisine ondan hoşlandığımı söylesem yüzünün çizgileri sertleşir miydi yoksa yumuşar mıydı? Sınıf başkanlığına adaylığımı koymuş olsam bana gülümser miydi yoksa donuk bir ifade mi takınırdı?
>
> Varsayımlarımın geçerliliğinden kuşkulanmıyordum çünkü bu konuda çok çalışıyordum ve yüzlerde gördüğüme inandığım ifadelerden yola çıkıyordum. Gerçi o zamanlar elimdeki verileri sınama şansım yoktu, ancak yine de yakın arkadaşlarımdan edindiğim ikinci elden bilgilerle karşılaştırmalar yapabiliyordum.
>
> Bugün bir terapist olarak çalışıyorum ve aile bireylerinin birbirleriyle etkileşime geçtikleri pek çok aşamayı görebiliyorum. Benim iç yüz olarak adlandırdığım ve duygularını bana gösteren yüzü görebiliyorum. Kimi zaman aile üyeleri arasındaki atmosferi, renk oyunları olarak hayal ediyorum; farklı renklerin ve enerji bağlarının bu insanların yaşamlarındaki ilişkiler hakkında neler söylediğini anlamaya çalışıyorum.

Görüldüğü gibi bu psikolog, dikkatini hastalarıyla ilgili düşüncelerden, onların ruhsal durumları hakkında hayal gücü ile edindiği izlenimlere kaydırma yeteneğini etkili bir şekilde kullanabiliyor. Aynı zamanda, kendi duygularını yanlış bir şekilde hastalarına yansıtabileceğinin de farkında, ancak hastaları ile ko-

nuşarak izlenimlerinin geçerliliğini denetleyebilecek bir konumda olmanın avantajını kullanıyor.

Psikoloğun koyduğu tanı, hastalarına yansıttığı kendi bilinç dışı duygularına dayanıyor olsaydı sezgisel bir çalışmanın varlığından söz edilemezdi. Sezgisel olarak yapması gereken, imgelerle ilgili kavrayışının sonucu olan içgörü ile kendi zihninin yansıttığı imgeleri birbirinden ayırt etmektir.

Bu ayrımı görmeyi öğrenmesinin iki önemli etkisi olacaktır. Birincisi, yansıtmadan kaynaklanan yanlış verilerin yarattığı döngüden kurtulacak, ikinci olarak da kendinden kaynaklanan imgeler ile zihnin görülemeyenleri gören yapısının sunduğu geçerli görsel izlenimler arasındaki farkı anlayabilecektir. İşi gereği, iç gözlemcisini içsel dikkat kaymalarını tanıyacak denli geliştirmesi gerekir.

Cesaret Erdemi

Herkes gibi Altılar da çoğu zaman yaşamlarını denetleyen temel sorunların farkında değildir. Bir Sadık Sorgulayıcı, diğer insanlar ne kadar korkuyorsa kendisinin de o kadar korktuğuna inanabilir. Ayrıca kişisel düşünce ve duygu alışkanlıklarının, insanı kronik bir tedirginliğe sürükleyebileceği gerçeğine gözlerini kapayabilir. Savaş bölgesinde yaşayan ve birdenbire barış ilan edildiğini gören insanlar gibi, Altılar da korkutucu durum ortadan kalkmaya başladığı zaman aslında ne denli korktuklarını fark ederler.

Altılar, terapi ya da meditasyon egzersizinin yanı sıra bir fiziksel egzersiz programı uygulamaya başladıklarında üst düzey yeteneklerine ulaşmaları hız kazanır. Korkan insanların merkezi, baş bölgesindedir. Çevreyi tararlar ve içinde kaldıkları olumsuz durumdan çıkmanın yollarını düşünürler. Hepsinin ötesinde korkan bir insan, kendisine yönelik olası tehditleri savuşturmak için, zi-

hinsel olarak doğru bir strateji geliştirmeye çalışır ve bu stratejinin eylemin yerine geçebileceğine inanır. Altıların çoğu Tantrik Yoga ya da dövüş sanatları gibi bedeninin sezgisel hareketlerine güvenmeyi öğreten manevi egzersiz öğretilerine yönelirler.

Cesaretin kaynağı, bedenin düşünmeden doğru davranabilmesidir. Düşünmeden yapmak, edinilmiş kişilik yapısının müdahalesine zaman kalmadan bedenin harekete geçmesini sağlar.

> Bir yıl kadar önce her gün düzenli olarak koşmaya başladım. Düşüncelerim denetimi elden bırakmaya razı olana dek de bunu uyguladım. Koşarken düşünebildiğim sürece yanımda bir yol arkadaşı olmasından çok hoşlanıyordum. Bir yandan koşuyor bir yandan da konuşuyorduk. Bazen de yalnız koşuyordum. Yolumun üzerinde bir de yamaç vardı ve yokuş yukarı koşarken nefesim karşılaştığım insanları incelemeye yettiği sürece harika bir tempo tutturduğumu fark ettim.
>
> Yamaç iyice dikleştiğinde nefesim ancak ya dikkatimi yanımdan geçenlere yöneltmeye ya da yalnızca koşmaya yetecek kadar kalıyordu. Yanımda bir yol arkadaşı olmadığında nefesim yerine gelsin diye her duraklayışımda, koşarken çevremde kim var kim yok diye düşündüğümü fark ediyordum.

Eyleme geçmeden önce düşünmeyi alışkanlık haline getirmiş bir Altı için, koşarken yanından geçtiği insanları incelemeye yetecek enerjisinin olmaması bile can sıkıcı bir durum olabilir. Koşucu Altı kendini cesurca düşüncelere yönelterek ya da ardına bakmadan koşmaya zorlayarak yüreklendiremez. Dikkatini başından bedenine kaydırmayı, düşüncelerinin koşuyu yönettiği zamanlar ile düşüncelerini özgür bıraktığı zamanları birbirinden ayırmayı öğrenmek ona yardımcı olacaktır çünkü bu sayede bedeninin onu koruyacak şekilde hareket ettiğini görecek ve bedenine güvenmeyi öğrenecektir. Koşarken çevresini izleyerek kendini koruyan koşucu ile sık sık New York metrosunu kullanan öğrenci arasındaki farkı düşünelim:

Manhattan Şehir Üniversitesinde öğrenciydim ve okula gitmek için metroyu kullanıyordum. Ortalık kalabalık olduğundan gündüz seferleri sırasında hiç sıkıntı duymuyordum. Delancey Sokağı durağından okula varana dek yaptığım ödevleri gözden geçiriyordum. Derslerim geç saatlere uzayıp ve metro istasyonunda yalnız başıma dikilmek zorunda kaldığımda içimi bir endişe duygusu kaplıyordu ve Delancey'den eve kadar beni geçirmesi için bir erkek arkadaşımla sözleşiyordum.

Bir gece metroya deli adamın biri bindi. Yüzünü ekşitip duruyor, yumruklarını sıkıyor ve koridorda ilerlerken sürekli küfür ediyordu. Trende yalnızca birkaç kişi vardı ve kimse adamın yüzüne bakmıyordu.

O sırada benim arkamdakilerden birine gözü takıldı. Parmağıyla onu gösteriyor ve küfürler savurarak ona doğru ilerliyordu. Birden ayağa kalktığımı ve koridorda adamın yolunu kestiğimi fark ettim. Ne dediğimi bilmiyordum ama onunla konuştuğumu işitebiliyordum. Hâlâ ona neler söylediğimi hatırlamıyorum ama elinde bir silah gördüğümü ve yine de korkmadığımı hatırlayabiliyorum.

O an, sanki daha önceden gerçekleşmiş bir olayı tekrar yaşıyormuş gibi otomatik olarak hareket ettiğimi hissetmiştim. Birisinin gelip adamı arkadan etkisiz hale getirdiğini gördüğümde hiç de şaşırmamıştım. Delancey'de erkek arkadaşımla buluştuğumda olan biteni ona da anlattım ama anlatırken o kadar duygusuzdum ki hikâyenin gerçek olduğuna inanmakta bir hayli zorlanmıştı.

Üst Düzey Zihin ve İnanç Özelliği

Karar vermenin yarısı kuşku duymaktır. Önce bir düşünce üretiriz, daha sonra da "Evet, ama..." ifadeleri ile bu düşünceye uygun bir şekil verir, varsayım ve hataları saf dışı bırakırız. Karar vermek için önce bir düşünce öne süreriz, daha sonra da aynı düşünceyi birtakım itirazlara tabi tutarız. Entelektüel arenada sergilenen sağlıklı kuşkuculuk tavrı, sağlam temellere dayanan bir bilim, test edilebilir konular ve iyi tanımlanmış gerekçeler üretilmesini sağlar. Bununla birlikte, kuşkuculuğa kendi-

ni fazlasıyla kaptıranlar, dikkatin düşünen bir zihin durumuna kayması ile kendi gerçek içsel yaşam deneyimlerinin varlığını geçersiz kılabilirler.

İsa peygamberin havarilerinden kuşkucu Thomas, Altı'nın zihinsel tutumuna bir örnektir. Thomas, İsa bedensel olarak yanında bulunduğu ve onunla aynı şekilde düşünen havarilerle birlikte olduğu sürece inancını korumuştu. İsa öldüğünde ise Thomas inancını kaybetmiş ve yaşadığı deneyimlerin doğruluğundan kuşku duymaya başlamıştı.

İsa çarmıha gerildikten sonra dirilmiş ve on iki elçisinden birkaçına görünmüştü. Kuşkucu Thomas'a da görünmüştü ve onun inancını yitirdiğini gördüğünde çivilenen ellerinden birine dokunmasını istemişti. Böylece yeniden vücut bulduğuna olan inancı güçlenecekti. On iki havari arasında en somut mucizeye Thomas tanık olmuştu, yine de zihni duyularının sunduğu kanıtları kabul edemiyordu.

Bir kuşku atağı, Altı'nın tüm inanç sisteminin güvenirliğini sarsabilir. Bir projedeki aksama ya da arkadaşlıktaki bir tartışma, aylar boyunca yavaş yavaş oluşan güveni bir anda yok edebilir. Bu durum, titizlikle kurulmuş bir yapının temelden itibaren sorgulanması ve çatıda görülen bir delik yüzünden tüm yapının yeni baştan inşa edilmesine benzetilebilir. Bağlılığın tekrar tekrar teyit edilmesi gerekir: "Onu seviyor muyum?" "Evet, sanırım." Süreklilikten emin olmak için zihinsel desteklere gereksinim duyulur: "Mezun olana kadar..." "Çocuklar büyüyene kadar..." Hiçbir şey kalıcı değildir. Hep küçük bir kuşku ve işkillenme söz konusudur.

Budizmde bu alışkanlık, kuşkucu zihin olarak adlandırılır. Meditasyona yeni başlayan herkes bir dereceye kadar başarılarından kuşku duyar ve kendi deneyimlerine karşı koyma eğiliminde olur. Bununla birlikte, zihinsel "Evet, ama..." tutumu kompülsif bir hal almışsa meditasyon yapan kişiyi düşünme-

yen bir zihin durumuna yaklaştıran dikkat kayması, bu kişinin zihninde oldukça inandırıcı birtakım kuşkuların ortaya çıkmasına da neden olabilir.

Kuşku duyan bir zihin alışkanlığına sahip Altıların, olumlu deneyimlerini sorgulamaya başlayıp başarılarını gerçekçi bir şekilde değerlendiremedikleri durumlarda, meditasyon yapabilmeleri, yeni bir ilişkiyi sürdürebilmeleri ya da bir projeyi hayata geçirebilmeleri için kendilerini bu meditasyon, ilişki ya da projeye büyük bir inançla adamaları gerekir. Bununla birlikte, dikkat egzersizlerinde inancın anlamı, yanlış inançlara kapılmak ya da inancı güçlü kılmak için daha istekli olmak değildir. İnanç, olumlu deneyimleri sorgulamanın daha gerçekçi bir yaklaşım olarak görüldüğü önyargılı bir dikkat alışkanlığından kurtulmak ve dikkati gerçekten olumlu bir deneyimde odaklamak olarak tanımlanabilir.

Alt Tipler

Alt tipler, çocukluk döneminde güvenilir olmayan otoritelerin egemen olduğu bir yaşamda güveni sağlamanın bir yolu olarak ortaya çıkan zihinsel kaygılara dayanır.

Bire Bir İlişkilerde Güç/Güzellik

Güç kaygısı, duyulan korkuyu telafi etmek için kişisel bir kudret geliştirme gereksinimden kaynaklanır. Fobi karşıtı yaklaşım sergileyen Altı erkeklerinde bu durum yanlış bir maço görünüme, Fobi karşıtı yaklaşım sergileyen Altı kadınlarında ise erkekleri cinsel açıdan etkileyebilme gücüne sahip olma kaygısına dönüşebilir.

Güzellik, özellikle de fiziksel çevre ve fiziksel görünümü kapsayan estetik bir kaygıdır. Nesnel fiziksel güzellik üzerinde yoğunlaşmak, en kötü olasılığa karşı çevreyi sürekli tarama alışkanlığının baskısını azaltır. Hem erkekler hem de kadınlarda bu tür bir güzellik kaygısı vardır.

İnsanlara yönelik gerçek bir güvensizlik duygusu söz konusu, bu nedenle de çok yakın ve uzun süreli ilişkilerde karşı tarafın beni incitecek bir şey yapacağından korkmaya başlıyorum. Bir yandan terk edilmekten korkuyorum, öte yandan sevgilim ile aramda önemli bir yakınlaşma yaşandığı zaman aşırı eleştirel bir tutum takınıyorum. Böylece bir anlamda "güçlü" ve kısmen soğuk davranarak kendimi korumuş oluyorum.

Kendini Koruma Alanında Samimiyet

İnsanların sevecen duygularını canlı tutmak, olası tehditleri saf dışı bırakmanın bir yoludur. İnsanlar sizden hoşlanıyorsa onlardan korkmanıza da gerek kalmaz.

Terapi sırasında kendimi hastanın içinde bulunduğu duruma uydurmak için büyük bir istek duyuyorum. Bir çeşit "onlara karşı biz" bağı oluşturuyoruz. Bu durum, ben hastamın düşünce biçimindeki kör noktaları ortaya dökmek zorunda kalana dek böyle sürüyor. Bu aşamada, araya bir uzaklık koymamak ve hastamın sergileyebileceği küçük kendini çekme belirtilerini abartarak aşırı duyarlı davranmamak için sürekli tetikte olmam gerekiyor.

Toplumsal Alanda Görev

Toplumsal davranış kurallarına ve düzenlemelerine bağlı kalmak, sadakati sağlama almanın bir yoludur.

Üniversite yıllarımda Siyonist bir gençlik grubuna üyeydim ve siyasi açıdan aktif bir öğrenciydim. Kendimizi çalışmaya ve İsrail'deki kolektif çiftliklerde yaşamaya uygun beceriler geliştirmeye adamıştık. Göç etme fikri artık ilgimi çekmemeye başladığında kendimi davaya çok fazla kaptırdığımı ve üç yıldan fazla bir süredir birlikte çalıştığım insanları hemen hiç tanıyamadığımı fark etmek beni bir hayli sarstı.

Altıların Gelişimine Yardımcı Olacak Konular

Altılar terapi ya da meditasyona genelde geçmişlerinde pek çok yarım bırakılmış iş olduğu için başvururlar. Sürüncemede bı-

rakma, pek çok farklı şekil alabilir, ancak en önemli özelliği projelerin tamamlanmadan bırakılmasıdır. Sürekli iş değiştirme, otorite ve iş arkadaşlarına yönelik güven sorunları ve bir projenin başarıyla tamamlanması an meselesiyken havlu atmak sıkça dile getirilen yakınma konularıdır.

Altılar korktukları ve iktidar konusunda üstesinden gelemedikleri korkuların etkisiyle cinsel sorunlar yaşadıkları için de yardım arayışına girerler.

Altılar öznel korkularının önemsenmesini isterler. Bu korkuların yakından incelenmesi çok önemlidir çünkü Altılar hangi korkularının hayali hangilerinin gerçek temellere dayandığını ayırt edemezler. Sorun yakın ve tarafsız bir değerlendirmeye tabi tutulduğunda kuşkucu düşünce de büyük oranda ortadan kalkacaktır. Sadık Sorgulayıcılar, dikkatlerini kuşkuya kapılmadan sürekli olarak olumlu hedefler üzerinde odaklayabilmek için yardıma gereksinim duyarlar. Üç noktasındaki Başaran'a durmak nasıl zor geliyorsa Altı noktasındaki Sadık Sorgulayıcı da devam etmek aynı derecede zor gelir.

Sadık Sorgulayıcılar korkuyu gizlemek için kahramanca atılımlar yapmaktansa gerçekçi hedeflere doğru adım adım ilerlemelidirler. Aynı zamanda geçmişteki olumsuz deneyimlerden kaynaklanan yanlış düşüncelere kapılmamaya da özen göstermeleri gerekir. Altıların gelişimlerine yardımcı olacak konular:

- Korkularının gerçekçi olup olmadığını sınamayı öğrenmek. Tüm olguları değerlendirmek. Avantajların gerçekte göründüğünden daha fazla olduğunu varsaymak. Korkularını, görüşlerine değer verdiği bir arkadaşına anlatmak ve kendi vardığı sonuçları bu tarafsız bakış açısı ile karşılaştırmak.
- Başkalarının davranışlarından gizli anlamlar çıkarma alışkanlığının bilincinde olmak. Başkalarını düşman olarak algıladığında kendi saldırgan duygularını da göz önüne almak.

- Kuşkunun yardım isteğini boğduğunu; ilişkilerde güvenin sallantıda olduğunu -Ona güvenebilir miyim?- ve başkalarının gücünü ya da zayıflıklarını zihinsel olarak sorguladığını görmek.
- Herkesin konumunun açıkça belirtilmesini istemek. İnsanların konumunu öğrenme gereksinimi. Standart kurallar konusunda hemfikir olmak.
- İnsanların davranışlarının söyledikleri ile tutarlı olup olmadığını gözleme alışkanlığına müdahale etmek.
- Yeterli ya da güvenilir olmayan müttefikler edinmenin ilerlemeyi engelleyeceğini görmek.
- Bağlantıda kalmayı öğrenmek. Korkular yüzünden kendini geri çekip asıl terk edenin karşı taraf olduğuna yönelik bir yansıtmaya başvurmamak.
- Gergin ve tetikte olmak için fiziksel açıdan kasılıp eğlenceyi saf dışı bırakmamak. Fiziksel teması saldırıya maruz kalmakla bir tutmamak.
- Sıcak duygulardan ve iltifatlardan "gardım düşebilir" korkusuyla kuşku duyma alışkanlığının farkında olmak: "Darbeyi en hazırlıksız olduğum anda alırım."
- İçgüdüsel tepkileri tanımak. Harekete geçmeden önce otoriteyi onaylama gereksinimi duyduğunun bilincinde olmak.
- Bir anlaşmaya varmaya çalışmaktansa lideri sorgulama alışkanlığının bilincinde olmak.
- Olumsuz anılara, olumlu anılardan daha çok başvurduğunu fark etmek. Olumlu anıları düşünmeyi unutmamak. (Altılar genelde olumsuz anıların izini sürerler.)
- Canlı hayal gücünden yararlanmak. Olumlu sonuçları hayal etmek ve anlatmak. Korku ve olumlu sonuçlar arasında bilişsel bir uyumsuzluk yaratmak. Eğer dikkat en kötü olasılıkların doğuracağı sonuçlara kilitleniyorsa, bir çıkış yolu bulmak için, olası olumsuz sonuçları hayal gücünde iyice abartmak.

Altıların Dikkat Etmesi Gereken Konular

Dikkat, alışkanlığa dayalı saplantılardan kopmaya başladığında Altıların yaşayabilecekleri ve dikkat etmeleri gereken sorunlar şunlardır:

- Olası yardım kaynaklarından kuşku duymak, yola yalnız başına devam etmeyi istemek.
- Başarıya yönelik korkuların su yüzüne çıkmaya başlaması. Anne babayı geçme korkusu.
- Korkular ortadan kalkmaya başladığında ortaya çıkan edilgen olma, üstünlüğünü yitirme, meditasyonu öğrenip bir daha asla rekabete giremeyecek olma korkuları.
- Genelde işler yolunda giderken bile olumsuz ayrıntılara odaklanma alışkanlığı.
- İleriye doğru yönelmesinde ona yardımcı olan insanları zihinsel düzeyde saf dışı bırakma isteği. Terapistin becerisini kimi zaman harika kimi zaman yetersiz görmek.
- Hiç durmadan konuşmak, başın kalbi alt etmesine izin vermek. Karın ve kalpten gelen izlenimlere dayanan eylemin yerine konuşma ve çözümlemeyi koymak.
- Kendine yönelik kuşku duygularının belirmeye başlaması ve bunların başkalarına yansıtılması, böylece yeteneklerinden kuşku duyanın aslında başkaları olduğunu düşünmek.
- Megalomani. Değişim sürecini çok zorlu bir hale sokmak. Etkileyici başarı düşlerinin, gerçekçi hedeflere yönelik mantıklı adımların yolunu kapaması.

12. Yedi Noktası: Ehl-i Keyif

EDİNİLMİŞ KİŞİLİK		ÖZ
BAŞ	Başlıca Özelliği: TASARLAMA	Üst Zihin Düzeyi: İŞ
KALP	Tutkusu: OBURLUK	Erdemi: CİDDİYET
ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ		
	Cinsel:	ETKİ ALTINDA KALMA
	Toplumsal:	KURBAN
	Kendini Koruma:	AİLENİN SAVUNUCUSU

İkilem

Enneagram'ın sol yanında gruplanan Beş, Altı ve Yedi noktaları, çocukluk korkuları ile baş etmede kullanılan üç ayrı stratejiyi temsil ederler. Merkez korku noktasındaki Altılar, bir şekilde çevreyi tarayarak aşırı ihtiyatlı davranmayı seçerler. Beşler ise onları korkutan her şeyden geri çekilirler. Hiçbir şekilde endişeli görünmeyen Yediler ise cana yakın görünerek çevresindekileri etkilemek ve zararsız hale getirmek için insanlara doğru yönelirler. Yaşamlarının erken dönemlerinde korkuyla karşı karşıya kalan Yediler, hayal gücünün sınırsız olasılıklar dünyasına kaçarak korkuyu alt etmişlerdir.

Yediler çevrelerine endişe sinyali vermezler. Korkmuş gibi gözükmezler. Genelde serin kanlı ve neşeli olurlar, kendilerini tasarlamaya ve oyuna kaptırırlar. Gelecekteki başarıların görsel tasarıları ile meşgul oldukları sürece, merkezdeki paranoya noktası (Altı) düşünceleri kendini göstermez.

Yedi, Peter Pan ve Puer Aeternus'un, yani sonsuza dek çocuk kalanın, aynı zamanda da ırmağın yüzeyinde gördüğü yansımasına âşık olan genç Narkissos'un[46] noktasıdır. Ekho[47] adında bir nympha[48] (orman perisi) Narkissos'a âşıktı, ancak Narkissos, sudaki yansımasının görkemine kendini kaptırdığından Ekho'nun seslenişlerini işitmiyordu. Kendi âlemine daldığından Ekho'nun çağrılarına yanıt vermiyordu ve sonunda Ekho'nun sesi bir yansıma olarak kalacaktı.[49]

Herkes hayatta, sağlıklı dozda bir narsisizme gereksinim duyar. Hepimiz kendi eşsiz değerimizi ve önemimizi tanımak isteriz. Bununla birlikte, özel bir değerimiz olduğu konusunda kendimizden fazla emin olup başkalarının nesnel gerçekleri yansıtmak için yaptığı önerilere kulak tıkadığımızda zorluklar baş gösterecektir. Ehl-i Keyifler mükemmel olduklarından emindirler ve değerlerini destekleyecek insanların olduğu bir ortamda bulunmak isterler. İnce zevklere sahiptirler ve yaşamın en iyi yönlerinin bir örneğine dönüşmek isterler. Dolu dolu yaşamaktan hoşlanırlar. Maceralara atılmak isterler ve beklentileri yüksektir. Sanki damarlarında kan yerine şampanya akıyormuş gibi doruk deneyimlerin çekiciliğine kapılırlar.

Yedi'nin dünya görüşü 1960'larda yaşanan kültür karşıtı devrim sırasında sosyolojik bir patlama gösterdi. Çiçek çocukların çağında Yedi'nin idealleri en saf haliyle tüm dünyaya yayıldı. Savaşa gitmek ve anlamsız bir çalışma hayatında debelenip dur-

46 Narkissos: Yunan mitolojisine göre bir ırmağın yüzeyindeki yansımasını görüp kendisine âşık olan genç. Psikolojide kendine hayran olan anlamına gelen narsist terimi ve nergis çiçeği, adını bu kelimeden almıştır (ç.n.)

47 Ekho: Yunancada yankı, yansıma gibi anlamlara gelir (ç.n.)

48 Nympha: Yunan mitolojisine göre kırlarda, ormanda ve sularda yaşayan doğaüstü ve tanrısal yaratıklar, Homeros'a göre Zeus'un kızları (ç.n.)

49 Mitolojik adların yazılışları Azra Erhat'ın Mitoloji Sözlüğü'ne göre Türkçeye aktarılmıştır (ç.n.)

maktansa çiçek çocuklar her şeye yüz çevirmiş, toplumun nasıl olması gerektiğine dair idealist bir görüşle yalınlığa ve kendi benliklerine dönmüşlerdir.

Devrim yol aldıkça Yedi'nin dünya görüşünün karanlık yanı da kendini göstermeye başladı. İdeal bir gerçeklikte ısrar etmenin ve bunu gerçekleştirememenin bir sonucu olarak bireyin eşsizliğine verilen değerle biçimlenen radikal öznellik yerini, benliği narsist bir kaygı haline getiren tutuma bıraktı. "Vay canına! Kendim olduğum için mutluyum."

Yaşamın sınırsız olduğu inancı, Yedilerin rahat nefes almasını sağlar. Her zaman için yapılacak ilginç bir şeyler vardır. Maceralarla dolu olmayan bir hayat, yaşamaya değer mi? Yola devam etmek varken neden bir yere takılıp kalsın ki insan? Birden çok seçeneği açık bırakmak ve bağlılık kurarken yedek planları da hazırda tutmak, yaşamın olanaklarına yönelik inancı büyük oranda destekler.

Yedek planlar her zaman için bağlılığın tamponları olarak hazırda tutulur. Anlaşma "insana o an için doğru gelen" neyse odur. A planı çuvallarsa yedek B planına geçilir. B planı sıkıntılıysa her zaman C planını uygulayabilirsin. A işe yaramaz, C de çok can sıkıcı bir hal alırsa B planı hazır durumda olacaktır ki bu da D planının yolunu açar. 1960'ların "kendini akıntıya bırak" öğüdü, dikkatin olumsuz seçenekleri uçuruma yuvarlamayı teşvik eden bir şekilde örgütlenmesine dönüşmüştür.

Geleceğin gelişmelere bağlı olarak değerlendirilecek seçenekler doğrultusunda tasarlanması, bir savunma stratejisi olarak, can sıkıntısı ve acı sorunlarını saf dışı bırakarak yaşamdan alınan zevki arttırmayı amaçlar. Örneğin, Yedi bir ayakkabı mağazasında çalışırken zihninde sokağın karşısındaki rakip mağazada çalışma seçeneğini tasarlıyor olabilir. Bu tip bir tasarı, mağazaların birbiriyle çekişmekte olduğu gerçeğini tamamen göz ardı edip sadece iki işin ortak yönlerine odaklanan Yedi'ye gayet doğal gelebilir.

Dikkatin bu şekilde odaklanması, sorun çözümünde çok yaratıcı sonuçlar verebilir. Görünüşte birbirine karşıt olan bakış açıları arasında doğru ve uygun bir ortaklık bulmak Yedilerin güçlü yanıdır. Yediler, her zaman en iyimser dünya görüşlerini benimserler çünkü onlara göre gelecekte bir gün büyük tasarıları gerçekleşecek ve istedikleri gibi bir yaşama kavuşacaklardır.

Yedi'nin Zihnini Meşgul Eden Şeyler:

- Heyecan düzeyini yüksek tutma gereksinimi. Pek çok etkinlik, yapacak pek çok ilginç şey. Duygusal açıdan coşkun olma isteği.
- Tek bir hareket tarzına bağlı kalmayı engellemek için birden çok seçeneği açık tutma isteği.
- Derin bağların yerine keyifli zihinsel seçenekleri koymak. Konuşmak, tasarlamak ve düşünmek.
- Birinci savunma hattı olarak cazibe. İnsanlara yönelerek korkuyu alt etmek. Kendini sakınarak doğrudan çatışmadan kaçınmak. Tatlı dille belâyı savuşturmak.
- Bilgileri birbirine bağlayan, sistemleştiren, böylece ilişkilerde kaçamakları ve diğer yedek seçenekleri kullanan bir dikkat tarzı. Bu dikkat tarzı aşağıdaki sonuçları doğurabilir:
  - Zor ya da kısıtlayıcı görevlerden kaçmayı mantıklı hale getirme.
  - Sıra dışı bağlantıları sentezleyebilme ve karşıt ya da ilişkisiz görünen bakış açıları arasında paralellikler kurma yeteneği.

Üç ve Yedi Noktalarının Benzerlikleri

Yediler bitmez tükenmez bir enerjiye sahiptir ve ilgileri canlı kaldığı sürece canla başla çalışırlar. Rekabet istekleri, kazanmaya ve başkalarının gözünde kendi üstünlüklerini görmeye büyük bir önem vermeleri açısından yüzeysel bir bakışla Üçler'e

benzetilebilirler. Dıştan bakan biri bu iki tipi birbirine benzetecektir, ancak onları harekete geçiren iç dünya görüşleri birbirinden çok farklıdır.

Üçler başkalarının üzerinde güç sahibi olmak isterler çünkü kendilerini başkalarının onlara duyduğu saygı ve hürmetle değerlendirirler. Rekabetin merdivenlerini birer birer tırmanarak en tepeye ulaşabilecekleri bir kariyer çizerler. İmaj, güvenlik unvan ve itibar onlar için başarılı bir tırmanışın kanıtlarıdır.

Yediler de Üçler gibi rekabetçidir. Diğer insanlardan daha fazla ilginç etkinlikleri olsun isterler. Onlar da başkalarından saygı görmek isterler, ancak onların insanlar üzerinde bir güç sahibi olma niyetleri yoktur. Mesleğe göre etiketlendirilmek istemezler. "Sadece doktor olarak adlandırılmak kısıtlayıcı... Ben tek bir şey olmakla yetinmem." Kayda değer etkinliklerle mükemmelliklerini sürdürmeyi düşünürler. "Koşuyorum, yemek yapıyorum, şiir yazıyorum. Hey şeyi yapabilirim." Yedilerin en tepeye tırmanma hevesleri çok daha azdır, özellikle de zamanlarının büyük bölümünü buna harcamaları gerektiğinde ya da onlar hakkında pek de iyi şeyler düşünmeyen insanlarla yüzleşmek zorunda kaldıklarında. Yarışmaya en iyi parkurlarda katılmaları gerektiğinin kabul edildiğini bilmek isterler, ancak diğer ilgilerini en iyi dereceyi almak uğruna feda etmek istemezler. "Yetenekli olduğumu bilmek istiyorum ama kendimi kanıtlamak zorunda değilim." Ellerine yüklü miktarda para geçtiğinde yapacakları ilk şey güzel bir araba almak değil, bir yerlere gitmek olur. Onlar için başarının kanıtı, insanın yaşamı boyunca keyif verici pek çok şey yapmış olması ve kalıcı bir bağlılığa saplanıp kalmadan en tepeye yükselmesidir.

İşkolik Üç ile aslında daha çok bir narsist olan Yedi arasındaki psikolojik ayrım, Üç'e göre kişisel değerin hak edilmiş başarıyla ölçülmesidir. İnsanın gerçek benliği var olmasa da mutlaka referans mektupları olmalıdır. Dikkatin odak noktası tek bir şeyin

çok iyi bir şekilde kotarılmasıdır çünkü Üç'ü başkalarının gözünde değerli kılan, görevini kusursuz bir şekilde yerine getirmesidir. İstediklerinden çok daha fazla çalışırlar çünkü bekledikleri ödül kendini iyi hissetmek değil, başkalarının saygısına sahip olmanın getirdiği güçtür.

Yediler de insanların onlara iyi bir gözle bakmalarını eşit derecede arzular ve kendilerine gösterilen saygıyı içsel değerlerinin geçerli bir yansıması olarak kabul ederler, ancak sürekli olarak çaba sarf etme gereksinimi hissetmezler çünkü "Yaşamak hoş ve ben kendim olduğum için mutluyum" düşüncesiyle yaşarlar. İnsanlar onların iç değerlerini takdir edemiyorsa bu Yedilerin hatası değildir, bu nedenle de kendilerini rahatlatmak için yine kendilerine başvuracaklardır. Benliğin pek çok boyutu ve gezip oynayacak pek çok sokak vardır. Can sıkıcı bir gün, kırda yapılan bir gezinti, iyi bir kitap, parlak gün ışığı ya da bir fincan sıcak çay ile silinir gider. Bu açıdan Üç ile karşılaştırıldığında, başkalarının olumsuz bakışı Yedi'yi çok daha az rahatsız edecektir çünkü yanlarında hep kendileri olur ve parlak yazgılarından hiç kuşku duymazlar.

Aile Öyküsü

Yediler, çocukluklarına dair hoş anılara sahiptirler. Anlatılanlar mutlu bir fotoğraf albümünü andırır: salıncakta bir erkek çocuğu, önlük giymiş bir kız çocuğu. Acı dolu öykülere pek sık rastlanmaz. "Babam bizi de yanına alıp annemi terk etti. O zaman sekiz yaşındaydım, dokuz yaşıma bastığımda annemi unutmuştum bile." Gerçekten acı bir öyküde bile nefret ya da suçlamanın ancak küçük kalıntılarına rastlanabilir. Kötü anılar içeren öykülere genelde, "Ben böyle olmayacağım, diye karar verdim" ve "Yapacak şeyler buldum kendime, bu yüzden olanlar beni dibe çekmedi" yaklaşımı egemendir.

> Uzun bir süre bir Ehl-i Keyif olup olmadığımı düşündüm ve neden Yedi noktasının bana hitap ettiğini sorguladım. Kendi öykülerini

anlatan Yedileri ilk dinlediğimde şu korku meselesi dışında her şeyin bana uyduğunu düşündüm. Korku meselesi ile bir ilgim olduğunu düşünmüyordum.

Sonra bir anım geldi aklıma. Bir gün yeni okulumdan eve dönerken yolumu kaybetmiştim ve eve geç kalacağım için annemin beni bir güzel haşlayacağını düşünüyordum. Annem beni ele geçirdiğinde başıma gelecekleri düşünüyor, dehşete kapılıyordum. Öylece giderken futbol oynayan birkaç çocuğa rastladım ve hava kararana dek ben de onlarla takıldım.

Yemek vakti gelip de benim hâlâ ortalıklarda olmadığımı gören annem polisi aramıştı. Onlar da gelip beni aldılar. Polis arabasıyla eve dönerken korkudan altıma ediyordum. Sonra arka camdaki ışık yansımalarına daldım ve futbol oynadığımızı anımsadım. Kendimi birden yeniden oyunun içinde bulmuştum.

Annem bana ne yaparsa yapsın zihnimde kalacağımı ve her şey sona erene dek futbol oynamaya devam ederek kendimi kurtaracağımı biliyordum.

Yedilerde dikkat, olumlu anılara doğru yön değiştirmektedir. Kendini korumak için karateye başladığını anlatan çocuk, kemerinin iyi derecede karate bildiğini gösteren rengine odaklanacaktır. On beş yaşında evden kaçan kız, kaçmasının nedenlerini değil, kaçarken yaşadığı heyecanı anlatacaktır. Burada Altıları ele alırken söz ettiğimiz dikkat kaymasının tam tersi bir durum karşımıza çıkar. Sadık Sorgulayıcılar en kötüyü anımsarlar. Ehl-i Keyifler ise acıdan uzaklaşıp hazza yönelirler ve en iyi olanı anımsamaya eğilimlidirler.

Yedilerin pek çok olumlu ve gerçek çocukluk anıları olur. Genelde annelerini babalarından daha çok sevme eğiliminde olurlar; bununla birlikte erkek otoriteye karşı paranoyak başkaldırı, onlarda tatlı bir otorite karşıtı renge bürünmüştür.

Annemi de babamı da seviyordum. Tipik bir sayfiye hayatı yaşıyorduk. Kimse canımı yakmıyordu, büyük bir sevgi ve destek görüyordum. Sadece arkadaşlarımı görmek için 6 kilometre pedal çevirmem

gerektiği için yakınıyordum. Yalnızken kendi kendime öyküler anlatırdım ve ne yapacağımın söylenmesinden pek hoşlanmazdım. Altıncı sınıfa geldiğimde babamdan daha zeki olduğumu düşünmeye başladım. Onu seviyordum ama ondan daha hızlı düşünebildiğimi biliyordum. Onu istediğim bir şeye ikna etmek için ilk önce onaylamayacağı noktaları elden geçiriyor, daha sonra da duruma onu cezbedecek birkaç nokta ekliyordum. Böylece istediğimi kabul etmesini sağlayacak yeni bir versiyonla karşısına çıkıp onu sıkıştırmaya başlıyordum.

Çizelgeler ve Tasarılar

Her gün yeni olasılıklarla doludur. Zihninde her zaman yapılacak ilginç şeylerin bir listesi olur. Yediler, işle hayal gücünü ve zihinsel oyunları birbirine karıştıran anti-depresif insanlardır. Projelerini çeşitlendirerek bir kadının saçının güneş ışığında dalgalanmasından zevk alabilirler ya da duvardaki gölgeleri hayranlıkla izleyebilirler. Önemli olan, insanın keyfinin kaçmaması, yalnızca yorulmaya başladığı ana dek çalışması ve sıkıntı ya da "yapmak zorunda olmak" işin içine girdiği anda başka bir şeye geçmesidir. Yediler üç ya da dört işi bir arada götürmeyi yeğlerler ve durmadan çalışabilirler. Bununla birlikte, projelerin tek bir çizgide ilerlediği pek görülmez ve her iş, zevkli etkinliklerin arasına sıkıştırılır.

Pazar günkü gazetenin pembe sayfalarını okumak için can atarım. O hafta yapılacak ilginç şeylerin bir listesini bulabilirim bu sayfalarda. Dört yıldızlı bir film, on yıldızlı bir yemek, bütün bir hafta boyunca yapılabilecek ne varsa okurum. Gazete benim kurabiye kavanozum gibidir. Yapmaktan tat alacağım şeylerden haberdar olmak isterim. İşyerindeki masamın en alt çekmecesinde kurabiye kavanozumu ve pembe sayfaları bir arada saklarım.

