GÜNEŞE BAKMAK
ÖLÜMLE YÜZLEŞMEK

Irvin Yalom



KABALCI

IRVIN D. YALOM

GÜNEŞE BAKMAK

ÖLÜMLE YÜZLEŞMEK

KABALCI YAYINEVİ: 323

İnceleme Dizisi: 53

Irvin D. Yalom Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri bölümünde emeritus profesör. *Psikoterapinin Teori ve Pratiği* adlı ders kitabı tüm dünyada yüz binler sattı; on sekiz dile çevrildi. *Varoluşçu Psikoterapi* adlı kitabı üzerine üniversitede ders açıldı. Dr. Yalom'un sıradan okuyucu için yazdığı terapi öykülerinden oluşan *Aşkın Celladı* adlı kitabı *New York Times*'ın en çok satanlar listesine girdi. Romanları: *Nietzsche Ağladığında* Birleşik Devletler, İsrail, Yunanistan, Türkiye, Arjantin, Brezilya ve bir milyon kopya sattığı Almanya'da en çok satanlar arasında; *Annem ve Hayatın Anlamı* gerçek ve kurgulanmış öykülerden oluşan bir derleme; bunlardan başka *Bağışlanan Terapi* ve *Bugünü Yaşama Arzusu* diğer romanları arasında.

Dr. Yalom'un Palo Alto'da ve San Francisco'da yarı-zamanlı çalıştığı muayenehaneleri var.

Irvin D. Yalom
Staring at the Sun – Overcoming the Terror of Death
© Irvin D. Yalom, 2008 (ONK Ajans aracılığıyla)

Güneşe Bakmak – Ölümle Yüzleşmek
© Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2008

Birinci Basım: Haziran 2008

Kapak Düzeni: Gökçen Yanlı

Teknik Hazırlık: Zeliha Güler

Yayıma Hazırlayan: Elif Öztarhan

KABALCI YAYINEVİ
Ankara Cad. No: 47 Cağaloğlu 34110 İstanbul
Tel: (0212) 526 85 86 Faks: (0212) 513 63 05
yayinevi@kabalci.com.tr www.kabalciyayinevi.com
internetten satış: www.kabalci.com.tr

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
Cataloging-in-Publication Data (CIP)
Yalom, Irvin D.
Güneşe Bakmak – Ölümle Yüzleşmek

ISBN 975-997-133-X

Baskı: Yaylacık Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti. (0212 567-8003)
Litros Yolu Fatih San. Sitesi No: 12/197-203 Topkapı-İstanbul

IRVIN D. YALOM

GÜNEŞE BAKMAK ÖLÜMLE YÜZLEŞMEK

Çeviren
Zeliha İyidoğan Babayiğit



Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.
(Güneşin ya da ölümün yüzüne doğrudan bakamazsınız.)

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD, Özdeyiş 26

KABALCI YAYINEVİ

Benden okuyucularıma dalgalanan
akıl hocalarım, John Whitehorn, Jerome Frank,
David Hamburg ve Rollo May'e adanmıştır

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR 7

1. Bölüm: Ölümcül Yara 9
2. Bölüm: Ölüm Anksiyetesini Tanıma 18
3. Bölüm: Uyanma Deneyimi 36
4. Bölüm: Fikirlerin Gücü 74
5. Bölüm: Fikirler ve İlişkiler Yoluyla Ölüm Korkusunun Üstesinden Gelmek 106
6. Bölüm: Ölüm Farkındalığı: Bir Hatıra 135
7. Bölüm: Ölüm Anksiyetesiyle Uğraşmak: Terapistlere Tavsiyeler 177

SONSÖZ 239

GÜNEŞE BAKMAK İÇİN OKUYUCU KILAVUZU 241

DİZİN 249

Önsöz ve Teşekkür

Bu kitap ölüm hakkındaki düşüncelerin bir özeti değildir ve olamaz, çünkü bin yıldır her ciddi yazar, insanın ölümlü oluşu konusunda yazmıştır.

Aslında bu benim ölümle yüzleşmem sonucunda ortaya çıkan oldukça kişisel bir kitap. Ölüm korkusu bütün insanlarda ortaktır: hiç ayrılmadığımız karanlık gölgemizdir. Bu sayfalar ölüm korkusunun üstesinden gelmek hakkında kendi deneyimlerimden, hastalarımla yaptığım çalışmalardan ve çalışmamı bilgilendiren yazarların düşüncelerinden öğrendiklerimi içeriyor.

Bu yolda bana yardım eden pek çok kişiye minnettarım. Ajansım Sandy Dijkstra ve editörüm Alan Rinzler bu kitabı şekillendirip toparlamamda bana çok yardımcı oldu. Pek çok arkadaşım ve meslektaşım kitabın bazı kısımlarını okuyup önerilerde bulundu: David Spiegel, Herbert Kotz, Jean Rose, Ruthellen Josselson, Randy Weingarten, Neil Brast, Rick Van Rheenen, Alice Van Harten, Roger Walsh, Robert Berger ve Maureen Lila. Philip Martial beni isim sayfasındaki La Rouchefoucauld düsturuyla tanıştırdı. Entelektüel geçmişimde sevgili dostlarım ve öğretmenlerim olan Van Harvey, Walter Sokel, Dagfin Follesdal'a minnettarım. Phobe Hoss ve Michele Jones kitabı baskıya harika bir şekilde hazırladı. Dört çocuğum Eve, Reid, Victor ve Ben paha biçilmez danışmanlardı. Karım Marilyn her zamanki gibi beni daha iyi yazmaya zorladı.

En çok da esas öğretmenlerime borçluyum: isimleri gizli kalması gereken hastalarıma (ama onlar kendilerini biliyor). En derin korkularını anlatarak, hikâyelerini kullanmama izin vererek, kimliklerini en iyi şekilde gizlemem için bana tavsiyelerde bulunarak, müsveddenin tamamını ya da bir kısmını okuyarak, tavsiyeler vererek, deneyimlerinin ve bilgeliklerinin dalgalar halinde okuyuculara yayılması düşüncesinden zevk alarak beni onurlandırdılar.

1. Bölüm

ÖLÜMCÜL YARA

Yüreğim umutsuzluk içinde. Ölümden korkuyorum.
GILGAMIŞ

Öz-farkındalık büyük bir armağan, hayat kadar değerli bir hazinedir. Bizi insan yapan şeydir. Ama bedeli de çok ağırdır – ölümlülük yarası. Varoluşumuz, büyüyüp gelişeceğimiz ve kaçınılmaz bir şekilde ölüp yok olacağımız bilgisiyle gölgelenir.

Ölümlülük düşüncesi tarihin başından beri peşimizi bırakmaz. Dört bin yıl önce Babil kahramanı Gılgamış arkadaşı Enkidu'nun ölümü üzerine yukarıda alıntıladığım sözleri söylemiştir: "Sen artık karanlıklar içindesin ve beni duyamaz oldun. Ben de öldüğümde Enkidu gibi olmayacak mıyım? Yüreğim umutsuzluk içinde. Ölümden korkuyorum."

Gılgamış hepimiz adına konuşuyor. Onun ölümden korktuğu gibi hepimiz korkarız – her erkek, kadın ve çocuk ölümden korkar. Bazılarımız için ölüm korkusu genelleşmiş bir huzursuzluk şeklinde dolaylı olarak kendini gösterir ya da başka bir psikolojik bozukluk kılığına girer; bazılarımız ölümle ilgili açık ve bilinçli bir anksiyete yaşarken, bazılarımız için ölüm korkusu bütün mutluluk ve sevinci engelleyen bir dehşet haline gelir.

Düşünceli filozoflar çağlar boyunca ölümlülük yarasını sarmaya, uyum ve huzur içinde yaşamamız için bize yardım etmeye çalışmıştır. Ölüm anksiyetesine karşı mücadele veren pek çok insanı tedavi eden bir psikoterapist olarak kadim bilgeliğin, özellikle de kadim Yunan filozoflarının bilgeliğinin bugün için oldukça geçerli olduğunu gördüm.