1960'ların "kendini akıntıya bırakma" çabası Yedilerin çizelge ve tasarılarının ardındaki eğilime denk düşer. Depresyona gir-

mek ya da bir noktaya takılıp kalmak için hiçbir neden yoktur. İnsanın tek yapması gereken, kendini yapmaya değer şeylerin etkileyici akıntısına kaptırmaktır.

> Önemli olan pek çok seçeneği açık tutmak. Voleybol oynamaya gidebilirsin ya da üzerine güzel bir şeyler giyer sinemaya gidersin, olmadı bisikletine atlar kırda bir gezintiye çıkarsın. Bir de hepsini aynı çerçeveye yerleştirebildin mi tadına doyum olmaz. Sana en çekici geleni seçersin ve bir diğerini canın çekene dek ona takılırsın. Bir keresinde sinemaya gittim. Parasını verip biletimi, hatta patlamış mısırımı bile almıştım ama sonra birden can sıkıntısının sancılarını hissetmeye başladım ve bir şeylerin yolunda gitmediğini hissettim. Ben de hemen başka bir şeyler yapmak için sinema salonundan çıktım.

Seçenekler saf dışı bırakılmadığı sürece yaşamın sınırsız olduğuna dair tasasız bir inanç taşırlar. Önemli olan, o günkü programında yeri olmasa bile, her seçeneği zihinde tek tek değerlendirebilmek için hiçbir şeyi atlamamaktır. Geçici bağlılıklar kolayca kurulur, ancak kalıcı bağlılıklarda zorluklar yaşanır çünkü kalıcılık, sınırsız bir gelecek duygusunu yok eder. Yediler deneyim oburluğu yaşarlar ve tek bir bakış açısına bağlı kalmaktansa en iyi olan her şeyden bir parça tatmak isterler.

> İnanılması güç bir iç çizelgem var. Bu çizelgede işim, ailem ve hobilerim, müzik, koşma ve körfezde yelken var. O an yapıyor olsam da olmasam da hepsi zihnimde yer alır çünkü hepsine sahip olmak isterim. Arkadaşlarla takılma fırsatı çıktığında kafamdaki zaman ve planı yeniden düzenlerim ve yemek yiyeceğim zamanı kaydırırım, bu sayede koşmaya karar verirsem çizelgeyi sıkıştırmış olmam. Her şeyi hemen yeniden düzenlerim, böylece her şey yerli yerine oturmuş olur.

Bir plan boşa çıktığında hemen ikincil tercihlerim sahneye çıkar. Gitmek istediğim restoranları ya da müsait bir akrabayı çizelgeye alırım. Arkadaşlarımla müzik dinleyeceğim ve restorana gideceğim zaman arasına bir iş sıkıştırabilir miyim ona bakarım.

Seçmeli Düşünme

Seçeneklerin birbirine uydurulması, Yedi'nin asla gerçekten bir zorunluluk altına girmeyeceği anlamına gelir. Her zaman için birkaç zihinsel tema söz konusudur ve bunların tümü Yedi'nin zihninde tuhaf bir karşılıklı ilişki içinde olduğundan, farklı yönlerdeki eylemler birbirinin aynı görünebilirler.

> Her ne kadar keyfi seçimler gibi görünseler de pratik olarak seçim yapmakta hiç zorlanmam. Bir yere gitme konusunda fikrini değiştirmiş olsa bile insanın sözünde durması ve gideceği yerde zamanında olması gerekir. Duygusal hayat ise nazik bir konu. Birkaç yıldır, daima yenilikçi görünen bir adamla evliyim ve beni ayaklarımın üzerinde tutmayı hep başarıyor.
>
> Yine de başlarda, bağlılık kurma aşamasında yaşadığım sorunları üç dört farklı terapi programı arasında paylaştırdım. Bu sorunların hepsi birbiri ile ilişkili görünüyordu çünkü sonuçta hepsi benim yaşadığım sorunlardı, ancak ben birkaç farklı tavsiye alma fikrine sıcak bakıyordum. Daha sonra nişanlımla yaşadığımı hissettiğim sorunları çözmek için başka erkeklerle ilişki kurmayı ciddi bir şekilde düşünmeye başladığımı fark ettim. Bu, nasıl olduysa bana tek eşlilik anlaşmamızla çelişmiyor gibi gelmişti. Ne de olsa ciddi bir ilişki kurmaya çalışıyordum.

Dışarıdan bakan biri, bu Yedi'nin çok fazla terapi ve seçenekler yumağı içinde dağıldığını düşünebilir. Buna karşılık, Yedi'nin bakış açısına göre düşüncelerinin ve yaklaşımlarının hepsi doğal bir şekilde birbirine bağlıdır. Bunun sonucunda da terapistlerinin hepsine içtenlikle katılacak, bu arada da bir başkasının öğüdüne uyacaktır. Bu dikkat alışkanlığı, açıkça görülüyor ki aynı anda birden çok yöne doğru gitmek olarak tanımlanabilir.

> Diyelim ki bana yeni bir öğreti sisteminden söz ediyorsunuz. Bunun Zen olduğunu varsayalım. Bana bu öğretinin felsefesinden bahsederken değindiniz bazı ayrıntılar benim aklıma, anlattıklarınızla benzerlikler içeren, ancak sizin hiç duymadığınız başka sistemleri

getirir. Ben Zen'in, örneğin maraton koşusu, Enneagram ve golf sporuna uyumuyla ilgilenmeye başlarım.

Zenle ilgili söylediklerinizi, benim ilgi duyduğum değişik altı yedi konuyla ilgili ışıklar yakar zihnimde. Tabii ki sizinle aynı fikirdeyimdir, ancak söylediklerinize bağlı kalmam. Konuya bağlılığım, anlattığınız Zen öğretisi ile benim diğer ilgi alanlarımın hangi noktalarda örtüştüğü merakından kaynaklanır ve sizin Zen üzerine söylediklerinizi kendi kapsamlı düşünme sistemime uydururum. Bu sayede, hem sizinle aynı fikirde olurum hem de diğer seçeneklerimi de açık tutmuş olurum.

Cazibe ve Şike

Beş ve Altılarla birlikte paranoya grubunda yer alıyor olsalar da Yediler hiç de korkuyor gibi görünmezler. Sokulgandırlar ve konuşmayı severler. Çekicidirler ve oyun oynamaktan hoşlanırlar. Konuşmayı ve düşünmeyi sevmeleri, eylemin yerine sözcükleri koymak olarak da görülebilir. Kendileri de iş yükü ile sınırlandırılmaktansa beyin fırtınası yapmayı yeğlediklerini söylerler. Beş ve Altı sonuç almada ve işi tamamlamada zorlanırlar. Her ikisi de projelerinin yargılanmasından korkarlar. Yediler de eylemle ilgili aynı sorunu yaşarlar, ancak korkularını cazip konuşmalar ve hoşa giden tarzlarıyla kendilerinden dahi gizlerler.

Herhangi bir konuda çok derine inmekten korkarlar, bunu da pek çok şeye hayranlık duyarak maskelerler. Aslında acıdan kaçma eğilimini maskelemeye yarayan haz tutkusu, olumlu bir yönelim olarak algılanır. Yediler kendilerini tek bir proje ya da amaç ile sınırlandırmakta zorlanırlar çünkü dikkatin bu şekilde daraltılması ile birlikte nesnel yetenekler de gün ışığına çıkar. Doğuştan gelen yetenekler üzerine abartılı düşünceler sıkı bir incelemeden geçirilerek elenir. Sonuç olarak da narsist eğilimleri olan Yedi, somut gerçekler görülene dek yeteneklerini abartıp kendini sergilemekten kaçınacaktır.

Yediler şarlatan olarak da tanımlanırlar çünkü çekicidirler ve insanların onlara hayranlık duymalarını isterler. Çiçeklere, cazibeye ve "en güzel anları paylaşmaya" alışık olmayan insanların beklentilerini artırırlar. Yediler, ilginç insanların onlara hayranlık duymalarını isterler. Bununla birlikte tekrarlardan kolayca sıkılırlar, özellikle de renkli bir ortam söz konusu olmadığında.

> Karşıma çıkan hemen herkesten sıkılıyordum. O zaman, ben de bana benzeyen birini bulmaya çalışmalıydım. Kendi yaşantımı ve yaptıklarımı seviyordum. Gelip benim oyunuma katılacak birini istediğimi düşünüyordum. Sonunda böyle bir kadına rastladım ve korkarım ki o da bir Yedi'ydi. Çok iyi tenis oynuyordu, yatakta da harikaydı fakat aklı benden başka her yerdeydi.
>
> Onun bu kadar hünerli olup da aklının hep başka yerlerde olmasına katlanamadım ve kalkıp ona evlenme teklif ettim çünkü ikimiz de bir aile kurmak istiyorduk. Şimdi çocuklarımız var ve birlikte gerçekten iyi zaman geçiriyoruz. Onun hareketlerini ve tavırlarını gördükçe kendimin ne kadar ben merkezli olduğunu fark ediyorum.

Üst/Ast

Yediler uyarım düzeyi yüksek deneyimleri kaçmak için kullanabilirler, ancak bu deneyimler entelektüel merak ve yaratıcı araştırmanın esin kaynağı da olabilir. Patolojik bir narsist, zihinsel üstünlüğünden emindir, bu nedenle de onay ve desteğin doğal hakkı olduğunu düşünür. Hazza bu kadar çabuk yönelmesinin aslında acıdan kaçma isteği olduğunu gören bir Yedi ise bu doğal hak konusundaki kendinden emin tavrı bir yana bırakmaya başlayacaktır.

İnançlarının tersine, daha az değerli biri olarak görülmek Yedilere acı verir. Zihinlerinde hep "Değerim ne? Düşündüğümden daha mı değerliyim yoksa tam tersi mi? Burada kim daha yüksek bir konumda, ben mi arkadaşım mı?" gibi sorular olur. Patolojik bir durumda yanıt her zaman "Ben daha yüksek bir

konumdayım" şeklinde olacaktır. Kendini geliştirmeye çalışan Yediler ise içlerinde hâlâ bu kıyaslama sorusunu taşısalar da bunu, dikkati nesnel yeteneklerine vermeye yönelik bir anımsatıcı olarak kullanacaklardır.

> Bir arkadaşıma tepeden bakmaya başladığımda yine narsist bir tutum sergilediğimi fark etmiş oluyorum. Bu durum sinsice yayılmaya başlıyor içimde. Birisinin şapşallığını ya mazur görüyorum ya da bu kadar yanlış hareket ettiği için onu sessizce azarlıyorum. Ayaklarının üzerinde durmayı beceremeyen biriyle uğraştığımı düşünmeye başladığım anda oradan çıkıp gitmek istiyorum. Söyleyecekleri her şey beni aşırı derecede sıkıyor. O kadar sıradanlaşıyorlar ki çığlığı basmak istiyorum. Sonra da ne kadar dar kafalı, ne kadar sığ olduklarını ve istersem onları yerin dibine geçirebileceğimi düşünüyorum.
>
> Gözüme iyice aptal ve umutsuz vaka olarak görünmeye başladıklarında, kendi bakışımı değiştirme zamanının geldiğini anlıyorum. Nasıl olup da iyi bir arkadaş gözüme bu kadar kötü görünebiliyor? Dün o kadar zeki bulduğum birini nasıl bu denli hor görebiliyorum? Bu sefer de eğer bütünüyle haklı değilsem, baştan aşağı hatalıyım diye düşünüyorum. O zaman da onların kesinlikle benden üstün olduğunu ve aslında benim bir hiç olduğumu düşünmeye başlıyorum.

"Yapılacak en iyi şeylere" yönelik kronik düşkünlük, insanların kendine verdiği değeri arttırabilir. Zihnin bir yarış halinde hiç durmadan çalışması Yedi'nin bir sorun yaşamakta olduğunun belirtisidir. "İlginç bir yaşamın öğeleri" olan etkinliklerin arada hiç boş zaman olmayacak şekilde ardı ardına dizilmesi, dikkatin kompülsif bir şekilde çeşitli ilginç seçenekler arasında dönüp durması, Yedi'nin bir koşuşturmaca içine girdiğini gösterir.

> İnsanların nasıl olup da belli bir kariyer seçebildiklerini aklım almıyordu. Ne olmak istediklerini nereden biliyorlardı? Ben kendimi olsa olsa her yönden mükemmel Rönesans adamına yakın bulabiliyordum. Denediğim her şey, bir başka olasılığı, denemediğim bir yaklaşımı, muhteşem bir fikri aklıma getiriyordu.

Üniversitedeyken Orta Doğu çalışmalarından din konusuna kadar pek çok konuda ders aldım ve mezun olduğumda neredeyse fazladan elli ders almıştım. Tezim üç ayrı disiplini içeriyordu ve denetleme komitem konuyu sınırlandırmasaydı bu sayı çok daha fazla olacaktı. Tezimi savunma günü geldiğinde neredeyse okulu bırakacaktım. Yazdıklarım benim düşündüğümden çok daha önemsiz görünüyordu. Onur derecesiyle mezun olmak umurumda değildi, sonuçta komitenin yardımına muhtaç kalmıştım, yazdıklarım akademik dünyanın temellerini sarsmamıştı ve ben düşündüğüm gibi bir dâhi olmaktan çok, belirsiz konular üzerine doktora yapmış biri olarak kalmıştım.

Otorite İlişkileri

Yediler otorite ilişkilerinin eşitliğe dayanmasını, ast ya da üst konumunda kimsenin olmamasını isterler. Ne de olsa otoriteler de insandır ve Yedi kendini onlara karşı doğuştan üstün hisseder, onlar da Yedi'nin açıkça dile getirdiği düşüncelerine genelde uyum gösterirler. İşin aslı, Ehl-i Keyif, korku tipinin bir üyesidir ve otoritenin denetiminden zarar görmemek için onunla iyi ilişkiler kurmaya çalışır. Özgürlükleri bir şekilde kısıtlandığında ise genelde ateşli birer otorite karşıtı haline gelirler. Küçük otoritenin gücü ise zaten en aza indirgenmiştir. Yediler yollarına çıkacak herkesi konuşarak saf dışı edebileceklerini düşünürler.

Otorite ilişkilerinin güçlü yönü, Yedilerin bir grubun canlılığını büyük oranda arttırabilmesidir. Hoşa giden bir yaradılışa sahiptirler. Her konuda bir şeyler bildikleri için daha fazlasını biliyormuş gibi davranabilirler ve konuşma yetenekleri gelişmiştir. Herhangi bir kuşkuya kapılmaksızın olumlu seçenekler üzerinde durabilirler, özellikle de fikir ya da ileri atılma aşamasındaki projelerde etkilidirler. Bir projenin hedef ve amaçlarını çeşitli kuramlara uydurabilirler. İnsanlarla iletişim ağı kurarlar ve fikirlerini onlara da beğendirirler. En etkili oldukları dönemler projenin başlangıç aşamaları ve engellere takıldığı dönemlerdir çünkü böyle zamanlarda Yedi, sadakatini koruyacaktır.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü, başlangıçtaki fikir ve tasarı aşamaları geçildikten sonra Yedi'nin coşkusunu yitirmesidir. Projenin ortalarında doğru ilgisi dağılır ve seçeneklerin ortadan kalktığı sonlandırma aşamaları çok zor geçer. Fikir bir kez pekişip paketlendiğinde rutinleşme ve olasılıkların daralması Yedileri mutsuz eder. Yediler yeni fikirlerin araştırılması, projenin daha büyük bir tablo içine oturtulması ya da iletişim ağı kurulması ile görevlendirildiklerinde ve yarı zamanlı olarak çalıştıklarında daha üretken olurlar.

Yediler ilginç, ancak uygulanamaz fikirlerde ısrarcı davranabilirler. Fikir ve kuramları pratik ve zorlu bir çalışmanın yüküne yeğlerler ve "daha dar bir vizyonla" hareket edenlere yukarıdan bakarlar.

Otorite İlişkilerine Bir Örnek: Yedi ve Üç, Ehl-i Keyif ve Başaran

Her iki tip de projelere yüksek bir enerji düzeyiyle yaklaşır. Üç, girişimin başarısı ile özdeşleşirken, Yedi'yi ilgisi ve yeni bir alanı keşfetme olanağı harekete geçirir. Üç belirgin olarak liderliği üstlenirken Yedi de yüksek bir sorumluluk üstlenmek, insanların projeye yönelik beklentilerini karşılamak ya da kendini tekrarlayan bir işe gömülmek zorunda kalmadan danışmanlık ve yoldaşlık sorumluluğunu üstlenirse bu ikili, eşine ender rastlanan bir takım oluşturabilir. Üç, işin eğlencesine bakmadan sıkı bir çalışmaya girişecektir. Yedi ise eğlence söz konusu olduğu sürece aynı derecede sıkı bir tempoyla çalışacaktır.

Her iki tipin de sosyal becerileri yüksektir ve projelerini insanlara sunabilirler. İkisi de duruşlarının doğruluğundan emindir ve başkalarını kendi bakış açılarına çekmek isterler. Üç patron konumunda ise çalışanlarının da kişisel olarak onun başarılı imajı ile özdeşleştiğini varsayacak ve onlardan insan üstü bir performans bekleyecektir. Çalışan Yedi ise zaman ve enerjisine yönelik talepleri nasıl savuşturacağını bilir. Örneğin, iki konuyu bir

raporla aradan çıkartma ya da bir görüşmeye ayıracağı zamanı yarıya indirerek aynı süreye iki görüşme sığdırabilme konularında uzmanlaşır. Patron Üç de verimlilik uğruna kaliteden ödün verme eğilimi gösterdiğinden çalışanının görünüşte itaatkar davranışını, işler sarpa sarmadığı sürece sorgulamayacaktır. Proje ilerleme aşamasında olduğu ve sorunları gündeme taşıyan bir şikayetle karşılaşılmadığı sürece ne Üç ne de Yedi kalite kontrolü konusuna kafa yormazlar.

Yedi projeden zevk aldığı sürece, toplumsal baskıyı ve tam bağlılığın yükünü üstlenmeye istekli görünen bir patronun emrinde çalışmak onu mutlu edecektir. Yediler en çok yaratıcı planlama, yenilik getirme ve diğer çalışanları davanın çevresinde toplama becerilerini kullanabilecekleri başlangıç aşamalarında verimli olacaklardır. Yedi genel standartlara uyduğu ve yenilik getirme becerisini fazla özgürce kullanmadığı sürece Üç, takımında ona yer vermekten hoşnut olacaktır.

Proje yolunda ve güvenli bir şekilde ilerlemeye başladığı anda Üç ve Yedi'nin çalışma hedefleri arasındaki ayrılıklar da su yüzüne çıkmaya başlayacaktır. Üç, itibar ve yüklü bir banka hesabı ister. Yedi ise bu hedeflerin onu kısıtladığını düşünecek ve ilgisini canlı tutmak için kuralları çiğnemeye başlayacaktır. Üç, saat gibi bir işleyiş, Yedi ise çekip gitmek isteyecektir.

Patron konumundaki kişi Yedi ise çalışanların gözetimiyle, özellikle de doğrudan komutlar vermek ve bunları uygulatmakla uğraşmak istemeyecektir. Çatışmadan kaçınan Yedi, herkesin kendini eşit bir konumda hissetmesini isteyecek, bu da standartların çok genel ve soyut bir yapıya bürünmesine neden olacaktır. Çalışan konumundaki Üç akıllıca davranabilirse patronun genel direktiflerini işe yarar kurallar haline getirerek somutlaştıracak ve sorunlar patronun kulağına gitmeden önce çözüm üretmeye başlayacaktır. Özellikle Yedi maaşta artış ve daha çok itibar vaat ettiğinde, Üç onun fikirlerine işlerlik kazandıracak, bu sayede

ekip verimli bir şekilde çalışmaya başlayacaktır. Çabaları takdir gördüğü ve ilerleme olanakları belirgin olduğu sürece Üçler, ek sorumluluklar üstlenecektir.

Patron Yedi heyecanlandırıcı, ancak çelişkili seçenekler ortaya atarak liderlik yönetimini belirsizleştirirse Üç kusurların düzeltilmesine yönelik bir komite toplama eğilimine girecek ve patronu yola sokmak için kuruluş bünyesini kullanmaya çalışacaktır. Bunda başarısız olursa daha belirgin bir yapıya ve gelecek vadeden bir işe yönelecektir.

İdealizm ve Gelecekçilik

Enneagram'ın sol kanadında yer alan Beş ve Altı gibi Yediler de otorite karşıtıdır, ancak onlar doğrudan yüzleşmeyi seçmek yerine otoritenin denetimini tatlı dille dengelemek isterler. "Sen payına düşeni yap, ben de kendi payıma düşeni yapayım" sözü Yedilerin gerçekten de kendi başlarına hareket etmeyi ve yalnızca bilgi vermeyi yeğlediğini gösterir. Aslında Yedi, "Çekil git başımdan, bana ne yapacağımı söyleme" demek ister.

Her bireye eşsiz olduğu için saygı gösteren radikal öznellik idealleri ile, kendilerini başkalarından üstün görmeleri arasında tuhaf bir uyuşmazlık vardır. Yediler herkesin kendine özgü bir yeteneği olduğunu görebilir, ancak kendilerinin yeteneklerin tümüne sahip olduklarına inanırlar. Matematik ve müziğin uyumunu görürler, bu nedenle iki yeteneğe de sahip olmak için iki konu üzerinde de çalışmaya gerek duyarlar. İdealize ettikleri imajları ile az bir çalışma ve doğal yeteneklerin sağladığı üstünlük yoluyla müzik ve matematik konularında birkaç ayda uzman olabileceklerini zannederler. Yedilerin olumlu hayal gücüne olan eğilimleri, gerçek bilgideki boşlukları hayaller ve fikirlerle doldurmalarını sağlar. Bu süslü düşünceler, gerçek bir içerik ve derinliğin yerine, idealize edilmiş bir benlik koyar.

Yedilerin duyduğu haz büyük oranda tasarlama ve olaylara yönelik olumlu beklentilerden kaynaklanır. Gelecekteki olaylar zihinde tatlı imgeler olarak canlandırılır ve sonunda Yedilere göre masa ve iskemle kadar elle tutulabilir ve inanılır bir hal alır. Örneğin, yemeğin tadına en çok yemek henüz masaya konmadan önceki anlarda varırlar çünkü tüm lezzetli birleşimleri zihinlerinde canlandırabilirler. Ehl-i Keyif'in, lezzetli bir yemek yerken hayal ettiği farklı hazlar, yediği yemeğin tadını arttırır. Geçmiş ve gelecekteki seçeneklerin en iyi yanları, yemeğin gerçek tadına ayrı bir lezzet katabilir. Tan yerinin büyülü görünümüne dair bir anısını zihninde kolayca yeniden yaratabilir. Güneşin doğuşundan aldığı keyfi, onu özel dostlarıyla birlikte izlemekte olduğu duygusuyla renklendirerek daha da keyifli bir hale getirebilir. Yedi kendi hayal gücünün sarhoşluğuna kapılabilir çünkü hayal gücü tüm seçeneklerin en iyi yanlarını, inanılabilir biçimde bir araya getirebilecek kadar güçlüdür.

Tasarılar Yediler için mutlaka kaçış anlamına gelmez. Yediler entelektüel ve zihinsel açıdan yaratıcı çalışmalardan son derece büyük bir haz duyduklarını söylerler. Dikkatlerinin doğasında olan kıvraklık, sıradan sorunlara çok parlak çözümler bulmalarını sağlar. Sıradan bir kavrayış seviyesine sahip olan insanlar, bu zihinsel gezintileri sıra dışı bulurlar.

Aşağıdaki anlatım, gelecekçilik (fütürizm) alanında profesyonel olarak çalışan bir Yedi'ye ait. İşi, tarihsel eğilimlerin çözümlemesini yapmak ve bu eğilimlerin iyi yönlerini ne şekilde kullanmak gerektiğini öngörmeye çalışmak. Zihnini en iyi dostu, fikirlerini ise her gün birlikte olduğu yoldaşları olarak tanımlıyor.

> En değerli hazinem fikirlerimdir. Bana öyle büyük bir haz veriyorlar ki kendimi nefesi kesilen bir bedene yaşam veriyormuş gibi hissediyorum. Bir kadına âşık olmaya benziyor bu. Fikirlerimi çok güzel ve çok değerli buluyorum. Ayrıca uçakları ve yarış arabalarını da çok seviyorum. Onların içindeyken gerçeklik silinip gidi-

yor ve sonsuz sayıda yön arasında ve gereksinim duyduğum şeylerle baş başa kalabiliyorum.

Yakın İlişkiler

Yediler ilişkileri, her iki taraf için de harika olan bir yaşamı paylaşmak olarak görürler, ancak bağlılık kurmanın kısıtlamalarına özellikle dikkat ederler. Kendilerini en çok tüm seçenekler açık olduğunda mutlu hissederler. "Âşık olmanın nesi yanlış? Yaşamın en iyi yönlerini paylaşmanın nesi yanlış?" En güzel maceraların hepsinden bir parça tatmak isterler, yalnızca bir tanesiyle yetinmek onlara göre değildir. Tek bir maceraya bağlanmak her ne kadar çekici gelse de sıkıntı ve doyum duygularını da beraberinde getirir ve bir sonraki olası romantik ilişkiyi de sınırlandırır.

İlişkiler, birlikte hareket ederek ilginç ve en nitelikli konular üzerine konuşularak gelişir. Bu, maceracı bir ilişki kurma tarzıdır ve yaşamın itici yanlarını tartışmaya karşı da bir tampon oluşturur. Bir sorun yaşandığında etkinlikler birbiri ardına dizilir ve böylece sorunu konuşmaya zaman kalmaz. "Önemli etkinlikler" o denli birbirine yakın sıralanırlar ki uçağa yetişmeleri gerektiğinde çiftler, ayrılıkları hakkında konuşmak için ancak on dakika ayırabilirler. Yüzleşme ve karşılıklı yakınmalar Yedi'ye zor gelir çünkü bunlar başarısız olduğunu ima eder. Ciddi konuşmaları sürekli erteleme eğilimi içerisindedirler.

Yediler aslında bir anlamda, gerçek ilişkiler yaşamazlar çünkü zihinleri kolaylıkla ilişkilerin telkin ettiği çağrışımlara ve hayal gücüne dayalı fikirlere doğru kayar. Öte yandan, çökmeye başlayan bir ilişkiyi daha parlak konulara yönelerek yeniden harika bir şekilde canlandırabilirler. Olumsuz duyguların yerine daha hoş seçenekler koyabilseler de duygusal açıdan bağımlı ve muhtaç insanlarla anlaşmakta zorluk yaşarlar. Eşin dikkatini üzücü bir durumdan kurtaramaması ya da sürekli duygusal bir yakınmanın söz konusu olması, iyimser Yedi'ye çok yoğun bir kı-

sıtlama olarak görünür. Bir dostları depresyona girdiğinde programlarını bir dizi etkinlikle doldurarak ondan uzaklaşmaları da sıkça rastlanan bir durumdur.

Nihai bir bağlılık gerçekleştirmekte zorlanmasına karşın, ilişki sona erdiğinde iyi bir fırsatı elinden kaçırdığını düşünebilir. Yedi'nin ideal sevgi anlayışı, yalnız başınayken gerçekleştirdiği etkinliklere eşinin de katılmasıdır. Eş, yaşamın iyi olduğu gerçeğini ona yansıtmalı ve Yedi'nin hayatına herhangi bir sınırlama ya da kısıtlama getirmemelidir. Bunlar olmadığında Yedi, ikinci en iyi seçenek olarak gelecek programına yeni bir arkadaşlık notu düşecektir. Bu sayede hem Yedi'nin ilgisi korunmuş olur, hem de ilişki asla sıkıcı ya da zorlayıcı bir aşamaya girmez.

Yakın ilişkilerin güçlü yönü, Yedilerin çeşitli etkinlikler, zihinsel uğraşılar, cinsellik ve oyunlarla duyguları canlı tutmaya çalışmasıdır. Paylaşacak yeni ilgi alanlarıyla çıkıp gelirler, eski anlaşmazlıkları geçmişe gömerler ve her şeye yeniden başlarlar.

Yakın ilişkilerin zayıf yönü, eşleri duygusal açıdan muhtaç ya da depresif bir tutum sergilediğinde Yedilerin kaçıp kendini kurtarmak istemesidir. Böyle bir durumda, birtakım değişiklikler yapmaları gerektiğini öne sürüp bunu akla uygun bir şekilde anlatarak kendilerine bir kaçış yolu bulmaya çalışırlar.

Yakın İlişkilere Bir Örnek: Yedi ve Altı, Ehl-i Keyif ve Sadık Sorgulayıcı

Her iki tipte de altta yatan bir paranoya söz konusudur. Altı açık bir şekilde korkarken Yedi yedek eylem tarzları benimseyerek korkudan kaçınır. Eğer Yedi, Altı'nın korkularını önemser ve onu evin dışındaki etkinliklere sürüklerse ilişkiye büyük bir katkıda bulunmuş olur. Harekete geçtiğinde Altı'nın korkuları da silinip gider ve Yedi onun etkinliklere atılması için teşvik edici bir güç etkisi yaratabilir. Eşine yardımcı olma fırsatını değerlendiren Yedi, genel olarak tüm korku duygularını eşine atfeder.

Bu sayede kendisiyle korkularıyla arasına kalın bir duvar örmüş olur ve kendisini iyi hisseder. Altı, Yedi'nin bu tavrındaki vazgeçilmez rolü ile, her ne kadar bilinç dışı da olsa ilişkiye çok büyük bir katkı sağlamış olur.

Altılar hayata görev ve çok çalışma bağlarıyla tutunurken Yediler sınırsız seçeneklere dayalı bir duruş benimserler. Birbirlerinin bakış açısına yönelebilme esnekliklerine bağlı olarak, Altılar korkunun yarattığı felç duygusunu alt etmeyi ve harekete geçmeyi, Yediler de korkmadan tek bir şey üzerinde odaklanabilmeyi öğrenebilirler.

Her iki tip de gelecekte yaşama eğilimi gösterir. Altı ilişkiye yönelik potansiyel tehditleri savuşturmak, Yedi ise birlikte hayata geçirecekleri egzotik planlar yapmak için geleceğe yönelirler. Bu noktada da eşler karşı tarafın bakış açısını benimseyerek birbirlerine destek olabilirler. Yedi zevkli olasılıklara doğru yönelirken Altı da engelleri gerçekçi bir değerlendirmenin ışığında süzerek planların gerçekleştirilebilmesini sağlayacaktır. İkisi de geleceğe yönelik hedefler için çok çalışmaya isteklidir. Yedi'nin coşkusu, Altı'nın kuşku eğilimlerine karşın hedefleri canlı tutar. Altı'nın her gün harcanan emeğin güzelliğini hissedebilme yeteneği de çiftin planları gerçekleştirecek denli uzun bir süre aynı yolda ilerlemesini sağlar.

Sorunlar daha çok tek eşlilik ve bağlılık konularındaki farklı gereksinimlerden kaynaklanır. Altı, bağlılık kurmadan önce bu konuda içinin rahatlatılmasına gerek duyar, Yediler ise hareket serbestliği ister. Altı, çok seçenekli bir hayat felsefesini, zevkine düşkünlük ve sadakatsizlik olarak yorumlayacak, Yedi'nin istikrarsızlıklarını ve zamanını evin dışındaki ilgi alanlarına harcamasını tehdit olarak algılayacaktır. Altı, çiftin geleceğine dair kaygılarının yükü altında kalıp depresif bir ruh haline girerse, gelecekte terk edileceğine dair tasalarının yarattığı depresif hava, Yedi'yi gerçekten terk etmeye yöneltecek ve böylece bir kısır döngü baş-

layacaktır. "O keyfine bakarken, her şeyi kendi başına halletmek zorunda kalmak" Altı'yı öfkelendirecek, buna karşılık Yedi'den "Kimse sana bir şey halletmeni söylemiyor!" yanıtını alacaktır.

Yedi uzlaşmak ister ve ilişkiye kesin olarak bağlanmaya rıza gösterirse Altı ilişkideki yerinden emin olabilir ve böylece bu şiddetli çatışma da savuşturulabilir. Açıkça bir antlaşma Altı'nın gereksiz korkularının birçoğunu ortadan kaldıracak bu da Yedi'nin zamanını kimlerle geçirdiğini bilme gereksinimini büyük ölçüde azaltacaktır. Yedi ağırdan almanın değerini anlayıp ilişkinin ancak süreklilik ve içe bakışla kazanılabilen niteliklerine odaklanabildiği takdirde, Altı'nın sadakatinden pek çok şey öğrenecektir. Altı, ilişkinin iyi yönlerini anımsamaya çalışırsa ve Yedi olumsuz özelliklere onlarla başa çıkabilecek denli uzun bir süre odaklanabilirse ilişkileri bundan büyük ölçüde yarar görecektir.

Yedilerin Dikkat Tarzı

Dışarıdan bakan biri, Yedi'nin zamanını yüzeysel bir merak duygusuyla birçok alana dağıttığını düşünecektir. Yedi, birkaç projeyi bir arada yürütmeye çalışır, ortalıkta üç dört tane yarısına kadar okunmuş kitap gezinir. Kayıtsızca bir sonraki büyüleyici girişime atılırken dikkati bir deneyimden bir başka deneyime yönelir.

Yedi'nin bakış açısına göre, tüm bu ilgi alanları birbiri ile bağlantılıdır. Hepsini aynı amaca hizmet eden faaliyetler olarak görür. Hepsi gelecekte bir noktada birleşecektir. Mükemmel uyumu bulmak harika bir duygudur! Dikkat, olumsuzluklardan kaçmak amacıyla tatlı anılar, büyüleyici düşünceler ve ilginç gelecek planları arasında akarcasına gidip gelir. Aşağıdaki anlatım, disiplinler arası atölye çalışmalarının tanıtım metnini California eyaletindeki gelişim merkezlerinin kataloglarına sokmakta zorlanan genç bir Yedi'ye aittir.

> Bilinç artırma ve kişisel gelişim gruplarını yönetiyorum. Eklektik bir yaklaşım benimsediğimden en az on sistemden yararlanabiliyo-

rum. Hiç hazırlık yapmadan, el yordamıyla ve kim geldiyse onunla çalışmaktan hoşlanıyorum. Çalışma programı her türlü gereksinimi karşılayabilecek yapıda. Broşürümde "meditasyon, dövüş sanatları, nörolinguistik ve Reich'ın nefes alma yöntemlerini çalışacağız" yazıyor. Katılımcılardan her zaman üzerinde çalışabileceğimiz bir rüyaları ile gelmelerini istiyorum.

Bu atölye yöneticisi tek bir sorun çerçevesinde ciddi bir şekilde odaklanma yeteneğini geliştirememiş. Sorunları sistemler arasında gidip gelerek ya da tasarısının kapsamını değiştirerek çözmek istiyor.

Yeni bir tekniğe atlamadan önce kendini gerçek sorunlarla yüzleşmeye adayabilse dikkat tarzının yapıcı yönü de kendini gösterme olanağı bulacaktır. Gerçek zorluklarla yüzleşmek zorunda olmanın getirdiği sonuçlara katlanabilse ve gerçek acıları süresince hastalarının yanında olabilse yaşamı boyunca süregelen yeni bilgileri, birden çok seçenek sistemine uydurma alışkanlığı, onu öğrencilerin gelişimine yardımcı olacak bir kavrayışa ulaştıracaktır.

Aşağıda anlatımına yer verilen Yedi ise dikkat tarzını işe yarar bir sorun çözme yöntemine dönüşecek şekilde örgütlemiş. Bu Yedi'nin yaklaşımı, genç atölye liderininkinden farklı çünkü sorunu dağıtmak için seçenekleri değiştirmiyor ve tüm seçeneklerini tek bir sorun üzerinde odaklayabiliyor.

Kurumsal yapılardaki örgütlenmeyi geliştirmeye yardımcı olmak üzere, danışman olarak çalışıyorum. Daha çok kriz durumunda ya da sallantıda olan şirketlere danışmanlık yapıyoruz. Genelde bölümleri arasında farklılıklar olan büyük şirketler bize başvuruyor. Bütün bölümler diğerlerini geride bırakıp başarılı olmak istiyor. Hepsinden çelişkili raporlar alıyorum ve bunları bir deste oyun kâğıdı gibi değerlendiriyorum.

Şirketin bölümlerini zihnimde üst üste koyuyorum ve uyumlu noktaları bulmaya çalışıyorum. Sistemleri, oyun kâğıtları gibi, iyice karıyorum ve hepsinin hemfikir olduğu belirli noktalar arıyorum. Yani benim işim, anlaşma noktalarını tespit edip bölümlerin ayakta

kalabilmek için işbirliği yapmaya ihtiyaç duyduklarını kanıtlamak ve bu konuda beyin fırtınası yapmak.

Bu yöntem prosedürlerde ve hiyerarşide değişiklikler yapmak zorunda olduğunuzda sorun yaratıyor. İnsanlara değişikliklerden söz etmem gereken toplantılar, benim için çok can sıkıcı oluyor. Yine de, kâğıt destesini karma tekniği çok işe yarıyor.

Sezgisel Tarz

Yedi'nin birbirinden bağımsız görünen meseleleri birtakım yeni bilgiler yardımıyla bağlama alışkanlığı, sezgisel fikirleri ortaya çıkarmaya yönelik olarak kullanılan öykü anlatım tekniğiyle kayda değer benzerlikler içerir.

Öykü anlatma tekniğinde kişi, sıkıntılı bir sorunu ele almak için önce onu dikkatin arka alanına yerleştirir ve soruna yaklaşmak için onunla yakından uzaktan ilgisi olmayan bir öykü anlatmaya başlar. Öykünün ortasında, sorunu eyleme yönelterek arka alandan çıkarmaya başlar. Gerekli gördükçe yararlı karakterlere rol verir ve sorunu değişik sahnelerden ve farklı karakterlerin ellerinden geçirerek onunla nasıl başa çıkacağına dair sezgiler edinir.

Yıllardır bir ayağı bilime, bir ayağı felsefeye, diğer ayakları da istatistik ve tarihe uzanan bir kariyer matrisi içinde çalışıyorum. Sürekli yaptığım şey, sürekli olarak, bir alanda okuduğum konuların diğer alanlarla ilişkisini kurmak. Bir alanda bildiklerimin mekaniğini diğer alana uygulamak için mantık gücünü kullanamam. Kendimi akıntıya karşı kürek çekiyor gibi hissettiğim anda bir kahve ve çörek alırım. Zihnimi koşu ya da bir arkadaşla konuşmak gibi farklı bir konuya yönlendirmem gerekir.

Bu küçük ara, çoğu zaman yalnızca rahatlatıcı olur ve işimin başına döndüğümde biraz daha verimli çalışmaya başlarım. Bununla birlikte, bazen de takıldığım konuyla hiçbir ilgisi olmayan önemsiz bir etkinlikte, aradığım yanıtın ta kendisi karşıma çıkıverir.

En etkilendiğim deneyimlerden birini, eşim en küçük oğlumuza dikiş makinesinin mekaniği ile ilgili bir şeyler anlatırken yaşadım. Se-

sinin tonundaki bir şeyler beni aşırı derecede etkiledi. Eşim, iğnenin ipliği nasıl kaldırdığını anlatırken ben de yazdığım makalede önemli bir tarihsel gerilimi, tıpkı dikiş ipini gergin tutan görünmez bobinin yarattığına benzer bir gerilimi gözden kaçırdığımı fark ettim.

Üst Düzey Zihin ve Çalışma Kapasitesi

Tasarlamanın, kaçışla ilgili iki yönü vardır. Birincisi, eğer tasarı yeterince yaratıcı ve ilgi çekici ise bu, ağır bir iş olarak değil, eğlenceli bir aktivite olarak görülecektir. Üstelik bu ilgi çekici işle ilgilenmek isteyen çok sayıda gönüllü olacaktır. "Öyleyse, eğer işi başkaları yapacaksa biz neden hayal âleminde yaşamayalım ki?"

İkinci kaçış yolu ise biraz daha hilelidir ve bir ilişkide karşılıklı olarak verilen sözlerin göz ardı edilmesine bağlıdır. Çiftler arasında bir anlaşma yapılmıştır ve karşı taraf bunun Yedi tarafından da tam olarak onaylandığını düşünür. Oysa Yedi, anlaşmanın kurallarını kendine göre yorumlamış ve sadece bu yorumları onaylamıştır. Örneğin, tek eşli bir ilişki bağı kurmak üzere anlaşmaya vardığını düşünelim. Eşlerden biri daha sonra bir başkasına âşık olup onunla birlikte yaşamak istediğinde davranışını şu yaklaşımla savunması doğru olmayacaktır: Tek eşlilik karşılıklı sevgiye dayanıyor, ben de iki kişiye birden sevgi beslediğime göre tek eşlilik bağına hâlâ sadık kalmış oluyorum.

Yedilerin çoğu, bu yaklaşımın eksikliğini görüp bu tarz bir savunma yapmasa da yine de bağlılık sözünü çiğnedikleri gerçeğini hafifletme eğilimi gösterecek ve "... ama sevgide yanlış aranabilir mi? Sevgi herkesi eşit kılar, sevgi herkes için aynı değil midir?" gibi ifadeleri kendi duygularına yakın bulacaklardır. Bu da, aslında bağlılık sözüne uyduğunu düşünmesini sağlayacak ve kendilerini akıntıya bırakamayanları uygarlaşmamış insanlar sınıfına sokacaktır.

Çalışma, çeşitli eylem tarzları arasında gezinmeyi değil, tek bir eylem tarzına tam olarak bağlı kalmayı getirir. Yedilerse dışa-

rıda olup biten iyi şeyleri kaçırmak istemezler. Çalışmak bir dereceye kadar gönüllü bir sınırlandırma demektir. Diğer seçeneklerinizi sınırlandırmanız ve kendinizi tek bir tasarıya bağlamanız gerekir. Kötü bir gün yaşadığınızda tasarıyı değiştiremezsiniz, birileri sizi eleştirdiğinde ya da üstün nitelikli fikirleriniz konusunda beklediğiniz coşkuyu göstermediklerinde işi bırakamazsınız.

Dikkat egzersizleri açısından çalışma, dikkati tam şu anda odaklamak ve insanı neşelendirse de üzse de karşılaşılan durumları olduğu gibi kabullenmek anlamına gelir. Çalışma sırasında, proje tamamlanana dek, belirli bir süre boyunca yalnızca tek bir konuya odaklanırsınız.

Narsist eğilimleri olan bir kişi, meditasyon sırasında dikkati tek bir içsel düşünme nesnesine odaklamayı sıkıcı bulur. Coşkulu düşünce ve hayaller, dikkati kendine çeker ve zihnin tek bir nokta üzerinde odaklanması zorlaşır.

Meditasyon sırasında ortaya çıkmaya başlayan malzeme, egomuzun bizi inandırdığının tersine, aslında daha az gelişmiş insanlar olduğumuzu gösterdiğinde, bu görev de gitgide ağırlaşacaktır. Narsist eğilimleri olan biri, meditasyon sırasında dayanıklı ve yürekli olmalıdır çünkü kişisel eksiklikleri geri bırakacak şekilde gelişmiş olduklarına içtenlikle inansalar bile, dikkatlerini aslında kusursuz olmayan yönlerine vermeleri gerekecektir.

> İstemeyerek de olsa, tıbbın sınırlarını fark ettiğim sırada ihtisas eğitimi görüyordum. Tıp eğitimine başlarken bilinç dışı bir şekilde tıbbın ölümün karşıtı olduğuna ve ne olursa olsun bir şeyler yapabileceğime inanıyordum. Onkoloji rotasyonuna başladığımda ise her gün ağır hastaların ailelerine yapabileceğim hiçbir şey olmadığını söylemek zorunda kalıyordum.
>
> Başlangıçta zihnim bu gerçeği kabullenmiyordu. Hastalarımı kurtarmanın bir yolu olmalıydı. Sonunda ölüm olgusunu kabullenmem ve kendimi bu gerçeğin ötesinde gördüğümü fark etmem gerekecekti. Öleceğime inanmıyordum. Bu yüzden ciddi bir şekilde

kanser üzerine çalışmaya başladım. Çeşitli incelemeler yapıyordum ve bu konu bana çok çekici geliyordu.

Mikroskoptan bakarken yaşadıklarımı manevi deneyimler olarak adlandırıyordum. Tüpün içinden bakarken zihnimde bir savaş veriyordum. Kanserli hücrenin bulunduğu levhaya yoğunlaşmaya çalışıyor ve nefesimi tutuyordum, ancak düşünebildiğim tek şey, okuduğum bir kitap ya da ertesi geceki randevum oluyordu. Kendimi yaşamla ölümün arasında, bıçak sırtında gibi hissediyordum. Lamın üstünde kanserli bir hücre duruyordu ve öte yandan yaşam beni çağırıyordu.

Bir gün sanki hücreler açılmaya başladılar. Aslında lamın üstünde boyanmış halde duruyorlardı ama güneş gibi titremeye başlamışlardı. Tek yapabildiğim canlı olduklarını düşünmek ve titreşip açılmalarını izlemekti. Farklı bir ruh hali içine girdiğimden emindim ve zihnimi sabit tutarak yaşamla ölüm arasındaki gerçekliğin bir bölümünü bir an için bile olsa görebilmiştim.

Bu deneyim, kanserin ciddi bir ölüm nedeni olduğu gerçeğini değiştirmedi, ancak benim kendi ölümlülüğüm ve sınırlarımın bilincine varmamı sağladı.

Açgözlülük

Yedilerin oburluğu bedensel heyecan ve deneyim açlığı ile kendini gösterir. Yediler kendi adrenalinlerinin bağımlısı olduklarını söylerler. Fiziksel enerjinin baskısını, maceradan duyulan heyecanı ve zihinsel uyarıları severler. İnsanı canlandıran uyarıcı maddeleri kullanma eğilimi sergilerler. Burada söz konusu olan tabaklar dolusu yemeğe değil, heyecan ve deneyime karşı, bedensel bir açgözlülüktür. Aslında, ilgilerini canlı tutmak için, deneyimi tam olarak doyuma ulaşmadan önce bir yana bırakırlar. Deneyime bir gurme gibi yaklaşırlar. Tek bir deneyimi karınları doyana kadar yaşamaktansa, en iyi örneklerden birer parça tadarlar.

Zihinsel açgözlülük, manevi egzersizlerde maymun iştahlılık olarak adlandırılır. Öğreti, bu benzetmede ormandaki ağaç dalla-

rı arasında sıçrayarak ilerleyen maymun imgesini kullanır. Meditasyon yapan kişi, dikkat odağı çağrışımlar, hayaller ve zihinsel tasarılar arasında telâşla uçuşup durduğunda derin düşüncelere dalmakta zorlanır ve bu durum, maymun iştahlılığın yarattığı bir sorun olarak görülür. Böyle bir durumda meditasyon yapan kişinin görevi, dikkat alışkanlıkları doğrultusunda hayal ve tasarıların çekiciliğine kapıldığında, tek bir derin düşünme noktasına sakin bir şekilde odaklanmaktır.

Yedilerin tüm olası deneyimlere karşı duyduğu arzu, maymun iştahlılığın bir türü olarak tanımlanır. Yediler çeşitli coşku verici etkinlikler arasında dolaştıklarında kendilerini canlı hissettiklerini ve ilgileri canlı kaldığı sürece sınırsız bir fiziksel enerjiye sahip olduklarını söylerler. Yorulmalarına ya da sıkılmalarına ramak kala etkinliği yüz üstü bırakacaklardır. Öte yandan yapacak ilginç bir şey olduğu sürece uykusuz kalmayı rahatça göze alırlar.

Ciddiyet Erdemi

Ciddiyet basitçe, insanın dikkati dağılmadan ya da ikincil tasarıların heyecanına kapılmadan tek bir eylem doğrultusunda ilerleyebilmesi olarak tanımlanabilir. Yediler, bağlılık her zaman için beraberinde sıkıntı ve acıyı getirdiğinden, yavaşlamaktan ve kendilerini tek bir eylemin gidişatına bağlamaktan korktuklarını söylerler.

Zihinsel düzeyde hazırlıklı olmak için en kötü olasılığı hayal eden Altıların tam tersine Yediler, olumlu hayal gücünün çarpıtması ile yaşarlar. Ehl-i Keyifler kendi hayal güçlerinin sarhoşluğuna kapılabilir ve arzularını doyurmak için elden geldiğince fazla heyecanı tıka basa yaşayarak sarhoşluğa eşdeğer bir fiziksel coşku hissedebilirler.

Başlıca ilgi alanlarının ve onları hoşnut eden özel konuların bir bütün içinde sentezlendiği bir geleceğe dair büyük tasarılar Yedileri canlandırır. Böyle bir gelecekte tartışmalar ve yanıtlan-

ması gereken zor sorular olmayacak, insanı canlı tutan pek çok dürtü ile her şey yolunda gidecektir.

Eylemsel düzeyde ölçülülük, her bir anın, yaşattığı deneyime göre ayrı olarak değerlendirilmesi anlamına gelir. İyi ve kötüye eşit bir ilgi ile yaklaşılmalı, dikkat seçici olarak yalnızca olumlu deneyimlere yöneltilmemelidir. Ciddiyet sahibi bir Yedi, her deneyimi tek tek ele alabilecek ve hayal gücü ile zenginleştirmeye çalışmadan gerçek değerini takdir edebilecektir.

Güçlü Tarafları

Yaratıcı olasılıklara coşkuyla yaklaşması ve insanlarla iletişime geçip yeni düşünceler öne sürmesi Yedilerin güçlü tarafları arasında yer alır. Özellikle işin başlangıç aşamalarında iletişim ağı kurma ve beyin fırtınası yaratma konularında üstün başarı gösterirler. Karşıtlıklar arasında uyuşan noktaları bulmak, her şeyin en iyi yönlerini görebilmek için kendi ilkeleri ile yeni kavramlar arasında ilişkiler kurma ve deneyler yapma isteği duyarlar. Maceraya açık projelere, gerçek bir ilgi ve enerji ile yaklaşırlar. Başkalarının maddi ve kişisel kazanç için sarf edecekleri çabayı Yediler, iyi zaman geçirmeyi vadeden ilginç projeler ve değerli bir dava uğruna harcarlar.

Çekici Ortamlar

Editör, yazar ve öykücüler arasında pek çok Yedi bulunur. Yediler arasında yeni paradigma kuramcıları, tasarımcılar, danışmanlar ve araştırmacılar da vardır. Yediler coşkulu kalmanın doğal yollarını arayan insanlardır.

Hep genç kalırlar, sağlıklı ve etkin olmak için kondisyon merkezlerini ve sağlıklı gıda mağazalarını doldururlar. *New Age* dergilerin sayfalarında onlara sık sık rastlarsınız. İdealist, fütürist ve gezgindirler. "Kısa bir süre sonra uçağa bineceğim, beni yok sayın..." gibi ifadeleri en çok onlardan duymanız muhte-

meldir. Hep en iyi yudumu, en iyi lokmayı arayan yemek ve şarap tutkunları gibi, onlar da en iyi deneyimi ararlar. Üniversitelerde, büyük bir coşkuyla disiplinler arası çalışmaları teşvik edenler yine onlardır.

İtici Ortamlar

Yediler genelde macera ruhu taşımayan laboratuar teknisyenliği, muhasebecilik gibi rutin iş ortamlarında bulunmaktan hoşlanmazlar. Basmakalıp ve ilerlemeye açık olmayan meslekler, onlara göre değildir. Eleştirici bir patronun denetiminde çalışmaktan hiç hoşlanmazlar.

Ünlü Yediler

Doonesbury çizgi dizisinin, Yale Üniversitesindeki tıp eğitimini tekrar tekrar bırakıp sonra yeniden başlayan kahramanı *Zonker* ve zenginlik, alımlılık ve insanın kendine karşı dürüst olmasının çok çalışmaktan daha iyi olduğu varsayımıyla yaşayan İngiliz lordları, ünlü Yediler arasındadır.

Ram Dass, Thoreau, Peter Pan, Kurt Vonnegut, Groucho Marx, Rajnees, Tom Robbins de diğer ünlü Yediler arasındadır.

Alt Tipler

Yedi'nin alt tipleri, kendilerine yönelik ideal imajı korumaya yönelik zihinsel saplantılara dayanır. Narsisizmin merkezinde yer alan üç sorun şu sözcüklerle tanımlanabilir: aksettirme, gelecekçilik ve idealize etme.

Bire Bir İlişkilerde Etkilenme (Büyülenme)

Yeni deneyimler ve düşünceler, Yedilerin olumlu hayal güçlerinin etkisiyle onlara inanılmaz derecede çekici gelir.

> Aşk hayatımda kendimi Don Juan gibi görüyorum. Baştan çıkartıcı duygulara bir anda kapılıyorum ve keşfettiğim mucizelerin hepsini paylaşmayı ve bunları yaşarken eşimin de yanımda olmasını istiyorum.

Toplumsal Alanda Özveri (Şehit)

Yediler başkalarına karşı yükümlülüklerin getirdiği seçenek sınırlamalarını kabullenebilirler çünkü tüm sınırlamaların geçici olduğunu inancını taşır ve gelecekteki olumlu hedeflere yönelirler.

> Ailemde özveri düşüncesi öyle bir şekilde oluşturulmuştu ki hiçbir zaman yaptıklarımın özveri kategorisine girdiğini düşünmedim. Göçmen bir ailenin çocuğuydum ve İtalyanca konuşulan bir getto mahallesinde yaşıyorduk. Mahalli okuldan sonra bölgedeki bir okula nakil olduğumda kendi ailem ile diğer çocukların aileleri arasındaki farkı görmüştüm.
>
> Bir bakıma, ailemin dil bariyerini hiçbir zaman aşamayacağını biliyordum, ancak diğer bir açıdan, hep birlikte tamamen farklı bir yaşama doğru ilerlemekte olduğumuzu da görebiliyordum.

Kendini Koruma Alanında Aile (Benzer Düşüncelere Sahip İnsanların Oluşturduğu Savunma Hattı)

Yediler, kendi inançlarını ayna gibi yansıtan benzer düşüncedeki insanların oluşturduğu bir gruba ait olmanın getirdiği güvenlik duygusundan hoşlanırlar.

> Kendimi dostlarım arasında dolaşan ve sahip oldukları ilginç yönleri gözden kaçırmak istemeyen, gezgin bir vaiz gibi görürdüm. Yeteneklerimizi birleştirerek beyin fırtınası yaptığımızda kusursuz bir yaşam tarzı oluşturacağımızı hayal ederdim. Hiçbirimizin yakın bir çevrede bir araya gelemeyeceğini fark edene dek bu çemberin içinde döndüm durdum. Hâlâ zihinsel olarak birbirimizle bağlantıda olduğumuzu düşünüyorum, ancak birlikte yaşama hayali artık yok.

Yedilerin Gelişimine Yardımcı Olacak Konular

Yediler terapi ya da meditasyona genelde "yaşamdan daha fazlasını almak" istedikleri için başvururlar. Hayal edilen beklentiler ile ortaya çıkan gerçekler arasındaki uyuşmazlığın belirgin-

leştiği orta yaş krizi dönemlerinde bu tip girişimlerin sıklaştığı görülür. Diğer aile üyelerinin sorunlar yaşaması, ilişkiye bağlanmakta zorlanma ve iş yerindeki yorucu ya da tıkanmış bir projenin halledilememesi sık rastlanan yakınma konularıdır. Psikolojik savunma mekanizması olarak hazza kaçışın sonucunda iş, uyarıcı maddeler ve para konularında sorunlar yaşanabilir.

Ehl-i Keyifler dikkatlerinin ne zaman gerçek acıdan olumlu zihinsel imgelere ya da hoşa giden etkinliklere kaymaya başladığını fark etmelidirler. Yedilerin gelişmelerine yardımcı olacak konular:

- Gençlik ve enerjiye bağımlı olduğunun bilincine varmak, olgunluk ve erginliğin değerini görmek.
- Can sıkıcı bir konuyu, sorunun varlığını görmeye yetecek kadar uzun bir süre boyunca ele alabilmeyi öğrenmek.
- Aşırı yüklü çizelgeler, birden çok proje, yeni seçenekler, geleceğe dair tasarılar oluşturma gibi zihinsel kaçışların ortaya çıktığı dönemleri görmek. (Düşünce ve etkinliklerin aşırı hareketlilik içine girmesi, Yedi'nin kaçışta olduğunun işaretidir.)
- Gerçekleri yaşamanın yaratacağı gerilimin yerine, acının nasıl bir şey olduğuna dair bir düşünceyi koyma alışkanlığının farkında olmak.
- Bağlılığın getirdiği derinlikten yoksun kaldığını ve yüzeysel zevklerin daha fazla zevk ve eğlenceye yönelik kompülsif bir arzu yarattığını anlamak.
- İnsanın yüzeyde kalarak deneyim ve hazzı aslında derinliğine yaşayamadığını görmek.
- Duyguların yüzeysel ve ham bir şekilde boşaltılmasının derin tepkilerin yerini aldığını, derin bağlılıklar kurmaktan korktuğunu kabul etmek.
- Özel muameleyi hak ettiği varsayımıyla yaşadığını fark etmek.
- Gerçek sorumluluğun, genelde Yedi'nin umut ettiğinin çok daha ötesinde olan kapsamını görmek.

- Altta yatan paranoya kendini göstermeye başladığında ayaklarını sıkıca yere basmak. Yaşamın baştan aşağı kötüleşeceği korkusu, "Bu dayanılmaz bir hal alabilir."
- Eleştiri ile gerçekçi bir öz değerlendirme arasındaki farkı görmeye çalışmak. Kendine verdiği değere ters düşüncelerin yaratığı korkunun ve kendini yeniden üstün hissetmek için kendini kanıtlama arzusunun bilincinde olmak.
- Kendi değerini yansıtan şişirilmiş imajı sorgulandığında öfkelendiğini görmek. Yaralandığında tüm sevdiklerini iyiler ve kötüler olarak ikiye ayırma eğilimine girdiğini fark etmek. İşler sarpa sardığında da hayata karşı sağlam durabilmek.
- Durumu baştan çıkarıcı, ilgi çekici ve hoş bir hale getirmeye çalıştığını fark etmek. Kendini iyi hissetme gereksiniminin bilincinde olmak.
- Acıyı önlemek için gerçeğe benzeyen eğlendirici öyküler üretmeye, ıstırap duygularını düşünselleştirebilmek için benzerlikler kurmaya çalıştığının farkında olmak. Acı deneyimini engellemek için dikkatin zihinsel bir imgeye kaydırılması.
- Fantezilere, ruh halini canlandırıcı etkilere, aşırı duyusal yüklemelere kaçtığını fark etmek. Kaçmanın yerine, şu anda kalabilme yeteneğini geliştirmek.
- Doyurucu olmayan seçeneklerden vazgeçmek. Bir seçenek ortadan kalktığında hissedilen sınırlandırılma ve korku duygularının farkına varmak.

Yedilerin Dikkat Etmesi Gereken Konular

Yedilerin değişim sırasında yaşayabilecekleri ve dikkat etmeleri gereken sorunlar şunlardır:

- Terapiye armağanlarla gelmeye başlaması, terapiste şirinlikler yapması, terapiden sıkılmaya başlayarak ilgi çekici düşünsel uğraşlara yönelmesi ve dikkatinin dağılması.

- Üstünlük duygusu. Kendisine biraz "tuhaf" gelen terapisti ve sakin yaşam tarzını hor görme.
- Zor bir durumu zihindeki pek çok koşut çağrışımla birleştirmek ve böylece huzursuzluk nedeninin etkisini azaltmak.
- Bağlılık sorunları su yüzüne çıktığında etkinliklere hız vermeyi istemek. Başka seçenekler ortadan kalktığında bunaltıya kapılmak.
- Bağlılığa saplanıp kaldığını ve sıkıldığını hissetmek. "Seçeneklerimi geri istiyorum!"
- Hiyerarşiler konusunda kaygılar taşımak. "Ben nerede duruyorum? Benim konumum ne? Başkaları beni nasıl algılıyor?"
- Otorite ile ilgili sorunlar. Patron olmayı istememek. Bir patronun emri altında olmayı istememek. Ne yapacağının kendisine söylenmesinin neden olacağı acıdan kaçınmak için otoriteyi dengeleme isteği.
- Çekiciliği sayesinde pek çok şeyden kaçabilmenin yarattığı suçluluk duygusu.
- Söz konusu sorunda bir ilerleme kaydedildiği anda terapiyi sonlandırma isteği.
- Farklı ruh hallerine girme, sorunlu konulara yüksek anlamlar yükleme isteği.
- Olumsuz geçmiş deneyimler hakkında yanıltıcı bir hafıza.
- Öfkeyi sorunla dalga geçerek dışa vurma. Sorunu gülünç bulma. Başkalarının kaygılarını önemsiz görme ve alaya alma.

13. Sekiz Noktası: Reis

EDİNİLMİŞ KİŞİLİK		ÖZ	
BAŞ	Başlıca Özelliği: ÖÇ	Üst Zihin Düzeyi:	DOĞRULUK
KALP	Tutkusu: ŞEHVET	Erdemi:	MASUMİYET
	ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ		
	Cinsel:	SAHİPLENEN/TESLİM OLAN	
	Toplumsal:	ARKADAŞLIK ARAYIŞI	
	Kendini Koruma:	MEMNUN EDİCİ BİR YAŞAM	

İkilem

Sekizler güçlünün saygı gördüğü, zayıfınsa görmediği, hırçın bir çocukluk dönemi geçirmişlerdir. Durumun aleyhlerinde olması beklentisi ile yaşadıklarından, başkalarının kötü niyetine karşı aşırı duyarlı bir hale gelerek kendilerini korumayı öğrenmişlerdir. Sekizler kendilerini koruyucu olarak görürler. Onlar, arkadaşları ve masum insanlar için göğüslerini siper edip insafsız koşullara karşı savaş vermekten kaçınmazlar.

Çatışmadan yılmak bir yana, adaleti uygulayan kişi kimliğini benimserler ve zayıfı koruma arzusuyla ileri atılmaktan gurur duyarlar. Sevgilerini sevecen duygular sergileyerek değil, koruma yoluyla ifade ederler. Bağlılık, sevilen kişiyi kanatları altına almak ve onun güvenliğini sağlamaktır.

Sekiz'in temel kaygısı denetimdir. "Güç kimin elinde ve gücü elinde tutan adil olacak mı?" Sorumluluğu ele almayı, duruma kendi gücüyle egemen olmayı ve diğer güçlü rakiplerin denetimini ele geçirmeyi isterler. Otoritenin dürüstlüğünü ve yetene-

ğini sınamaya gerek duyarlar. "Haksızlık yapan insanların hükmü altında mıyım? Acaba bir avuç aptalla mı karşı karşıyayım? Baskı altında nasıl tepki veriyorlar? Şunları bir sınayayım."

Sekizler buyruk altında olduklarında, davranışları otoritenin üzerinde güç sahibi olduğu gerçeğini elden geldiğince görmezden gelecek ve cezalar somut bir hal alıncaya dek sınırları zorlayıp kuralları kendi kafalarına göre yorumlayacaklardır. Liderlik konumuna oturduklarında ise kişisel imparatorluklarının sınırlarını güvence altına almak isteyeceklerdir. Hassas uzlaşmalar ve diplomasi yoluyla müttefikler edinmeye çalışmaktansa yönetimi bütünüyle ele geçirme stratejisini güdeceklerdir.

İktidarı sınamak için genelde insanların hassas noktalarının üzerine gidip tepkilerini ölçerler. "Acaba karşılık verecekler mi? Zayıf davranıp boyunlarını mı bükecekler yoksa ilkelerine her ne pahasına olursa olsun sadık mı kalacaklar? Zor durumda kaldıklarında, davranışları bir anda değişecek mi? Yalan mı söyleyecekler, beni idare etmeye mi çalışacaklar yoksa gerçeği mi haykıracaklar?"

Reis bir arkadaşıyla kavga ederken bir yandan da arkadaşının güdülerini izler. Bu aslında daha yakın bir ilişki kurma isteğidir çünkü Sekizler kavgada tüm doğruların ortaya dökületeğine inanırlar. Öfke ile doğrudan doğruya karşılaşmaktan korkanlar ya da yakınlık ile öfkenin birbirine sıkı bir şekilde bağlı olduğu fikrinden hoşlanmayanlar, kavganın yakın ilişkiler kurmanın bir yolu olduğu düşüncesini saçma ve gerçek dışı bulacaklardır.

Sekiz sert dış görünüşünün altında aslında, elverişsiz koşullarla çok erken yüzleşmek zorunda kalan savunmasız bir çocuğun kalbini taşır. Pek çok Sekiz, çocukluktaki masumiyetin yitirilmesinden sonra gizlenen sevecen duyguları keşfetmek için bir daha kendi içine bakmaz. Bununla birlikte, hayatı boyunca hep suçlayacak birilerini bulmak için dışa bakma alışkanlığına karşın, dikkat sonunda içe doğru yönelecek ve sorunlarda insanın her zaman kendi payının da olduğu gözler önüne serilecektir. Bu

gerçek, Sekiz'in intiharı bile düşünmesine neden olacak bir etkiyle ortaya çıkar. Sekizler her ne kadar başkalarını suçlasalar da bunun kendilerine yönelttikleri suçlamanın önüne geçemediğini anlatırlar. Suçlama ve hataları cezalandırma kaygısı, kişiliklerinin kilit noktasıdır çünkü masumların koruyucusu ve adaletin uygulayıcısı olmak gibi geçerli nedenlere dayanarak denetimi ele geçirebilmek için, suçlamaların gerekçesini de tanımlamak gerekir. Dıştan gelen tehdit karşısında şiddetli bir öfke açığa çıkar ve harekete geçilir. Öfke, içten içe varlığını sürdüren başkaları tarafından incitilme ya da güvenilen birinin ihanetine uğrama korkusunun yerini alarak Sekiz'e güç verir.

Güçlünün hayatta kaldığı ve zayıfın yok olduğu bir dünya görüşünden hareketle, Sekizler tutarsız davranışlara, karmaşık mesajlara ya da belirsiz komuta zincirine derin bir kuşkuyla yaklaşırlar. Güvenlik, kime karşı harekete geçeceğini ve seni kimin desteklediğini bilmektir. Baskı altında dikkatin görüş alanı, kendi gücünü rakibin zayıflığı ya da gücü ile karşılaştırmaya odaklanır. "Karşımdaki masum mu suçlu mu, dost mu düşman mı, savaşçı mı yoksa ödlek mi?" Reislerin kendi kanılarını sorguladığı pek görülmez. Onlara göre, bir düşüncenin değeri hakkında laf ebeliği yapmak ya da insanın kendi psikolojik güdülerini deşmesi, güçlü kişisel duruşunu törpülemekten başka bir işe yaramaz.

Sekizler olayları öngörebilmek ve yaşamlarını denetim altında tutmak isterler, ancak savunacakları bir konum söz konusu olmadığında hemen sıkılacak ve sinirleneceklerdir. Davranış kuralları bir kez belirlendi mi belki bu defa da ısrarla kabul ettirdikleri bu kuralları çiğnemek üzere harekete geçeceklerdir. Canları sıkıldığında ya da yakacak fazladan enerjileri olduğunda sorunu kendi elleriyle yaratırlar. Bu da genelde bir kavga başlatma, arkadaşlarının yaşamlarına burnunu sokma ya da ikincil öneme sahip bir konuya aşırı enerji sarf etme şeklinde olacaktır. "Patates dilimleyicimi kim çaldı? Kim o hırsız?"

Fazladan enerjiyi yakmak ve can sıkıntısını dağıtmak için Sekiz'in başvurduğu diğer bir yöntem de aşırılıklardır. Cinsellik ya da keyif verici maddeler gibi kendini iyi hissetmesini sağlayan unsurlara aşırı meyil gösterir. Gece boyunca süren cümbüşler, aşırı eğlenceler, sonunda yere yıkılmasına neden olacak denli tüketici bir çalışma temposu, akşam yemeğinin lezzetine kapılıp kısa sürede üç tabağı silip süpürmek, Sekiz'in hayatında gözlemlenebilecek sahnelerdir. Dikkat bir kez hazza kilitlendi mi ayrılması da çok güç olacaktır. Kendi dışında herkes partiyi terk edene dek Sekiz için eğlence sürecektir.

Enneagram'daki diğer sekiz kişilik tipi gibi, Reis de bakış açısının ne denli dar olduğunu ancak olgunlaşma ve içsel gözlem sonucunda fark edebilir. Her kişilik tipi, kendi saplantıları yoluyla özün değerli bir yönüne yeniden ulaşacaktır. Sekiz için bu, korkutucu bir dünyada hayatta kalabilmek uğruna gözden çıkardığı özgün çocukluk masumiyetine yeniden ulaşmaktır.

Sekiz'in Zihnini Meşgul Eden Şeyler:

- Kişisel mülkiyetini, özel alanını ve yaşamını etkilemesi muhtemel insanları denetim altına alma çabası.
- Saldırganlık ve öfkenin açık bir şekilde dışa vurulması.
- Adalet ve başkalarını koruma endişesi.
- Kavga ya da cinselliği, insanlarla bağlantı kurmanın bir yolu olarak görme. Kavga sırasında haklarını koruyabilen insanlara duyulan güven.
- Aşırılığı sıkıntının panzehiri olarak görme. Geç saatler, aşırı eğlenceler, cümbüşler. Ne kadar fazla, ne kadar aşırı, ne kadar gürültülü olursa o kadar iyi.
- Benliğin farklı yönlerini tanımada güçlük. Birisinden hoşlandığında kendini çekme, sıkıldığını öne sürme ya da geçmişteki hatalar yüzünden kendini içten içe suçlama yoluyla gerçek duyguların yadsınması.

- Ya hep ya hiç anlayışındaki dikkat tarzı ile her şeyi uçlarda algılama eğilimi. İnsanları güçlü ya da zayıf, adil ya da namussuz olarak sınıflandırma, ortadaki gri alanları görememe. Bu dikkat tarzının olası sonuçları:
  - Kendi zayıflıklarını kabullenmeme ve kendini güvende hissetmesini sağlayan tek "haklı" görüşün dışında kalan bakış açılarını otomatik olarak yadsıma.
  - Başkalarının yararına makul oranda güç uygulama.

Aile Öyküsü

Sekizler çocukluklarında, sert duruşları sayesinde ayakta kalmışlardır. Dünyalarının, onları denetim altına almak isteyen daha büyük ve güçlü insanlarla dolu olduğunu, adil olmayan koşullarda savaşmak zorunda kaldıklarını hissetmiş ve her türlü yüzleşmede düşmanlarını geri çekilmeye zorlayarak ayakta kalmışlardır. Sekizlerin çocukluk öykülerinde, dövülen ve karşılık veren çocuklardan; ağlamadığı, zayıflık göstermediği ve dövüşleri kazandığı için büyüklerinden saygı gören çocuklara dek çeşitli çocuk tiplerine rastlanır. Şiddetin söz konusu olmadığı ailelerde yetişen Sekizler, güçlü oldukları zaman saygı gördüklerini, zayıflık gösterdikleri zaman ise reddedildiklerini anlatırlar.

> Küçüklüğümde savaşmak bir yaşam şekliydi. Zorlu bir okulda okuyor, zorlu bir mahallede yaşıyordum. Ezilmemek için en tepede olmak, ayağını yere sağlam basmak gerekiyordu. İnsanlar ancak bağırıp çağırdığınızda sizi dinliyor, onları ittirdiğinizde sizi rahat bırakıyorlardı. Geçenlerde tatilde doğup büyüdüğüm yere gittim ve gözümde çocukluk anılarım canlandı. Bütün konuşmalarda insan kendini bir taraf tutmak zorunda hissediyordu. Siyaset, kişisel düşünceler, kısacası her şey bir düşmanlık havasına bürünüveriyordu sanki.
>
> Bir meydan okumaya karşılık vermediğimde annem bana küçümseyerek bakardı. En sonunda da benimle bu konuları tartışmaktan vazgeçer ve benim hiçbir konuda kişisel fikri olmayan bir öd-

lek olduğumu söylerdi. Bir savaşçı gibi davrandığımda beni sevdiğini, zayıflık gösterdiğimde benden yüz çevirdiğini görüyordum. Şimdi bir yetişkinim ve ne zaman gardımı düşürsem ya da birisine karşı açık olmaya çalışsam içimde "sakın bana vurma!" duygusu uyanıyor çünkü yaşamım boyunca zayıf göründüğüm zaman hep aşağılandım.

Sekizler kendilerini, yaşamlarının erken dönemlerinde iyi bir insan olmaya çalışan kişiler olarak tanımlarlar. Başlarda insanları hoşnut etmeye çalıştıklarını, ancak saflıklarından yararlanılmak istendiğini ve zayıf yönlerini gösterdiklerinde incitildiklerini anlatırlar. Kendilerini savunmak için karşılık verdiklerine ve kurallara uymaya çalışmaktansa onları çiğnemenin daha zevkli olduğunu çok erken fark ettiklerine inanırlar.

Tutucu Protestan bir ailem var. Ben ve kardeşlerim, çocuğun günahlardan kurtarılması için ebeveynler tarafından yapılan her şeyin doğru olduğu inancıyla büyütüldük. Babam bize karşı vahşice davranırdı. Dört yıl boyunca, iki üç haftada bir beni kamçısıyla döverdi. On beş yaşımdayken bir gün artık yeterince büyüdüğümü fark ettim ve babamın elindeki kamçıyı çekip aldım. Beni dövmek istiyorsa artık yumruklarını kullanması gerektiğini söyledim ona.

Annem, ruhum ve günahlarım hakkında duyduğu endişeyi babam gibi açık bir şekilde göstermiyordu. On bir yaşımdayken günah çıkartmamı istemişti. Aylar boyunca defalarca tövbe etmeme ve dua etmeme rağmen anneme göre bu yine de azdı çünkü tek bir günah bile cehennemde yanmam için yeterliydi. Ya cennet ya cehennem vardı, arada arınma veya affedilme diye bir şey söz konusu olamazdı. Annemle babamın bize dayattığı yaşam koşulları çekilecek gibi değildi. Yaşam böyle bir şeyse neden kendimi hemen öldürmeyeyim ki diye düşünüyordum. Ben de karşı koymaya karar verdim ve ne zaman bana "Bunu yaparsan çizgiyi aşmış olursun, bunun telafisi, geri dönüşü olmaz" deseler sınırları zorladım ve yapılmaması gerekeni yaptım.

Lisede okuduğum yıllarda, gittiğimiz kiliseyi soydum. Babam kilisenin diyakozuydu, bu nedenle de utanç içinde oradan ayrılmak zo-

runda kaldık. Bu olaydan önce, beni sürekli kiliseye gitmem için zorluyorlardı. Pazar sabahları, pazar geceleri, çarşamba geceleri, dua ayinleri, kısacası bütün ayinlere gidiyordum ve eziyet çekiyordum. O zamanlar bu hırsızlığı sırf para için yaptığımı düşünüyordum ama şimdi geçmişe baktığımda aslında bu olay yaşadıklarımı görmelerini sağladı, diye düşünüyorum.

Yadsıma

Genç Sekizler, açık bir rekabetin söz konusu olduğu ortamlarda canlanırlar ve kazanmak için gereken tüm doğal yeteneklerini kullanırlar. Ufak tefek, zeki bir çocuk, diğerlerini yönlendirmeye ya da küçük düşürmeye çalışacak; daha iri yarı bir çocuksa fiziksel güç kullanmayı ya da rakibini azarlayarak bastırmayı yeğleyecektir. Küçük savaşçılar zayıflıklarını düşünerek zaman yitirmez, kendilerine güvenerek düşmanın savunma hattını yarmayı öğrenirler.

Bu çocuklar güçlü görünmek için kişisel sınırlarını yadsımayı öğrenmişlerdir. Sekiz'in dikkati tartışmacı bir tutuma kilitlendiği anda, algısının alanı da daralacak ve rakibinin savunma hattındaki gediklere odaklanacaktır. Sekiz rakibinin karşı tezlerini genelde kavrayamaz çünkü dikkati artık sorunu yeniden ele alacak şekilde dalgalanmıyordur. Dikkati savaş durumu alır almaz en sağlam karşı kanıtlar bile yadsınacaktır çünkü dikkatini kanıtların inceden inceye tartılmasına yöneltecek zamanı yoktur.

Okul yaşamım boyunca herkes adına öğretmenin üzerine giden hep ben oldum. Doğruyu aradığımı düşünüyordum ve bunun için de otoriteleri sorguluyordum. İddia ettikleri şeyleri gerçekten biliyorlar mıydı? Bu bilginin kaynağı neydi? Kimsenin "iyi" çocuklardan hoşlandığını düşünmüyordum, benden daha çok hoşlandıklarını sanıyordum.

İnsanları kendimden uzaklaştırmak için gitmiyordum otoritenin üstüne. Meydan okuyarak ve otoriteye karşı savaş vererek diğer öğrencilerin dikkatini çekmeye çalışıyordum, öğretmenlerin de yürekliliğime ve zihin gücüme saygı duyacağını zannediyordum. Dü-

şüncelerimin yanlış olabileceğini pek düşünmüyordum. Aslında bunu önemsemiyordum da çünkü çatışmak beni heyecanlandırıyor, kendimi canlı hissetmemi sağlıyordu.