Gerçekten de terapistlik çalışmalarımda, entelektüel atalarım olarak on dokuzuncu yüzyılda ve yirminci yüzyılın başlarında yaşamış olan büyük psikiyatrları ve psikologları –Pinel, Freud, Jung, Pavlov, Rorschach ve Skinner– değil, klasik Yunan filozoflarını, özellikle Epikouros'u kabul ediyorum. Atinalı bu sıradışı düşünür hakkında daha fazla şey öğrendikçe Epikouros'u proto-varoluşçu psikoterapist olarak daha fazla kabul ediyorum. Bu kitap boyunca da onun fikirlerinden yararlanacağım.

Epikouros MÖ 341'de, Platon'un ölümünden kısa bir süre sonra dünyaya geldi ve MÖ 270'te öldü. Bugün insanlar onun adını, duyusal zevklere (özellikle iyi yiyecek ve içeceklere) önem veren insanları tanımlayan *Epikouros* veya *Epikourosçu* sözcüğünden tanıyorlar. Ama tarihsel gerçeklik içinde Epikouros duyusal zevki savunmuyordu; dinginliğe (ataraksiya) ulaşmak onu çok daha fazla ilgilendiriyordu.

Epikouros "tıbbi felsefe" uygulamış ve bir doktorun bedeni tedavi etmesi gibi bir filozofun da ruhu tedavi etmesi gerektiğinde ısrar etmişti. Bu görüşe göre felsefenin yalnızca tek bir doğru amacı vardı: insanın mutsuzluğunu dindirmek. Peki, bu mutsuzluğun kökeni nedir? Epikouros bunun *her zaman ve her yerde var olan ölüm korkumuz* olduğuna inanıyordu. Kaçınılmaz ölümün ürkütücü hayalinin insanın hayattan zevk almasını engellediğini ve hiçbir zevkin tam anlamıyla yaşanmasına izin vermediğini söylüyordu. Epikouros ölüm korkusunu dindirmek için birkaç tane etkili düşünme deneyi geliştirmişti. Bunlar

benim şahsen ölüm anksiyetesiyle yüzleşmeme yardımcı olup hastalarıma yardım etmem için gerekli araçları sağlamıştır. Bundan sonraki tartışma bölümünde bu değerli fikirlere sık sık gönderme yapacağım.

Kişisel deneyimlerim ve klinik çalışmalarım bana ölümle ilgili anksiyetenin hayat döngüsü içinde artıp azaldığını göstermiştir. Küçük çocuklar etraflarını saran ölümlülüğün işaretlerini –ölü yapraklar, böceklerin ve hayvanların ölümü, ortadan kaybolan büyükanne ve babalar, yas tutan ebeveynler, geniş bir alanda uzanıp giden mezar taşları– ellerinde olmadan fark ederler. Çocuklar yalnızca gözler, merak eder ve anne babalarının sunduğu örneği izleyerek sessiz kalırlar. Eğer anksiyetelerini açıkça ifade ederlerse anne babaları gözle görülür şekilde rahatsız olur ve tabii ki büyük bir telaşla çocuklarını rahatlatmaya çalışırlar. Bazen yetişkinler rahatlatıcı sözcükler bulmaya çalışır veya bütün konuyu uzaktaki bir geleceğe atar ya da çocuklarının anksiyetesini ölümü reddeden dirilip hayata dönme, ebedi hayat, cennet ve yeniden bir araya gelme gibi hikâyelerle hafifletmeye çalışırlar.

Ölüm korkusu normal olarak altı yaştan ön ergenliğe kadar, yani Freud'un örtük cinsellik dönemi olarak tanımladığı yıllar içinde ortadan kaybolur. Sonra ergenlikte ölüm korkusu büyük bir güçle yeniden ortaya çıkar: ergenler ölümle ilgilenir, birkaçı intiharı düşünür, günümüzdeki çoğu ergen şiddetli video oyunlarındaki ikinci hayatlarında ölümün efendileri ve ölüm saçanlar haline gelerek ölüm anksiyetesine tepki verirler. Kimileri kara mizah, ölümle dalga geçen şarkılar veya arkadaşlarıyla korku filmleri seyrederek bir karşı duruş sergiler. Ben ergenlik yıllarımın başında haftada iki kez babamın dükkânından sonraki köşede bulunan küçük sinemaya gider, arkadaşlarımla birlikte korku filmlerinde çığlıklar atar veya II. Dünya Savaşını anlatan bitmek bilmez filmleri ağzı açık seyrederdim. Normandiya çıkartma-

sındaki katliamda ölen kuzenim Harry gibi beş yıl önce değil de 1931'de doğmanın yalnızca kaderin bir cilvesi olduğunu ürpererek düşündüğümü hatırlıyorum.

Bazı ergenler cüretkâr riskler alarak ölüme meydan okurlar. Erkek hastalarımdan biri –birden fazla fobisi vardı ve her an bütün hayatını mahvedebilecek korkunç bir şey olacağına dair yaygın bir korku duyuyordu– on altı yaşındayken serbest paraşütçülüğe (skydiving) nasıl başladığını ve paraşütle defalarca serbest atlayış yaptığını anlatmıştı. Şimdi geriye dönüp bakınca bunun kendi ölümlülüğünün neden olduğu süregiden korkuyla başa çıkmanın bir yolu olduğuna inanıyor.

Yıllar geçtikçe ergenin ölümle ilgili kaygıları, genç yetişkinliğin kariyer sahibi olmak ve aile kurmak gibi iki önemli yaşam görevi tarafından bir kenara itilir. Ve otuz yıl kadar sonra çocuklar evden ayrılıp profesyonel kariyerlerin bitiş noktaları görünmeye başlarken orta yaş krizi başlar ve ölüm anksiyetesi bir kez daha büyük bir güçle ortaya çıkar. Hayatımızın doruk noktasına ulaşıp önümüzdeki yola bakarken yolun artık yukarı doğru değil, aşağıya doğru gittiğini fark ederiz. Bu andan itibaren ölümle ilgili kaygılar artık aklımızdan hiç çıkmaz.

Her anı ölümün tamamen farkında olarak yaşamak hiç kolay değildir. Bu, güneşe dosdoğru bakmaya benzer: fazla dayanamazsınız. Hayatımızı korkudan donmuş bir şekilde geçiremeyeceğimiz için ölüm korkusunu yumuşatacak yöntemler üretiriz. Çocuklarımız aracılığıyla kendimizi geleceğe yansıtırız; zenginleşir, ünlü olur, hayatta her zamankinden daha fazla yer kaplarız; saplantılı, koruyucu ritüeller geliştiririz; ya da nihai kurtarıcıya karşı konulmaz bir inanç geliştiririz.

Ölüme karşı bağışıklığı olduğuna inanan bazı insanlar kahramanca bir hayat yaşar, başkalarının ya da kendi güvenliklerini hiçe sayarlar. Bazılarıysa sevdikleri biriyle, bir davayla, bir cemaatle ya da bir İlahi

Varlıkla birleşme yoluyla ölümün acı veren ayrılığını aşmaya çalışırlar. Ölüm anksiyetesi, sonlu oluşumuzun verdiği ıstırabı öyle ya da böyle hafifletmeye çalışan bütün dinlerin anasıdır. Tanrı, kültürler-ötesi yapıda anlatıldığı şekliyle, sonsuz bir yaşam hayaliyle ölümlülük korkusunu yumuşatmakla kalmaz, ebedi bir varoluş ile anlamlı bir hayat yaşamaya yönelik bir yapı ve kurallar bütünü geliştirerek korku dolu bir tecriti de hafifletir.

Ama en sağlam, en saygıdeğer savunmalara rağmen ölüm anksiyetesini asla tam olarak bastıramazsınız: her zaman oradadır, zihnin bazı gizli yarıklarında dolaşır durur. Belki de Platon'un söylediği gibi benliğimizin en derin noktalarına yalan söyleyemeyiz.