Büyüyünce de bilgi birikimim olmayan alanlara, başarıya ulaşamayacağım projelere atılmaya başladım. Geçenlerde, ulusal bir dergide yayımlanmak üzere yeni gen teknolojisi hakkında bir makale yazmayı kabul ettim. Biyoloji konusunda tek bir ders bile almış değilim. Sadece bunun üstesinden gelebileceğimi düşündüm. Çalışmak bana çekici geliyor. Sürekli çalışıyor, eğlenceye hiç zaman ayırmıyorum. Sonra birden işi gücü bırakıp kendimi sırf eğlenceye veriyorum. Ne konuda olursa olsun yaklaşımım "ya hep ya hiç".

Fazlasıyla enerji yüklü bir var oluş tarzını seçen Reisler, güdülerini sorgulamaya gerek görmeden kendi itkilerinin peşinden gitmeyi ve haz duydukları her şeye yönelmeyi öğrenmişlerdir. Bunun sonucunda da görece dizginlenemez bir yapıya, içe bakış ve kendini sorgulamaya harcanmayan büyük bir fiziksel enerjiye sahiptirler. Bir arzu kendini gösterdiği anda boşa kürek çekme hissinin ortaya çıkmasına olanak tanımadan eyleme geçerler. İtki ile eyleme geçme arasındaki duraksama çok kısadır. Elde edilmek istenen hedef zihinde belirlendiği anda Reis savaş durumuna geçer ve sarsılmaz bir şekilde dikkatini hedefe kilitler.

Kendimi hep bir yenilmezlik miti çerçevesinde düşündüm. Bir keresinde canım pasta çekmişti ve kentin öte yakasındaki pastane kısa bir süre sonra kapanacaktı. Ben de motosikletime atlayıp son gaz sokaklarda ilerlemeye başladım. Bir inşaat sahasında, uyarı levhası devrildiği için göremediğim bir çukurun içine yuvarlandım. Üstüm başım kan içinde doğruldum. Aklımda tek bir şey vardı o da motosikleti bir an önce yeniden çalıştırmak.

Bana yardım etmeye çalışan birkaç kişiye karşı koydum, çok geç olmadan pastaneye yetişmekten başka bir şey düşünemiyordum. Bunun ne kahramanlıkla ne de pastayla bir ilgisi yoktu. Yalnızca yeniden yola koyulmak için içimde karşı konulmaz bir dürtü vardı.

Tüm gücümü yitirip kendimi zayıf hissettiğim zaman duyduğum acıyı başka hiçbir şey yaşatamaz bana. Onun için, ben de en hızlı

şeritte son hızla ilerlemeye benzeyen bu miti canlı tutarım içimde çünkü bu olmadığı zaman sanki yaşamımda hiçbir şey olmuyormuş gibi hissederim.

Kişisel sınırların yadsınması, genelde buna koşut bir alışkanlık olan fizîksel ve duygusal acının yadsınmasını da beraberinde getirir. Sekizlerin geçmişinde, lisedeki futbol maçını dizindeki sakatlanmaya karşın bandajlar içinde bitiren ve eve döndüğünde duyduğu acıdan bayılan gençlerin öykülerine çok sık rastlanır. Duygusal acının yadsınmasıyla ilgili öyküler de buna benzer. Sevgilileri ya da güvendikleri bir dostları tarafından aptal yerine konduklarını fark eden, masumiyetlerini yitiren ve hemen duygularını bastırmanın bir yolunu bulan genç Reislere dair pek çok öykü de buna örnektir.

Bilinç durumunun değiştirilmesi, acı verici bir deneyimi yadsımak için gereklidir ve iyi bir savaşçının en temel özelliğidir. Öte yandan, savaşçı başkalarının düşüncelerinden etkilenmeye ya da âşık olmaya başladığında bu özellik korkunç bir ıstırap nedeni de olabilir. Sekizler, aşkın ilk evrelerinde kendilerini çocukluklarındaki sıcak duyguların yeniden gün yüzüne çıkması ile bu duyguların yadsınması arasında ikiye bölünmüş bir durumda bulurlar.

Karen Horney *Our Inner Conflicts* (İç Çatışmalarımız) adlı kitabında Enneagram'ın Sekiz-İki çizgisinin devinimsel bir tanımını yapmıştır. Horney, temel savunma alışkanlığı başkalarına karşı harekete geçmek olan Sekiz'in aslında kalbinde hâlâ onların onay ve sevgisine bağlı olmasından kaynaklanan ikilemini de ortaya koymuştur. Kitabın bir bölümünü başkalarına karşı hareket eden (Sekiz), başkalarına doğru hareket eden (İki) ve başkalarından uzağa doğru hareket eden (Beş) ve bu şekilde kendilerini koruyan tiplerin açıklanmasına ayırmıştır. Enneagram'ın üç ayaklı insan karakteri anlayışına göre görünürde üç farklı davranış kategorisine giren üç kişilik tipi, merkezdeki Sekiz noktası ve onun güvenlik noktası olan İki ile baskı noktası olan Beş olarak tanımlanır.

Denetim

Reisler, yaşamlarını etkileyebilecek tüm konular üzerinde bölgesel denetim kurmak isterler. İnsanların adil davranması konusunda aşırı duyarlıdırlar ve başkalarının güç yönetimi ya da denetim üzerinde hak iddia etme olasılığı temel kaygılarıdır. Dikkatin içsel tutumu "Burada yetkili kim?" ve "Bu kişi adil davranacak mı?" soruları ile tanımlanabilir.

> Tüm yaşamım, kuralların sınırlarını ve anlamlarını aramakla geçti diyebilirim. Yalnızca üzerimde baskı kuran kurallarla değil, tüm gerçek davranış kuralları ile ilgileniyorum. Dünyada gerçek bir kötülük olduğunu ve benim üstüme basarak da olsa yükselmek isteyen insanlar olduğunu düşünüyorum. Benim de en az onlar kadar kendi çıkarlarımı kollamam gerekiyor. Bu nedenle de beni saf dışı etmeye çalışan bu insanlardan, aynı zamanda onurumu da koruyarak yakamı kurtarmam gerekiyor.

Sekizler, durumu kontrol altında tuttukları ve başkalarına baş eğdirdikleri zaman kendilerini güvende hissederler. Ayrıca başkalarının uyduğu davranış kurallarını çiğnediklerinde de kendilerini güçlü hissederler. Davranışlarının düzenlenmesine yönelik herhangi bir etkiye karşı duyarlıdırlar ve dıştan gelen müdahalelerden kurtulmadıkları sürece sinirli ve başkaldıran bir tutum içine girerler. Reis, hem sınırları belirleyecek hem de bu sınırları yıkacak güce sahip olmak istediğinden davranışları genelde, kendine ve başkalarına adil davranılmasını sağlayacak kurallar koymak ve kendi getirdiği yasakları çiğnemek gibi zıt kutuplar arasında gidip gelecektir.

Reis'in denetim kurma tarzına örnek olarak, insanın belini büken bir yükümlülükler listesi hazırladıktan sonra bir haftalığına balık avlamaya gitmesi gösterilebilir. Bu hafta boyunca hiç suçluluk hissetmeyecek, arada bir sorun çıkararak seyahatine tat katacaktır. Bir diğer önek de, çalışanlarını verimli olmak uğruna

işe daha erken gelmeye zorladıktan sonra toplantıya bir saat geç gelerek çalışanlarının boş boş oturmalarına neden olmasıdır.

Sekizler yaşamlarında başkalarının sahip olduğu etkiyi sınırlandırmak, en azından öngörebilmek isterler. İnsanlara, gayet açık bir şekilde kendilerini ortaya koydukları zaman güvenirler. İnsanların tam anlamıyla kendilerini ortaya koymalarını sağlamak için onları bir tavır almaya ya da nasıl tepki vereceklerini görmek için bir karşı tutum içine girmeye zorlayabilirler. Konuşma sırasında kaba şakalar yaparak, homoseksüellikle ilgili imalarda bulunarak ya da geçmişteki hatalara dair öyküler anlatarak karşısındaki insanlara tuzaklar kurarlar. Bu sayede, her türlü toplumsal ilişkiyi bir dostluk ya da düşmanlık kutuplaşmasına dönüştürür ve insanları Sekiz'in denetim saplantısını tatmin eden yumuşak karın tepkileri sergilemeye itebilirler.

> Bir arkadaşlık kurmaya başladığım anda birbirimize nasıl davranacağımız konusunun açıklığa kavuşmasını isterim. İki tarafın da kuralla göre oynamasını beklerim, bu nedenle de arkadaşlarımı antlaşmayı bozabilecekleri düşüncesiyle gözlemeye başlarım. Güvendiğim biri gardımı indirdiğim zaman zaafımdan yararlanmaya kalkarsa kendimi ihanete uğramış hissederim.
>
> Biri beni istemeden ya da budalaca bir davranışla incitirse bunun bir daha olmayacağından emin olmak isterim, ancak bunu özellikle yaptıysa kesinlikle durumu eşitlemem gerekir. Bunu kabullenmesini ve cezalandırılmasını isterim. Zayıflıklarımdan yararlanılmasına izin verirsem temelde hep haklı olduğum düşüncesi de sekteye uğrar, o zaman da bütünüyle haksız olduğumu ve kendimi onların insafına bırakmam gerektiğini düşünürüm.

Reis, gaflet kırıntılarının ve iyi ele alınmayan ayrıntıların denetim dışına taşacağı düşüncesiyle hareket eder. Küçük hatalar Sekiz'in keyfini kaçırır ve aşırı tepkiler vermesine neden olur çünkü bu durumda öngöremediği zaafların kurbanı olduğunu düşünür. Büyük ölçekli hatalarsa, özellikle de göğüs göğse bir ça-

tışmayı gerektirecek denli felaket bir durum söz konusu olduğunda, tam tersine hoşlarına gider.

Öngörülemeyen bir durumla karşılaştığında, dikkati sorunun zayıf noktalarına odaklama alışkanlığı sahneye çıkacaktır. Sekiz, yılanın başını büyümeden ezmek isteyecektir. Şaşırtıcı ya da beklenmedik bir durumla karşılaştığında dikkati küçük hatalar üzerinde o denli yoğunlaşır ki bu esnada başkalarının tepkilerini ya da hatayı tamir etmenin çok açık yollarını görmesi mümkün olmaz. Bu durumda da denetimi yeniden sağlamak için dogmatik ve ısrarcı davranan Reis, toplumsal ilişkilerinde sıkıntılar yaşayabilir.

> Denetimi elimde tutmak ve bu sayede her şeyin doğru yapıldığından emin olmak isterim. Bu nedenle de her şeyin nasıl yapılması gerektiğine dair ayrıntılı bir denetim mekanizması kurarım. Geçen hafta arkadaşlarımızla birlikte yemeğe gittik. Masaya gelen çorba soğuktu. Ben de soğuk çorba ve garson sorununu ele almak durumunda hissettim kendimi, ancak neden sonra benimle birlikte olan insanları utandırdığımı fark edebildim. Masaya sıcak çorba gelmesini istiyordum, bu da zihnimde koca bir sorun halini almıştı çünkü çorbayı boş versek bu sefer de giriş yemeği kötü olabilirdi. Bir sorunu düzeltmek için hemen müdahale etmem gerektiğini düşünüyorum yoksa içimi her şeyin kontrolden çıkacağı endişesi kaplıyor.

Öç

Öç düşüncesi, çocuğun kendini güçsüz hissettiğinde yaşadığı bunaltının yeniden canlanmasını önler. İntikam alma planları, bir rakibe yenilmenin yarattığı küçük düşme ve tehlikede olma duygularının ortaya çıkmasını engeller. Kin, oyunda kalmanın bir yoludur. "Henüz yenilmedik, yalnızca bir sonraki karşılaşmayı bekliyoruz." Yaşanan güçlüklerin kaynağı olarak başkalarını suçlama alışkanlığı ve karşıt düşünceleri iyice gözden geçirmeden aptalca bularak reddetmesi, Sekiz'in bir dış etki tarafından denetlenmeye karşı oluşturduğu diğer savunma hatlarıdır.

Orada öylece durup kötü davranışları sineye çekmek beni çileden çıkartır. Birisinden kazık yediğim düşüncesi zihnimin bir köşesine kazınır ve harekete geçmek için uygun zamanı kollarım. Öç almak savaş baltasıyla yapılacak bir iş değildir. Suçun derecesine tam uyan, suçu işleyene dersini verecek bir araç olması gerekir. Bu aracı en uygun şekilde nasıl kullanabileceğimi hayal ederim, böylece zamanı geldiğimde düşmanım, ne kadar berbat biri olduğunu anlayacaktır.

Sekizler genelde skoru eşitleme isteği ile adalet düşüncesini birbirine karıştırırlar. Adil olmayan bir şekilde incitildiklerini hissederler, bu nedenle de sadece öç almaktan öte, kısas yoluyla adaletin terazisini dengelediklerini düşünürler.

Geçen hafta sonu bir arkadaşla kahvaltı için buluştuk. Gittiğimiz yerin sahibi siparişi alırken bize çok kaba davrandı ve ben de bunu aklımdan çıkartamadım. Çıkarken masayı tersyüz mü etmeliydim? Adama diklenip kavga mı çıkartmalıydım? Kendimi bütün gün boyunca küçük düşmüş hissetmemek ve içimi rahatlatmak için ne yapmalıydım? Ona yapacaklarımı düşünmekten kendimi alamıyordum. Böylece bir şey yapamadan oradan ayrıldık ama olanlar hâlâ aklımın bir köşesinde duruyor. Restoranın önünden arabamla geçerken "Şunun camlarından birini mi indirsem mi aşağıya acaba?" diye düşünüyorum. Bir şeyler yapana dek de aklımdan çıkmayacak, biliyorum.

Adalet

Sekiz'in adalet saplantısında denetimi elinde tutma gereksiniminin de payı vardır. "Başkalarına güvenebilir miyim? Davranışları adil mi?" Bu kaygının temelinde, çocukluk döneminde aldatılma ya da hükmedilme korkusu duymadan baş eğebileceği güvenli bir otorite bulamaması yatar. Adalet konusunda aşırı duyarlı olan Reisler, sürekli olarak olay ve ilişkilerdeki adaletsizlikleri arama eğilimi içerisindedir.

İnsanlarda bilinç dışı ya da kötü niyetli davranış belirtileri aramaya eğilimliyim. Bir insanın ne açıdan kötü olabileceğini ya da biraz

zorlandığında hangi kötü yanlarının ortaya çıkacağını anlamaya çalışırım. Acaba hilekâr davranışlara eğilimleri var mı? Geçmişte hiç delavere çevirmişler mi? Bundan hoşlanıyor mu?

Ellerinden gelen en kötü şeyi görmek istiyorum, böylece kötü bir sürprizle karşılaşmam da söz konusu olmayacaktır. İnsanları olumlu olarak değerlendirip sonradan aşağılık isteklerine tanık olmak istemem. İşin aslına bakarım. Bu kişi ne istiyor ve ona hangi konularda güvenebilirim?

İnsanların iletişim kurma şekillerini uzun süre gözlerim. Hangi noktalarda kendilerine karşı körleşiyorlar? Yumuşak karınları neresi ve buraya darbe aldıklarında nasıl tepki veriyorlar? Birisi bir kez "Buna güven olmaz!" yaftasını yedi mi fikrimi kolay kolay değiştiremediğimi biliyorum. Bir karara vardım mı bunun doğruluğunu kabul ediyorum ve bu kararımı kolay kolay değiştirmiyorum. İnsanların kendilerini sergileyişlerinin ardında nasıl bir karaktere sahip olduklarını görmek istiyorum ve onlara baskı uyguluyorum, canlarını sıkıyorum ve damarlarına basıldığında nasıl davrandıklarını izliyorum.

Reis, insanların gerçek isteklerini, özellikle de dürüst olup olmadıklarını keşfetmek için baskı uygular. Kendini güçsüzün koruyucusu olarak görür ve doğal olarak da adil olmayan bir duruma müdahale edip denetimi ele geçirmek ister. Koruyucu tavrı sonucunda da ortaya talihsiz bir bumerang etkisi çıkacaktır çünkü bu tavrı benimseyen Sekiz o kadar tartışmacı davranacaktır ki yararlı bir müttefikten çok, ortalığı karıştıran kişi olarak algılanacaktır.

Ayrıca Sekizler başkaları tarafından onlarla ilgisi olmayan bir savaşa yönlendirilebilirler. Savunma hattının kendini adamış komutanı ya da zulme karşı savaşan nefer olarak kusursuz bir hizmet sunarlar ve bunun sonucunda da güçlü bir müttefik olarak revaçta olurlar. Çocukluklarında haksızlık yapıldığını duyunca başka bir çocuğun yararına kavganın en ön saflarında yer aldıkları sıkça görülür. Sınıfta öğrenciler öğretmenin çok

fazla ödev verdiğini düşündüğünde ileri atılacak olan yine Sekiz'dir. Adaletsizliğe karşı savaşırken kendini güvende hissedecek ve başka bir çocuğun suçunu üstlenmeye ikna edilmesi de o kadar güç olmayacaktır.

Sorunlu ailelerde yetişkinlerin nedensiz öfkelerini sezen ve karşı harekete geçen çocuk da Sekiz olacaktır. Bu senaryoda, aile üyeleri saldırgan eğilimlerinin Sekiz tarafından hemen hissedildiğini fark etmeyecek ve onu asıl sorun çıkaran çocuk olarak göreceklerdir.

Üst Düzey Zihin ve Doğruluk Özelliği

Adalet kaygıları nedeniyle Sekizlerin dikkatleri başkalarının gizli niyetlerine odaklanır. Reisler insanların sözlerindeki doğruluk payını sınamak ve baskı altında bu doğruluk payının ne gibi bir değişime uğradığını görmek için hassas konularda onlarla etkin bir şekilde yüzleşmek isterler. Sekiz'in bakış açısına göre doğruyu aramak kavgacı bir tutum değildir. Doğrunun tam olarak dile getirilmediğini ya da gizlendiğini hissettiğinde, herkesi silkeleyip gerçek duygularını ortaya dökmeye yönelik doğal bir dürtüyle hareket eder. Kavgayı arkadaşlığın temeli olarak görür çünkü insanlar gizli gündemlerini ancak baskı altındayken tam olarak ortaya dökerler.

Sekizler adil bir dövüşe saygı duyarlar. Düşüncelerine cesurca arka çıkan insanlara hayranlık beslerler. Ateş altında saflarını terk etmeyen insanlarla özdeşleşir ve çatışmadan kaçınanlara saygı duymazlar.

Dıştan bakan biri, Reis'in "adil dövüş" yaklaşımını bir boks ringindeki iki uzlaşmaz rakibin karşılaşması olarak görebilir. Çatışmaya girmek istemeyenler, saldırgan bir insanın canını sıkmamaya özen gösterir, Sekiz gibi öfkeli insanların yolundan uzak durmaya çalışırlar. Sekiz'e göre ise dövüş bir heyecan kaynağıdır ve kayda değer, güçlü bir rakiple çekişmeyi kolay bir zafere yeğler.

Sekiz kayda değer bir rakiple karşılaştığında, denetimden çıkma eğilimi gösteren bu güçle yüzleşmek için hemen harekete geçer. Bu durumda sanki bir duygu bombardımanına tutulur. Sorunla hesaplaşmak için bir kovalamaca başlar, odaklanmış bir güce dönüşen öfkesi gittikçe kabarır. Bu, olumsuz bir duygu şeklinde değil, heyecanlı bir durum olarak algılanır. Kızgın Sekiz, bu duyguyla birlikte gelen enerjiyi, sorunun özüne inmeye yarayan bir güç, işi yoluna koymaya yarayan bir araç, sıkıntının ve kendini unutmanın panzehiri olan bir heyecan olarak yaşar. Aslında Sekiz için adil bir dövüş, her iki durumda da kazanmış olmak anlamına gelir. Rakibi alt etmek, denetimini kabul ettirerek tatmin olmasını sağlayacak; adilliği sınanmış ve onaylanmış değerli bir rakibe yenilmek ise yaşamında güç sahibi olan insana yönelik güvensizlik duygusunu ortadan kaldıracaktır.

Sekizler egolarıyla hareket ettiklerinde, doğruluğu kendilerine göre yorumlarlar ve seçtikleri yolun kesinlikle doğru yol olduğu konusunda ısrar ederler. Kendi doğruluk yorumlarının geçerliliğinden emin olduklarında, aslında bunu yaparak sadece kendi yararlarına hareket ettikleri gerçeğini gözden kaçırabilirler. Zihinleri her türlü itirazı alt etmeye ayarlandığından, dikkatleri savaş durumuna geçer ve rakiplerinin olumsuz, kendinin ise olumlu yönleri üzerinde odaklanır. Sekiz, alternatif düşünceleri zihninde "aptalca" olarak etiketler ve üzerinde fazla durmaya gerek duymadan saf dışı bırakır. Çünkü bütün dikkatini kendi güvenliğini sağlayacak hedefe ulaşmaya odaklamıştır.

Savaş durumuna geçildiği zaman Sekiz'in dikkati, eylem tarzları üzerine düşünebilmesini ya da katı bir kişisel tutumu yumuşatacak yeni bilgileri değerlendirebilmesini sağlayan esnekliğini yitirir. Sekiz, başkalarının düşüncelerini aşırı aptalca bulmaya ve üzerinde durmaya bile gerek görmeden zihninde saf dışı etmeye başladığını gözlemlediğinde dikkatinin savaş durumuna geçtiğini de anlayabilir.

Bir Reis, mücadele esnasındaki zihinsel durumunu "topla birlikte koşmaya başlayan ve asla dönüp kendi takımının savunmasını sorgulamayı düşünmeden, diğer takımın hatlarındaki gedikleri arayan" futbolcuya benzetmişti. Bir hücum oyuncusu gibi, kafasına bir konuyu takan Sekiz de tek "doğru" eylem tarzına o denli bağlanır ki dikkatini farklı bakış açılarına yöneltemez.

Yetişkinlik döneminde yaşadığı birkaç adil otorite ve güvenli arkadaşlık deneyiminin etkisi, Sekiz'in algılayışındaki savunma sistemini yumuşatabilir. Devrilme tehdidi hissetmediğinde uzlaşmacı çözümlerin de farkına varabilmeye başlayacaktır.

Olgun bir Sekiz için, insanların gerçek karakterlerini öğrenmek amacıyla onların üstüne gitmek, geçmişte kalan bir alışkanlıktır. Başkalarının denetimine maruz kalma olasılığını artık bir tehdit olarak görmeyeceğinden, insanları nesnel bir şekilde algılamaya yönelecektir. Sekizler sorunu gerçekten olduğu şekilde görmek istediklerinde, dikkatlerindeki ufak dalgalanmaları fark etmeyi öğrenebilir ve böylece ortaya atılan bir düşüncenin samimiyetini tartabilirler.

Dikkat Tarzları

Sekizler, kendilerine yönelik tehditlerin gerçek boyutlarını algılamamak için çeşitli yollara başvururlar. Psikolojik savunma mekanizmaları, kendilerini herhangi bir olası rakipten daha güçlü gören bir düşünce çerçevesinde yapılanmıştır. Bunun sonucunda da algıları, kendi güçlerini en üst düzeye çıkarırken rakibin gerçek avantajlarını da en alt düzeye indirgeyecektir. Reislerden biri bu durumu "Kendimi cesur biri olarak görmüyorum çünkü genelde hiçbir şeyden korkmam. Bir şeyden korkmama karşın üzerine gitsem o zaman cesur biri olduğumu düşünürdüm. Oysa ben biriyle tartışmaya başladığımda, karşımdakini alt etmek bana çocuk oyuncağı gibi gelir" sözleriyle özetliyor. Tehdidi algılamamanın yollarından biri de dikkati

başka bir şeye kaydırarak tehdidi göz önünden kaldırmaktır. Sekizler kendilerini eğlenceye vererek, su yüzüne çıkmaya başlayan acı verici bir sezgiyi ya da kişisel gücü tehdit edebilecek bir bilinç durumunu kolayca engellemiş olurlar. Bilinçli bir Sekiz, birtakım aşırılıklara yöneldiğini fark ettiğinde, kendine dönüp gerçek sorunun ne olduğunu ve neye ihtiyaç duyduğunu tespit etmeye çalışır.

İstenmeyen sezgileri engellemenin ikinci yolu ise acı veren bir sorunu, varlığını ortadan kaldıracak denli güçlü bir şekilde yadsımaktır. Bu, dikkati hoşa giden aşırılıklara yönlendirerek istenmeyeni hasıraltı etmekten farklıdır. Bu daha çok, bir şeye doğrudan bakarken bile orada olduğunu algılamamaktır. Bu dikkat tarzının aşırı uç bir örneğini, iyileşme sürecinde olan bir alkolik dile getirdi. Söylediğine göre, içki kullandığı günlerde içki şişelerini bodruma kaldırmış ve şişeler ortalıkta olmadığı için eşini de içki içmediğine ikna ettiğine inanmış.

Yadsıma durumunun varlığına işaret eden bir diğer örnek de doktorların önemli bir tanıyı açıklamadan önce hastanın yanında bir akraba ya da arkadaşının bulunmasını istemesidir. Çünkü kötü haberi alan hasta, büyük bir olasılıkla bu bilgiyi yadsıma ya da akla uydurma eğilimine girecektir. Sekizler, kendileri için olumlu olan bilgileri kısa sürede benimseyen, olumsuz olanları ise görmezden gelen bu dikkat tarzına özellikle eğilimlidirler. Bu eğilimlerinin kaynağında, üstün güce kafa tutmak zorunda kaldıkları ortamda büyümeleri yatar.

Usta bir dövüşçü, bütün dikkatini rakibini yere serme görevine odaklayacak ve ikincil derecede önem taşıyan bilgilerin büyük bir bölümünü göz ardı edecektir. Mücadele sırasında algısı yalnızca ak ve karayı algılayacak şekilde koşullanacak, bulanık gri bölgeye neredeyse hiç dikkat etmeyecektir. Öfke nedeniyle değişik bir duruma gelmiş olan zihni, yalnızca rakibi tartmayla meşgul olacaktır. Zihninde sürekli, "Onu nasıl alt edebilirim? Kişiliğinin

zayıf noktası neresi? Geri çekilmesini nasıl sağlayabilirim?" gibi sorular yankılanır. Kendi konumunun doğru olduğu varsayımı, bu yaklaşımın kilit noktasıdır ve tereddüt etmeden anında eyleme geçmeyi kesinleştirir. Bu durumun en kötü yan etkisi ise yeni bilgilere yer verme yeteneğinin yitirilmesi olacaktır.

> Farklı bakış açılarını duymayı hâlâ istemem. "Ellerinden başka bir şey gelmeyen" ve her şeyi sürekli berbat eden yetişkinlere o kadar kızmıştım ki neyle karşılaşacağımı tam olarak bilmek ve bunun gerçekleşeceğinden emin olmak istiyordum. Farklı insanlar için farklı doğrular olduğunu kabul etmekte düşünsel olarak bir sorun olmayabilir, ancak bunu uygulamaya geçirmek temelde benim haklı olduğum düşüncesini zayıflatıyor. O zaman da bütünüyle haksız olduğumu hissediyorum. Ya tümüyle haklı olursun ya da tümüyle haksız...

Dışardan bakan biri, Sekiz'in farklı yöndeki akılcı argümanlara karşı dik kafalı bir tutum sergilediğini düşünecektir. Sekiz'in algısal zemini ya öyle/ya böyle tarzı bir yaklaşım sergileme eğilimindedir. "Dost musun düşman mı? Lider misin, liderin peşinden giden mi? Güçlü müsün zayıf mı? Benimle misin bana karşı mı?" Orta yolu bulmaya yönelik bir uzlaşma olasılığı, saldırılara karşı çok savunmasız kalacağı duygusunu da beraberinde getirecektir. Uzlaşma, Sekiz'i her yönden gelecek saldırılara karşı savunmasız bırakacaktır çünkü artık "ak ya da kara" tarzı bir öngörülebilirlik söz konusu olmayacaktır.

Aşağıdaki anlatım on sekiz yaşındaki bir Reis'e ait. Daha önce yadsıdığı tehdit edici nitelikte bir bilginin farkına ancak çok sonraları varabildiği için zor durumda kaldığını anlatıyor. Ayrıca, önyargılarımız harekete geçtiğinde, ırkçılığımız sınandığında, siyasetimiz sorgulandığında hepimizin maruz kaldığı bir ikilemden de söz ediyor. İnsanlar "sen benim rakibimsin" şeklinde bir kutuplaşmanın söz konusu olduğu her türlü durumda, dikkatlerini düşmanın zayıf noktaları üzerinde odaklar-

lar ve bunun sonucunda da onun iyi niteliklerini ya da kendi zayıflıklarını yadsırlar. Rakip artık bir insan olmaktan çıkmıştır, iyi nitelikleri artık yoktur...

> Lise ikiye başladığımda bedensel gelişimimi tamamlamıştım. Hem boyum hem de kilom ortalamanın üzerine çıkmıştı. Amerikan futbolu oynayabilecek niteliklere sahiptim ve sezon açıldığında oynamaya başladım. Yapım gereği çizgi adamı olmaya çok uygundum. İlk maçlardan birinde karşı takımdan biri beni atlatmayı başardı, ben de onun peşine düştüm. Tam anlamıyla çıldırmıştım, başımı eğdim ve bütün gücümle ona çarptım. Omurgasını incitmiş ve üç kaburgasını kırmıştım. Uzun bir süre hastanede kaldı ve tekrar hareket edebilmesi zaman aldı. Bütün bu süre içinde sağlığıyla ilgili çeşitli haberler geliyordu, ancak ben bunların doğruluğunu ciddiye almıyordum ve buna benim neden olduğum gerçeğini kabul etmiyordum. Arada bir suçluluk duyacak oluyor fakat daha sonra bunun anlamsız olduğunu düşünüyor ve unutuyordum. Bana "Katil" lâkabını taktılar, bu da işime geliyordu çünkü sahada milletin benden uzak durmasını sağlıyordu. Üstelik ben zaten gerçek anlamda bu lâkabı hiç üzerime alınmıyordum.
>
> Sezon ortasında aynı olayı bir kez daha yaşadım. Sert bir çarpışma, sakatlanma ve çocuk yere yığılıp kalmıştı. Sersemletici bir deneyimdi. O yerde yatarken bir önceki olay geldi gözlerimin önüne. Her şeyi yeniden yaşıyordum sanki. Çocuğu ve hasta yatağında geçirdiği haftaları düşündüm, bana "Katil" diye seslenen herkesten nefret ettiğimi hissettim. Hepsi bir anda oldu ve birkaç gün sürdü. Sonunda çarptığım çocuğun kırığının çok ciddi olmadığını öğrendim ve futbolu bıraktım. Takım arkadaşlarım bana bir hayli sataştı çünkü benim gibi güçlü birinin yanlarında olmasından hoşlanıyorlardı ama ben yine kör bir öfkeye kapıldığımda olacaklardan endişeleniyordum.

Meditasyon egzersizleri açısından bakıldığında, "Kendini düşüncelerine sakın kaptırma!" yaklaşımı, yadsımaya bir örnek olarak verilebilir. Bu *yanlış* bir yaklaşımdır ve meditasyona yeni başlayanlar zihni düşüncelerden arındırmaya çalışırken bu hataya

çok sık düşerler. Meditasyona bu *yanlış* yaklaşımla başlayanlar aslında dikkatlerini gelip giden kaygısal düşüncelerden arındırmış olmazlar. Yaptıkları, içlerindeki boş bir alana zorla yoğunlaşmaya çalışarak düşüncelerini engellemeye çalışmaktır. Dikkatin içteki boşluğa zorla odaklanması, düşüncelerin ve diğer izlenimlerin normal bir yoldan fark edilmesini önleyecektir. Meditasyonu yapan kişi yoğunlaşmayı hafiflettiği anda düşünceler yeniden hücum edecek ve bilinç durumunun aslında düşünme halinden hiçbir zaman ayrılmadığı görülecektir.

Reisler zihnin "kendini düşüncelerine kaptırmama" durumunu, yaşadıkları acı verici bir deneyimin olumsuz etkilerinden sıyrılmaya çalıştıklarında yaptıkları, duvara bakma eylemine benzetirler. Sekizler, olumsuz bir ruh halinde oldukları zamanlarda farkında olmadan boş bir duvara ya da masaya uzun süre baktıklarını ve bu süre zarfında düşünmekte zorlandıklarını ifade ederler. Bu durumdaki bir Sekiz algılarını kapatmıştır. Bu zihinsel kapanışın dili olsaydı şöyle derdi: "Acı verecek hiçbir şey bu boş masayı aşıp bana ulaşamaz."

Konuştuğum Sekizlerden biri yadsımanın kaldırılmasını, "sahne perdesinin açılması"na benzetmişti. Şöyle diyordu: "Yaptığınız her şey, karşınıza geçip gözlerinizin içine bakar sanki. Bütün hata sizdedir. Tam bir aptal gibi davranmış, affedilmez bir yanılgıya düşmüşsünüzdür ve yaptıklarınızdan dolayı kendinizi cezalandırmak istersiniz." Yadsınan konular kendine has bir sorun yaratır. Birdenbire ve büyük bir güçle bilinç düzeyine çıkarlar. Zihinsel kaygısı adalet olan Reis de kendine yönelik nefret ve suçlamalarını hapsettiği odanın kapısını birdenbire açıverir. Genç futbolcunun durumunda olduğu gibi, kendini ya bir kahraman ya da bir katil gibi görme eğilimindedir, bu iki uç arasında, görünürde bir orta yol yoktur.

Sekizler, herhangi bir sorunu yadsıdıklarını kabul ettiklerinde bu zincirleme bir etki yapar ve o zamana kadar yadsıdıkları

tüm sorunlar su yüzüne çıkmaya başlar. Kendileri ile ilgili kötü bir yön keşfettiklerinde, geçmişlerinde bu kötü yönle ilgili ne yaşadılarsa hepsini anımsadıklarını dile getirirler.

İçgörü açıldığında ortaya çıkan gerçekler, açıldığı anda oyuncak kutunun içinden fırlayan yumruk gibi Sekizlerin yüzlerine çarpar. Kutuyu aslında kendilerinin kesin haklı olduğu kanısıyla açarlar. Hatalı davrandıkları gerçeği o denli ürkütücüdür ki dikkatleri hemen savaş durumuna geçer. İçgörünün şiddetini azaltmak için bir uzlaşma yolu aramak, akıllarının ucundan bile geçmez. O zamana kadar kesin doğru olarak gördükleri artık kesin yanlış olmuştur ve yanlışların cezalandırılması gerekir. Bu durumda cezalandırılacak kişi Sekiz'in kendisi olur.

Sezgisel Tarz

Her tipin sezgisel tarzı, çocukluktan gelen saplantıları destekleyen bilgiye dikkat verme şekilleriyle bağlantılıdır. Sekizlerin saplantısı güç ve denetim olmuştur. Bu nedenle de başkaları tarafından uygulanan güç oranının yarattığı izlenimleri bedenleri üzerinde kaydetmeyi öğrenmişlerdir. Sekizler, enerjiden etkilendiklerini ve insanların ya da olayların enerji niteliklerini hissedebildiklerini anlatırlar. Bunun nedeni de Sekiz'in benlik duygularının bir ortamı bütünüyle kapsayabilmesidir. "Öfkelendiğimde genişlediğimi hissediyorum", "Aslında ufak tefek bir yapım olmasına karşın insanlar beni iri yarı biri gibi görüyorlar" gibi ifadelerde bulunurlar. Aşağıdaki anlatım California Üniversitesinde öğrenim gören bir gence aittir ve kendilerini gözlemlemeyi alışkanlık haline getiren Sekizlerin tipik dikkat verme tarzlarına bir örnek oluşturur.

> Erkek arkadaşım ben ön kapıdan girer girmez varlığımı hissedebildiğini söyler. Söylediğine göre, o anda başka bir şeyle ilgileniyor olsa da kapının kapandığını işittiği anda tüm dikkati bana yöneliyormuş. Ben de, diğer Sekizler gibi, içinde bulunduğum ortama yayıldığımı ve tüm evi kendi varlığımla doldurduğumu hissedebiliyorum.

Bu öğrenci, dikkat tarzının fiziksel ortamı kaplayan, genişletilmiş bir benlik duygusuna dayandığını anlatıyor. Bu Sekizlere özgü bir anlatımdır. Bu, başkalarının duygularını benimsemekten ya da dikkati hayal gücüne yönlendirme alışkanlığından farklı bir durumdur. Mekân, bedene dayalı bir izlenime göre tanımlanır. Yukarıdaki öğrenciye ait anlatımla, aynı üniversitede fizik araştırmaları yapan başka bir kişinin sezgisel izlenimleri arasındaki benzerliklere dikkat ediniz. Bu kişi kendini bir Reis olarak tanımlıyor.

> Laboratuarda araştırma yaparken çok hassas ve kolayca bozulabilen cihazlar kullanıyorum. Deneylerde her şey araştırma sonuçlarına dayanıyor ve uygulamadaki en ufak bir hatada cihazların bütün ince ayarları bozuluyor. Karşılaşılan en büyük sorun da, cihazlarda bir kez arıza oldu mu düzeltilmesinin üç gün sürebilmesi.
>
> Geçen yıl, bizi finanse eden kuruluşlardan birine bir rapor yetiştirmem gerekiyordu ve cihazlar arızalanmıştı. Çıldırmış gibiydim, ancak bütün gece çalıştıktan sonra arızayı gideremeyeceğimi fark ettim. Çaresizlik içinde bütün projeye küfürler yağdırıyordum ve neredeyse bütün cihazları paramparça edecektim. İçimde o kadar büyük bir nefret hissediyordum ki elimi kolumu sallayıp dururken üzerinde bana ait bozulmuş elektrikli aletlerin olduğu bir masaya çarptım. Laboratuardan çıkarken artık cihazın arızasının nedenini de biliyordum.

Açık Öfke

Açık ve dizginlenemeyen öfke, Sekiz'in ruhsal merkezinde yer alır ve aynı zamanda büyük bir ıstırap kaynağıdır. Bir şey söylenmesi gerekiyorsa Sekiz, bunu söyleyecek kişinin kendisi olması gerektiğini düşünür. Öfkeyle sarf ettiği sözler nedeniyle arkadaşlıkları bitebilir, bunun için de kendini suçlayacaktır. Reisler geçmişte güçlü oldukları için ödüllendirilmişlerdir ve bir tartışmayı kazanmanın, saygıdan çok reddedilmeyi getirebileceği gerçeği onları sarsacaktır.

Sekizler bir tartışmaya girdiklerinde karşılarındaki insanların, Sekizlerin güç gösterisi nedeniyle onlardan uzaklaşmaya başladıklarını göremeyecek denli kazanmaya odaklandıklarını anlatırlar. Önemli bir konuda bütün gücüyle tartışmaya girişmek Sekiz'e hiç de olumsuz bir davranış gibi görünmeyecektir, tersine aslında açık öfkeyi güvenilir bir ilişki kurmanın vazgeçilmez unsuru olarak görür.

Bir arkadaşımın öfkelendiğini gördüğümde kendimi güvende hissederim. Bence öfke, derin bir üzüntü ya da bastırılmış arzular gibi derin duygulara giden yoldur. Birisi öfkeli olduğu ve bunu sürdürdüğü sürece bir heyecan hissederim ama eğer ağlamaya başlarsa tam bir felaket olur. O zaman kendimi çok kötü hissederim. Kurban rolü oynayarak kendimi saldırgan biri gibi hissetmemi sağlamaya çalıştıklarına ve bana karşı komplo kurduklarına inanırım.

Uzun bir süre, öfke her zaman yeğlediğim duygu oldu çünkü öfke beni hareketsiz hale getirmiyordu. Gerektiği zaman o denli hızlı hareket edebiliyordum ki hiçbir şeyden korkmama gerek kalmıyordu. Geçenlerde Hawaii'ye tatile gittim ve orada hayatımda gerçekten korktuğum birkaç deneyimden birini yaşadım. Terk edilmiş bir yola girmiştim ve karşıma sarp kayalarla çevrili harika bir doğal havuz çıkmıştı. Ben de kayalara tırmanıp bu küçük göle atlamaya karar verdim. Tırmanırken nasıl olduysa kendimi bir uçurumun eşiğinde buldum ve ayağımın altındaki kayalardan biri kayınca atlayıp suya dalmak için uygun olmayan bir konumda kısılıp kaldım. Pek sık karşılaşmadığım tepkiler veriyordum. Karnım gerilmişti ve dizlerim titriyordu. Bir anlamda hayranlıkla karışık bir hayrete düşmüştüm. "Demek gerçek korku böyle bir şey" diyordum kendi kendime. Bir yolunu bulup aşağı indiğimde aslında cesur biri olmadığımı düşündüm. Tek yaptığım, tehlike olasılığını en aza indirgemek ve böylece hiç tepki vermemekti.

Öte yandan öfke birden bire ortaya çıkabilir ve oldukça fiziksel bir yapıya sahiptir. En büyük korkuyu, yani kötü insanların eline düşme korkusunu savuşturmaya yarar. Deşarj edicidir; insanın kendini güçlü hissetmesini sağlar, yarattığı enerji de keyiflidir. İnsanların

öfkelerini açıkça sergilemelerini yeğlerim. Çoğu insanın yaptığı gibi öfkeyi içinde tutmak ise tedirgin edicidir. Yüzünüze "Merhaba!" derken içten içe kaynarlar. Bu da hiç hoşuma gitmez. İçlerindekini dışarı çıkartmak ve ne olup bittiğini görmek istersiniz çünkü aksi halde kendinizi tedirgin hissedersiniz. Açık öfke ise her zaman daha iyidir. Uygar bir şekilde açıkça ifade edildiği sürece kimsenin üstüme atlamayacağından emin olurum ve kendimi iyi hissederim.

Bir keresinde bir oda dolusu insanla atışmış ve kendimi karate şampiyonu gibi hissetmiştim. Haklı olduğumu hissettiğimde pes etmem. Söyleyeceklerimi dile getirmeye başladığım zaman insanların çoğunlukla beni tartışmacı bulduklarını ya da uzlaşmacı bir tavır içine girmeyeceğimi düşündüklerini görüyorum ve hiç de yanılmıyorlar. Böyleyim çünkü insanların benimle tarafsız konuşmadıklarını anlıyorum. Sorunla ilgili konuşurlarken dile getirmedikleri bir şeyler, bir rahatsızlık, itiraf etmedikleri bir düşmanlık oluyor ve ben de onları hiç dinlemiyorum. Buna izin veremem çünkü bence bu hastalıklı bir durum. Karşılıklı konuşmayla, doğrularla ilgisi yok bunun. Saklanan sözleri bulup ortaya çıkarmam ve böylece onları da ele almam çok zor. Hastalıklı bir konuşma yapmaktansa kapıları büsbütün kapatıp bir daha geri dönmemenin daha dürüst bir davranış olduğunu düşünüyorum.

Doğrusunu isterseniz, bana baş eğmeyen insanlara daha çok saygı duyuyorum. Baş eğmeleri, büyük olasılıkla bir şeyler gizledikleri anlamına gelir. Benimle aynı görüşü paylaşmıyor ve bunu da açıkça ortaya koyuyorlarsa bunda hiçbir sorun yok, ancak bana sözde katılıyor ama göz teması kurmaktan kaçınıyorlarsa ya da benimle aynı heyecanı paylaşmıyorlarsa bir ödlekle karşı karşıya olduğumu düşünmeye başlarım.

Masumiyet Erdemi

Masumlar yeni bir ortama, karşılaşacakları durumla ilgili önceden belirli bir düşünce ve beklenti sahibi olmadan girerler. Bu da durumun ortaya çıkaracağı sonuçlara açık olmalarını, doğal olarak da doğru bir eylem yolu seçmelerini sağlar. Sekiz'in dene-

timi ele geçirmek ya da bakış açısını zorla kabul ettirmek için dikkatini seçici bir şekilde odaklaması, masumiyetini gölgeler. Bilinçsiz bir Sekiz duruma hemen egemen olmaya çalışacaktır. Buna karşılık bilinç düzeyi yüksek bir Sekiz, değişen eylem tarzlarına uyum sağlamada kendine daha çok güvenecektir.

Diğer tüm üst düzey itkiler gibi masumiyet de, insanı düşünen benliğin yönlendirmesine kapılmadan, uygun bir şekilde harekete geçiren enerji olarak hissedilir.

Bu kendine özgü bedensel bilinç, tüm işlevlerini kullanabilen bir insanın doğal yeteneğidir ve her türlü durumda var olan gücün derecesini ve niteliğini doğru olarak hissedebilmesini sağlar. Bilinçsiz Sekiz, alışkanlıkla ve bilinç dışı bir şekilde muhalefet beklentisi içinde olacak ve denetimi ele geçirmek için mümkün olduğunca çok gövde gösterisi yapacaktır. Bu davranış düşüncelerde esnek olamama, dar sınırlı bir doğruluk üzerinde ısrar etme ve dikkati başka bakış açılarına yönlendirememe şeklinde kendini gösterecektir. Denetimi ele geçirmek için kullanılan enerjiler ise genel olarak fiziksel güç ve öfke olacaktır.

Bilinçli bir Reis ise herhangi bir durumda azalan ve çoğalan güç dalgalanmalarını doğru şekilde sezebilmek için, enerjisini daha dikkatli kullanacaktır.

Şehvet

Sekizler içlerinden geldiği gibi davranma eğilimindedirler. Çocukluk dönemlerinden itibaren "önce yap sonra düşün" tarzı bir eylem planı izlerler. Bu, hayatta kalma sistemlerinin bir parçasıdır. Reisler, insanın kendini iyi ve güçlü hissetmesini sağlayan her şeyin doğru eylem tarzı olduğuna inanırlar. Diğer insanlara kıyasla, bedensel heyecanlarından ötürü kendilerini çok fazla sorgulamaz ve suçlu hissetmezler. Öfkelerini dışa vurmak ya da cinsel duygularına göre hareket etmek onları utandırmaz.

Yakm ilişkilerde yoğun duygular yaşamak isterim. İçimdeki canlılığı ortaya çıkaran, birlikte heyecan yaşayabileceğim birisiyle birlikte olmak isterim. Yedi buçuk yıldır süren bir ilişkim var ve kimi zaman oldukça donuk geçen anlarımız olabiliyor. Artık, sırf heyecan olsun diye kavga çıkarmamayı öğreniyorum. Yine de duygusal yoğunluk bana hâlâ cazip geliyor. Haydi, bir proje oluşturalım ve kafa kafaya verelim, diye düşünüyorum.

Cinsellik en büyük cazibe kaynağı. Tam aradığım şey. Aşk hakkındaki düşüncem şu: Birisi benim için yanıp tutuşuyorsa bana âşık demektir. Gerisine de inanmıyorum zaten. İnsanlar beklentilerini karşılamak istiyorlar, egolarını şişirmek istiyorlar ve bu konuda bir sürü psikolojik-zırvalık dönüyor ortalıkta. Bana öyle geliyor ki bu konuya çok kafa yorarsan yaşamının geri kalanını karışık bir kafayla geçirirsin.

Sekizler engellenmeye fazla dayanamazlar. Öfkelerini tutmakta, cinsel anlamda kendilerini dizginlemekte ya da pazar günü piknikte üçüncü tabak yemeği de silip süpürmeden durmakta zorlanırlar. Nasıl sonuçlanmayan bir tartışma dikkatlerini tutsak ediyorsa tatmin edilmeyen istekler de zihinlerini sürekli meşgul eder ve sorunu halledene dek bunaltılı ve sıkıntılı olmalarına neden olur. "Bunu ele alıp halletmeliyim yoksa haftalar boyunca kafamda kurar dururum."

Reisler insanlara öfkelenmeyi çoğunlukla olumlu bir bağlantı kurma şekli olarak gördüklerini söylerler. Sıkı bir kavga, karşısındaki insanın niyetleri hakkında kendini güvende hissetmesini sağlayacak, bu da ilişkiye daha kendinden emin bir şekilde yaklaşmasına yol açacaktır. Kavga sırasında bir çeşit yakınlık doğabildiğine de değinirler, öyle ki öfke cinsel duygulara dönüşecek ve dövüş bir anda yerini sevişmeye bırakacaktır.

Yirmi yıla yakın süredir bir Sekizle evliyim ve bu süre içinde aklımdan geçen her şeyi ortaya koymayı öğrenmem gerekti. Çünkü her seferinde, söylemediğim ne varsa ağzımdan almak için üzeri-

me çullanır. Evliliğimizin ilk yıllarında öfkenin son çıkar yol olduğunu düşünürdüm. Öfkeyi, uygar insanların aşması gereken hayvani bir duygu olarak görürdüm. İş bağrış çağrış evresine geldiyse yapacağın şey pılını pırtını toplamak ve avukatını aramaktır, diye düşünürdüm.

Evliliğimin ilk üç yılında sürekli köşeye sıkıştırıldım. Bu derece incitici davranan bir insanın aslında yakınlaşmaya çalıştığı aklımın köşesinden bile geçmezdi. Tek bildiğim şey, herkesin içinde beni küçük düşürdüğüydü. Sonunda içim o kadar kinle doldu ki ben de karşı koymaya başladım, bu da benim için yolun sonu demekti.

Hâlâ, eğer bana vurmayacağından emin olmasaydım bunu yapamazdım, diye düşünüyorum. Merdivenlerde iki basamak yukarı çıkıp onunla göz göze geldim ve yüz yüze konuşmaya başladım. Söylediği her şeyi tek tek saydım ve hiçbirine katılmadığımı söyledim. Yüzünden bunun bir işe yaramadığını görebiliyordum. Madem söylediği her şeyi yineleyebiliyordum, o zaman söylediklerine katılmak zorundaydım.

Kendi düşüncelerimi haykırmaya başladığım zaman sonuç inanılmaz oldu. Bu onu heyecanlandırmıştı. Gülümsemeye, sevecen davranmaya başlamıştı ve öfkesinden eser kalmamıştı. Hayatımda hiç kimsenin bu kadar çabuk değişebildiğini görmemiştim. Ondan iki basamak yukarıda durup bağırmam, bana âşık olmasına neden olmuştu.

Aşırılık

Kendini iyi hissetmesini sağlayan ne varsa daha fazlasını almak, Sekiz'in gerçek kişisel hedefleri hakkındaki kararsızlığına bulduğu çözümdür. Bu kararsızlık Sekiz'in temel sorunudur (merkezdeki Dokuz noktası). Aşırı uyarılma, diğer duygulara yönelik algıları öldürür ve gerçek duygusal hedefler arayışına duyulan gereksinimin yerini alır. Sekizler enerjilerini, gereksinimlerini karşılamak üzere harekete geçirebilirler ve doyuma ulaşma arzuları dizginlenemez gibi görünür, buna karşın gerçek isteklerinden, en az kendini unutmuş Dokuz kadar uzaktadırlar.

Sekiz'in harekete geçebilme yeteneğinin temelinde, derin psikolojik öncelikler ya da duygularının farkında olmanın yarattığı enerji değil, dikkatin haz ve çatışmanın yarattığı heyecanda odaklanması yatar. Sekiz, uyarıcıların peşine düşerek can sıkıntısını ortadan kaldıracak, aynı zamanda da kişisel zayıflıklarını yadsımanın bir yolunu bulmuş olacaktır.

Sınırları zorlamak ve aşırılıklar yaşamak Sekiz için oldukça caziptir. Dikkatini bir noktaya odakladıktan sonra, artık belirsiz duygular arasında çok fazla gidip gelmez ve kendini sorgulamaya pek fazla vakti kalmaz. Arzuladığı bir hedef vardır ve bu hedefin psikolojik açıdan gerçek bir hedef olup olmaması artık sorun değildir. Parti bir kere başlamıştır ve çevresinde olup bitene kendini abartılı bir şekilde kaptıran Sekiz'le birlikte sürüp gidecektir.

> Gözlerimi kendime çevirmeye başladığımdan beri daha kötü hissediyorum. Yaptıklarımın farkında olunca en çok gülenin, tartışmada en çok gürültü koparanın ve ortama biraz hareket katmak için yanıp tutuşanın hep ben olduğumu görüyorum ve bu da bir utanç duygusu doğuruyor. Fakat insanın içgüdülerine göre yaşaması ve bunun bilincinde olmaması çok zevkli. Aşırı bir şekilde yaşayarak tükenip giden yaşamdan kaçıp kurtulma isteği bu...
>
> Kendimi bir şeyleri yapmaktan alıkoymak bende hep bulanık bir doyumsuzluk hissi yaratmıştır. Doruk deneyimler yaşamak istiyorum, birbiri ardına bir dizi halinde, aralarında hiçbir şekilde enerji azalmasına olanak vermeyecek şekilde... Bir şeyin tadını aldım mı devam etme arzusu içimde bir yangın gibi büyüyor. Güzel bir yemek yediğimde bir tabak daha istiyorum, güzel bir giysi aldığımda bir dahaki sefere bütün rafı satın almak istiyorum.
>
> Kendimi bir şeye kaptırdım mı o şey beni girdap gibi kendine çekiyor. Ondan kopup başka bir şeylere yönelebilmem için inanılmaz derecede çaba sarf etmem gerekiyor. Ölçülülüğü asla kavrayamıyorum. Ya takıntılı bir ilgiyle coşuyorum ya da can sıkıntısından patlıyorum. Ya yatakta kalıp bütün gün sevişmek istiyorum ya da

tamamen buz gibi oluyorum. Ya sevgilimin kucağında oluyorum ya da camdan dışarıyı seyrediyorum ve ikisinin arasındaki orta noktayı kavrayamıyorum.

Kendini canlı hissetmek için yoğunluğu arttırma isteği "ya hep ya hiç" tarzı bir dünyada yaşıyor olma duygusundan kaynaklanır. "Hiç" cansız bir duraksama, duvara uzun bir süre bakmak için derinlerden gelen bir istektir. "Hep" tadını çıkarabilmek için sınırları zorlama isteği olarak anlatılır.

Araba kullanırken hız sınırına ve trafik kurallarına uyuyorsam dikkatimi vermiyorum demektir. Aklım başka yerlerdedir. Canım sıkılır ve hata yapmaya başlarım. Hızlı gidiyorsam ve yola, polislere, işaretlere dikkat etmem gerekiyorsa uyanığım demektir. O zaman hemen hiç hata yapmam. Gerçekten de ne zaman otoyolda yavaş gidiyor olsam uyuklamaya başlarım ve trafik cezası yerim ama hızım yüz elli kilometreyi buldu mu hiçbir şey beni gafil avlayamaz. Yoğunluk söz konusu olduğu sürece gözümü dört açarım.

Yakın İlişkiler

Bir bakıma, Sekizler yakın ilişkiler kurmaktan çok yalnızlığı severler. Çünkü yalnız bir insanın sadece bir kişiyi kollaması ve tek bir bölgeyi savunması gerekir. Sekiz, bir kişiye ilgi duymaya başladığında cinsellik ve sevgiye koşullu olarak yaklaşır. "Birlikte aşk yaşarız ancak zamanımızın çoğunu ayrı geçiririz." "Yatakta çok uyumluyuz, ancak o kadar da kusursuz bir arkadaşlığımız olduğu söylenemez." Yakınlık ve arkadaşlık, koalisyon siyaseti çizgisinde yol alır. "Ona hangi açılardan güvenebileceğimi kesin olarak biliyorum." "Hayatımdaki yerini çok iyi biliyorum." Görüşler paylaşılır, konumlar kesinleştirilir ve ilişki, macera, doyurucu bir cinsellik ve birlikte yapılması hoşa giden etkinliklere dayandırılır.

Arkadaşlık yakın bir ilişkiye doğru yol aldığında, Sekizler kararlarını başka birine danışma zorunluluğu hissetmek gibi kendilerinden pek de beklenmeyen bir tavır içine girerler. Sekiz, eşin

fikirlerini önemsiyormuş gibi davranır ama onun ruh halinden etkilendiğini fark eder. Reisler kendilerini güç kaynağı olarak görürler ve bir başkasına bağlılık, kendisini hoşnut etmeye odaklanmış güç sistemine uygun bir durum değildir.

Sekiz'in savunmadan vazgeçmesi çok yavaş ve korkularla dolu bir süreç olacaktır. Genelde ilişkinin işleyişini denetim altına alarak gardım indirebileceği güvenli bir bölge yaratır kendine. Eşinin yaşamında neler olup bittiğini bilmek isteyecek ve kimlerle görüşmesi, ne zaman, nerede ve nasıl zaman geçirmesi gerektiği konusunda katı fikirleri olacaktır. Eşin sevgisine bağımlı olmaya başladığını hissettiğinde, ilişkide güçlü bir müttefik ve koruyucu tavrı benimseyerek karşı tepki verme yönünde güçlü bir istek duyacaktır. Kendini daha az savunmasız hissetmek için ilişkinin sorumluluğunu üstlenen kişi olmak isteyecektir ki bu da kolaylıkla eşin yaşamını denetleme şeklini alabilir.

Eş bu isteklere boyun eğdiğinde ise ilginç bir çatışma söz konusu olacaktır. Sekiz egemenlik kurmak isteyecek, bununla birlikte eşi teslim olmaya direndiği zaman, onu daha çekici bulacaktır. Bu çelişkinin temelinde Sekiz'in güç kaygısı yatar. Reisler boyun eğmeye istekli olan ve yaşamlarının denetimini onun ellerine bırakan insanların davranışlarını öngörebilir, bu nedenle de onlara güvenebilirler. Bununla birlikte baş eğmeye dünden razı insanlardan hemen sıkılırlar ve kayda değer bir rakip tavrı sergileyemeyen insanlara karşı ilgilerini yitirirler. Bu nedenle, yakın ilişki kurmaya giden yol, birtakım güç testleri ile dolu olacaktır. Sekizler, gücü kullanış tarzını sınadıkları ve adil olduğuna inandıkları insanlara da güvenirler. Karşı koyan insanlara bir hayli yüklenirler, ancak tavırlarında bir değişme görmediklerinde kendilerine duydukları saygının aynısını onlara da gösterirler.

Sekizler duydukları büyük sevgiyi eşlerini, kendilerinin bir parçası yapmak olarak tanımlarlar. Kendilerine güvendikleri gibi yavaş yavaş eşlerine de güvenmeye başlayarak ilişkinin deneti-

minden feragat ederler. Dünya ile ilişkisi bağlamında Reis, kendini hâlâ yalnız bir insan olarak görse de eşinin kendisinin güvenilir bir parçası olduğunu hissedecektir.

İnsanların gücümü, kendime olan güvenimi, öfkemi ve onlar üzerindeki etkimi çekici bulduklarını hissediyorum. Üzgün olduğumu ya da incindiğimi görmek istemiyorlar. Beni böyle bir durumda gördüklerinde benden kaçacaklarını hissediyorum. Gücümle yol gösterici olduğumu ve zayıf olursam insanların bana saygı göstermeyeceğini, beni terk edeceğini düşünüyorum. "Karşı gelmek" ilk tercihimse, yalnız kalmak da ikincisidir.

Her zaman yalnızlığı sevdim, yakın bir ilişkide bile kendimi yalnız hissederim. Birisine, onu özleyecek denli bağlandığımda, onun içimde yaşayan yanıyla yalnız kaldığım için korkarım. Artık benim tanıdık, güvenilir bir parçam olur ve onsuz bir yaşam düşünememeye başlarım. Hem kendimi çekmek ve yalıtmak hem de onun ruhuna sahip olmak isterim. İçgüdülerim, nasıl kendimi her zaman kolluyorsam onu da koruma altına almam gerektiğini söyler çünkü artık tek bir insan olmuşuzdur ve kendime yönelik isteklerim gibi ondan yana beklentilerim de yüksektir.

Bir restoranda otururken bile sırtımı duvara yaslamak isterim. Bu sayede girip çıkanı gözleyebilirim, hele de yanımda sevdiğim biri varsa iki kişiyi birden kollamam gerekir ki bu da insanı yer bitirir. Uzun bir süre onunla bir bütün olarak yaşayabilirim, ancak daha sonra bir geri çekilme, uzaklaşma tepkisi ortaya çıkar.

Ne istediğimi bildiğim ve kişisel bir istekte bulunmayı tasarladığım zamanlarda bile bunu yapmayacağımın farkında olurum. Yalnızca kendime güvenebileceğim kanısı her zaman baskındır ve ne istiyorsam kimseye danışmadan gidip kendim almam gerektiğine inanırım. Cinsellik de isteyebilirim, kendi yaşantımın işleyişinin denetimini de üstlenebilirim. Değer verdiğim bir şeyin peşinde gitmekse bana zor gelir, özellikle de bunu birine itiraf etmek ya da herkese açıklamak zorunda olduğumda. Bir düşüncenin avukatı, bir taraftar gibi davranıyorum çünkü bir fikir ya da ilkeyi savunmak bana hiç zor gelmiyor.

Buna karşılık kalbimin istekleri doğrultusunda gitmekte güçlük çekiyorum ve riske girmemek, iyi olduğum yolda devam etmek ya da bir konuda ihtiyaç içinde olan birini içime alıp ona yardım etmek bana daha kolay geliyor.

Yakın İlişkilere Bir Örnek: Sekiz ve Dört

Reis ve Traji-romantik

Her iki kişilik tipi de uç yaşam tarzının getirdiği deneyimleri çekici bulurlar. Her ikisi de töre dışı davranır ve sıradan kuralların onları ancak bir yere kadar bağladığına inanırlar. Dört, kuralların üstündedir, Sekiz de kurallardan daha güçlüdür. Birbirlerinin macera tutkusunu ve sınırları zorlama isteğini takdir eder, toplumsal kısıtlamaları hiçe saymada birbirlerini desteklerler. Her ikisi de tekrarlardan çabuk sıkılır ve ortamda macera kokusu alamadıklarında duygusal ortamı kendi yöntemleriyle yoğunlaştırırlar. Sekiz bunun için kavga çıkarma, Dört ise dramatik davranışlar sergileme ve ıstırap çekme yolunu seçer.

Sekiz, Dört'ün kişisel tarzından hoşlanır, onun zevklerini paylaşmak ister. Dört de Sekiz'in "gerçek" duygulara yönelik dobra yaklaşımını çekici bulur. Ayrıca Sekiz'in saldırıya uğradığında tavrını korumasını ve kavgadan kaçmaktansa üstüne gitmesini de takdir edecektir. Sekizler eşlerinin depresif durumundan pek fazla etkilenmezler. Dört'ün ruh hali eşini uzağa itmeye çalışmakla, ilişkiye geri çekmek arasında dalgalansa da Sekiz kendi tavrını koruyabilir.

İkilinin alışkanlıkları arasında bazı konularda doğal bir bağdaşma söz konusu olacaktır. Örneğin, Dört kendini iyi hissettiği zaman Sekiz onunla birlikte olmayı yeğleyecektir. Buna karşılık, Dört depresif bir ruh haline büründüğünde Sekiz kendini geri çekecektir. Hatta Sekiz Dört'ün depresif dönemini sırasında, kendi başına eğlenmeye gitmeyi de seçebilir. Dikkat çekmeyi başaramayan Dört ya çok sinirlenecek ya da aradaki bağlantının kopma-

sından korkmaya başlayacaktır. Her iki durum da Dört'ün depresyondan çıkmasına neden olacaktır. Bir diğer duygusal bağdaşma da, Sekiz'in kişisel duygusallığın yüceltilmesinden sıkılması ve Dört'ün gerçek duyguların yerine koyduğu dramatize edilmiş duygusal tavrından kurtulmaya çalışması ile yaşanacaktır. Tavırlarının ve duygularının önemsenmediğini gören Dört, iyice öfkelendiğinde gerçek duygularını ortaya çıkaracaktır.

Dört duygusal açıdan aşırı bağımlı bir hale gelip Sekiz'in cezalandırıcı tavrının kurbanı olmaktan mazoşistçe bir zevk almaya başladığında ya da it-çek tarzı ilişki tarzına kendini çok fazla kaptırdığında ciddi bir iletişim sorunu baş gösterecektir. Sekiz ya ilişkiyi bitirmek için gaddarca cezalar uygulamaya başlayacak ya da bir açıklama yapmaya bile gerek görmeden ilişkiden çıkıp gidecektir. Öte yandan Sekiz karşısındakini küçük düşürmek ya da denetlemek arzusuyla eşinin üzerinde güç uygulamaya kendini fazla kaptırdığında, Dört ya derin bir depresyon sarmalı içinde kaybolacak ya da iğneleyici ve hırçın bir tavır benimseyecektir.

Dört, Sekiz'in dikkatini çekmeye çalışmaktansa onun destek olabileceği kişisel bir projeye yönelirse bu tip ciddi bir sorun da aşılabilir. Traji-romantik–Reis çifti arasındaki en iyi ilişki tarzlarından biri, yaratıcı Dört'ün projeler üretmesi ve güçlü Sekiz'in bu projeyi hayata geçirmek için kollarını sıvamasıdır. Sekiz, Dört'ün iç yaşamının zenginliğini ve üretkenliğini görebilirse ilişki gerçekten mükemmel bir niteliğe bürünecektir. Sekiz başlangıçtaki derin duygusallığa ve meditasyonda yaşanan derin deneyimlerin yaratacağı bunaltıya tahammül edebilirse dikkatini iç dünyasına yöneltme konusunda sıra dışı bir güce sahip olduğunu görecektir.

Otorite İlişkileri

Ana konu denetimdir. Sekizler doğru yaklaşımı kendilerinin bildiğini ve gerçekte öyle olmasa bile denetimi ellerinde tuttuk-

larını varsayarlar. Liderlik konumunu üstlenmeyi ve her türlü etkinlikte sıkı bir yönetim ve denetim kurmayı isterler. Bunun yanı sıra, kuruluş içindeki masumları haksızlıklardan koruma ve haksız bir hiyerarşik denetimin buyruğu altında kalanları harekete geçirme arzusu duyarlar. Hepsinin ötesinde, diğer otoritelerin dürüstlüğünü ve yeteneğini sınamak isterler.

Sekiz daha çok diğer liderlerle rekabet etmekle ve kişisel imparatorluğunun sınırlarını güvenceye almakla ilgilenir. Sekizler ödülden çok güce önem verirler. Bu nedenle de güvenlik konusuna, özellikle de müttefiklerinin ve astlarının güvenirliğine odaklanırlar. Doğru bilgiye özel bir önem verirler çünkü bir kez harekete geçtiler mi yeni bilgi kaynaklarına gözlerini kapayacaklardır. Eyleme geçtiklerinde dosdoğru ilerleyip düşmanlarını zayıf noktalarından vurmayı hedeflerler ve dikkatleri de bu hedefe kilitlenir. Bu nedenle de genellikle doğru zamanlama konusunda algıları zayıftır. Kurnazca hareket edip uzlaşmak yerine açıkça çatışıp yönetimi ele geçirmeyi tercih ederler.

Reislerle birlikte çalışmanın anahtarı, onları sürekli ve tam olarak bilgilendirmektir. İnsanlar genelde Sekizlerin öfkesinden ya da saldırganlığından çekinip kötü haberleri onlardan saklamaya çalışırlar. Korkularında her ne kadar bir dereceye kadar haklı olsalar da Sekiz, kendisinden birtakım bilgilerin gizlendiğini hissettiğinde çok daha büyük bir öfkeye kapılacaktır. Sekiz'e göre bir olayın ne şekilde seyredeceğini önceden bilememek en büyük tehlikelerden biridir. Tam bilgi sahibi olmak, güvenliğinden emin olmasını sağlar ve buna bağlı olarak da geçerli bilgiler getirenleri güvenilir müttefikler olarak görür.

Otorite ilişkilerinin güçlü yönü, Reislerin bir projeyi sürekli olarak ileri yöneltme ve sonuca ulaştırma konusunda uçsuz bucaksız bir kapasiteye sahip olmalarıdır. Liderlik konumunda güvende olduğunu hissettiğinde, kendini ileriye dönük projelere

adayacaktır. Müttefiklerinin güvenliğini üstlenecek, saldırgan rakiplerin üzerine istekle atılacaktır.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü, canları sıkıldığında müdaheleci ve her işe burun sokan bir yapıya bürünmeleridir. İşler yavaşladığında ya da ters gittiğinde suçlayacak ve cezalandıracak adam ararlar ve karşı tarafa onurunu kurtarma ya da kendini toparlama şansı vermeye pek gönüllü olmazlar. Sekiz, bilinç dışı bir şekilde yadsıdığı kişisel özelliklerinden birine başkasında rastladığı zaman ona karşı saldırganlaşmaya da eğilimlidir.

Otorite İlişkilerine Bir Örnek: Sekiz ve Dokuz, Reis ve Barışçı

Sekiz işveren konumunda ise tüm olasılıkları içeren karmaşık ve kapsamlı bir kurallar dizisi hazırlayacaktır. Daha sonra da bu kurallar Reis'in ruh haline göre değişen bir şekilde uygulanacaktır. Reis kendini coşkulu hissettiğinde bütün kurallar askıya alınacaktır. Kuralların kendi açık izni olmadan çiğnendiğini gördüğündeyse çalışanlar bir anda denetim sağanağına tutulacak, sıkı gözetimlere ve uyulması olanaksız zaman kısıtlamalarına maruz kalacaklardır. Sekizler hem başkalarını uymaya zorladıkları kurallar koymaktan hem de sonuçlarına katlanmak zorunda kalmadan kurallara karşı gelecek güce sahip olmaktan hoşlanırlar.

Reis'in dikkati çalışanın değil, projenin üzerinde olduğu sürece Dokuz ile iş vereni konumundaki Sekiz arasında iyi bir ilişki kurulacaktır. Dokuz, ister savunmacı ister "daima ileri" tarzı bir tavır benimsesin sağlam bir lidere her zaman saygı duyar ve ekibin iyiliği için kendini bütünüyle işbirliğine adar. Organizasyon bir dış tehditle karşılaştığında Reis kusursuz bir savunma hattı kuracak, çalışanlarını örgütleyecek ve savunma durumunda örnek bir liderlik sergileyecektir. Karşı taraf taviz vermediği sürece, mücadelesinde tek bir geri adım atmayacaktır. Ekip ruhuyla bütünleşen Dokuz da ortak dava uğruna yorulmadan çalışacaktır.

Reis, çalışanı Dokuz'dan daha fazla üretim bekler ya da üstlenmek istemediği sorumlulukların altına girmesini isterse ilişkide zorluklar baş gösterecektir. Reis itaat beklerken Dokuz yakasını ondan sıyırmaya bakacaktır. Reis, işteki herhangi bir yavaşlamayı ya da pasif saldırgan bir etkinliği doğrudan saldırı olarak görecek ve herkesin içinde buna karşılık verecektir. Suçlayacak birini aradığında istemeden de olsa çalışanını küçük düşürecek, geçmişteki çabalarını ve başarılarını göz ardı ederek herkesin içinde hatalarını yüzüne vuracaktır.

Çalışan konumundaki Dokuz, köşeye sıkıştırıldığında boyun eğiyor gibi gözükse de aslında yan çizmeye ve hatalarının üstünü örtmeye başlayacaktır. Dokuz genelde doğrudan saldırıya geçmez ve içten içe öfkelenerek sessizliğe gömülür. Sekizlerin çoğu ise duygusal dinamiklerden habersizdir ve doğrudan bilgilendirilmedikleri sürece Dokuz'a ne olduğunu anlayamaz ve pasif saldırgan hareketlerini cezalandırmayı sürdürürler. Durum gittikçe içinden çıkılmaz bir hal alabilir ve bunun sonucunda da ya Sekiz çalışanını işten çıkarır ya da Dokuz işler "son raddeye" vardıktan sonra istifa eder.

Patron konumundaki Sekiz, Dokuz'un rahatsızlıklarını dile getirmesini sağlayabilir ve başarılı olduğu yönlerini övüp onu ödüllendirerek yüce gönüllük gösterebilirse bu ciddi sorun aşılabilir. Ödüllendirilen, onaylanan ya da kendisine gereksinim duyulduğunu hisseden Dokuz açılacaktır. Dokuz, patronunun engellenemez öfkesi ile yüzleşebilir, açık tartışmalara girmekte istekli davranabilirse ve suçlanmaktan kurtulmak için ondan bilgi gizlemeye çalışmazsa bu güçlü duruşu ile Reis'in saygısını kazanacaktır. Dokuz'un konuşmayı inatla reddetmesi Reis'i çileden çıkartır. Buna karşılık doğrudan yüzleşme kendisini güvende hissetmesini sağlar ve karşı tarafın isteklerini anladığında o da iletişime açık bir duruma geçer.

Sekiz çalışan konumunda olduğunda, otoriteyi periyodik olarak sınayacaktır. Liderlik ne kadar kesin ve belirginse sınama gereksinimi de o derece azalır. Patron konumundaki Dokuz'un belirsiz isteklerinin tümünü sorgulayacak ya da karşı çıkarak sınayacaktır. Sekiz, en ufak bir konuda bile kimin dost kimin düşman olduğunu belirleme çabası ile ekip arkadaşlarını bir taraf tutmaya zorladıkça ekip içinde bir kutuplaşma hissi doğacaktır.

Dürüst bir yönetim ya da başkalarından çıkan iyi fikirler, Sekiz'i işbirliğine hazır bir tutum almaya yöneltir. Sekiz'den en iyi verimi almak için, onu ilginç fikirlerin uygulamaya konmasıyla görevlendirmek gerekir. Tümüyle egemen olacağı küçük bir sahada görevlendirilmesi, kuruluş yararına en verimli şekilde çalışmasını sağlayacaktır.

Güçlü Tarafları

Sekizlerin temel kaygısı güç ve denetimdir. Denetimi üstlenme ya da liderliğe atanma gereksinimlerinin kölesi olabilecekleri gibi, bu niteliklerini kendilerinin ve başkalarının yararına da kullanabilirler. Sabit fikirli Sekizler, kendilerini güvende hissetmek için başkalarını kendi görüşlerine boyun eğmeye zorlarlar. Bununla birlikte, aynı iktidar tutkusu, zorlu bir işi yürütmek için gerekli olan güce de dönüştürülebilir. Kendini adamış bir Sekiz, engellerle karşılaşıldığında ve doğrudan eyleme geçmek gerektiğinde örnek bir liderlik sergilerler.

Mücadeleci tavırlarına ve abartılı davranışlarına karşın Sekizler, derinde yatan isteklerini ifade etmede ve gerçek hedeflerine yönelmede güçlük çekerler. Sekiz ilgisini canlı tutmak için sorun veya kavga çıkarır, ancak gereken ilgi dışarıdan sağlandığı zaman hedefleri gerçekleştirmek için denetimi memnuniyetle ele alacaktır.

Sekizler, konumlarını herkese açık bir şekilde göstermek isterler. İnsanları içten içe yönlendirmeye çalıştıklarında bunu öyle alenen yaparlar ki amaçları hemen ortaya çıkar ve dolayısıyla

planları etkisiz kalır. İlişkilerde kesin doğruluk olmasını isterler ve topluma karşı imajlarını korumak gibi bir kaygı taşımadıklarından, isteklerine doğrudan ulaşmaya çalışırlar. Dostlarına zaman ve enerji ayırmada cömert davranırlar, eğlenceye sonsuz bir canlılıkla yaklaşırlar.

Çekici Ortamlar

Reisler genelde güç simsarı ya da perde arkası siyasetçisi olurlar. Amerika'nın mali imparatorluklarının denetimini ele geçiren hırsız baronlardır. "Benim bölgem, bizim insanlarımız" gibi ifadeleri sık sık kullanan, mafya zihniyetiyle hareket eden tiplerdir. Cehennem Melekleri, ticaret odası liderleri, hayatta kalma savaşı kahramanları da yine Sekizlerden çıkar... "Bana bulaşma!" Yumuşak kalpli, sabit fikirli insanlardır. Bir eliyle denetim kuran, diğeriyle adaleti sağlayan yöneticilerin de Sekiz olma olasılığı yüksektir. Konut yapımından bir servet kazanan ve evsizlere barınak sağlama projesine önayak olan bir müteahhit de muhtemelen bir Sekiz'dir...

İtici Ortamlar

Reisler genelde faziletli davranışlar ve kurallara uymayı gerektiren işlerde çalışmazlar. Öngörülemeyen iktidar manevralarına ya da yönetim değişikliklerine açık ortamlardan hoşlanmazlar. Hoşnutsuzlukları giderme gücü olmayan, yalnızca üstlerin iyi niyetine bağlı işlere güvenmezler.

Ünlü Sekizler

Güçlü bir muhalefete karşın ve kısmen de kendi şehvetini meşru kılmak için kendi dinini kuran VIII. Henry, ünlü Sekizler arasında yer alır.

Fritz Perls, Gurdjieff, Madame Blavatsky, Pablo Picasso, Sean Penn, Nietzche, Eldridge Cleaver, çizgi kahraman Garfield diğer ünlü Sekizlerdir.