Eğer MÖ 300 yıllarında (felsefenin altın çağı olduğu söylenir) kadim Atina'da yaşayan biri olsaydım ve ölüm paniği yaşasam ya da bir kâbus görseydim zihnimi korkunun ağlarından kurtarmak için kime başvururdum? Büyük olasılıkla kadim Atina'nın bir kesimi olan ve önemli felsefe okullarının bulunduğu meydana giderdim. Platon'un kurduğu ve şimdi yeğeni Speusippos tarafından idare edilen Akademi'nin yanından geçerdim. Ayrıca bir zamanlar Platon'un öğrencisi olan, ama felsefi açıdan onun halefi olamayacak kadar farklı olan Aristoteles'in okulu olan Lykeion'u da geçerdim. Stoacıların ve Kyniklerin okullarını geçer, öğrenci arayışındaki gezgin filozoflara aldırmazdım. Sonunda Epikouros'un Bahçelerine ulaşır ve sanırım orada aradığım yardımı bulurdum.

Bugün ölüm anksiyetesiyle baş edemeyen insanlar nereye başvuruyor? Bazıları ailelerinden ve arkadaşlarından yardım alıyor; diğerleri dini kurumlardan ya da terapiden: kimileriyse elinizdekine benzer kitaplara başvuruyor. Ölüm yüzünden dehşete düşen pek çok insanla çalıştım. Bu tür terapötik çalışma yaparak geliştirdiğim gözlemlerin,

düşüncelerin ve müdahalelerin ölüm anksiyetelerinin üstesinden kendi başına gelemeyen kişilere yardım ve içgörü sağlayacağına inanıyorum.

Bu ilk bölümde ölüm korkusunun başta ölümlülükle doğrudan ilişkili görünmeyen problemler yarattığını vurgulamak istiyorum. Ölüm genellikle gizlenen bir etkiyle çok geniş bir alana uzanabilir. Ölüm korkusu çoğu insanı tamamen hareket edemez hale getirse bile, bu korku genellikle gizlenir ve insanın ölümlülüğüyle bir ilgisi görünmeyen semptomlarla ifade edilir.

Freud psikopatolojinin insanın cinselliğini bastırmasının bir sonucu olduğuna inanıyordu. Ben bu görüşün çok dar olduğuna inanıyorum. Klinik çalışmalarımda insanın yalnızca cinselliğini değil, bütün yaratılmış benliğini ve özellikle sonlu doğasını da bastırabileceğini öğrendim.

İkinci bölümde örtülü ölüm anksiyetesini tanımanın yollarını irdeliyorum. Çoğu insanın ölüm anksiyetesiyle körüklenen anksiyete, depresyon ve buna benzer semptomları vardır. Bu ve sonraki bölümlerde, söylemek istediklerimi filmler ve edebiyat eserlerinin yanı sıra çalışmalarımdan aldığım klinik vaka öyküleri ve uygulamalarla örneklendireceğim.

Üçüncü bölümde ölümle yüzleşmenin hayatın bütün anlamını yok eden bir kederle sonuçlanmasının gerekmediğini göstereceğim. Tam tersine daha dolu bir hayat yaşamak için bir bilinçlenme deneyimi olabilir. Bu bölümün esas tezi şudur: *ölümün fiziksel̆liği bizi yok etse de, ölüm fikri bizi esirger.*

Dördüncü bölümde ölüm korkusuyla baş etmek için filozoflar, terapistler, yazarlar ve sanatçılar tarafından ortaya konan etkileyici fikirler anlatılıyor ve tartışılıyor. Ama Beşinci bölümde ifade edildiği gibi

fikirler tek başlarına, ölümü kuşatan dehşete karşılık gelmez. Ölüme bakarken en büyük yardımcımız fikirlerin ve insani bağların sinerjisidir, ben de bu sinerjiyi gündelik hayatımıza uygulamak için pek çok pratik yol öneriyorum.

Bu kitap yardım için bana gelenlere yönelik gözlemlerime dayanan bir bakış açısı sunuyor. Ama gözlemci her zaman gözlenen şeyi etkilediği için altıncı bölümde gözlemciyi inceliyor ve ölümle ilgili deneyimlerimi ve ölümlülük hakkındaki tutumlarımı sunuyorum. Ben de ölüm anksiyetesiyle boğuşuyorum. Ve bütün kariyeri boyunca ölüm anksiyetesiyle çalışan bir profesyonel ve ölümün tehditkârca yaklaştığı biri olarak ölüm anksiyetesiyle ilgili deneyimlerim konusunda samimi ve açık olmak istiyorum.

Yedinci bölümde terapistlere rehberlik yapıyorum. Çünkü terapistler büyük oranda ölüm anksiyetesiyle doğrudan çalışmaktan kaçınırlar. Belki de bunun nedeni kendi ölüm anksiyeteleriyle yüzleşmeye isteksiz oluşlarıdır. Ama daha da önemlisi mesleğe ilişkin okullar varoluşçu yaklaşım konusunda yok denebilecek kadar az eğitim verir ve genç terapistler bana genellikle ölüm anksiyetesini fazla sorgulamadıklarını, çünkü aldıkları cevaplarla ne yapacaklarını bilmediklerini söylerler. Ölüm anksiyetesiyle kafaları karışanlara yardımcı olmak için terapistlerin yeni fikirlere ve hastalarıyla yeni tip ilişkilere gereksinimleri vardır. Bu bölümü terapistlere yönelik hazırlamama rağmen mesleki dilden kaçındım. Bu yüzden metnin göz atan herkes için yeterince anlaşılır olduğunu umuyorum.

Neden bu nahoş, ürkütücü konuyu seçtiğimi sorabilirsiniz. Neden güneşe doğrudan bakıyorum? Neden yüzyıl önce psikiyatrları uyaran

Amerikan psikiyatrisinin saygıdeğer duayeni Adolph Meyer'in, "Kaşınmayan yeri kaşımayın," şeklindeki tavsiyesini dinlemedim?[1] Neden hayatın en korkunç, en karanlık ve en değişmez özelliğiyle boğuşuyorum? Gerçekten de son yıllarda kontrollü bakımın, kısa terapinin, semptom kontrolünün ve düşünme kalıplarını değiştirme girişimlerinin ortaya çıkışı yalnızca bu at gözlüğü takmış bakış açısını şiddetlendirmiştir.

Ancak ölüm *kaşınır*. Hem de her zaman; her zaman bizimle birliktedir, bazı iç kapıları tırmalar, bilinç zarının hemen altında zorlukla duyulacak şekilde hafifçe uğuldar. Burası endişelerimizin, streslerimizin ve çatışmalarımızın kaynağıdır ve sızıntı yapan çeşitli semptomlar gizli ve kılık değiştirmiş bir şekilde ortaya çıkar.[2]

Çok uzak olmayan bir gelecekte ölecek birisi ve onlarca yılı ölüm anksiyetesiyle uğraşarak geçirmiş bir psikiyatr olarak ölümle yüzleşmenin rahatsız edici Pandora'nın kutusunu açmamızı değil, hayata daha zengin, daha şefkatli bir tarzda yeniden girmemizi sağlayacağına

---

[1] Adolph Meyer'in Jerome Frank tarafından alıntılanmış yazısı, personal communication, 1979.

[2] Ölüm anksiyetesi üzerine çok geniş ve aktif bir deneysel araştırma alanı mevcut (büyük bölümü "Korku Yönetim Kuramı" destekleyicilerinden gelmektedir). Bu alan ölüm anksiyetesinin her yerde bulunabileceğini ve kişilik özellikleri, inançlar, davranış ve insanın kültürel dünya görüşünün inatçılığından ve geçerli standartlarından oluşan olağanüstü derecede geniş bir yelpazede bulunan özsaygı üzerindeki geniş etkilerini göstermektedir. Şu kaynaklara bakabilirsiniz:
S. Solomon, J. Greenberg, ve T. Pyszczynski, "Pride and Prejudice: Fear of Death and Social Behaviour." *Current Directions in Psychological Science*, 2000, 9(6), 200 204; T. Pyszczynski, S. Solomon, J. Greenberg, *In the Wake of 9/11: The Psychology of Terror*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.

inanıyorum.

Bu yüzden bu kitabı bir umut ışığı olarak sunuyorum. Ölüme doğrudan bakmanıza ve bunu yaparken yalnızca duyduğunuz dehşeti hafifletmekle kalmayıp hayatınızı zenginleştireceğinize güçlü bir şekilde inanıyorum.