Alt Tipler

Alt tipler, Sekiz'in çocukluğunda zayıflıklarını en aza indirgemek için geliştirdiği zihinsel kaygılara dayanarak ortaya çıkar. Kendi duygularını ve yaşamını etkileyen insanları denetleyerek, haksız davranışların kurbanı olma bunaltısının dirilmesini engeller.

Bire Bir İlişkilerde Sahiplenme/Teslim Olma

Sekizler eşlerinin kalbine ve zihnine sahip olmak isterler. Eşin ruhuna girmeyi arzularlar. Teslim olma arzusu ise denetimi elinde bulundurmak için duyduğu obsesif gereksinimi tümüyle güvendiği eşine bırakma isteğiyle bağlantılıdır.

> Uygun olanını bulana kadar onlarca terapiste gittim. Sonuncusu, zırvaladığımı yüzüme karşı söyleyebiliyordu ve kendi konumunu bana benimsetti. Başlarda bu konumunu kabullenmesem de sonunda haklı olduğunu anlamıştım.

Toplumsal İlişkilerde Arkadaşlık

Sekizler için arkadaşlık, koruma altına aldığı ve korumasından yararlandığı insanlara duyulan güvendir.

> Bir arkadaşlığın oluşması yıllar alıyor. Kavgaya yol açacak bir gerilim yaratacak şekilde davranıyorum bu durumun üstesinden gelebilecek miyiz, diye merak ediyorum. Tavırlarını koruyacaklarını ve çekip gitmeyeceklerini anladığımda onlara daha çok güveniyorum çünkü kavga sırasında insanların doğruları ortaya döktüğünü ve böylece dile getirilmemiş hiçbir şey kalmadığını biliyorum.

Kendini Korumu Alanında Uygun Koşullar

Sekizler kişisel hayatta kalma mücadelesine ve özel alanın denetimine odaklanırlar. Hayatta kalmak için uygun koşulları denetim altında tutma kaygısı, temel gereksinimlere yönelik arayışın yerini alır.

Yaşamımın bir başkasının denetimine geçmesi fikri bende bir çeşit panik havası yaratıyor. Evime girip çıkanlar kimdir? Saç fırçamı benden başka kullanan var mı? Sabah kahveme koyabileceğim kadar süt bulamazsam yaşamıma tecavüz edildiğini hissederim. Yaşamımdaki küçük şeyler kontrolden çıktı mı bana kaosun kapıları açılmış gibi gelir.

Sekizlerin Gelişimine Yardımcı Olacak Konular

Sekizler genelde terapiye başlamaya ya da meditasyon egzersizine yönelmeye direnirler çünkü daha yumuşak duyguların yüzeye çıkmasına izin verme ya da başkalarının isteklerine uyum sağlama olasılığı, denetim altına girme korkusunu tetikleyecektir. Sekizler terapiye genelde aile baskısıyla başvururlar ya da heyet kararıyla sevk edilirler. Tipik yakınma konuları arasında iş arkadaşlarıyla yaşanan sorunlar, depresyon ve madde bağımlılığı yer alır.

Sekizler, dikkatlerinin gerçek isteklerden, bu istekleri yadsıyan güçlü kılıflara kaymaya başladığını fark edebilmelidir. Sekizlerin gelişiminde yardımcı olacak konular şunlardır:

- İlişkinin belirgin bir çerçevede tanımlanmasını istemek. Kavgayı, güven oluşturmanın bir yolu olarak gördüğünün farkında olmak.
- İlişkilerin ya da terapinin belirli bir kurallar kümesi doğrultusunda ilerlemesini istemek. Kurallar konulduğunda, bu kuralları çiğneme isteğinin farkında olmak.
- Düşmanca ilişkileri yaratan koşulların oluştuğunu görmeye çalışmak. Kimin dost kimin düşman olduğunu görmenin bir yolu olarak denetim kurma ya da sorun çıkarma isteğinin ne zaman söz konusu olduğunu ayırt etmek. Başkalarının bir eyleme ön ayak olmasına izin vermek.
- Can sıkıntısı hissinin, diğer duyguları maskelediğini görmek.
- Diğer insanların da davranışlarında en az onun kadar mantıklı olduğunu kabul etmek. Başkalarının da kendi bakış açılarına göre tutarlı olduğunu görmek.

- Gerçek duyguların genelde depresyonla birlikte ortaya çıktığını fark etmek. Depresyonu, ilerlemenin bir belirtisi şeklinde yeniden tanımlamak.
- Gerçek isteklerin yerine aşırı sosyalleşmeyi, madde kullanımını ve insanları denetim altına alma isteğini koyduğunun farkında olmak.
- Adalet ve başkalarını koruma kaygısının insanları dostlar ve düşmanlar olarak iki kutba ayırdığını anlamak.
- Dikkati "benim seçimime karşılık seninki" yaklaşımından, daha ılımlı düşüncelere kaydırmak.
- Ortaya çıkan içgörüleri not almak. Yayılmacı unutkanlığa karşı koymaya çalışmak. İçgörüleri, yadsımayla mücadele etmek için zihinsel olarak yeniden incelemek.
- Duyguların ifade edilmesini erteleyebilmeyi öğrenmek. Öfke ortaya çıkmadan önce ona kadar saymayı öğrenmek.
- Kendi payını kabul etmektense sorunun kaynağını hep kendi dışında görme alışkanlığının farkında olmak.
- Yanılmış olabileceğini kabul etmekte ne kadar güçlük çektiğini görmek.

Sekizlerin Dikkat Etmesi Gereken Konular

Sorunların üzerine gidilirken, Sekiz'in zayıflık ve bağımlılık duygularını unutma ve yadsıma gereksinimi duymakta olduğu da göz önüne alınmalıdır. Reislerin, ortaya çıkan yumuşak duyguları ya da başkalarının bakış açısını da görebilme yeteneğini desteklemesi gerekir. Sekizlerin değişim sırasında yaşabilecekleri ve dikkat etmeleri gereken sorunlar şunlardır:

- İnsanların anlayışlı yaklaşımlarının üstünlük taslama olarak yorumlanması.
- Ayrıntıcı bir denetim. Bir etkileşimin ayrıntılarının zamanından önce aşırı bir şekilde denetlenmesi. "En sevdiğim plağım bulunana dek parti iptal!"

- Olası yardım kaynaklarının uzaklaştırılması. Birisine, kendi iyiliği için, söylenebilecek en ağır sözleri sarf etme gereksinimi. Sezgisel patavatsızlık. Zarar verdiğini kabul etmeksizin insanların yaralarını deşme.
- Hedefleri unutma. Aşırı eğlence, yemek, cinsellik, uyuşturucu. Ne kadar fazla, o kadar iyi. Ağzındaki lokmayı yutmadan gözünü başka bir parçaya dikme.
- Reis'in, kendi yerine, bilinç dışı olarak yadsıdığı olumsuz bir özelliğine benzer özellikler sergileyen kişilere saldırganca davranması.
- Uzlaşmada güçlük çekmek. Denetimi ele alma ya da geri çekilme isteği. Orta yolu görememe.
- Bağımlılık bilincine karşı savaşma. Küçük gafletleri güvenine ihanet olarak algılama.
- Duyguların önünü kesme. Her şeye kapısını kapattığı, hiçbir şeyi önemsemediği dönemler.
- Zayıflıklarına karşı koymanın bir yolu olarak suçlama ve hata bulma gereksinimi.
- Kural koyma ve insanları denetim altına almaya çalışma.
- Güçlü ve denetlenemez hissetmenin bir yolu olarak kendi kurallarını çiğnemeye yönelik coşkun bir arzu.
- Geçmişteki olumsuz eylemlere yönelik ezici bir "ya hep ya hiç" bilinciyle ortaya çıkan derin bir umutsuzluk.

14. Dokuz Noktası: Barışçı

	EDİNİLMİŞ KİŞİLİK	ÖZ
BAŞ	Başlıca Özelliği: TEMBELLİK	Üst Zihin Düzeyi: SEVGİ
KALP	Tutkusu: UYUŞUKLUK	Erdemi: DOĞRU DAVRANIŞ
	ALT TİP VAROLUŞ ŞEKİLLERİ	
	Cinsel: BİRLEŞME ARAYIŞI	
	Toplumsal: PAYLAŞMA	
	Kendini Koruma: İŞTAH	

İkilem

Dokuzlar çocukluklarında önemsenmediklerini hissetmişlerdir. Görüşlerinin dinlenmediğini ve başkalarının gereksinimlerine daha çok önem verildiğini anımsarlar. Bunun sonucunda da Dokuzlar, dikkatin gerçek isteklerden çekilmesi ve sevginin yerini küçük tesellilerin alması anlamında, uykuya dalmışlardır. Önceliklerinin göz ardı edildiğini fark ettiklerinden, kendilerine karşı hissizleşmeyi, enerjiyi kendi önceliklerine harcamamayı ve kendilerini unutmayı öğrenmişlerdir.

Barışçı, kişisel bir öncelik söz konusu olduğunda bunu hemen erteler. Angaryalar, ivedi işler kadar önemli görülür. Zamanı geçmiş bir faturayı ödemeden önce, çalışma masasını baştan aşağı temizlemesi gerekir. Öncelikli bir işe ayırabileceği zaman ve enerjisi olduğunda ikincil görevlere daha çok dalacaktır. Zamanı olduğunda ise daha da az işin üstesinden gelebilir çünkü kritik bir sorun ile daha az önemdeki konular arasında ayrım yapamaz. Enneagram üzerine çalışan öğrencilerden biri, okula ye-

tiştirmesi gereken bir ödevini yapmak yerine bütün bir sabahı mutfaktaki kavanozlara kapak uydurmaya çalışmakla geçirdiğini gördüğünde bir Dokuz olduğunu anlamıştı.

Dokuzlar, başkalarının istekleri ile kaynaşarak, enerjilerini ikincil görevlere harcayarak ve televizyon seyretmeye, sıradan bir aktiviteye, yemek yemeye ve içmeye dalarak kendi isteklerini unuttuklarını anlatırlar.

Başkalarının gündemine göre hareket etme eğilimindedirler. Kendi konumlarının önemsenmeyeceğine inanır, ancak yine de bağlantıyı koparmak istemezler, bu nedenle de başkalarının coşkularını benimsemeyi öğrenmişlerdir. Bir ilişkinin ya da projenin başlangıç aşamalarında, katılmak ya da katılmamak açısından kesin bir karara varamaz, başkalarının yaşadığı heyecana kapıldıklarını hissederler. Bir ilişkinin ilerleme aşamasında kendilerine gelir, başkalarının istekleri doğrultusunda sürüklendiklerini hissedip bu noktaya nasıl gelebildiklerini düşünürler ama "Hayır!" demekte güçlük çekerler.

Başkalarının duygularını benimseyen insanlar "Hayır" demekte özellikle zorlanırlar. Bir başkasına "Hayır" dediklerinde, en az kendileri geri çevrilmiş denli hayal kırıklığına uğrarlar. "Evet" diyor gibi görünmek, katılıyor izlenimi yaratmak çok daha az tehlikelidir çünkü "Hayır" demiş olmazsınız. İnsanlarla geçinmek, ayrılığa neden olabilecek bir öfkeyi ortaya çıkarma riskini göze almaktan daha güvenlidir.

Çocukluğunda Dokuz ile başkaları arasındaki bağlantı, barışı koruma, onların isteklerini hissedebilme ve onlarla iyi geçinme üzerine kuruludur. Bununla birlikte, Barışçı'nın görünürde rıza gösteriyor olması, gerçek bir bağlılıkla karıştırılmamalıdır. Dokuzlar henüz karar aşamasında olsalar bile, uzun bir süre boyunca mevcut durumdan hoşnut görünebilirler. Bir soruna yönelik yaklaşımların haklı olduğu yönleri görebilir ve kendilerini bir başkasının bakış açısıyla rahatlıkla özdeşleştirebilirler. Tüm

yaklaşımların doğru bir yanı varsa neden bir tavır benimsemesi gereksin? Tüm tarafların haklılığını bir bakışta görebildiğine göre, neden kişisel bir önceliği olsun? Dokuzlar başkalarının tutumlarını bilmenin, kendi bakış açılarını bulmaktan daha kolay geldiğini söylerler.

Bir karar vermesi gerektiğinde Dokuz, diğer insanların kararlarına rıza gösterir gibi görünür ve durumu idare edebilir, ancak dıştaki bu dinginlik içteki kargaşayı gizler. "Arkadaşımla aynı fikirde miyim yoksa tam tersi mi? Bu gruba ait miyim yoksa çıkıp gitmek mi istiyorum? Bu evi alsam mı yoksa birkaç eve daha mı baksam?" Saplantıların listesi böylece uzayacak ve dikkat, sorunun iki yanında gidip gelecektir. Bir seçim yapıp çabalarının önemsenmemesini göze almaktan ya da bakış açısını başkalarına karşı savunmak zorunda kalmaktansa bir karar üzerine saplantılı olarak düşünmek ona göre daha güvenlidir. Dokuzlar, isteklerini bilmemenin, savunacak bir tavra sahip olmamanın, kararların sürekli havada kalmasının güvencesine sığınırlar.

Buna karşın Dokuz, Enneagram şemasındaki en inatçı noktadır. Dokuzların karar vermeyi saplantılı bir hale getirmeleri, hemen karar vermeye zorlanabilecekleri anlamına gelmez. Dokuzların karar vermesine yardımcı olmaya ya da kendilerine bir taraf seçmesini sağlamaya çalışanlar, ayak direyip hareket etmeyi reddettiklerini göreceklerdir. Dokuzlar, ayak diremenin illa da "Hayır" anlamına geldiğini düşünmezler. Ayak diremek onlara göre daha çok, erken bir zorunluluk üstlenmeye direnmek anlamına gelir çünkü henüz kararlarını vermemişlerdir. Onlara kulak asılmamasma duydukları derin öfke, seçim yapmamalarında da kendini gösterir. Başkalarının suyuna gitmek zorunda olmak kadar bunu yapmadıklarında göz ardı edilecek olmaları da onları öfkelendirir. Dokuz bir karara varmamakta kararlıdır, öfkesini içinde tutar ve içten içe ikilemde kalsa da her şey yolunda gibi davranır.

Bir tavır benimsediğinde ise karara varmaya karşı gösterdiği inatçılığı, bu kez tavrını korumakta gösterecektir. Onların en doğal ruh hali kararsızlıktır. Kendilerini hem bir görüşün taraftarı gibi hissederler hem de aslında bu duruşlarından bir türlü emin olamazlar. Buna karşılık, bir tavrı benimsediklerinde ise konumları onlara o denli kırılgan görünür ki, yine kararsız duruma düşmemek için her türlü tavize sırtlarını dönerler. Dokuzlara Barışçı ve arabulucu denilmesinin nedeni, doğalarında olan çift-değerlilik sayesinde, rıza göstermelerine karşın bir bakış açısına tam olarak bağlanmamalarıdır.

Karar verme süreci de yavaştır çünkü Dokuz'un zihni zaten çözüme ulaştırılmamış eski sorularla dolu durumdadır. Yıllar önceki olaylar henüz bir hafta önce yaşananların etkisiyle yeniden yüzeye çıkabilir ve Dokuz kendini bunların üzerinde bir kez daha durmak zorunda hissedecektir. Karar vermek, bir işin sonuna gelmek, bırakmak, değişmek, yola devam etmek anlamına gelir ki bu da ayrılık korkusunu tetikler. Dokuzlar bırakmaktansa tutmayı yeğlerler ve ani bir değişiklik riskini göze almaktansa bildikleri yolda devam etmek isterler.

Başkalarının istekleri, kendi isteklerinden daha etkili olduğu için Dokuzlar, başkalarının gündemlerine uymakla, etki altında kalmamak için onlara yüz çevirmek arasında bir seçim yapmak durumunda kalırlar. Baskı altında kaldıklarında yavaşlamak, bir çatışmanın ortasında oturup her şeyin bitmesini beklemek, tepki vermeyip sorunun kendiliğinden hallolmasını beklemek gibi edilgen yollardan denetimlerini yitirmemeye çalışırlar.

Barışçıların karar verme, öfke ve kişisel bir tutum benimseme konularında zorluk çekmelerinin temelinde kendilerini unutmuş olmaları ve yaşamlarını ilgilendiren konuları başkalarının ellerine bırakmaları yatar. Razı olmak ile olmamak konusundaki nörotik saplantıları onlar için hem bir yük hem de bir lütufdur. Bir yüktür çünkü ne istediklerini bilemezler. Bir lütufdur çünkü

kişisel tutumlarını yitirdikleri için genelde başkalarının içsel deneyimleri ile sezgisel bir işbirliği içine girerler. Kendinizi Enneagram'daki kişilik tiplerinin hepsiyle bağdaştırıyorsanız, büyük olasılıkla siz de bir Dokuz'sunuz.

Dokuz'un Kaygı Alışkanlıkları:

- Temel gereksinimlerin yerine ikincil yedeklerinin konulması. En önemli işlerin günün sonuna bırakılması.
- Karar vermede zorluk çekmek. "Katılıyor muyum, katılmıyor muyum?" "Burada olmak istiyor muyum, istemiyor muyum?"
- Alışkanlıkla hareket etmek ve benzer çözümlere ulaşmak. Ritüelizm.
- "Hayır!" demekte zorlanma.
- Fiziksel enerji ve öfkeye set çekme.
- İnatçılık ve pasif saldırgan denetim.
- Başkalarının tutumlarını yansıtan dikkat tarzı ve bunun sonucunda,
    - Kişisel tavrını korumada güçlük çekme. Bununla birlikte, başkalarının içsel deneyimlerini hissetme yeteneği, İki noktasındaki Sitemkâr Verici ile benzerlik gösterir.

Aile Öyküsü

Dokuzlar çocukluklarında önemsenmediklerini hissetmiş, bunun sonucunda da kendi temel gereksinimlerini göz ardı etme alışkanlığı edinmişlerdir. Aile yaşamlarında ihmal edildiklerini, kardeşlerinin gölgesinde kaldıklarını, görmezlikten gelindiklerini ya da kendi düşüncelerini savunmaya çalıştıklarında saldırıya uğradıklarını anlatırlar.

Aile geçmişindeki tüm bu örneklerin ortak noktası, düşüncelerini söylediklerinde kimsenin onlara kulak asmaması ve öfkeyi dışa vurmanın bir işe yaramadığını fark etmeleridir.

Annem ve babam sevgi doluydu, ancak ağabeyim konusunda gözlerini dört açarlardı çünkü o ailenin asisiydi ve davranışları yüzünden ödüllerden mahrum kalırdı. Ben de onların istediği gibi davranırsam, isteklerine boyun eğersem sevilen çocuk olacağımı anladım. Bir keresinde, sanırım üç dört yaşlarındaydım, annem bana o kadar sıkı sarılmıştı ki göğsünde nefessiz kalmıştım ve neredeyse boğuluyordum.

Ya kendimi onun kollarına bırakacaktım ya da debelenip kendimi kurtaracaktım. Ben de nefesimi tuttum ve kendimi bıraktım. Sonunda, anne babamın istekleriyle o denli bağdaştım ki onlara "Hayır" dediğimde duydukları hayal kırıklığını kendi içimde hissedebiliyordum.

Dokuz'un barışı koruma isteği genelde kendisini bir anlaşmazlığın ortasında bulmasından kaynaklanır. Herkesin görüşüne değer verdiği için bir taraf tutmanın gereksiz olduğunu düşünecektir. Ayrıca, ne de olsa kimse onu dinlemeyeceğine göre, kendi fikrini söylemesi de gereksizdir.

Aşağı tükürsen sakal, yukarı tükürsen bıyık... Dört erkek çocuğun en küçüğüydüm ve anne babamın onayladığı doğrultuda davrandığımda ağabeylerim üzerime çullanırdı. Onlara uyduğum zaman da anne babam beni hor görmeye başlardı. En kolay yol saklanmak, taraf tutmamak ve olduğum yerde kalıp herkes gidene dek onlarla arama mesafe koymaktı. Bir keresinde cezalandırılmıştım ve köşeye dönük bir iskemlenin üzerinde otururak beklemem gerekiyordu. Birkaç saat sonra annem beni anımsayıp da kaldırana dek o denli içime gömülmüştüm ki bütün gün orada oturabilirdim.

Dokuzlar çocukluklarında, ailedeki durumu değiştiremeyeceklerini kabullenip bu duruma baş eğerler. Mesafe koymayı, keyif verici avuntularla duygularını korumayı, bir başkası gelip inisiyatif alana dek beklemeyi öğrenirler.

Babam enerji dolu, akıllı bir adamdı ve kendisine hayranlık duyulduğunu hissettiğinde sizinle iyi bir ilişki kurardı. Annemin kendine özgü bir sürü derdi vardı ve çocuklara ayıracak pek fazla enerjisi yoktu. Onlarla birlikte olmak istediğimde kimseyi rahat-

sız etmemem gerektiğini ve fazla göze görünmeden geçip gitmenin en güvenli yol olduğunu hissederdim. Herkesle iyi geçinmem gerektiğini hissediyordum; bunu gerçekten istemiyordum aslında. Onlar kendi fikirlerini benimkilerden daha yüksek sesle dile getiriyorlardı, o yüzden...

Katılıyor muyum, Katılmıyor muyum?

Barışçı'nın bakış açısının en güzel örneği Enneagram'ın iç üçgeninin doruğundaki konumudur. Üçgenin bir ayağı imaj ve uyuşma (Üç), diğer ayağı da otorite karşıtlığı (Altı) üzerindedir. Tepedeki Dokuz noktası da başkalarının onayını istemek ile başkaldırma isteğinin yarattığı çelişkiyi gösterir. Enneagram'ın iyi çocuğunun yeri olan Bir kanadı ile kötü çocuğunun bulunduğu Sekiz kanadı, kurallara uymak ile karşı gelmek isteklerinin yarattığı sorunu daha da öteye taşır. Dokuzların uykuda olması ile kastedilen, dikkatlerinin kendi tavırlarına değil, başkalarının görüşlerine katılmak ile katılmamak seçimine yönelmesidir. Dokuz bir tavırda karar kıldığı zaman, başkalarından uzaklaşma ve dolayısıyla terk edilme ya da başkalarına boyun eğme ve dolayısıyla denetim altına girme kaygıları tetiklenecektir.

Dokuz çocukluğunda bu baş eğme ya da baş kaldırma sorununu, iki tavrı da seçmeyerek aşmaya çalışmıştır. Dokuzlar bir kararın ortasında kalırlar ve savaşmayı, geri çekilmeyi ya da kararı şu ya da bu şekilde etkilemeyi düşünmezler. Rıza göstermiş gibi görünürler çünkü doğrudan doğruya "Hayır" dememişlerdir, ancak hâlâ bir karara varmaya çalışıyor olabilirler. Doğrudan doğruya "Hayır" demek, kendine bir taraf seçmek anlamına gelecektir, oysa Dokuzlar sorunu tüm farklı tarafların gözüyle görmek isterler, bu nedenle de bir seçim yapmazlar. Bir tarafın görüşüne katılıyor gibi görünseler de aslında sorunun başkalarınca nasıl çözüleceğini görmek için bir bekleyiş içindedirler. "Bakalım bu sorunun içinden nasıl çıkacaklar." Bu arada, Do-

kuz bekleyecek ve durumu izleyecektir. Her günün bir yarını, her sorunu çözmek için yeterli bir süre vardır. Güçlü bir istekleri olmadığı sürece şu ya da bu yönde bir karar almaları da gerekmeyecektir. Kesin bir tavır alınmadığı sürece, sorunların kendi kendine hallolması için yeterli süre tanınabilir. Dokuzlar, tartışma hakkında kendi görüşlerini açıklamayı geciktirebilir, bu arada da diğerleriyle aralarına boşluk koyarak sanki orada yokmuş gibi davranabilirler. Bu sayede Barışçı, bir taraf tutma riskine girmeden herkesin düşüncesine katılıyor gibi görünebilecektir. Dokuz, kişisel seçimlerin üzerinde yarattığı bunaltı duygusunu basmakalıp işlere dalarak hafifletir. Bir zaman çizelgesi hazırlar ve böylece her sabah uyandığında yapacağı işler, bir seçim yapmasını gerektirmeyecek şekilde düzenlenmiş olur. Dikkatlerinin tam da bir işin kotarılmasına yeterli bir bölümünü seferber ederek bir görevden diğerine, üzerinde düşünmeye gerek görmeden ilerleyebilirler. Alışkanlıkla hareket etmeye başladıklarında, yaşamlarında istemli bir seçim yapmak durumunda olmayan uyurgezerler gibi "otomatiğe bağlandıklarını" söylerler. Seçim yapmak gibi bir dertleri kalmamıştır çünkü yapacakları işler önceden belirlenmiş ve hesaba katılmıştır. Bir görevin buyruğu altında oldukları sırada Dokuzların zihinleri diğer düşüncelerle o denli meşgul bir durumdadır ki çevrelerine karşı tüm ilgileri yok olabilir. Diğer bir deyişle direksiyon başında uyuya kalırlar, yani çalıştıkları sırada çevreyle aralarına büyük bir boşluk koyarlar ya da zihinleri çözümlenmemiş kişisel sorunların üzerinde yoğun bir şekilde çalıştığı için basmakalıp görevin dışında kalan herhangi bir şeyi fark etmeleri için aşırı çaba sarf etmeleri gerekir.

Alışkanlık

Ölümcül bir günah olan tembelliğin Dokuzlara atfedilmesinin nedeni, enerji ve dikkatlerini yaşamları için önemli olan

konulardan uzaklaştırma alışkanlığına sahip olmalarıdır. Dokuzlar için kendini unutmanın en kolay yolu, dikkati uyuşturucu madde ya da alkolden, televizyon karşısında uyuşmaya, dedikoduya ya da küçük zevklere dek uzanan çeşitli bağımlılık yaratıcı alışkanlıklara yöneltmektir. Varlıklarını, onları başka bir şey düşünmekten alıkoyacak denli güçlü bir alışkanlık ile tanımladıklarında yaşamlarında gerçekten önem verdikleri konuları da unutabilirler.

Çoğu Dokuz, gerçek önceliklerini unutmalarını sağlayan pek çok yöntem geliştirmiştir ve bunlardan vazgeçmemek için şiddetle ayak direyebilirler. Yemek ya da televizyon bağımlılığı gibi gerçek gereksinimlerin yerine konan bir alışkanlıktan vazgeçmek, dikkati saptırmanın verdiği öngörülebilirlik ve güvenden de vazgeçmek anlamına gelecektir.

Yaratıcı tali yollar açmak yıllar sürer ve bunların belirgin getirileri de olabilir. Dokuzlar kendilerini güvende hissettikleri bir yapının içinde enerjik ve üretken olurlar. Bununla birlikte eğer bir etkinlik, derinden hissedilen bir gereksinimle karşılaştırıldığında ikincil öneme sahipse Dokuz'un en sonunda yaşamın en önemli yanlarını yitirdiğini hissetmesi de kaçınılmaz olacaktır.

Dokuzlar basmakalıp bir uğraşı benimseyerek "otomatiğe bağlandıklarını" ve fazladan enerjilerini yavan eğlencelere harcadıkları söylerler. Önemsiz ilgi alanlarına, en az duygusal ve profesyonel yaşamın merkezinde yer alan konular kadar ilgi gösterir ve en önemli konulara genelde yoğun bir günün sonunda telâşla eğilirler.

Dokuz'un hayatına bir alışkanlık bir kez yerleştiği zaman, Dokuz artık enerjik ve zihinsel olarak hazır bir görünüme bürünecektir. Ancak aslında Dokuz sadece işin halledilmesi için yeterli olacak miktarda enerji harcar. Sanki bütün iş alışkanlıkla yapılır ve olağanüstü bir durumla karşılaşmadığı ya da bir hata yapıldığını fark etmediği sürece Dokuz uykusundan uyanmayacaktır.

Uzun bir süredir matbaacılık işindeyim ve dikkatimin tam anlamıyla bir parçacığını kullanarak bile çok hızlı baskıları aradan çıkartabiliyorum. Kapsamlı bir iş sırasında dört-renkli baskının ayrıntılarını kontrol ederken, bir yandan da zihnimin içerisinde, kimi zaman birisiyle yüz yüze konuşuyormuş gibi gerçekçi bir havada geçen bir monolog sürüp gidiyor. İçimdeki bu konuşma sırasında çeşitli anılarım canlanıyor, bu arada atölyenin içinde gezinen insanları izliyorum ve aynı zamanda da gün içinde yapmam gereken bir sürü işi düşünüyorum.

Sonunda, sanki ben ne olup bittiğini fark edemeden kâğıt kendi kendini basmış gibi oluyor. Bazen çok yoğun oluyorum ve bana hepsi eşit derecede önemli görünen bir sürü işle dolu oluyor başım. Hepsinin birden yükünü ve sorumluluğunu omuzlarımda hissediyorum, bu yüzden de tıkanıyorum ve hiçbirine başlayamıyorum. Alışveriş yaparken kafamın içinde yeniden canlanan anılar o kadar güçlü oluyor ki burnumun dibindeki domates konservesini göremiyorum ve almayı unutuyorum. Kasaya gidip parayı ödüyorum, aldıklarımı torbaya koyuyorum ve dükkândan çıkıyorum ama kafamın içindeki gürültülü düşüncelerle çevremden o kadar uzaklaşmış oluyorum ki torbayı orada bırakıyorum. Sonra da, arabayla eve dönerken gereksiz yere yolu uzattığımı çünkü eski evime giden yola girdiğimi fark ediyorum. On beş dakika fazladan gitmem gerekiyor, yine de ben o eskiden kullandığım çevre yoluna artık girmiş ve çoktan düşüncelerime dalmış oluyorum.

Önemli bir karar vermek zorunda olan Dokuz için başkası tarafından hazırlanmış bir program, hayat kurtarıcı bir rol oynayabilir. Dokuz, iyi oluşturulmuş bir program dâhilinde yaşamını sürdürebilir çünkü bu durumda vermesi gereken kararlar dışarıdan dikte edilir. Nitelikli bir ders programı ya da bir arkadaşın gereksinimleri Dokuz'un dikkatini obsesif düşüncelerden ayıracak ve Dokuz'un yeniden odaklanmasını sağlayacaktır çünkü kalıcı bir karara varma zorunluluğunun yarattığı baskıdan kurtulmuş olacaktır.

Birincil/İkincil Gereksinimler

Dokuz'un gerçek öncelikleri ancak yeterli zaman ve enerjisi olduğunda yüzeye çıkacaktır. Bu nedenle de Dokuz kendini unutabilmek için daha çok yükümlülük altına girecek, eski yükümlülüklerini yarıda bırakacak ve dışarıdan tembel biri gibi görülecektir. Dokuz'a göre yapacak bir sürü işi olduğu için, diğer yükümlülükler gerçek önceliklerinin önüne geçer. Önceliklerin hasıraltı edilmesi, aslında Dokuz'un birincil ve ikincil görevleri ayırt edememesinden kaynaklanır. Tembel olduğu söylenen Dokuzlar, aslında sürekli aşırı yük altında kalır ve bu nedenle de kendisi için önemli olan konuları sonuçlandıramazlar.

> Öğle yemeği için havuç doğruyorum. Yemeğe birileri gelecek ve ben de ne pişireceğim konusunda kesin bir karar verdiğimi düşünüyorum. Konuk ağırlayacak havada olup olmadığımdan emin değilim ama yine de havuç doğramaya devam ediyorum. Kısa bir süre sonra aklım o an için aynı derecede gerçek ve önemli görünen başka düşüncelere doğru kaymaya başlıyor. Yarın çamaşır yıkamam gerek, haftaya da yapmam gereken telefon görüşmeleri var. Aklımda daha önce yaptığım ve sonuçsuz kalan bir görüşme canlanıyor, bu da başka düşünceleri beraberinde getiriyor. Odadaki perdeler rüzgârdan sallandıkça birtakım farklı anılar da canlanmaya başlıyor. Ellerim hâlâ çalışıyor ama zihnim çamaşırları düzenliyor. Her şey bir rüyaya benzemeye başlıyor, havuçları doğramakta olduğum oda sanki bir anda hayallerle doluyor; çamaşır yığınları, yarıda bırakılmış telefon listesi ve diğer hayaller bana en az konuklarımın az sonra gelecek olması denli önemli görünüyor.

Zaman çizelgesinde birinci sıradaki öğle yemeği aslında hiçbir zaman tam olarak unutulmuyor, ancak yapılacak diğer işlerin dışına ittiriliyor. Kişisel kararı, yani bu örnekte öğle yemeğine konuk isteyip istemediği, dikkatin daha az öneme sahip işlere kaydırılması yoluyla hasıraltı ediliyor. Sonunda da, yemeği iptal etmek için artık çok geç olduğundan karar da kendi kendine verilmiş oluyor.

Biriktirme

Dokuzlar, omuzlarındaki yükten kurtulmadan, daha da fazlasını üstlenirler. Boş alanı yığmtılarla, boş zamanı ayak işleriyle doldururlar. Zihinleri yarım kalmış işlerle doludur ve sürekli akan düşünceler, merkezi öneme sahip uygun konuların gündeme gelmesini engeller. Bir soru gündemde kaldığı sürece son kararа hiçbir zaman varılmaz. Bütün dolabı baştan aşağı temizlemediği sürece, hiçbir şeyi atmaz.

Barışçılar, onlara dopdolu bir varlık kazandıran anılara büyük bir inatçılıkla sarılır. Geçmişe bu denli sıkı tutundukları için bugünle daha az bağ kurmuş olurlar. Anılar kolay kolay bir yana bırakılamaz ve sanki daha geçen hafta olmuşçasına bir canlılıkla yeniden yaşanır.

Dokuz'un biriktiriciliği, kelimenin gerçek anlamında da gerçekleşebilir. Bir hobi düşkünü gibi boş alanları topladığı ve bir gün gereksinim duyabileceği malzemelerle doldurur. Bu biriktiricilik, çay fincanlarından eski çizgi romanlara dek çeşitli koleksiyonları da içerebilir. Özel koleksiyonlar, biriktirmeye hoş bir yapı kazandırır ve Dokuz'un da boş zamanını yararlı bir şekilde kullanmasını sağlar. Bu alışkanlığın oldukça yapıcı örneklerinden biri de Barışçı'nın sevdiği bir konu hakkında her türlü bakış açısını içeren bilgiler toplaması ve bunların arasındaki farklılıkları uzlaştırma yeteneğidir. Aşağıdaki anlatım, kitapların ilk baskılarına ve kelebeklere düşkün bir koleksiyoncuya aittir.

> Koleksiyon yapmak bir iştah meselesi, tıpkı gecenin bir yarısı insanın canının atıştıracak bir şeyler çekmesi ve arabaya atlayıp özellikle istediği şeyi aramasına benziyor. Canın fındıklı kurabiye ya da özel üretim bir fıstık ezmesini çektiğinde bu duygunun egemenliği altına giriyorsun ve arabaya atlayıp kilometrelerce yol gitmeyi bile göze alıyorsun. Yaşamımla ilgili birtakım konularda kafam karıştığında, ne yemek istediğimi ve koleksiyonuma hangi kitabı katmak istediğimi tam olarak biliyorum. Alışveriş de aynı şe-

kilde iştahımı kabartıyor. Raflardaki her şey o an gerçekten işime yarayacakmış gibi görünüyor.

Geçenlerde evdeki dolapları düzenledik ve ortaya bir sürü ıvır zıvır çıktı. Ben de, bunları bir torbaya doldurdum ve kızımın izci grubunun yararına düzenlenen bir kermeste satmaya götürdüm. Eve döndüğümde, sattığımdan daha fazla ıvır zıvır almış olduğumu fark ettim.

Enerjinin Kontrol Altına Alınması

Öfke, bir insanın kişisel tavrını belirginleştirme işlevi görür. Öfkelendiğimiz zaman ne istemediğimizin tam olarak farkında oluruz ve bu da isteklerimizi daha belirgin olarak görmemizi sağlar. Benzer şekilde, harcayacak çok fazla fiziksel enerjimiz olduğunda bu enerji ile yapmak istediklerimizin önünü almak da zorlaşır. Barışçılar öfkelenebilecek denli enerji dolu olduklarında, eleme yöntemiyle de olsa kesin bir tavrın ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır. Bu, Dokuzların ilk tercihleri dışında bütün seçenekleri elemek zorunda kalacakları anlamına da gelmez. Hatta Dokuzlar kendilerine bir dizi seçenek sunulduğunda daha rahat karar verebilirler çünkü geri çevirmedikleri seçeneği yeğledikleri anlaşılacaktır. Dokuzlar genelde öfkelenmeyi ya da seçim yapmak zorunda kalmayı gerektirecek kritik noktaya gelmeden önce enerjilerini boşaltabilmeyi başarırlar.

Tüm hayatım boyunca kilo sorunu yaşadım ve kilom hep yetmişin üstünde oldu. En sonunda, yazmak zorunda olduğum tez için yaptığım programın yanma bir de sıkı bir egzersiz programı ekledim ve bunda da çok başarılı oldum. Daha az uyuyordum ve gün boyunca hareket halindeydim. İşin zor yanı, uyanık olduğum süre uzadıkça ortaya çıkan projelerin de çoğalmasıydı.

Bu arada kendimi evi yenilemeye kaptırdım çünkü kaçırılmayacak bir fiyata satma olanağı çıkmıştı. İki de yeni ilişkim oldu ve bunlar da elden kaçırılmayacak kadar iyiydiler. Teze ayırdığım enerjimin emildiğini ve yaptığım diğer şeylere yayıldığını hissediyordum.

Dokuz, üç öfke tipinin, yani Sekiz-Dokuz-Bir'in merkezi konumundadır. Enneagram şemasının en üstünde yer alır ve öfkenin uykuya daldığı pasif saldırgan noktasıdır. Mevcut enerjinin ikincil görevlere boşaltılması yoluyla öfke ve enerji bir anlamda kontrol altına alınır. İkincil görevlere o derecede enerji boşaltıldıktan sonra kişisel arzuların peşinde gitmenin yaratacağı çatışmayla yüzleşmeye yetecek enerji kalmaz.

Dokuzlar fiziksel enerji fazlasına genelde şu tepkileri gösterirler: Enerjiyi ikincil ilgi alanlarına yaymak. Fazladan enerjiyi aşırı yeme ya da buna benzer bir aşırı düşkünlükle soğurmak. Fiziksel olarak yorgun olmasa da kendini bitkin hissetmek, uyuma isteği duymak. Buna karşılık Dokuzlar, enerjilerini ne istediklerini öğrenme göreviyle yüzleşmek için de harcayabilirler.