2. Bölüm

ÖLÜM ANKSİYETESİNİ TANIMA

Ölüm her şeydir.
Ve hiçbir şeydir.

Solucanlar kıvrılarak içeri girer, kıvrılarak dışarı çıkar.

Her insan ölümden kendi tarzında korkar. Bazı insanlar için ölüm anksiyetesi hayatın arka planındaki müziktir ve her etkinlik o anın bir daha asla gelmeyeceğini düşündürür. Eski bir film bile içindeki bütün aktörlerin artık toprak olduğunu düşünmeden edemeyenler üzerinde çok güçlü bir etki bırakır.

Bazı insanlar için anksiyete daha gürültücü, daha zaptolunmazdır ve sabahın üçünde patlayarak kişiyi ölüm hayaletinin karşısında nefes alamaz halde bırakır. Bu insanlar etraflarındaki herkes gibi kendilerinin de yakında öleceği düşüncesiyle kuşatılırlar.

Yaklaşan ölümle ilgili belirli bir fantezi bazı insanların peşini bırakmaz: kafalarına doğrultulmuş bir silah, Nazi idam mangası, üzerlerine doğru gelen bir lokomotif, köprüden veya gökdelenden düşmek gibi.

Ölüm senaryoları daha göz kamaştırıcı biçimler de alabilir: tabutta kilitli kalmak, burun delikleri toprakla dolu bir şekilde ölü, ama her şeyin farkında olarak karanlıkta sonsuza dek uyanık bir şekilde yat-

mak; başka biri, sevdiği bir insanı bir daha görmemek, duymamak ya da ona dokunmamaktan korkar; bütün arkadaşları yukarıdayken toprak altında olmanın acısını hisseder. Ailesine, arkadaşlarına, kendi dünyasına neler olacağını hiç bilmese de hayat tıpkı daha önce olduğu gibi devam edecektir.

Hepimiz her gece uykuya dalarken ya da anestezi altında bilincimizi kaybederken ölümü tadarız. Yunan sözcük dağarcığında ölüm ve uyku, yani Thanatos ve Hypnos ikiz kardeştir. Çekoslavak varoluşçu yazar Milan Kundera da unutma edimiyle ölümü önceden tattığımızı ileri sürer[1]: "Çoğu insanı ölüm konusunda dehşete düşüren şey geleceğin kaybı değil, geçmişin kaybıdır. Aslında unutma davranışı hayatın içinde her zaman var olan bir ölüm biçimidir."

Çoğu insan için ölüm anksiyetesi açık, kolayca tanınabilir, ama stres yaratan bir durumdur. Bununla birlikte diğer insanlar için ölüm korkusu gizli ve örtülüdür, başka semptomların ardına gizlenir ve yalnızca keşif, hatta kazı işlemiyle tanımlanır.

AÇIK ÖLÜM ANKSİYETESİ

Çoğumuz ölümle ilgili anksiyeteyi kötülük, terk edilme veya yok olma korkusuyla birleştiririz. Bazıları ebediyetin büyüklüğü, sonsuza dek ölü kalma fikri karşısında sendeler; bazılarıysa var olmama durumunu kavramada zorluk çekip öldükten sonra nerede olacakları sorusunu düşünüp dururlar; kimileri bütün kişisel dünyalarının yok olmasının verdiği dehşete odaklanır; kimileriyse ölüm anksiyetesi nöbetleri

---

[1] Philip Roth, *Shop Talk: A Writer and His Colleagues and Their Work*. Boston: Houghton Mifflin, 2001, s. 97.

geçiren otuz iki yaşındaki bir kadından gelen elektronik postada ifade edildiği gibi ölümün kaçınılmazlığı konusuyla boğuşur:

> *Sanırım en güçlü duygular ölecek olanın Yaşlı-Bayan-Ben veya Ölümcül-Hasta-ve-Ölmeye-Hazır-Ben değil de BEN olduğum gerçeğini fark etmemden kaynaklanıyor. Sanırım ölümü hep kaçamak olarak düşündüm, mutlaka* olacak bir şey *değil de,* belki olabilecek bir şey *olarak gördüm. Güçlü bir panik nöbetinden sonra haftalarca ölümü her zamankinden daha yoğun bir şekilde düşündüm ve artık biliyorum ki ölüm* belki olabilecek *bir şey değil. Korkunç bir hakikati fark ettiğimi ve bundan asla geri dönemeyeceğini hissettim.*

Bazıları korkularını daha ileri götürüp dayanılmaz bir sonuca varırlar: ne dünyalarının ne de ona dair anıların hiçbir yerde var olmayacağına inanırlar. Sokakları, aile toplantıları, anne babaları, çocukları, yazlıkları, liseleri, en sevdikleri kamp yerleri – hepsi onların ölümleriyle birlikte yok olacaktır. Hiçbir şey sabit, hiçbir şey kalıcı değildir. Böylesine çabuk kaybolan bir hayatın nasıl bir anlamı olabilir ki? Mektup şöyle devam ediyor:

> *Birden anlamsızlığın farkına vardım – yaptığımız her şeyin nasıl unutulmaya mahkûm olduğunun, gezegenin sonunda öleceğinin. Anne babamın, kardeşlerimin, erkek arkadaşımın ve arkadaşlarımın ölümünü hayal ettim. Sık sık hayali ya da varsayıma dayalı birinin değil de, BENİM kafatasımın ve kemiklerimin bir gün bedenimin içinde değil de dışında olacağını düşünüyorum. Bu düşünce insanı allak bullak ediyor. Bedenimden ayrı bir varlık olma fikri bana pek uymuyor ve kendimi yok olmayan ruh fikriyle teselli edemiyorum.*

Bu genç kadının sözlerinde birkaç ana tema var: ölümün onun için kişisel hale gelmesi; ölümün artık *belki olabilecek bir şey* veya yalnızca *başkalarının* başına gelen bir şey olmaması; ölümün kaçınılmazlığının bütün hayatı anlamsız hale getirmesi. Fiziksel bedeninden ayrı olarak var olan ölümsüz ruh fikrinin pek mümkün olmadığını düşünüyor ve ölümden sonra hayat kavramıyla bir rahatlığa ulaşamıyor. Aynı zamanda ölümden sonraki bilinçsizlik fikrinin doğum öncesi bilinçsizlikle aynı olup olmadığı sorusunu da ortaya atıyor (bu aynı zamanda Epikouros'la ilgili tartışmamızda tekrar ortaya gelecek olan önemli bir noktadır).

Ölüm panikleri geçiren bir hasta ilk seansımızda bana şu şiiri verdi:

Ölüm her yerde.
Varlığı canımı sıkıyor,
Beni yakalıyor; yönetiyor.
Istırapla feryat ediyorum.
Hayatıma devam ederken.

Yok oluş her geçen gün yaklaşıyor.
Geride iz bırakmaya çalışıyorum
Bir anlamı olacak;
Anı yaşıyorum.
Yapabileceğim en iyi şey.

Ama ölüm hemen altında,
Bir çocuk battaniyesi gibi
Rahatlığına sığındığım
O koruyucu sahte görüntünün.

Bu battaniye korumuyor
Gecenin sessizliğinde
Dehşet geri döndüğünde.

Daha fazla benlik olmayacak
Nefes almak için,
Yanlışı düzeltmek için,
Tatlı üzüntüyü hissetmek için.
Ama dayanılmaz kayıp
Farkında olmadan geliyor.

Ölüm her şeydir
Ve hiçbir şey.

Aslında son iki dizesinde ifade ettiği düşünceler onun peşini bırakmıyordu: *Ölüm her şeydir / Ve hiçbir şey.* Hiçbir şey olma düşüncesinin onu tüketip, her şey haline geldiğini söylüyordu. Ama şiirde iki önemli rahatlatıcı düşünce var: geride iz bırakarak hayatının anlam kazanması ve yapabileceği en iyi şeyin anı kucaklamak olması.

ÖLÜM KORKUSU BAŞKA BİR ŞEYİN DUBLÖRÜ DEĞİLDİR

Psikoterapistler genelde hatalı bir şekilde, açık ölüm korkusunun gerçekte ölümün kendisiyle ilgili bir kaygı olmayıp başka bir problemi maskelediğini düşünürler. Yirmi dokuz yaşındaki emlak uzmanı Jennifer'ın başına gelen de buydu. Hayatı boyunca geceleri gelen panik atakları önceki terapistleri tarafından gerçek anlamıyla ele alınmamıştı. Jennifer geceleri sık sık ter içinde, gözleri tamamen açık bir şekilde

uyanıyor, kendi ölümüyle ilgili düşünceler karşısında tir tir titriyordu. Kendisinin yok olduğunu, sonsuza dek karanlıkta sendelediğini, yaşayan dünya tarafından tamamen unutulduğunu düşünüyordu. Sonunda her şey mutlaka yok olacaksa hiçbir şeyin gerçekten anlamlı olmadığını kendine söylüyordu.

Bu tür düşünceler çocukluğundan beri peşini bırakmıyordu. Beş yaşındayken yaşadığı ilk epizodu canlı bir şekilde hatırlıyordu. Ölüm korkusuyla anne babasının yatak odasına koşmuş, annesi ona hiç unutmadığı iki şey söyleyerek rahatlatmıştı:

> "Önünde uzun bir hayat var ve bunları şimdi düşünmenin bir anlamı yok."
>
> "Iyice yaşlanıp ölüme yaklaştığında, ya huzur içinde olacaksın ya da hasta; her iki durumda da ölümü iyi karşılayacaksın."

Jennifer hayatı boyunca annesinin bu rahatlatıcı sözlerine güvendi ve atakları iyileştirmek için de ilâve stratejiler geliştirdi. Kendi kendine ölümü düşünüp düşünmemenin onun seçeneği olduğunu hatırlatıyordu. Veya iyi deneyimleriyle ilgili anılarını –çocukluk arkadaşlarıyla gülüşmelerini, kocasıyla Rockies'de yürürken ayna gibi göllere ve ince, uzun bulutlara hayranlıkla bakmasını, çocuklarının güneşten yanmış yüzlerini öpüşünü– hatırlamaya çalışıyordu.

Ama yine de ölüm korkusu başına bela olmaya devam etmiş ve mutluluğunun çoğunu alıp götürmüştü. Birkaç terapiste danışmıştı, ama fazla yardımlarını görmemişti. Çeşitli ilaçlar atakların yoğunluğunu hafifletmiş, ama sıklığını azaltmamıştı. Terapistleri onun ölüm korkusuna hiç odaklanmamışlardı, çünkü bunun başka bir kaygının yerine geçtiğine inanıyorlardı. Ben önceki terapistlerin hatalarını tekrarla-

mamaya karar verdim. Kafalarının Jennifer'ın beş yaşında görmeye başladığı güçlü bir şekilde yinelenen rüyalarla karıştığına inanıyorum.

Bütün ailem mutfakta. Masada bir kâse solucan var. Babam beni onları avcuma alıp sıkmam ve içlerinden çıkan sütü içmem için zorluyor.

Danıştığı her terapiste göre sütlerini çıkarmak için solucanları sıkmak anlaşılır bir şekilde penis ve meni anlamına gelmişti; sonuç olarak her biri babası tarafından cinsel tacize uğrayıp uğramadığını sorgulamıştı. Benim ilk düşüncem de bu yönde oldu. Ama Jennifer'ın bu tür soruların terapiyi nasıl yanlış yöne götürdüğünü söylemesiyle bu düşüncemden vazgeçtim. Jennifer'ın babası son derece ürkütücü ve sözel anlamda tacizkâr olsa da ne Jennifer ne de kız kardeşleri herhangi bir cinsel taciz olayı hatırlamıyordu.

Önceki terapistlerinin hiçbiri ölüm korkusunun her an var oluşunun ciddiyetini ve anlamını incelememişti. Bu sık rastlanan hata çok saygın bir geleneğe dayanıyor, kökleri psikoterapinin ilk yayınına, Freud ve Breuer'in 1895'teki *Histeri Çalışmaları*'na kadar uzanıyor. Metnin dikkatle okunması[2] sonucunda ölüm korkusunun Freud'un hastalarının hayatlarına hâkim olduğunu görüyoruz. Freud'un, nevrozun kökenlerinin çeşitli bilinçdışı, ilkel, içgüdüsel güçler arasındaki çatışmaya dayandığını açıkladığı daha sonraki yazıları olmasa, ölüm korkusunu incelememiş olması şaşırtıcı olabilirdi. Freud, bilinçdışında bir temsili olmadığı için ölümün nevrozun oluşumunda bir rol oynayamayacağını yazmıştır. Bunun için iki neden öne sürüyordu[3]: bi-

---

[2] Daha fazla ayrıntı için *Studies in Hysteria*'nın son baskısına yazdığım önsöze bakın. J. Breuer ve S. Freud, *Studies in Hysteria* (çeviri J. Strachey) New York: Basic Books, NY, 2000. (İlk olarak 1895'te yayımlanmış.)

[3] S. Freud, (çeviri James Strachey), *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*, Lon-

rincisi, ölümle ilgili kişisel bir deneyimimiz yoktur ve ikincisi, var olmayışımızı düşünmek bizim için mümkün değildir.

Freud I. Dünya Savaşı sonrasında yazdığı "Ölüme Karşı Tutumlarımız" gibi kısa ve sistematik olmayan makalelerinde ölüm hakkında oldukça etkileyici ve bilgece yazmış olmasına rağmen[4] ölümü, geleneksel psikanalitik kuram içinde Robert Jay Lifton'ın ifadesiyle, "etkisiz hale getirmesi"[5] sonraki kuşak terapistleri büyük ölçüde etkilemiş, odak noktasını ölümden uzaklaştırarak, ölümün bilinçdışında temsil ettiğine inandıkları şeye, özellikle terk edilme ve kastrasyon korkusuna yöneltmelerine neden olmuştur. Gerçekten de geçmişe yapılan psikanalitik vurgunun, gelecek ve ölümle yüzleşmekten geri çekilme olduğu iddia edilebilir.[6]

Jennifer'la çalışmamın en başından itibaren ölüm korkularını açıkça incelemeye giriştim. Hiç dirençle karşılaşmadım: Jennifer çalışmaya hevesliydi ve *Varoluşçu Psikoterapi* adlı kitabımı okuduğu ve hayatın varoluşsal gerçekleriyle yüzleşmek istediği için beni görmeyi seçmişti. Terapi seanslarımız onun ölümle ilgili düşünceleri, anıları ve fantezileri üzerine yoğunlaştı. Ölüm panikleri sırasında düşüncelerini ve rüyalarını dikkatle not almasını istedim.

Fazla beklemesi gerekmedi. Yalnızca birkaç hafta sonra Nazi döne-

---

don: The Hogarth Press, 1936. (İlk olarak 1926'da yayımlanmış.)

4 S. Freud, "Thoughts for the Time on War and Death: Our Attitudes Toward Death," *Collected Papers of Sigmund Freud*, Cilt. 4; London: Hogarth Press, 1925, Ayrıca bkz. I. Yalom, *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books, 1980, s. 64-69.

5 Robert Jay Lifton, *The Broken Connection*, New York: Simon and Schuster, 1979.

6 D. Spiegel, "Man as Timekeper: Philosophical and Psychotherapeutic Issues." *American Journal of Psychoanalysis*, 1981, 41(5), 14.

mine dair bir film seyrettikten sonra ciddi bir ölüm paniği yaşadı. Filmde tasvir edilen hayatın mutlak gelgeçliği onu derinden sarsmıştı. Masum rehineler keyfi bir şekilde seçilip öldürülüyordu. Tehlike her yerdeydi: hiçbir yer güvenli değildi. Çocukluğunda yaşadığı evle ilgili benzerlikler onu çok etkilemişti: babasının öngörülemeyen öfke epizotlarının yarattığı tehlike, saklanacak bir yer olmadığı ve kurtuluşu yalnızca görünmezlikte –yani olabildiğince az şey söyleyip az şey isteme– arama hissi.