> Dövüş sanatları eğitimimin ilk yılında, hasır döşemenin üstünde kelimenin tam anlamıyla uyuyakalıyordum. Dersleri iple çekiyordum. Isınmalar sırasında, düşme ve fırlatmaları çalışırken kendimi iyi hissediyordum. Enerjim içimden taşıyordu âdeta. Birkaç kez salondaki aynalardan geri taklaları nasıl yaptığıma bakıyordum. Her şey yolunda gidiyordu, kendimi harika hissediyordum ama hocanın dövüş hareketleri gösterisini seyretmek için oturduğumuz anda yanımdaki arkadaşımın beni dürtmesi gerekiyordu çünkü hemen ortamdan uzaklaşıyor ve uyuklamaya başlıyordum.
>
> Gerçek dünyada tüm bu enerjiyi kullanma fikri çok dehşet bir şey. Başta içimi coşkuyla dolduruyor, sonra korkmaya başlıyorum ve eski saplantılarım beni yeniden ele geçiriyor. Bunun içimi rahatlattığını bile söyleyebilirim.

Eylemsizlik ve Depresyon

Aşırı enerjinin kontrol altına alınması sayesinde Dokuzlar, ikincil görevlere yetecek kadar fazladan enerjileri olduğunda, bu enerjinin birinci ve ikinci derecede önem taşıyan görevler arasında dengeli bir şekilde paylaştırabilirler. Bu sayede, yapacak bir

şey olmadığında sinsice ortaya çıkan depresyona, ayrıca yüksek beklentilere de zaman kalmaz. Bildik etkinliklere tutunan Dokuzlar böylece, cansız bir duraksamanın ya da yeni bir eylem aşamasına yönelik aşırı enerji birikmesinin de önüne geçmiş olur.

> Bir kez durdum mu, bir daha başlayamayacağımı hissediyorum. Hayatımın iki yılını yatak, buzdolabı ve televizyon üçgeninde geçirdiğim bir dönem yaşadım. Kimseye karşı bir sorumluluğum yoktu ve uyku aralarında yalnız başıma yürüyüşler yapıyor, kendimi kuşlar kadar özgür hissediyordum. Sonunda depresyonda olduğumu anladım ve hayatımda ne yapmak istediğime bile karar veremeden öleceğimi düşündüm. O enerjisizlik ve umutsuzluk hissini bir daha yaşamamak için her şeyi yaparım.

Eylemsizlik, fizik yasalarından biridir. Bu yasaya göre, durağan bir nesne durağan kalma, hareket eden bir nesne de hareketi sürdürme eğilimindedir. Yasanın durağan-nesne tanımı, Dokuz'un "koltuk" depresyonunun niteliğine de uyar. Çok az konuşur, oturma odasındaki koltuğa mutsuz bir ifadeyle gömülmüştür ve yaşamı cansız bir duraksama içindedir. Dokuz, bu cansız duraksamayı yaşadığı zaman, genelde dışarıdan gelecek yardıma muhtaçtır. Yeni bir ilişki, yeni bir olanak ya da belirgin hatları olan bir program, Dokuz'un yeniden yaşama dönmesine yardımcı olabilir. Dokuzlar, bir başkasının coşkusuna kapıldıklarında ya da bir başkasının kişisel gereksinimini karşıladıklarında kendilerini daha kolay toparlarlar.

> Kendi tercihim olmadığı halde bu işe on yılımı verdim. Bu yönde bir isteğim ya da beklentim olduğunu söyleyemiyorum. Hukuk okudum ve önüme sırf bir şirkete ortak olma fırsatı çıktığı için kariyerimi bu yönde sürdürdüm. Bunun gerçekten benim seçimim olduğunu söyleyebilmek için, bu iş için koşuşturduğum günleri göstermem gerek ama dönüp baktığımda "Kim bu avukat olmak için çırpınan adam?" diyorum kendi kendime çünkü hiçbir zaman mesleğimle özdeşleşemedim. Bulunduğum konuma bir başkasının yol

göstermesiyle, arka kapıdan dolanarak ya da hiçbir şekilde önayak olmadığım bir olaylar silsilesi sonucunda gelmiş gibi hissediyorum hep. Yaşamımın gidişatı olarak görünen eylemlerin akış şeklini anlatabilirim ama bunların sonucunda ulaştığım yere gelmeye ben karar verdim, diyemem.

Enerjisi bir etkinliğe yönlendirildiğinde Dokuz depresyondan çıkar, ancak yine de gerçek gereksinimlerine karşı ilgisiz kalabilir. Eylemsizlik yasasının ikinci bölümü, hareket halindeki bir nesnenin hareketini sürdürme eğiliminde olacağını söyler. Bu da etkin bir Dokuz'un, eylemlerini mekanik bir şekilde sürdürmesini sağlayan, "dikkati yeterli oranlarda bölümlendirme alışkanlığını" seçmek ile gerçek öncelikler belirene dek kendi içine yoğun bir dikkatle bakmak arasında bir karar vereceği anlamına gelir.

Uykuya Dalan Öfke

Dokuzlar öfkelerini dolaylı yoldan gösterirler. Öfkeden dolaylı eylemler yoluyla kurtulmanın, açık bir yüzleşme sonucunda terk edilmelerini ya da başkalarına karşı tavırlarını savunmak zorunda kalmalarını engelleyeceğini umarlar.

Seçim yapma zorunluluğu o denli sarsıcıdır ki karar vermek için genelde sorunun içinden çıkılamaz bir hal alana dek kötüleşmesini beklerler. Dokuzlar ne istediklerinden çok neyi istemediklerini bildiklerinden, yakınmalarını kritik bir aşamaya ulaşılana ve volkanik bir patlama gerçekleşene dek içlerinde tutarlar. Seçim yapmalarının nedeni de genelde durumun içinden çıkılmaz bir hal almış olmasıdır.

Uzun süre bir müzik okulunda öğretmen olarak çalıştım. Öğretmenlerin tarzları çok kötüydü, ancak bir türlü durumun kötü olduğunu ve önemli bir düzenlemeye gerek duyulduğunu söylemek için kendimi toparlayıp müdüriyete çıkamıyordum. Ben de, öğrencilerden birinin gözünün önünde hiç hoş olmayan bir durum yaşanana dek her şeyi oluruna bıraktım. O zaman fırlayıp elime kalem kâğı-

dı aldım ve onlarla ilgili bildiğim, ancak o güne dek olayı bir de onların gözünden görmeye çalıştığım için içimde tuttuğum tüm olumsuzlukları bir bir yazdım.

Yazdıklarım, içimde çığ gibi büyüyen şikayetlerdi ve birçoğu da sorunları uzun süre içimde tutmamdan dolayı daha da nahoş bir görünüme bürünmüştü. Sorunlar dayanılmaz bir hal alana ve onlar da karşı koyacağım kötü adamlar görünümüne bürünene dek beklemiş olmasaydım belki de böyle olmayabilirdi.

Dokuzlar, kendilerini eyleme geçmeye zorlayan kritik bir kızgınlık düzeyine ulaşana dek öfkelerini ifade etmeme eğiliminde olurlar. Dışa vurulmayan hınç duygusu, rıza gösterir gibi görünüp içten içe karşı gelmenin bir yoludur ve bu hınç aynı zamanda pasif saldırgan davranış şekillerini de besler.

Dokuzlar öfkelerini çeşitli dolaylı yollardan ifade ettiklerini anlatırlar. Bunlardan ilki, bir tartışmanın ortasında inatçı bir tavır takınmak ve harekete geçmeyi reddederek eylemi denetim altına almaktır. Bir diğer yol da insanlardan uzaklaşmak ve başka şeylere yönelmek ya da önce karşı tarafın öfkesini göstermesine neden olacak şekilde davranmaktır.

Barışçılar başkalarının isteklerini iyi bilirler ve böylece beklentilerine karşılık vermeyerek onları kolayca öfkelendirebilirler.

Örneğin, önemli bir işin ayrıntılarını atlarlar, başkaları telâş içindeyken yavaştan alırlar ya da başkalarının önem verdiği bir konuda aptal rolü yaparlar. Öfkeli Dokuz şu ya da bu şekilde karşısındakinin beklentilerini boşa çıkardığını görmüş olacaktır.

Öfkenin doğrudan dışa vurulması Dokuzların büyük oranda rahatlamasını sağlar. Tartışma, içinde taşıdığı yükün ve tartışmaya taraf olan herkesin sergilediği farklı tutumların içselleştirilmesinin doruğa ulaşmasıdır. En sonunda tartışmanın gerçekleşmesi ve sona ermesi büyük bir rahatlama yaşamasını sağlayacaktır.

Öfkenin yüzeye çıkması uzun zaman alacaktır çünkü başlangıçta diğer insanların görüşleri Dokuz'a doğru gibi gelecektir. Da-

ha sonra uzun bir erteleme dönemi yaşanır ve tüm bakış açıları tek tek ele alınır. Sonunda, öfkelenmekte yanlış bir şey olmadığı kanaatine varacak, en sonunda da öfkesini dışa vuracaktır. Bu dışa vurum genelde volkanik bir güçle gerçekleşeceğinden, Barışçı'nın hep mutabık görünümüne alışmış olan insanlarda sarsıcı bir etki yaratabilir. Bu patlamadan önce genelde uzun ve kasvetli bir ağırdan alma dönemi yaşanır, ancak uyuyan Dokuz aslında öfkeli olduğu gerçeğine gözlerini açtığında kış uykusundan uyanan bir ayıya benzeyecektir çünkü temel gereksinimlerini doyurmak için bu kadar uzun bir süre beklemiş olmaktan dolayı artık gözü dönmüştür.

> Kendi tutumumu kabullenmekte zorlanıyorum, ancak çoğu zaman başkalarının yaptıkları beni kızdırıyor ve bunu belli etmiyorum. Bir yıl içinde ancak birkaç kez de olsa, dayanamayıp patladığımda ortaya dehşetli bir görünüm çıkıyor. Bir anda coşuyorum, bedenim canlanıyor ve kalbim deli gibi çarpmaya başlıyor. Bedenimdeki bu hareketlenmenin, sonunda tutumumu belirlemiş ve ortaya koymuş olmamın bir ödülü olduğunu hissediyorum.
>
> İşin sırrı, birisine gerçek fikirlerimi tam olarak söylemeden ilişkimi sürdürmem ve böylece sonunda ona karşı gelerek kendimi bulabilmemde... Ayrıca, gerçek tavrımı sergilediğimde dünyanın ayaklarımın dibine yıkılmayacağını da anlamış oluyorum. Bazen ne istediğimi söyleyebilmekte o denli zorlanıyorum ki dışarı çıkıp bütün işi tek başıma halletmek zorunda kaldığımda kendimi çok kötü hissediyorum.

Yakın İlişkiler

Barışçılar eşlerinin çıkarlarını ve önceliklerini benimserler. Eşi, kararların referans noktası haline gelir. Dokuz eşinin istekleri ile heyecanlanır ya da çilekeş bir duruşla eşinin isteklerini göğüsler. Dokuzlar dikkatlerini eşin üzerinde odaklamayı onunla bir potada erimek olarak nitelendirirler. Bir potada erimenin her ilişkinin doğasında olduğunu ve bu yoldan ayrılık olasılığının ortadan kalktığını söylerler. Dokuzlar kendi duygularını ka-

bullenemezken başkalarının duygularını çok daha iyi dile getirebilirler. Ayrıca, rahatsız edici derecede sahiplenici davrandıklarını ve başkasının bakış açısına göre hareket ettikleri için kararlar beklenmedik sonuçlar doğurduğunda suçu karşısındakine atma gereksinimi duyduklarını söylerler.

Dokuz âşık olduğunda, eşini yönlendirmek, ilişkiden kazançlı çıkmak ya da onun üzerinde egemenlik kurmaktan çok, eşiyle tam anlamıyla bir potada erimek, onun yaşamını benimsemek ister.

Barışçılar genelde kendi gereksinimlerinden çok eşlerinin gereksinimleriyle canlanırlar, bu nedenle de yaşamlarını sürdürebilmelerinde ilişkinin rolü büyüktür. Başkalarının istekleri ile bu denli güçlü bir şekilde özdeşleşebilmelerinin olumlu yanı, bir başkasını gerçekten derinliğine tanıyabilme yeteneğine sahip olmaları, olumsuz yanı ise kişisel bakış açısını yitirme tehlikesiyle karşı karşıya kalmalarıdır.

> Kocamın isteklerinin o kadar farkındayım ki benim ne istediğimi sorduğunda afallıyorum. Aramızdaki bağlantının içinde kendimi yitirebiliyorum, o zaman da kimin kim olduğunu, hangi duyguların kime ait olduğunu karıştırıyorum. Tam olarak birbirimize karıştığımızı, ikimizin bir kişiye dönüştüğünü hissediyorum ve bu o denli ani olabiliyor ki odanın bir yanında öylece dururken kendimi yitiriyorum ve kocam oluyorum. Beni, özellikle de bu kaynaşmayı yaşadığım sırada, bir tavır almaya ittiğinde sanki beni kendisinden ayıracak bir şeyler söylememi istiyormuş gibi hissediyorum ve bağlantıyı koparmak istemiyorum.

Dokuzlar eşlerini, bir parçaları olarak görebildikleri için yaşamlarının esin kaynağı olacak ideal bir eşle bir potada erimek isterler. Bir ilişkiye son vermekte de çok zorlanırlar çünkü kendi varlıklarının bir bölümünü koparıp atıyormuş gibi hissederler. Bu nedenle de, eşler istemeseler bile alıştıkları için, heyecanını uzun zaman önce yitirmiş olan ilişkiyi sürdüreceklerdir. Dokuz-

lar, bir ilişkileri olmadığı zaman içlerinde bir uyuşukluk hisseder ve "Yaşamanın ne anlamı var ki?" diye düşünmeye başlarlar. Bu uyuşukluk, birden çok insana gelişigüzel bir ilgi duyma ya da enerjiyi gerçek gereksinimleri ustaca gizleyen ikincil etkinliklere harcama olarak da kendini gösterebilir.

Dokuzlar kendilerine yol gösterilmesini ister, düşüncelerini ortaya çıkarmada ve bir duruş benimsemede yardım beklerler. Bununla birlikte, bir potada erime isteği kadar güçlü bir özerklik istekleri de vardır. Eşin içinde erime arzusuna karşı koymak ve eşin isteklerine karşı savaşmak isterler. Görünüşteki baş eğişe, içteki direniş eşlik eder, bu da kendini son hareketi yapmada isteksiz davranma, tam bir bağlılık kurmaya ayak direme ve "Doğru kararı mı veriyorum?" sorusuna takılma şeklinde gösterir.

> Bir kadınla tam olarak kaynaşma fikri, kendimi denetim altına girecekmişim gibi hissetmeme yol açıyor. Beklentilerim yükseldiğinde ve ilişkiyi elimden kaçırdığımda içimi, hiç abartısız on yıl boyunca sürecek bir haset duygusu kaplıyor ve anılarım canlandığında aynı kıskançlık duygusunu bugün yaşıyormuş gibi hissedebiliyorum.
>
> İlişkiyi bitirmek isteyen taraf bensem gitmekle kalmak arasında öyle bir ikileme düşüyorum ki bu kararsızlık da yıllar boyu sürebiliyor. Bu arada birlikte olduğum kadına hemen hiç bir şey belli etmiyorum.
>
> Gitme ya da kalma konusunda iyice saplantılı bir duruma geldiğimde ise birkaç ilişkiyi bir arada yürütmeye başlıyorum ve hangisini yeğlediğime de bir türlü karar veremiyorum.

Yakın ilişkilerin güçlü yönü, Dokuzların karşılarındakilere koşulsuz bir ilgiyle yaklaşmasıdır. İmaj ya da tavırlarına önem vermedikleri için karşı tarafı yargılamadan dinleyebilirler. Dokuzlar kendilerini başkalarının duygusal gereksinimleri ile özdeşleştirebilir, düştükleri ikilemleri kendi içlerinde hissedebilirler. Duygusal açıdan zorluklar yaşasalar da yoğun ve üretken bir çizgide ilerleyebilirler.

Yakın ilişkilerin zayıf yönü, Dokuzların gerçek isteklerine gözlerini kapamaları ve duyguları canlı olduğu için değil, alıştıkları için sevgiyi sürdürmeleridir. Duygusal yaşamın iniş çıkışları, alışılmış bir ilişkinin yarattığı, güvene bağlı bir dengeye indirgenebilir.

Yakın İlişkilere Bir Örnek: Dokuz ve İki, Barışçı ve Sitemkâr Verici

Dokuz, kişisel hedefi konusunda genelde bir kafa karışıklığı içerisindedir, bu nedenle de İki'nin yardımını ister. Olgun bir çaba söz konusu olduğu sürece Dokuz, ayrıcalıklı bir dikkatin odağında olmaktan hoşnut olacaktır. Destek ve sevecen duygular Dokuz'u canlandırır ve birisini cana yakın bulduğunda kendi potansiyellerini de geliştirmeye başlar. Dokuz'un, özellikle de gurur duyabileceği bir alanda ilerleme kaydettiğini gören İki, bu yardımı ondan esirgemeyecektir.

Her ikisi de duygusal bir kaynaşma içine girerler. Dokuz, eşi aracılığıyla yaşamına bir anlam katmak, İki de birçok benliği arasında hangisinin sahici olduğunu görmek ister. Bu nedenle, her ikisi de birbirlerinden derinden etkilenebilirler. İki, "Eşim bunu istiyor" düşüncesiyle kendini değiştirdiğinde Dokuz bunu fark edecektir çünkü o da eşiyle bir potada erimiş bir durumdadır. Dokuz, İki'nin sahici benlik ile uyarlanmış benliği arasında ayrım yapabilmesine yardım edebilecek bir konumdadır. İki de, Dokuz'u erotik olarak etkileyecek bir şekilde imajını değiştirebilme yeteneğine sahiptir.

Dikkatlerini birbirlerine yöneltirler ve eşlerinin gereksinimlerini karşılamak isterler. Dokuzlar cinselliği eşiyle gerçek bir temas kurmanın bir yolu olarak görür, İkiler de cinsel açıdan çekici olmaktan hoşlanırlar. İki, cinsel açıdan arzulanır olmayı gerçek cinselliğe yeğler. Sonuçta iki taraf da sözsüz bir iletişim yolu olan cinselliğin ilişkileri için ne derece önem taşıdığını görecektir. Cinsellik, Dokuz-İki çiftinin birbirine sağlayacağı desteğin bir meta-

foru olarak görülebilir. İki, "İstediğin nedir?" sorusunu sorar, Dokuz da bu soruyu "Seni gerçekte olduğun gibi istiyorum" şeklinde yanıtlar ki bu da İki'nin aramakta olduğu benliktir.

İki, fiziksel imaj ve toplumsal karizma konularında bilinçlidir ve Dokuz'u kişisel tarz ve sunuş konularında destekler. İki, ilişkilerinin güvenli ortamı içerisinde Dokuz'un kişisel yeteneklerini ortaya çıkaracaktır. Dokuz, yaşamına vereceği yön konusunda kararsızsa İki'nin gündemini benimseyecek ve eşinin istediği kişi olacaktır. Bu durumda, kendini İki'nin gurur duyduğu bir kalıba göre biçimlendirecektir. Barışçı, ilişkinin ortasında bir anda uyanıp meslek, arkadaşlık, kişisel tarz ve gündelik yaşam konularında hep eşinin etkisi altında kaldığını görebilir.

İki, ilişkide vazgeçilmez taraf olduğunda ve Dokuz kendini denetim altına alınmış hissetmeye başladığında kriz yaşanacaktır. Dokuz, sadece İki'nin gereksinimlerini gidermek için çalıştığını düşünmeye başlar ve buna işbirliği yapmaya karşı ayak direyerek tepki gösterir; durumu eşitlemek için yeteneklerini kullanmamaya başlar ve dikkatini başka yönlere çevirir. Dokuz'un yeteneklerini kullanmaması İki'nin sıkılmasına neden olacaktır. Ayrıca Dokuz'un İki'yle eskisi kadar ilgilenmemesi İki'yi çok öfkelendirir.

Sıkılan İki, özgürlük talep etmeye başlar. Özgürlük isteği Dokuz'un uyanmasına, ancak bu kez de sahiplenici davranmaya başlamasına neden olur. Eşinin sahiplenici tavrı nedeniyle kendini sınırlandırılmış hisseden İki'nin özgürlük isteği artacaktır. Dokuz artık eşiyle ilgilenmediğinde ise İki öfkelenecek ve onun dikkatini yeniden kazanmak için rekabetçi bir tavır sergileyecektir. Dokuz'un ilişkideki en güçlü silahı, eşine beklediği ilgiyi göstermemektir. İki, bu tip bir uzaklaşmayı, Dokuz'u kişisel gereksinimlerini doyurmak için kullanmak yerine, onun gerçek arzularını destekleyerek yumuşatabilir. Bunun için Dokuz'un da kendi yaşamı için birincil önemde olan konuları bulma sorumluluğunu üstlenmesi gerekir.

Otorite İlişkileri

Belirgin bir davranış biçimi söz konusu olduğu sürece Dokuzlar iyi bir liderlik sergilerler, ancak liderlik konumu sürekli karar almayı gerektirdiğinde kendilerini rahat hissetmezler. Karar vermekte zorlanırlar çünkü lehte ve aleyhle görüşler onlara eşit güçte görünür. Bu duruma bir de Dokuzların yeni ya da riskli yöntemlerin karşısında yer alma eğilimi eklendiğinde ortaya tutucu bir liderlik görünümü çıkacaktır. Dokuzlar, bilinen yöntemleri ve öngörülebilir sonuçları, hayal kırıklığına yol açabilecek bir belirsizlik içeren yüksek beklentilere yeğlerler.

Çalışan konumundaki Dokuzlar otorite ile kuruluş yapısı çerçevesinde ilişki kurarlar. İlerleme ve ödül almaya giden yollar belirgin olduğu sürece kurdukları ilişkiler de başarılı olacaktır. Dokuzların ödül için çekişme içine girip girmeyecekleri belli olmaz, ancak böyle bir olanağın var olduğunu bilmek isterler. Dokuz'un başkalarıyla bir potada erime alışkanlığı, çalışma arkadaşlarının yaklaşım ve düşüncelerini benimseme şeklinde kendini gösterir. Dokuzlar otoriteye değil, içinde bulundukları duruma uyarlar. Direktiflere hem içtenlikle hem de somurtkan bir tavırla tepki vermek istemeleri, yönetimdekilere karşı kararsız davranabileceklerini gösterir. Otoriteye yönelik öfkelerini genelde özensiz çalışma ya da pasif saldırgan davranışlar gibi, dolaylı yollardan sergilerler.

Otorite ilişkilerinin güçlü yönü, Dokuzların tüm bakış açıları ile özdeşleşebilme yetenekleri sayesinde, özellikle de belirgin karşıtlıkların sahnelendiği bir ortama çekildiklerinde kusursuz birer arabulucu olmalarıdır. Dostça ve işbirlikçi duygulara değer verirler ve başkalarının görüşlerini dinlemeye özen gösterirler. Ekip içindeki güvenilirlikleri ve saygınlıkları yüksek olduğunda daha verimli çalışırlar, ancak onay görmek için etkin bir çaba sarf etmezler. Çabalarına adil ve düzenli bir karşılık vadeden ortamlarda daha coşkulu davranırlar.

Otorite ilişkilerinin zayıf yönü, Dokuzların yapıcı bir değişiklik önerisi getirmek yerine, ekip içindeki gerilimleri içselleştirebilmesidir. Kişisel tavırlarını ortaya koymakta zorlanırlar ve karşı çıktıkları noktalar olsa bile bunları dile getiremezler. "Zaten beni dinlemezler ki..." Dokuzlar bir sorunu çözmek için harekete geçmektense kendi kendine hallolması umuduyla sorundan uzaklaşmayı yeğlerler.

Dokuzlar sorumlulukların şeklini değiştirerek ve görevlerden uzaklaşarak dolaylı yoldan bir denetim sağlayabilirler. Öfkelerini, yönetilmeye karşı inatla direnerek dışa vurabilirler. Çalışma tempolarında eylemsizlik yasasının etkileri görülür: Başlamakta zorlanırlar, teslim tarihi yaklaşınca hareketlenirler ve yüksek hızda tamamlama krizi yaşarlar. Bir kez kalkışa geçtiler mi durmaları da çok zor olacaktır ve fazla enerjileri önemsiz etkinliklere yayılacaktır.

Otorite İlişkilerine Bir Örnek: Dokuz ve Yedi, Barışçı ve Ehl-i Keyif

Dokuz'un liderliği programlar hazırlamak, gayretli yardımcılar görevlendirmek ve sistemli bir yol izlemek üzerine kuruludur. Bu alışkanlıklar, Yedi'nin deneysel ve işbirliğine dayalı liderlik anlayışı ile taban tabana zıttır. Dokuz sessizleşir ve kişisel tavrını ortaya koymaz ya da savunmazsa Yedi de çalışma yöntemlerini kendi çıkarlarına göre yeniden tanımlayıp aynı anda birden çok proje ile uğraşmaya başlarsa aralarındaki ilişkide sorunlar baş gösterir. Yedi, Dokuz'u hantal ve uzlaşmaz biri olarak algılayacak, Dokuz da onun sorumsuz olduğunu, kendini işine adamadığını düşünecektir.

Yüzleşmek durumunda kalırsa patron Dokuz, çalışanı konumundaki Yedi'yi yönetmekte zorlanacaktır. Bu durumda da kriz noktasına varana dek işleri oluruna bırakacak ve çalışanının kişisel bir yönlendirmeye gerek kalmadan yola gelmesini umacaktır.

Suçlu bir kez belirlendi mi Dokuz, bağışlamaz ve uzlaşmaz bir tavır içine girecek, aynı zamanda da liderliğini geri çekecektir. Bunun sonucunda da yüz yüze bir çatışma söz konusu olacak, Dokuz tavizsiz bir duruşun içine gömülürken çalışan Yedi hâlâ durumun ciddiyetinden habersiz olacaktır.

Her iki tarafın da olgun davranması durumunda, sorumlulukların yeniden paylaştırılması, bu sorunun aşılmasını sağlayabilir. Örneğin, Yediler toplantı ve görüşmeler konusunda yeteneklidir ve liderlik pozisyonuna gelme konusuyla pek fazla ilgilenmezler. Yedi'nin işte yükselme çabalarına yaklaşımı, Dokuz'da "Mesleki hırsı ile ayağımı kaydırmaya çalışıyor" endişesi yaratmaz. Dokuz, Yedi'yi yönlendirme ve projelerin nasıl ele alınacağını açıkça ortaya koyma konusunda istekli davranmalıdır çünkü Dokuz daha tutucu bir imaj beklentisi içindeyken Yedi daha yenilikçi bir anlayışa eğilim gösterecektir. Buna karşılık Yedi de Dokuz'un sorumluluk beklentisini kabullenmeli ve işin tüm aşamalarını belgelerle destekleyebilmelidir.

Yedi patron konumunda ise çalışma yöntemlerinde bir karışıklık, hatta pek çok çelişki söz konusu olabilir. Yedi'nin düşünme tarzı kesin bir taahhütten, farklı seçeneklere doğru değişim gösterebilir. Dokuz bunu düzensiz bir liderlik olarak görecek ve bir tavır belirleme konusunda kararsız kalacaktır. Dokuz çabalarının takdir edilmediğini düşünürse işi pasif bir şekilde baltalamaya başlar. İlgisini kaybeder ve projenin gerektirdiğinin tersine, işi yavaşlatır; patronun dikkatini çekecek şekilde aylaklık yapmaya, yönetimin tüm çabalarına inatla ayak diremeye başlar. Kendi çalışma hızında ısrar eder ve dışa vurulmayan öfkesini belli etmek için soğuk bir sessizliğe gömülür.

Çalışan konumundaki Dokuz'un düşüncelerine ulaşılabilir ve yakınmalarını dile getirmesine olanak verilirse bu sıkıntılı durum da engellenebilir. Dokuz, kendisine kulak verildiğini

hissettiğinde pasif saldırgan bir tutum içine girmeyecektir. İçini dökmesi sağlanmadığında ise çilekeş bir tavırla durumu kabullenecek, içten içe hınç duymaya ve işinin başında uyuklamaya başlayacaktır. Projede sorun yaşandığında, Dokuz uzun bir süre boyunca ve sabırla desteğini sürdürebilir ve umut ışığı belirdiğinde, son dakika kurtarışı yapmak için inanılmaz bir enerjiyle ileri atılabilir.

Güçlü Tarafları

Dokuzlar, verdikleri desteği sabırla sürdürebilirler. Bu desteğin niteliği de özel olacaktır çünkü arabuluculuk yapmaya ve barışı korumaya, işlerin kendi istedikleri yönde ilerlemesine harcadıkları enerjiden daha fazlasını adarlar.

Başkalarının yaşamları Dokuzları derinden etkiler. İnsanları dinleyebilme ve onları anlayabilme yeteneğine sahiptirler. Hepsinden önemlisi, insanların yaşamlarında en çok önem verdikleri konuları hissedebilirler. Bunun nedendi de, başkalarının isteklerini yanıtlayabilmek için kendi tavırlarını sistematik olarak hasıraltı etmeleri, başkalarının iyiliği için onların en çok önem verdikleri konularla özdeşleşebilmeleridir.

Çekici Ortamlar

Rutine dayalı, protokole önem veren ve belirgin çalışma koşulları olan meslekler Dokuzlara çekici gelir. Devlet dairelerinde ve izleyecekleri prosedürlerin belli olduğu kurumlarda daha rahat çalışırlar.

İtici Ortamlar

Kendini sürekli ortaya koymayı gerektiren yüksek imajlı meslekler Dokuzlara göre değildir. Çalışma yöntemlerinin sürekli değiştiği ya da yapısallığın ve ayrıntıların kuramlar uğruna feda edildiği iş ortamlarında kendilerini mutlu hissetmezler.

Ünlü Dokuzlar

Birleşik Devletler Postanesi ünlü Dokuzlar arasında yer alır. Bu kurum, büyük oranda örgütlenme ve ayrıntılar üzerine inşa edilmiştir. Hız işin en önemli parçasıyken, çalışanları iş yavaşlatmaya giderek kuralları belirlerler ve siz elinizde bir paketle nefes nefese merdivenleri tırmanırken onlar saat daha beşe bile gelmemişken kapıya "Kapalı" levhasını asıverirler.

Julia Child, Luciano Pavarotti, Buckminster Fuller, Oblamov, Eisenhower, Alfred Hitchcock, Ringo Star diğer ünlü Dokuzlardır.

Dikkat Tarzları

Dokuzlar "otomatiğe bağlandıklarında" elleri ve bedenleri ile ne yaptıklarına bilinçli bir şekilde dikkat etmeden karmaşık görevlerin üstesinden gelebilirler. Hepimiz çeşitli beceriler edinip bunları mekanik bir şekilde uygulayabiliriz. Örneğin, araba kullandığınızda farkında olmadan bir anda "uyanır" ve eve çoktan geldiğinizi fark edebilirsiniz. Dakikada 90 sözcük yazarken hayaller kurabildiklerini ya da herhangi bir konuda düşünebildiklerini söyleyen dizgiciler de buna güzel bir örnektir.

Dizgicilerin sırrı, yazıya geçirdikleri malzemeyi aslında okumamalarıdır. Dikkatin sadece işin yapılmasına yetecek bir bölümünü kullanırlar ve bu arada zihinlerinde başka konuları tasarlayabilirler. Aynı anda birden fazla zihinsel etkinliği gerçekleştirebilen bu dikkat tarzı, eş zamanlı işlem olarak da adlandırılabilir.

Dokuzlar konuşmalara dalıp çıktıklarını, dikkatlerinin bir bölümünü konuşulanlara ayırırken eş zamanlı olarak başka düşüncelere de dalabildiklerini ya da başkalarının hisleri ile kaynaşabildiklerini anlatırlar. Çoğu Dokuz, eş zamanlı işlemi dikkatin bir nesneden diğerine kayması olarak tanımlar. Örneğin, konuşmada geçen bir söz bir anıyı, bu anıya ait içsel bir monologu ve kulak verdiği konuşmanın geçmişe ne denli benzediğine dair duyguları tetikleyebilir.

Bu içsel dikkat dağılmaları sırasında Dokuz, konuşmanın ne yönde geliştiğinin de hâlâ farkındadır. Araba kullanırken kendini birden evinin önünde bulan sürücünün ardında bıraktığı yola dair hiçbir şey anımsayamaması gibi, konusunu çoktan unutmuş bile olsa konuşmanın ortasında uyanabilir ve sorulan soruları hiç de tuhaf kaçmayan bir şekilde yanıtlayabilir. Dokuzlar zihinsel radyolarını birkaç kanala ayarladıklarını, aynı anda klasik müzik, halk müziği ve haber istasyonları arasında dolaştıklarını söylerler.

Barışçılar eş zamanlı işlem yeteneğinin derinlik içeren bir diğer türünü de rüzgâr gülleri ile dolu bir zihne sahip olmak şeklinde tanımlarlar. Buna göre, dikkat aynı anda pek çok şeye, örneğin halının motiflerine, ceketin üzerindeki düğmelere, derin bir duyguya ve bunların yanı sıra birkaç farklı düşünceye daha odaklanmıştır. Kendini kapatmış ve çevresindekilere ilgi göstermiyor gibi görünen Dokuz, aslında içten içe pek çok işlemin ağırlığını sırtlanmıştır.

Dokuzlar kendi duruşlarına ve hissettiklerine yönelik uyur durumda oldukları için, stratejik bir eylem tarzını destekleyecek bilgiyi de aramazlar. Yeni bir durumu küresel bir bakış açısıyla algılar, tüm öğelerini tanır ve tanımlar, bununla birlikte hiçbirini özel bir öneme ya da değere sahip olarak görmezler. Bu, yeni bir durumun içinde belirli görevlerde işine yarayacak öğelere odaklanan Başaran'ın ve dikkatini insanlar arasındaki gizli etkileşimlere yönlendiren Sadık Sorgulayıcı'nın algılayış tarzına aykırı bir yaklaşımdır.

Dokuz tüm yüzeysel öğelerin ve yüzeyin altındaki etkileşimlerin farkındadır, ancak önemli ve dikkate değer öğeleri önemsiz ayrıntılardan ayırt edemez. Dokuzlar olayların farkında olsalar bile doğru başlangıç noktasını bulmakta, önemli konuları arka plandaki gürültüden ayırmakta zorlanırlar. Dikkat kayda değer konular ile asıl görevle ilgisi olmayan konular arasında özgürce dolanır. Bu dikkat alışkanlığı nedeniyle Dokuz-

lar, kişisel bir tavırdan yoksun kalırlar. Her şey eşit önemde görünürken anlamlı bir kişisel tavır geliştirmek de olanaksızdır. Hiçbir konu diğerinden daha önemli görünmediği için bir çatışma da söz konusu olmayacaktır.

Sezgisel Tarz

Dokuzlar çocukluklarında göz ardı edildiklerini hissederler ve bunun sonucunda da başkalarının niteliklerini kendi bedenlerinde duyumsayarak aradaki bağı sürdürmeyi öğrenirler. Küresel dikkat tarzları ile başkalarına odaklandıklarında, onların yaşamlarında aslında çok etkili biri "olduklarını" fark edebilirler. Kimi zaman bir başkasının egemenliğine girdiklerini hissederler. Örneğin, bir konuşma sırasında kendi tavırlarından o denli uzaklaşabilirler ki dikkatlerini çeken bir başkasının davranış tarzını, duruşunu ve hatta fikirlerini benimseyebilirler. Dokuzlar genelde başkalarını bir bütün olarak algılarlar ve bir arkadaşının içinde olup bittiğini hissettikleri her şeyi benimseyebilirler.

> Birisine kendimi yakın hissettiğimde ve onunla birlikte olduğumda sanki odada iki kişi değil de bir kişi varmış gibi olur. Aradaki ayrım kalkar. Kendimi unuturum, ancak bedenim izlenimlerle dolup taşar çünkü belki de bir süreliğine o olurum. Bir kez bağlandım mı ayrılmayı ya da kendimi geri çekmeyi istemem. Bildiğim en yakın ilişki, bir arkadaşla onun yaşadıklarını aynı anda yaşamayı sağlayan bir potada erime hissidir.

Dokuzlar ilişkilerini "bir potada erimek" sözcüğü ile tanımlarlar. Bir başkasının bakış açısını kendilerininkinden daha iyi anlatabildiklerini söylerler. Bu kaynaşmayı bir başkasına dönüşmek olarak betimlerler. Kaynaşmayı nasıl yaşadıklarına dair anlatımları, ilgi çekici derecede dövüş sanatlarının temelinde yatan duyumsama egzersizlerini andırır. Dövüş sanatları eğitimindeki bir potada erime, Dokuz'un çocukluğunda ulaşmaya çalıştığı ayrılmazlık duygusunun aynısıdır.

Bir gün Golden Gate köprüsünden geçiyordum ve yan şeritteki arabanın içindeki kişi dikkatimi çekti. Birdenbire o adamın sürücü koltuğunda oturuşunu ve arabayı kullanışını hissetmeye başladım. O beş on metre ilerlemişti, ben ise arabayı onun gibi kullanmaya, bedeninin şeklini almaya, yolda onun gibi ilerlemeye başlamıştım.

Bu Dokuz'un köprüden geçerken hissettiklerini, Aikido'da kara kuşak sahibi olan bir Altı'nın anlattıklarıyla karşılaştıralım.

Kaynaşma karın bölgesinde gerçekleşiyor. Algılarınızı, çevrenizdeki alanı kapsayacak şekilde genişletmeyi ve alanınıza giren herhangi bir şeyi içinizde hissetmeyi öğreniyorsunuz. İnsanların hareketlerinin gücünü ve niteliğini hissedebiliyorsunuz ve bunlara katılmayı, benimsemeyi öğreniyorsunuz.

Barışçılar bazen başkalarının bedenlerinde olup biteni duyumsayabildiklerini, başka biri "olduklarında" hastalıklarını ya da sağlık durumlarını hissedebildiklerini ve duyguları ile düşünceleri ya da çatışan arzuları arasındaki uyuşmazlığı fark edebildiklerini söylerler. Dokuzlar başkalarını bir bütün olarak benimsiyor görünürler ve genelde, onları güçlü bir şekilde etkileyen birisinin fiziksel varlığı söz konusu olduğunda hislerinin kaynağını belirlemekte güçlük çekerler. Bu senin tepkin mi, yoksa benim mi? Bu proje beni çok mu heyecanlandırdı yoksa senin duygularına mı kapılıyorum? Sinemaya gitmek istiyor muyum yoksa senin isteklerini mi benimsedim? Yaptığım şey hakkında kendimi gerçekten iyi hissediyor muyum yoksa senin benden hoşnut kaldığını mı hissediyorum? Diğer kişi yanından fiziksel olarak ayrıldığında Dokuz'un dikkati yine kendi benliğine yönelecek ve kişisel tutumunu yeniden anımsayacaktır. Dokuzlar bir gün içerisinde pek çok insanla bir potada eriyebilirler, bununla birlikte özellikle âşık olduklarında yoğun bir şekilde bir potada eriyeceklerdir.

Sezgisel eğilimleri olan Dokuzlar pek çok farklı öğe içeren kararlarla da özdeşleşebilirler. Aşağıdaki anlatım San Francisco'lu bir iş adamına aittir.

Yirmi yılı aşkın bir süredir yöneticilik yapıyorum. Bir karar vermeden önce, hem tam bir çözümleme hem de şirket içindeki etkenlerin bedenimde ne gibi hisler yarattığı üzerinde gerçek anlamda bir beden okuması yaparım. İlk önce şirketin bir öğesinin ben de yarattığı hissi bedenimde hisseder, daha sonra da buna karşı öğeleri hissetmeye başlarım. Bazen bir uyuşma hissi yaşarım, ancak çoğu zaman farklı unsurların içimde nasıl etkileşime girdiğini hisseder ve bunları kavramaya çalışırım.

Eylem Erdemi

Dokuz için tembellik, illa da bir işe sarılmamak ya da sabahları geç uyanmak gibi bedensel tembellik anlamına gelmez. Dokuzlar genelde iki işi bir arada yürütür ve bedensel enerjilerinin zenginliğiyle gurur duyarlar. Pek çok şey yaparlar, bununla birlikte doğru eylem tarzını algılama ve ikincil önemdeki konulara sapmadan ilerleme yetenekleri engellenmiş durumdadır.

Gerçekten yapmak istediklerim ile aramda daima bir yığın şey oluyor. Zihnim, anılarla dolu kutuların her yana saçıldığı darmadağın bir odayı andırıyor. Ortalıktaki yığınlardan biri kafama yıkılmadan önce, hepsinden bir parça bir iş halledebilmek için karmaşanın içinde telâşla dolanıp duruyorum. Dışarıdan sanki hiçbir şey yapmıyormuşum gibi görünüyor, ancak bunun nedeni bir sürü şeyin oluşturduğu yığının içinde koşuşturup durmam ve yapacak çok iş olması.

Elimin altında muazzam bir yedek güç olduğunun hep farkındaydım çünkü öyle günler var ki ne yapmam gerektiğini düşünmemle gidip onu yapmam bir oluyor.

Bir keresinde, bir eylemle doğrudan özdeşleşme deneyiminin harika bir örneğini yaşadığım ilginç bir kaza geldi başıma. Çevre yolunda giderken, az önce geçtiğim yere yamaçtan bir kaya yuvarlandı. Aynı virajdan başka bir aracın dönmesiyle birlikte kayaya çarpacağını biliyordum ve ne yapacağımı bile düşünmeden geri döndüm, kayanın yanına gidip arabamdan indim, koşarak kayanın yanına gittim ve onu yolun dışına dek yuvarladım.

O kadar ağır bir nesneyi kımıldatmam olanaksız görünüyordu ama yapmıştım işte. Bu olay yaşamımdaki dönüm noktalarından biri olmuştur çünkü çaresizliğim içinde kaya ve ben tek bir nesne haline gelmiştik ve tek yapmam gereken kendimi hareket ettirmekti.

Üst Düzey Zihin ve Sevgi Özelliği

Dokuzlar grubun, çevrenin ya da ilişkide oldukları önemli insanların kimliklerini benimseme eğilimindedirler. Psikolojik açıdan bakıldığında başkalarıyla özdeşleşmek, ait olmanın bir yolu ve kendi benlikleriyle ilgilenmeyi unutmalarının telafisidir. İlişkide oldukları bir grup ya da eş olmadığı zaman içsel bir uyuşukluk hissi yaşar ve "Ne yararı var? Yalnız başıma kalacaksam yaşamın ne anlamı var?" diye düşünürler.

Dokuz, sonradan yaşamının anlamı haline gelecek ideal bir eşle bir potada eridiğinde aslında bu ilişkide üst düzey zihin yapısının sevgi özelliğinin varlığından söz edilemez. Dokuz bir potada erimiş ve eşinin yaşamını kendi yaşamı olarak benimsemiştir, ancak temelde "Lütfen benden ayrılma, sana asla karşı gelmeyeceğim" düşüncesi yatar. Dokuzlar aşkla kendilerini bu denli özdeşleştirebildikleri için kıskançlık ve umutsuzluk gibi kötü duygulara karşı da zayıf bir yapıya sahiptirler. Kendilerinin bir parçası olarak gördükleri birisini yitirdiklerinde kendi varlıkları tehlikeye düşmüş gibi hissederler.

Sevgi daha üst düzeyde ele alındığında, duygusal bir tepki olmaktan çok, benlik içinde sevilen kişinin dahil edilebileceği bir referans noktasını gerektiren bir dikkat tarzıdır. Bu noktada Dokuz'un görevi, kişisel bir referans noktasını yitirmek ile başkalarının istek ve duygularının egemenliği altına girmeyi birbirinden ayırt edebilmeyi öğrenmek ve başkalarının içinde bulunduğu durumu kendi benliğinin bilincini yitirmeden hissedebilmektir. Dokuzlar koşulsuz sevebilme yeteneğine sahiptir, bu nedenle de yaşamları boyunca başkalarını kendi bedenleri aracılığıyla du-

yumsayabilirler. İnsanları kendi içlerinde, onları denetim altına alma ya da değiştirme arzusuna kapılmadan hissedebilirler.

Alt Tipler

Alt tipler, Barışçı'nın çocukluğunda gerçek isteklerinin yerine telafi edici yedeklerini koymak için geliştirdiği zihinsel saplantılara dayanır. Bu alışkanlık, kişisel öncelikleri farklı olan yetişkinler tarafından göz ardı edilen çocuğun yaşadığı bunaltının yeniden canlanmasını önler.

Bire Bir İlişkilerde Bir Potada Erime

Birleşme, Dokuzların bir eşle kendini bir potada eritme istediğidir. Bu kaygı, tanrısal birleşmeye yönelik soğurgan bir isteğe de dönüşebilir.

> Birisiyle tanıştığımda, aynı anda birkaç veri girişinin gerçekleştiğini hissediyorum. Söylediklerine ve bedeninin verdiği farklı tepkilere tüm yönleriyle kendimi o denli kaptırıyorum ki gerçek dünyadan neredeyse tamamen soyutlanıyorum.
>
> Yakın ilişkilerde ise kocamla yaşadığım birleşme duygusu o denli yoğun ki kendi başarılarımın ödülünü bile ancak onun aracılığıyla aldığımı hissediyorum. Kendi başıma olduğumda yaptıklarıma karşı duyarsız oluyorum, buna karşılık onun tepkilerini kendi içimde hissedebiliyorum ve benim hakkımda iyi şeyler hissettiği zaman ben de onun aracılığıyla kendimden hoşnut kalmış oluyorum.

Sosyal Gruplara Katılım

Dokuzlar ya gruplara katılmaktan tamamen kaçınırlar ya da özel etkinlik dernekleri ya da büyük ölçüde arkadaşlarından oluşan küçük sosyal gruplara katılmayı yeğlerler. İnsanların birlikte bir şeyler yapmasının yarattığı enerjiyi çekici bulurlar. Bu sayede hem dikkatlerini hoş bir yoldan dağıtmış olurlar hem de sürekli girip çıkabilecekleri bir enerji zeminine sahip olurlar. Aşağıdaki anlatım bu tip gruplara katılmaktan hoşlanan bir Barışçı'ya ait.

Çocukken bowling şampiyonuydum. Pek çok gece şampiyonalar düzenler, çeşitli ligler oluşturur ve bunlarla ilgilenirdim. İşin ilginç yanı, stilimi mükemmelleştirmek için saatlerce çalışsam da kazanmaktan çok, takım arkadaşlığı ruhundan ve hep birlikte yaşadığımız coşkudan zevk alırdım.

Kendini Koruma Alanında İştah

Dokuzlar temel isteklerin yerine, aşırı yemek, çok fazla televizyon seyretmek, bir sürü roman okumak ya da özen gerektiren hobiler gibi daha önemsiz etkinlikleri koyma alışkanlığına sahiptirler. İştahları, ikincil bir hedef uğruna ciltler dolusu bilgi toplama şeklinde de ortaya çıkabilir.

Yayma hazırladığım ve çok önem verdiğim bir yazı üzerinde çalışıyordum. Daktilonun durduğu masa arka bahçeye bakan bir pencerenin önündeydi ve bu durum kontrolden çıkan bir olaylar zincirinin ilk halkasını oluşturdu. Çalışmak için daktilonun başına oturduğumda karşımdaki manzaranın çalışmaya odaklanmama yardımcı olmasını istiyordum. Ben de bahçıvanlık kitapları aldım, mevsimlerin ayrıntılı bir haritasını çıkarttım, bu sayede renklerin dönüşümü sürekli olacaktı. Bitkileri ve fundaları toptan satın almak için mahallede bir heyet oluşturdum. Arka bahçeyi bir uçtan diğer uca belledim ve yeşillendirdim. Nihayet üç ay sonra makale üzerinde çalışmaya başlayabildim!

Dokuzların Gelişimine Yardımcı Olacak Konular

Barışçıların ne zaman uykuya daldıklarını fark etmeleri gerekir. Bu bağlamda "uyku", dikkatin gerçek kişisel önceliklerden saplantılı düşünmeye ya da ikincil etkinliklere kayması anlamına gelir. Dokuzlar terapiye ya da meditasyon egzersizlerine genelde önemli bir görevle ilgili odaklanmalarını yitirdikleri ya da madde bağımlılığı nöbetine girdikleri için başvururlar. Önemsiz etkinliklerin sekteye uğraması ile ortaya çıkan depresyon ya da yüzeye çıkan öfke, tipik yakınma konularıdır. Dokuzlar, "uykudayken" alış-

kanlığın gücü ile hareket edebilme yeteneklerinin bilincinde olmalıdır. Uykudaki bir Dokuz, konuşma sırasında ya da terapi seansında duyduklarını tam kavrayamasa da dikkatinin konuya tamamen hâkim gibi görünmesine yetecek bir bölümünü kullanabilir.

Alışkanlıkla hareket ettiklerinden içinde bulundukları ortamın atmosferini benimseme eğilimi gösterirler. Çevreleri değiştiğinde ve yeni alışkanlıklar oluşturma yolunda adım adım, yöntemli bir şekilde ilerlediklerinde kolayca değişebilirler. Bir kimlik edinmeye can attıkları için başarının somut kanıtları ve arkadaşların coşkusu ile desteklenen planlı bir desteğe olumlu tepki verirler. Başkalarına boyun eğme ya da baş kaldırma sorununun ortaya çıkmasını engellemek için koşulsuz bir desteğe gereksinim duyarlar. Dokuzların gelişimlerine yardımcı olacak konular:

- İnsanların, kişisel tutumlarına olumlu yaklaşmasını sağlamanın bir yolunu bulmak ve bu tutumu başarıya ulaştırabilmek için bir yapı oluşturmak.
- Verecekleri kararlarda başkalarını referans aldıklarını fark etmek. "Onunla aynı fikirde miyim, değil miyim?"
- Bir karara yönelik olumlu ve olumsuz görüşleri saplantı haline getirmek ve bu durumun gerçek duygu ve isteklerin yerine geçtiğini fark etmek.
- Zaman sınırlarının stratejik kullanımı, projelerin hedeflere odaklanmaya yönelik olarak yapılandırılması.
- Kişisel görüşlerini saklı tutmayı yeğlediği zamanların bilincinde olmak.
- Görüşlerini dile getirmek.
- Dikkatini dağıtmadan projeleri tamamlamayı öğrenmek.
- Dikkatin yemek ya da televizyon gibi önemsiz yedeklere kaymasından önceki duygulara yeniden odaklanmak. Duyguların yerine başka şeyler koymaya çalışmaktansa ortaya çıktıkları anda onları gözlemlemek.

- Seçenekleri sorgulamak. Dokuzlar neyi istemediklerini daha iyi bilirler ve tercihlerini eleme yöntemiyle belirlerler.
- Başka insanların tavırlarını taklit ettikten sonra, sanki başka biriymiş gibi davranarak kendi tavrını da taklit etme egzersizini uygulamak.
- Dikkat önemsiz konulara kaymaya başladığında, zaman ve görev sınırları koymayı öğrenmek.
- Nihai hedefe değil, hemen bir sonraki adıma odaklanmak. Nihai hedef, altından kalkılamayacak denli büyük görünecektir.
- Belirli bir doğrultuda hareket etmeye yönlendirildiğinde ayak diremeye başladığını fark etmek.
- Öfkeyi hayal gücü yoluyla dışa vurmak. Öfkenin şiddeti azalana dek en kötü sözleri kullandığını ve en kötü davranışları sergilediğini hayal etmek.

Dokuzların Dikkat Etmesi Gereken Konular

Dokuzlar, dikkatlerini önemsiz etkinliklerden kurtardıklarında aşağıdaki listede yer verilen tepkileri sergilediklerini anlatırlar. Bunlar nörotik tepkiler olarak değil, değişim sırasında gösterilen ilerlemenin belirtileri olarak kabul edilebilir. Öncelikler somutlaşmaya başladığında, ayak direme ya da yavaşlama gibi, pasif saldırgan yollardan dışa vurulan öfke yüzeye çıkmaya başlayacaktır. Öfke, değişimin enerjisidir ve kişisel tutumu belirginleştirmek üzere işlenebilir.

- Yardım kaynaklarına bağımlı bir hale gelmek ve ayrılmayı istememek.
- Suçlamak. Başkalarının istekleriyle, işler ters gittiğinde "Bu onların hatası!" tepkisini gösterecek denli çok özdeşleşmek.
- İnatçılık. Başkaları tarafından bir yöne doğru ittirildiğini hissetmek. Ağırlaşmış sorunları dile getirmekte isteksizlik. Ayak diremek ve bu sayede ilk hareketin başkalarından gelmesini sağlamak.

- Enerji ve zamanı tüketen yeni sorumluluklara yönelik şiddetli arzu.
- Algılarını, konuşmalara girip çıkacak ve aynı anda birkaç şey düşünecek şekilde ayarlamak.
- Önemsiz sorunların dikkati saplantılı bir şekilde işgal etmesi eğilimini gerçek kararlardan ayırt etmek zorunda kalmak.
- Rutinler oluşturma ve mekanik bir şekilde davranma alışkanlığını gerçek hedeflerden ayırt etmek zorunda kalmak.
- Hissizleşmek. Diğer insanlar gidene dek beklemek. Tavrını dile getirmektense çetin tartışmaların sona ermesini beklemek. Gizlediği olumsuz görüşlerini dile getirmeyi istememek.
- Tüm parçaların yerine oturmasından ve dolayısıyla kesin bir tavır sergilemek zorunda kalmaktan kaçınmak. Daha fazla bilgiye gereksinim duymak, bir açıklama beklemek; alıkoyucu bir eylem arayışı, sorunların kendiliğinden uzaklaşmasını ummak.
- Zihinsel öncelik bir kez belirlendi mi işin zaten halledilmiş olacağı düşüncesi. Kendi yeteneklerini ve başkalarını yaptıkları ile değerlendirmek.
- İşinde noksan yerler bırakmak. Sinirlilik hissi ve dikkatli davranmayı istememek. Minimum randıman.
- Basit işleri, altından kalkılamaz yükler olarak görmek, işe başlamakta çekilen güçlük. "Yapılacak çok iş var. Gereken enerjiyi nereden bulacağım?" Görevlerin çok fazla çaba gerektirmesinin doğurabileceği tepkiler:
    - Çabalarının göz ardı edilmesine, eleştirilmesine, önemsenmemesine karşı aşırı duyarlılık,
    - Risk ve değişime yönelik korku, değişimin daha çok acıya neden olacağı inancı,
    - Konuşmalarda yan yollar çizerek dikkati benlikten uzaklaştırmak, kendisi hakkında uzun bir destan yazmak ve aynı öyküyü tekrarlayıp durmak.

Ek: Enneagram Üzerine Deneysel Araştırma

Enneagram üzerine yapılan deneysel çalışmalar henüz çok yeni ve Enneagram kuramı üzerine yayımlanan tanımlara dayanıyor.[1-3] Bu alandaki çalışmalar, ancak araştırma sonuçları Enneagram kuramını Batı'da kabul görmüş kavramlarla bütünleştirdiği ölçüde yararlı olur. Mevcut çalışmalar belirli bir bireyin Enneagram noktasının zaman içindeki kalıcılığı ve Enneagram tipinin diğer kişilik kuramları ile ilişkisi üzerine odaklanıyor. Bunun yanı sıra araştırmacılar Enneagram tipini güvenilir ve doğru bir şekilde öngörmeye yarayacak kişilik değerlendirme araçları geliştiriyorlar.

Enneagram Üzerine İlk Araştırma

İlk araştırma programı Wagner ve Walker[4-5] tarafından belgelenmiştir. Bu araştırmada Enneagram sistemini bilen 390 yetişkin sınanmıştır. Deneklerin çoğu Orta Batı'daki çeşitli Katolik dini cemaatlerinin üyesidir.

Enneagram'ın zaman içindeki kalıcılığını değerlendirmek için deneklerle bağlantıya geçilmiş ve kendi belirledikleri Enneagram noktalarının en başta ve şimdi ne olduğu sorulmuştur. Enneagram'ın ilk öğrenilmesi ile araştırma arasındaki zaman dilimi üç ila dokuz ay arasında değişmektedir. Deneklerin ortalama yüzde 85'i ilk tiplerinin değişmediğini söylemiştir.

Bu denekler aynı zamanda Enneagram'ı öğrenmelerinden önce, öğrendikleri sırada ve öğrendikten sonra çeşitli zamanlarda Myers-Briggs Kişilik Tipi Göstergesi (MBTI), Millon Illinois Kişisel Anlatım Ölçüsü ve deneysel bir Enneagram envanterini de doldurmuşlardır. MBTI, Jungçu kişilik tiplerine dayanmaktadır ve kişiliğin içe-dışa dönme, düşünce-duygu, hissetme-sezgi ve yargı-algı boyutlarındaki tutum, varsayım ve eylem modellerini değerlendirmek üzere tasarlanmıştır.[6] Millon Illinois Kişisel Anlatım Ölçüsü[7], sekiz kişilik tarzına göre düzenlenen kişilik modellerini değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. Wagner, Millon'un kişilik modellerinin gelişimi formülünün Enneagram tipolojisindeki "ego-saplanmasının gelişimi kavramı ile paralellikler" sergilediğini söylemektedir.[8]

MMPI klinik skalası; depresyon, psikopatolojik sapma, psikasteni (obsesyon-kompulsiyon), toplumsal içedönüklük şeklindedir. Grupların ortalama puanlamaları Şekil 1'de gösterilmiştir.

Depresyon skalasında görüldüğü üzere Grup Dört en yüksek ortalama puanı almıştır ve ortalaması Grup Yedi ve Üç'ün ortalamalarının bir hayli üstündedir ($p<.002$). Grup Üç en düşük ortalama puanı almıştır ve Dört, Beş, Altı, Dokuz, İki, Bir ve Sekizinci grubun puanları Grup Üç'ün puanının bir hayli üstündedir. Üç noktasının duygusal tepkileri yadsıması ve Dört noktasının Trajik Romantik olan adına uygun davranışlara olan eğilimleri göz önüne alındığında bu makul bir sonuçtur.

Psikolojik sapma skalasında gruplar arasındaki göze çarpan farklılıklar ($p<.006$) en yüksel ortalamaya sahip Grup Sekiz ile Yedi, Dokuz ve Birinci gruplar arasında görülmektedir. Grup Yedi en düşük ortalama puana sahiptir ve İki, Altı ve Dördüncü grupların ortalamalarının bir hayli altında kalmaktadır. Bu skalayı vurgulayan boyuta karşılık gelen olumlu davranışlar olarak "enerjik, girişimci, maceracı ve sosyal" ve olumsuz davranışlar olarak "düşmanca, yönlendirici, itkisel ve anti-sosyal" değerlendirmesi olduğu düşünülmektedir. Sekiz noktasının kendini ifade etme yeteneğinin yüksek olması ve Yedi noktasının toplumsal kabul görme eğilimi göz önüne alındığında bu bulgu akla yakın görünmektedir.

Tablo 1: Enneagram Kişilik Tipleri ile Millon ve Myers-Briggs arasında bir Karşılaştırma (Wagner and Walker, 1983)

Enneagram Tipleri	Millon Skalaları	Myers-Briggs Skalaları
Bir Noktası	Disiplinli	Yargılayıcı
İki Noktası	İşbirliğine ve toplumsallaşmaya açık	Dışadönük, duygulu
Üç Noktası	Kendinden emin, disiplinli, toplumsallaşmaya ve kendini ifade etmeye açık	Dışadönük, duyuları güçlü, yargılayıcı
Dört Noktası	İşbirliğine açık, duyarlı	Sezgisel, duygulu, algılayıcı
Beş Noktası	Kayıtsız (apatetik), duyarlı	İçedönük, düşünen
Altı Noktası	İşbirliğine açık, duyarlı, kayıtsız	İçedönük
Yedi Noktası	Toplumsallaşmaya açık, kendinden emin, kendini ifade etmeye açık	Dışadönük, sezgisel
Sekiz Noktası	Kendinden emin, toplumsallaşmaya ve kendini ifade edebilen	Dışadönük, sezgisel, düşünen, algılayıcı
Dokuz Noktası	Kayıtsız, duyarlı, işbirliğine açık	Sezgisel, algılayıcı

Psikasteni (obsesif-kompulsif) skalasında da kayda değer grup farklılıkları bulunmuştur ($p<.03$). Bu skalanın genelde uzun süreli bir bunaltıyı yansıttığı[11] ve "kişinin uyumsuz doğalarına karşın belirli eylem ve düşüncelere direnme yetisinden yoksun olması ... normal olmayan korkular, öz-eleştiri, konsantrasyon güçlüğü ve suçluluk duyguları..."[12] değerlendirmesine uygun olduğu düşünülmektedir. Grup Dört en yüksek ortalama puanı sergilemiştir ve Grup Üç ve Sekiz'den gözle görülür şekilde ayrılmıştır. Grup Üç en düşük ortalama puanı almıştır ve Dört, Beş ve Altıncı gruplardan gözle görülür şekilde farklılık sergilemiştir. Bu bulgular Dört noktası tipleri arasında törensel davranışlara yönelik daha büyük bir eğilim olduğunu Üç noktası tiplerinin ise dav-

ranışlarında daha esnek olabildiğini düşündürebilir. Her iki kavram da bu Enneagram noktalarının baş özellikleri ile kesişmektedir.

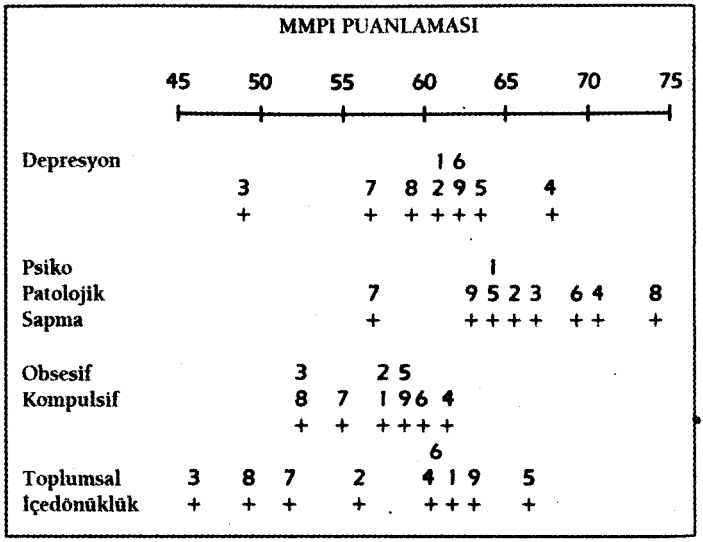
Grup Beş'in en yüksek ortalama puanı aldığı ve Üç, Sekiz, Yedi, İki ve Altıncı Gruplardan gözle görülür bir şekilde ayrıldığı toplumsal içedönüklük skalasında da hayli belirgin farklılıklar bulunmuştur ($p<.0000$). Grup Üç en düşük ortalama puanı almış ve İki, Altı, Dört, Bir, Dokuz ve Beşinci Grupların bir hayli altında kalmıştır. Bu skalanın öğeleri toplumsal durumlarda rahatsızlık, güvensizlikler, endişeler ve toplumsal katılım yoksunluğu ile birlikte düşünülmektedir. Skala yükseldikçe kişi yalnızlığı daha çok yeğlemekte, düştükçe toplumsal bağlantıyı daha çok aramaktadır. Toplumsal dışadönüklük skalasının normal boyut değerlendirmesi özerklik olarak kabul edilmektedir.

Sonuçlar: MBTI

Tek yönlü sapma çözümlemesini kullanarak dışadönüklük-içedönüklük, hissetme-sezgi ve duygu-düşünce skalalarında da Enneagram grupları arasında kayda değer farklılıklar olduğunu bulduk. Şema 2, dokuz Enneagram grubunun ortalama puanlarını göstermektedir. Bireyler için 100 puan, bir boyutta "belirgin bir tercih olmaması" olarak değerlendirilmektedir.

Dışadönüklük-içedönüklük skalasında farklı Enneagram noktaları birbirlerinden açıkça ayrılmıştır. Enneagram bilgisi olan birisinin tahmin edebileceği gibi Üç, Yedi, Sekiz ve İki noktaları dışadönük olma eğilimi en fazla olan noktalardır ve buna karşılık Beş, Dokuz, Bir ve Altı noktaları içedönüktür. İstatistiksel olarak Beş noktası ile diğer tüm noktalar arasında, Dokuz noktası ile Yedi, Sekiz ve Dört noktaları arasında, Bir noktası ile Üç ve Yedi noktaları arasında, Altı noktası ile Üç ve Yedi noktaları arasında ve Dört noktası ile Bir noktası arasında kayda değer farklılıklar bulunmaktadır. Testi hazırlayanların klinik yorumlarına göre dışadönükler "dış dünyadaki insan ve eşya ile iç düşünceler dünyası ile olduğundan daha kolay ilişki kurabilmektedirler". Bunun tersine içedönükler "iç düşünceler dünyası ile dış dünyadaki insan ve eşya ile olduğundan daha kolay ilişki kurabilmektedirler."[13] İçedönüklük-dışadönüklük skalasındaki bulgular, Grup Beş'in en yüksek, Grup Üç'ün en düşük ortalamaya sahip olduğu MMPI toplumsal içedönüklük skalasındaki bulgularla aynı noktada buluşmaktadır.

Şekil 1: 9 Enneagram Noktasının Ortalama MMPI Puanlaması



His-sezgi skalasında farklı Enneagram noktaları yakın puanlar almışlar ve hepsi skalanın sezgi yönüne doğru bir dağılım göstermişlerdir. Tüm örneklemde tercihlerin sezgiye yönelmesi makuldür ve Sezgi Araştırma ve Eğitim Merkezine dahil olarak sezgiye yönelik bir eğilimleri olduğunu ortaya koyan bu örnekleme özgü bir durum olabilir. Yedi, Sekiz ve Altı noktaları skalada sezgi yönüne en çok eğilim gösteren noktalardır. MBTI testini hazırlayanların tercihlere yönelik klinik yorumlarına göre his yönüne eğilim sergileyen denekler "olasılıklar ve ilişkiler aramaktan çok bilinen gerçekler doğrultusunda çalışmayı" tercih etmektedirler. Buna karşılık sezgi yönü ağır basan denekler "bilinen gerçekler doğrultusunda çalışmaktansa olasılıklar ve ilişkiler aramayı" yeğlemektedirler.[14]

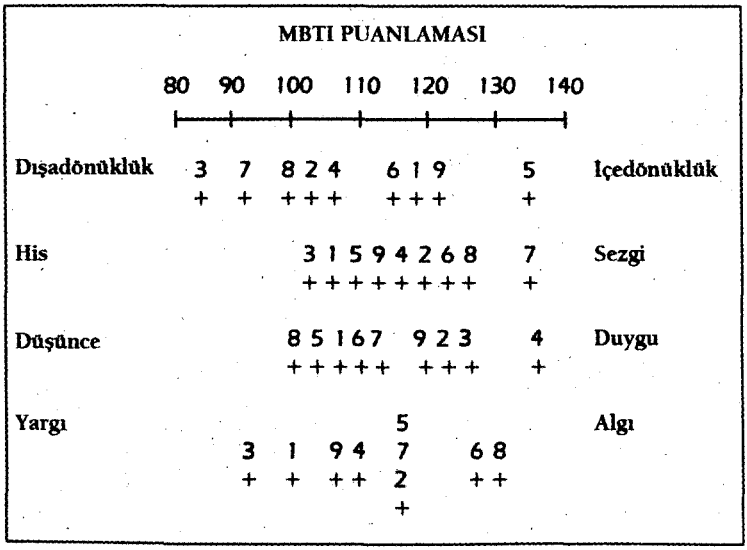
Düşünce-duygu skalasında Sekiz, Beş, Bir, Altı ve Yedinci Gruplar daha çok skalanın düşünce yönüne doğru bir dağılım sergilemektedirler. Buna karşılık Grup Dört duygu ucuna yönelmektedir. Dört noktasının derin ve estetik açıdan duygusal yapısı göz önüne alındığında bu bulgu makuldür. MBTI testini hazırlayanlar bu boyutta duyguya yönelik tercihi yargıların "kişisel olmayan çözümlemelere ve mantığa dayan-

maktan çok kişisel değerlere" dayanmasının bir göstergesi olarak yorumlamaktadırlar.[15] Bu çalışmada Enneagram grupları arasında algı-yargı skalasında belirgin farklılıklar tespit edilememiştir.

Cohen-Palmer Enneagram Envanteri

Her bir deneğin CPEI'deki performansına dayanarak nokta grubunu öngörmeyi denedik; deneklerin dokuz skalaya göre puanlarını hesapladık ve bunu, ait oldukları nokta grubunu öngörmekte kullandık. Öngörülerimiz ile deneklerin gerçek Enneagram nokta grubu arasında kayda değer bir ilişki ortaya çıktı. Başarılı öngörüler Grup İki için yüzde 26'dan Grup Sekiz için yüzde 72 arasında bir dağılım gösterdi. Her ne kadar bu ilişkiler tesadüften çok daha fazlasına işaret etse de ($p<.0000$) Enneagram grubunu öngörme yeteneğimizi geliştirebilmek için daha fazla çözümlemeye gerek duyduk.

Şekil 2: Enneagram Grup Performansı: Ortalama MBTI Puanlaması



Ayırdetme analizi yaparak CPEI test öğelerinin grupların ayrımına yaptığı katkıyı değerlendirdik. Ayırdetme analizi, öğelerin tartıldığı ve da-

ha sonra grupların istatistiksel açıdan olabildiğince ayrı olmaya zorlanarak çizgisel olarak birleştirilmesine dayanan bir maksimizasyon tekniğidir. Tartımlar ya da standardize edilmiş ayırt edici fonksiyon sabitleri her bir öğe için hesaplanır, bu da öğrenin grupları ayırmadaki etkisini ortaya koyar. Bu tartılmış öğeleri kullanarak deneklerin yüzde 97'sini yeniden sınıflandırarak doğru Enneagram gruplarına ayırabildik. Bu ayırdetme analizinde test öğelerine atanan tartımların geçerliliğini değerlendirmek için CPEI ile daha çok araştırma yapılması gerekiyor. CPEI kullanarak yeni deneklerin değerlendirilmesi ve tartımlı puanlama ile testlerinin puanlandırılması yolu ile CPEI öğelerinin Enneagram tipleri arasında ayrım yapabilme ve tip öngörebilme yeteneklerini de belirleyebiliriz. Bu değerlendirme sürecinde çoklu grupları test etmeyi planlıyoruz.

Tartışma

Çalışma programımız Wagner'in Enneagram tiplerinin MBTI tarafından değerlendirilen boyutlarında kayda değer farklılıklar sergilediği yolundaki bulgularıyla kısmen uyuşuyor. Bulgularımız, bazı önemli istisnalarla, Wagner'in dördüne benzemekteydi. İlk olarak, sapma çözümlemesi yaklaşımında benzer eğilimler bulsak da yargı-algı skalasında kayda değer farklılıklara rastlayamadık. Korelasyon yaklaşımını benimseyen Wagner ise Bir ve Üç noktaları arasında yargıda ve Sekiz ve Dokuz noktaları arasında algıda kayda değer korelasyonlar bulmuştur. Ayrıca Wagner'in İki ve Sekiz noktalarında tanımlanan denekleri dışadönüklük yönünde eğilim sergilerken bizim örneklemimizdeki İki ve Sekiz noktaları, gruplar olarak, içedönüklüğe hafif bir eğilim sergilemişlerdir. Son olarak Beş noktası grubunun üyeleri düşünmeye yönelik belirgin bir korelasyon sergilemişlerdir, ancak bizim örneklemimizdeki denekler ne düşünce ne de duyguya açık bir eğilim göstermişlerdir.

Bu farklı bulgular İki ve Sekiz noktalarının davranışlarının içedönüklük ya da dışadönüklük eğilimleri sergileyebileceğini ve Beş noktasının düşünce ya da duygu yönlü davranabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular Wagner'in ve bizim örneklerimize özgü olabilirler ya da kullanılan istatistiksel çözümleme tiplerinden etkilenmiş olabilirler. Her iki durumda da bulguları yinelemek ve farklılıklara açıklık getirmek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Şekil 3: Ayırdetme Analizine Dayanan Enneagram Grubu Tahminleri

Analiz Edilen Enneagram Grubu	* Vakıa Sayısı	Teyit Edilen Enneagram Grubu								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	16	16 %100	0	0	0	0	0	0	0	0
2	15	0	15 %100	0	0	0	0	0	0	0
3	9	0	0	9 %100	0	0	0	0	0	0
4	11	1 %9	0	0	10 %91	0	0	0	0	0
5	15	0	0	0	0	15 %100	0	0	0	0
6	24	0	1 %4	0	0	0	22 %92	0	1 %4	0
7	10	1 %10	0	0	0	0	0	9 %92	0	0
8	11	0	0	0	0	0	0	0	11 %100	0
9	27	0	0	0	0	0	0	0	0	27 %100

*N = 132. Verileri eksik vakıalar analiz kapsamı dışında bırakılmıştır.

MMPI incelememiz, Enneagram nokta karakteristiklerinin mevcut açıklamaları göz önüne alındığında, akla yakın yeni bulgular ortaya koymuştur. Depresyon skalasında Dördüncü Enneagram Grubu yüksek, Üçüncü Enneagram Grubu düşük, psikopatolojik sapma skalasında Grup Sekiz yüksek Grup Üç düşük, obsesyon-kompulsiyonda Grup Dört yüksek ve toplumsal içedönüklükte Grup Beş yüksek, Grup Üç düşük düzeylerde yer almaktadır.

Son olarak, test geliştirme etkinliklerimizin Wagner'in çalışmaları ile birlikte değerlendirildiğinde oldukça yüreklendirici sonuçlar vermektedir. Güvenilir ve doğru bir Enneagram değerlendirme aracının geliştirilmesi olası ve yararlı görünmektedir. Gelecekteki çalışmalarımıza CPEI'nin yeni örneklemlerle doğrulanması da dahil edilecektir.

Ek-Notlar

1 J. Lilly, "The Arica Training" C. Tart. ed., *Transpersonal Psychologies* (New York: Harper & Row, 1975).

2 J. G. Bennett, *Enneagram Studies* (York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc. 1983).

3 J. P. Wagner, "A Descriptive, Reliability and Validity Study of the Enneagram Personality Typology" (Ph. D. diss., Loyola University of Chicaho, 1981). *Dissertation Abstracts International*, 41, 1981 46664 A. University Microfilms no. 8109973.

4 J. P. Wagner ve R. E. Walker, "Reliability and Validity Study of a Sufi Personality Typology: The Enneagram," *journal of Clinical Psychology* 39(5) (Eylül, 1983).

5 I. Myers ve K. Briggs, *Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator* (Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1985).

6 T. Millon, *The Milton Self-Report Inventory Milton Self-Report Inventory* (Philedelphia: Saunders, 1974)

7 Marlene Cresci Cohen, Helen Palmer, ve Martin Stuart Cohen, *Emprical Comparison of the Enneagram Personality Types.*, Hazırlanma Aşamasında, 1987.

8 Wagner, "Enneagram Personality Typology," 145.

9 J. Kunce ve W. Anderson, "Normalizing the MMPI," *Journal of Clinical Psychology* 32 (1976):776-80.

10 R. L. Greene, *The MMPI: An Interpretive Manual* (New York: Grene and Stratton, 1980).

11 J. Duckworth ve W. Anderson, *MMPI Interpretation Manual for Counselors and Clinicians* (3rd ed.) (Muncie Ind.: Accelerated Development Pres. 1986), 189.

12 Grene, *The MMPI: An Interpretive Manual*, 99.

13 Myers ve Briggs, *Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator* (Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1985).

14 Agy., 54.

15 Agy., 54.

Enneagram, sözlü eğitim geleneğine dayanan bir öğretidir. Her bir kişilik tipinin kendini anlatan hikâyesi, bu öğretinin aktarılmasında en faydalı malzeme niteliğindedir. Ses ve görüntü kasetleri ile sezgi ve Enneagram atelye çalışmaları hakkında bilgi almak için aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz:

Sezgi Araştırma ve Eğitim Merkezi
1442A Walnut Street, Suite 377 Berkeley, California 94709
(510) 843-7621

Ruhun aynası ENNEAGRAM'a

yansıyan insan manzaraları

Helen Palmer

Kişilik tipimin özellikleri bana açıklandığında hayatım boyunca yaşadığım en aydınlatıcı anlardan birini yaşadım. Geriye dönüp bakınca yaşamımda kafamı karıştıran bütün olaylar ve tepkiler kusursuz bir anlam kazandı. Daha da önemlisi yaşama yönelik yaklaşımlarımın merkezindeki yanlışı ve bunu değiştirmek için yapabileceklerimin genel çizgisini görebiliyordum. Arkadaşlarımın tipini çıkarttığımda, onların davranışlarını anlayabiliyor, bu sayede onlar için daha iyi bir dost olabiliyordum. Takip eden yıllarda yaptığım kişisel gelişim çalışmaları, bana bu sistemin ne kadar yararlı olduğunu göstermeye devam etti...

Yukarıdaki satırların sahibi Psikoloji Profesörü Charles Tart gibi psikoloji alanında kariyer yapmış onlarca kişinin kendi ağızlarından anlattıkları kişilik portreleriyle, "9 sırlı insan"ı, yani kendimizi tanıma maceramız sürüyor...