Kısa süre sonra çocukluğunda yaşadığı evi yeniden ziyaret etti ve önerdiğim gibi anne babasının mezarında meditasyon yaptı. Bir hastadan mezarda meditasyon yapmasını istemek[7] radikal bir şeymiş gibi görünebilir, ama Freud 1895'te hastalarına aynı talimatları verdiğini anlatıyor. Jennifer babasının mezarının başında dikilirken birden onunla ilgili garip bir şey aklına gelmişti: "Mezarda ne kadar üşüyordur."

Bu garip düşünce üzerine konuştuk. Sanki çocukluğunda ölümle ilgili düşündüğü akıl dışı öğeler (örneğin, ölünün soğuğu hissedebilmesi), imgeleminde yetişkin akılcılığıyla yan yana bulunuyor gibiydi.

Bu seanstan sonra eve giderken çocukluğunda popüler olan bir şarkı aklına geldi ve söylemeye başladı. Bütün sözlerini hatırlayabilmesine çok şaşırmıştı:

Bir cenaze arabası geçerken hiç düşündün mü,
Sırada senin olabileceğini?
Seni büyük beyaz bir çarşafa sarıp
Yerin bir buçuk metre altına gömeceklerini.
Seni büyük siyah bir kutuya koyarlar,

[7] J. Breuer ve S. Freud, 1895/2000.

Üzerini toprak ve taşla doldururlar,
Bir hafta her şey yolunda gider,
Ve sonra tabut sızdırmaya başlar!
Solucanlar girer, solucanlar çıkar,
Solucanlar burnunda oyun oynar.
Gözlerini yerler, burnunu yerler,
Ayak parmaklarının arasındaki pelteyi yerler.
Yuvarlak gözlü bir solucan,
Karnına girer ve gözlerinden çıkar,
Karnın yapışkan yeşile döner,
İrin krema gibi dışarı akar.
Bir dilim ekmeğe sürersin,
İşte öldükten sonra yediğin budur.

Şarkıyı söylerken ablalarının (Jennifer en küçükleriydi) onun gözle görülür, elle tutulur sıkıntısına aldırmadan bu şarkıyı tekrar tekrar söyleyerek ona nasıl takıldıklarına dair anılar aklına geldi.

Bu şarkıyı hatırlamak Jennifer için solucanların sütünü içmesiyle ilgili yinelenen rüyasının seksle değil, çocukluğunda yaşadığı ölüm, tehlike ve emniyet eksikliği hissiyle ilgili olduğunu anlamasını sağlayan bir aydınlanma noktası oldu. Çocukluktaki ölüm düşüncesini dondurulmuş bir gerçeklik gibi sakladığı içgörüsü, terapide Jennifer'a yeni bakış açıları sağladı.

ÖRTÜLÜ ÖLÜM ANKSİYETESİ

Örtülü ölüm anksiyetesini açığa çıkarmak için bir hafiye gerekebilir, ama terapide olsun olmasın genellikle herkes kendisi üzerinde dü-

şünerek bu örtüyü açabilir. Ölüm düşünceleri, bilinçli zihninizden ne kadar gizlenmiş olursa olsun rüyalarınıza sızabilir. Her kâbus, ölüm anksiyetesinin tutulduğu yerden çıkıp kişiyi tehdit ettiği bir rüyadır.

Kâbuslar uyuyan kişiyi uyandırıp hayatını risk altındayken betimler, kişi hayatını kurtarmak için bir katilden kaçıyordur veya yüksek bir yerden düşüyordur veya ölümcül bir tehditten saklanıyordur ya da gerçekten ölüyordur.

Ölüm rüyalarda genellikle sembolik biçimde görünür. Örneğin gastrit problemleri ve mide kanseriyle ilgili hipokondriyal kaygıları olan orta yaşlı bir adam rüyasında egzotik bir Karayip adasına giden bir uçakta ailesiyle birlikte olduğunu görebilir. Sonraki sahnede kendisini mide ağrısıyla iki büklüm olmuş yatarken görür. Dehşet içinde uyanıp uçakta olmamasının ve egzotik geziyi kaçırmasının anlamını kavrar; *mide kanserinden ölmüştür ve hayat onsuz devam ediyordur.*

Son olarak, belirli yaşam olaylarının neredeyse her zaman ölüm anksiyetesini uyandırdığını söylemeliyim; örneğin ciddi bir hastalık, bir yakının kaybı, kişinin temel güvenliğine yönelik engellenemez büyük bir tehdit – tecavüze uğramak, boşanmak, üzerine ateş edilmesi, soyulmak. Bu tür olaylar hakkında düşünmek genellikle açık ölüm korkularının ortaya çıkışıyla sonuçlanır.

Nedeni Belli Olmayan Anksiyete Aslında Ölüm Anksiyetesidir

Yıllar önce psikolog Rollo May nükteli bir ifadeyle, nedeni belli olmayan anksiyetenin bir şeye bağlı anksiyete olmaya çalıştığını söylemiştir. Başka bir deyişle, hiçlikle ilgili anksiyete kendini hızla somut

bir şeye bağlar. Susan'ın hikâyesi, bir kişi bir olay hakkında orantısız derecede yüksek anksiyete duyduğunda bu kavramın nasıl işe yaradığına güzel bir örnektir.

Titiz, verimli, orta yaşlı bir mali müşavir olan Susan patronuyla yaşadığı bir çatışma yüzünden bana başvurdu. Birkaç ay görüştük ve sonunda işinden ayrılıp rekabetçi, oldukça başarılı bir firma kurdu.

Birkaç ay sonra acil bir randevu istemek için beni aradığında sesini zor tanıdım. Normalde iyimser ve kendine hâkim olan Susan'ın sesi titriyor ve paniğe kapılmış gibi geliyordu. Onu aynı gün daha geç bir saatte gördüm ve görünüşü karşısında endişelendim: her zaman sakin ve modaya uygun giyinirken şimdi saçı başı dağılmış ve huzursuzdu, gözleri kızarmış, ağlamaktan şişmişti ve boynunda hafif kirli bir bandaj vardı.

Duraksayarak hikâyesini anlattı. İyi bir işi olan sorumluluk sahibi yetişkin oğlu George uyuşturucu suçundan hapisteydi. Polis onu basit bir trafik kontrolü için durdurmuş ve arabasında kokain bulmuştu. Testlerde uyuşturucu kullandığı ortaya çıkmıştı. Daha önce de alkollü araba kullanma cezası yüzünden eyalet destekli bir iyileşme programında bulunduğu ve bu uyuşturucuyla ilgili üçüncü suçu olduğu için bir ay hapse mahkûm olmuş ve on iki aylık uyuşturucu rehabilitasyon programına katılması zorunlu kılınmıştı.

Susan dört gündür ağlıyordu. Uyuyamıyor, yemek yiyemiyor ve işe gidemiyordu (yirmi yıldır bu ilk kez oluyordu). Geceleri oğlu ile ilgili gördüğü korkunç hayaller ona işkence ediyordu. Bu hayallerde oğlu leş gibiydi, kahverengi bir kesekâğıdındaki şişeden durmadan içki içiyor, dişleri çürüyor ve bir çöplükte ölüyordu.

"Hapishanede ölecek," dedi bana ve oğlunu kurtarmak için denediği her yolu anlattı. Oğlunun sonsuz umut vaat eden çocukluk fotoğ-

raflarına bakmak onu öldürüyordu – kıvırcık sarı saçları, neşeli gözleriyle melek gibiydi.

Susan normalde kendisini son derece becerikli olarak görürdü. İşe yaramaz ve uçarı ebeveynlerine rağmen başarıya ulaşmış, kendini yoktan yaratmış bir kadındı. Ama bu durumda kendini tamamen çaresiz hissediyordu.

"Bunu bana neden yaptı?" diye soruyordu. "Bu bir isyan, onun için yaptığım planlara yönelik bilinçli bir sabotaj. Başka ne olabilir ki? Ona her şeyi, başarı için gerekli her aracı vermedim mi – en iyi eğitim, tenis, piyano, binicilik dersleri? Bunların karşılığını bu şekilde mi ödüyor? Hele verdiği utanç – arkadaşlarımın öğrendiğini bir düşünün!" Susan arkadaşlarının başarılı çocuklarını düşündükçe içi kıskançlıkla kavruluyordu.

İlk yaptığım ona zaten bildiği şeyleri hatırlatmak oldu. Oğlunun çöplükteki hayali gerçekçi değildi, ortada bir felaket yokken durumu öyle görüyordu. Her şey göz önünde bulundurulduğunda oğlunun ilerleme kaydettiğini belirttim: iyi bir rehabilitasyon programındaydı, mükemmel bir terapistten özel bir terapi alıyordu. Bağımlılıktan kurtulmak hiçbir zaman kolay olmazdı: birden fazla geri dönüş kaçınılmazdı. Kuşkusuz Susan bunları biliyordu – kısa bir süre önce oğlunun iyileşme programında tam bir hafta geçirmişti. Üstelik kocası da onun, oğullarıyla ilgili endişelerini paylaşmıyordu.

Ayrıca "George bunu bana niye yaptı?" sorusunun da akılcı olmadığını biliyordu ve ben kendisini bu resimden çıkarması gerektiğini söylediğimde onaylayarak başını salladı. Oğlunun uyuşturucuya geri dönüşünün onunla bir ilgisi yoktu.

Her anne oğlunun yeniden uyuşturucu kullanmasına ve hapse girmesine üzülürdü, ama Susan'ın tepkisi biraz aşırı görünüyordu. Ank-

siyetesinin büyük bir kısmının başka bir kaynaktan geldiğinden şüphelenmeye başlamıştım.

Özellikle Susan'ın derin çaresizlik hissi karşısında şaşkına dönmüştüm. Kendisini her zaman son derece becerikli biri olarak görürdü ve şimdi bu hayal paramparça olmuştu – oğlu için yapabileceği hiçbir şey yoktu (kendisini oğlunun hayatından çekip çıkarmak dışında).

Ama George neden onun hayatında bu kadar merkezi bir yer oluşturuyordu? Evet, George onun oğluydu. Ama bundan fazlası vardı. *Çok fazla* merkezdeydi. Sanki bütün hayatı oğlunun başarısına dayanıyordu. Ona pek çok ebeveyn için çocuklarının nasıl bir ölümsüzlük projesini temsil ettiğini anlattım. Bu düşünce onun ilgisini çekti. George aracılığıyla kendisini geleceğe taşımayı umduğunu kabul etti, ama şimdi bu fikri terk etmesi gerektiğini anlamıştı:

"O, bunun altından kalkabilecek kadar sağlam değil," dedi.

"Bunun altından kalkabilecek kadar sağlam bir çocuk var mıdır?" diye sordum. "Ve dahası, George bu işi hiçbir zaman üstlenmedi – bu yüzden onun bu davranışının, tekrar uyuşturucuya dönmesinin seninle bir ilgisi yok!"

Seansın sonuna doğru boynundaki bandajı sordum, boynunu gerdirme ameliyatı geçirdiğini söyledi. Ameliyat hakkında biraz daha soru sorduğumda sabırsızlanıp oğluyla ilgili konuya geri dönmeye çalıştı – beni görmeye gelmesinin nedeni oydu.

Ama ben ısrar ettim.

"Ameliyat olma kararını biraz daha anlat."

"Şey, yaşlanmanın vücuduma yaptıklarından nefret ediyorum – göğüslerim, yüzüm, özellikle de sarkan boynum. Ameliyat kendi kendime verdiğim doğum günü hediyesiydi."

"Hangi doğum günü?"

"Büyük harfle doğum günü. Altmış numara. Geçen hafta."

O altmışında olmak ve zamanının tükendiğini fark etmek hakkında konuştu (ben yetmiş olmak hakkında). Sonra durumu özetledim:

"Anksiyetenin aşırı olduğundan eminim, çünkü zihninin bir tarafı bağımlılık tedavisinin her türünde geri dönüşler olduğunu çok iyi biliyor. Bence anksiyeten başka bir yerden geliyor ve yer değiştirerek George'a yükleniyor."

Susan'ın hararetle onaylamasıyla sözlerime devam ettim, "Anksiyetenin büyük bir kısmının George değil, kendin hakkında olduğunu düşünüyorum. Altmışıncı doğum gününle, yaşlandığına dair farkındalığınla ve ölümle ilişkili. Bence derin bir düzeyde bazı önemli soruları düşünüyor olmalısın: Hayatının geri kalanında ne yapacaksın? Özellikle de şimdi George'un ona yüklediğin görevi gerçekleştiremeyeceğini fark ettikten sonra?"

Susan'ın tavırları sabırsızlıktan yoğun ilgiye doğru dönüştü. "Yaşlanma ve zamanımın bitmesi konusunda fazla düşünmedim. Ve daha önceki terapimizde de bu konu hiç açılmadı. Ama ne demek istediğinizi anlıyorum."

Seansın sonuna geldiğimizde bana baktı: "Fikirlerinizin bana nasıl yardımı olacağını bilmiyorum, ama şunu söyleyebilirim: *şu son on beş dakikada dikkatimi çektiniz*. Son dört gündür George'un bütün düşüncelerime hâkim olmadığı en uzun süreydi bu."

Sonraki hafta erken bir saat için randevulaştık. Önceki çalışmalarımızdan sabah saatlerini yazmaya ayırdığımı bildiği için normal çalışma düzenimin dışına çıktığıma dair bir yorumda bulundu. Gelecek hafta oğlumun düğününe katılmak için yolculuğa çıkacağımdan zaten programımın dışına çıktığımı söyledim.

İşe yarayabilecek her şeyi dahil etmek istediğimden Susan çıkarken şunu da söyledim: "Bu oğlumun ikinci evliliği Susan. Boşanması sırasında çok kötü bir dönemden geçtiğimi hatırlıyorum – bir ebeveyn olarak kendini çaresiz hissetmek korkunç bir şey. Bu yüzden deneyimlerime dayanarak senin kendini ne kadar korkunç hissediyor olabileceğini biliyorum. Çocuklarımıza yardım etme arzusu yapımızda var."

Sonraki iki hafta George'a daha az zaman ayırıp daha çok Susan'ın kendi hayatına odaklandık. George'la ilgili anksiyetesi çarpıcı şekilde azalmıştı. George'un terapisti Susan ve George'un birkaç hafta için teması kesmelerinin iyi olacağını söylemişti (ve ben de onaylamıştım). Susan ölüm korkusu ve insanların bununla nasıl baş ettiği konusunda daha fazla şey bilmek istiyordu. Ben de bu sayfalarda anlattığım ölüm anksiyetesiyle ilgili düşüncelerimin çoğunu onunla paylaştım. Dördüncü hafta normale döndüğünü hissettiğini söyledi ve birkaç hafta sonrası için izleme seansı koyduk.

Bu son seansımızda, ona terapiler sırasında en çok neden yarar gördüğünü sordum. İleri sürdüğüm fikirler ve benimle anlamlı bir ilişkisi olması arasında açık bir ayrım yaptı.

"En değerli şey bana oğlunuz hakkında söylediklerinizdi," dedi. "Bana o şekilde ulaşmaya çalışmanız beni çok etkiledi. Üzerine yoğunlaştığımız diğer şeyler –hayat ve ölümle ilgili korkularımın yerini de[redacted]ip George'a yüklemem– kesinlikle dikkatimi çekti. Bu konuda haklı olduğunuza inanıyordum ... ama fikirleriniz, örneğin Epikouros'tan aldıklarınız çok şey ... ah ... entelektüeldi ve onların bana ne kadar yardımcı olduğunu bilemiyorum. Ama görüşmelerimizde etkili bir şeyler olduğundan kuşkum yok."

Fikirlerle bağlantı arasındaki iki uçluluk[8] anahtar noktaydı (bakınız beşinci bölüm). Fikirler ne kadar yararlı olsalar da diğer insanlarla yakın bağlantılarla hayati önem kazanıyorlar.

Seansın sonlarına doğru Susan hayatıyla ilgili önemli değişiklikler yapmak konusunda çarpıcı açıklamalarda bulunmaya başladı. "Problemlerimden biri işimde çok fazla tecrit edilmiş olmam. Uzun yıllardır ve yetişkin hayatımın büyük bir bölümü boyunca mali müşavirlik yaptım ve şimdi bunun bana pek uymadığını düşünüyorum. İçedönük bir meslekte dışadönük bir kişiyim. İnsanlarla sohbet etmeyi, ilişki kurmayı seviyorum. Ve bir muhasebeci olmak fazlasıyla münzevi bir yaşam biçimi. Yaptığım işi değiştirmeliyim. Son birkaç hafta içinde kocam ve ben geleceğimiz konusunda ciddi konuşmalar yaptık. Yeni bir kariyer için hâlâ zamanım var. Yaşlanıp geriye bakmak ve başka bir şey yapmayı denemiş bile olmadığımı fark etmek düşüncesi hiç hoşuma gitmiyor."

O ve kocasının geçmişte Napa Vadisinde kahvaltı ve yatak verilen küçük bir motel alma hayali hakkında konuştuklarını anlattı. Bu iş artık ciddiye binmişti ve geçen hafta sonu bir emlakçiyle çeşitli motellere bakmışlardı.

Altı ay sonra Susan'dan bir not aldım. Napa Vadisinin bü[redacted]yici bir fotoğrafının arkasına onları ziyaret etmemi istediklerini yazmıştı. "İlk gece bizden!"

Susan'ın hikâyesi birkaç noktayı ortaya koyuyor. Birincisi, orantısız anksiyete miktarı. *Kuşkusuz*, oğlunun hapse girmesi onu çok sıkmıştı. Hangi anne böyle bir şey için üzülmezdi ki? Ama o bir felaket

---

[8] Fikirlerin ve insan ilişkilerinin sinerjisi romanının ana temasını oluşturuyor, *Bugünü Yaşama Arzusu*, Kabalcı Yayınevi, 2006.

olmuş gibi tepki veriyordu. Oysa oğlu uyuşturucu konusunda yıllardır mücadele veriyordu ve başka geri dönüşleri de olmuştu.

Boynundaki kirli bandaja, estetik ameliyatının kanıtına odaklanarak yerinde bir tahminde bulunmuştum. Ancak hata riski azdı, çünkü onun yaşında olup yaşlanma konusunda endişelenmeyen kimse olmazdı. Estetik ameliyatı ve altmışıncı doğum gününün ortaya koyduğu "niyet," yer değiştirip oğluna yönlendirdiği örtülü ölüm anksiyetesini açığa çıkarmıştı. Terapimizde anksiyete kaynağının farkına varmasını sağlayıp onunla yüzleşmesine yardım etmeye çalıştım.

Susan birkaç içgörüyle sarsıldı – bedeninin yaşlanması, oğlunun ölümsüzlük projesini temsil ediyor olması, oğluna yardım etmek ya da yaşlanmasını durdurmak için sınırlı gücünün olması. Son olarak da bir pişmanlık dağı oluşturduğunu fark etmesi en önemli hayat değişimini başlattı.

Yalnızca ölüm anksiyetesini hafifletmekten çok daha fazlasını yapabileceğimizi gösteren örneklerimden ilki bu. Ölümün farkına varmak, bir uyanış deneyimi, büyük hayat değişiklikleri için güçlü bir katalizör olabilir.

3. Bölüm

UYANMA DENEYİMİ

Edebiyatta bütün karakterler içinde en tanınmışı, Charles Dickens'ın *Bir Noel Şarkısı*'ndaki açgözlü, yalnız, kötü ruhlu, yaşlı Ebenezer Scrooge'dur. Ama hikâyenin sonunda Ebenezer Scrooge'a bir şey olur – büyük bir değişim geçirir. Buz gibi duruşu birden değişir ve sıcak, cömert, çalışanlarına ve arkadaşlarına yardım etmeye istekli biri haline gelir.

Ne olmuştur? Scrooge'un dönüşümünü sağlayan şey nedir? Vicdanı değil. Noel ruhunun sıcaklığı değil. Dönüşümün nedeni varoluşçu şok terapisi ya da bu kitapta sözünü edeceğim gibi *uyanma deneyimidir!*[1] Geleceğin Hayaleti (Gelecek Noelin Hayaleti) Scrooge'u ziyaret eder ve ona geleceği önceden göstererek güçlü dozda şok terapisi yapar. Scrooge cesedinin ihmal edilişine tanık olur, yeb[illegible]cıların giysileri, hatta çarşafları üzerine kavgaya giriştiğini, insanların konuşmalarına kulak misafiri olup ölümünü hafife aldıklarını duyar. Ardından Ge-

---

[1] Bu tür deneyimler Psikiyatri Literatüründe çoğunlukla "sınır deneyimleri" olarak adlandırılır. Alman varoluşçu analitik terim *Grenzsituationen*'in çevirisidir. Anlamı, insan sınırları veya limitleri demektir. Ama *sınır* terimi biraz problemlidir. Çünkü terapistler genellikle teropötik ilişkilerin sınırlarından bahsetmek için kullanılırlar ve teropötik ilişki dışında bu terimi kullanmaktan kaçınırlar. Bu yüzden ben *uyanma deneyimi* ifadesini tercih ediyorum.

leceğin Hayaleti Scrooge'u mezarını görmesi için kilise mezarlığına götürür. Scrooge mezar taşına bakar, adının harflerine dokunur ve o anda *kişiliği dönüşür*. Bir sonraki sahnede Scrooge yeni ve merhametli bir insandır.

Uyanma deneyimine dair başka örnekler –hayatı zenginleştiren ölümle yüzleşme deneyimleri– edebiyat ve film dünyasında bol bulunur. Tolstoy'un destansı romanı *Savaş ve Barış*'ın kahramanı Pierre idam mangasının karşısında ölümle yüz yüze gelir. Kendisinden yalnızca birkaç sıra öndeki adamın vurulmasından sonra cezası iptal edilir. Bu olaydan önce kayıp bir ruh olan Pierre bir dönüşüm yaşar ve romanın geri kalanında anlamlı ve coşkulu bir hayat yaşar. (Gerçek hayatta yirmi bir yaşındaki Dostoyevski'nin cezası da benzer şekilde son anda iptal edilir ve hayatı aynı şekilde değişir.)

Tolstoy'dan çok önceki –sözcüklerin yazıya dökülmesinin başlangıcından beri– ilk düşünürler bize yaşam ve ölümün birbirine bağımlı olduğunu hatırlatmıştır. Stoacılar (örneğin, Khrysippos, Zenon, Cicero, Marcus Aurelius) bize iyi yaşamayı öğrenmenin iyi ölmeyi öğrenmek, aynı şekilde iyi ölmeyi öğrenmenin de iyi yaşamayı öğrenmek olduğunu öğretmiştir. Cicero, "Felsefe yapmak ölüme hazırlanmaktır," der. St. Augustine, "Bir adamın benliği yalnızca ölümün karşısında doğar," diye yazmıştır. Ortaçağda pek çok keşiş düşüncelerini, ölümlülük ve hayatı düzenlemek için ölümün bize verdiği dersler üzerine odaklamak için odalarına kafatası koyardı. Montaigne, insanın düşüncelerini keskinleştirmek için çalışma odasının mezarlığa bakması gerektiğini ileri sürmüştü. Çağlar boyunca büyük düşünürler bu ve benzer şekillerde *ölümün fizikselliği bizi yok etse de, ölüm fikrinin bizi koruduğunu* bize hatırlatmışlardır.

Ölümün fizikselliği bizi yok etse de, ölüm fikri bizi korur. Bu düşünce-

yi yakından inceleyelim. Bizi korur mu? Neden korur? Ve ölüm fikri bizi *nasıl* korur?

"Şeylerin Nasıl Olduğu" ile "Şeylerin Varolması" Arasındaki Fark

Yirminci yüzyıl Alman filozofu Heidegger tarafından ifade edilen bir diyalektik bu ikilemi açıklıyor. Heidegger iki tarz varoluş ileri sürmüştür: *gündelik* ve *ontolojik* varoluş (*onto*, "var olmak," *loji*, "bilim"). *Gündelik* tarzda etrafınıza odaklanır ve dünyadaki şeylerin ***nasıl*** olduğuyla ilgilenirsiniz; *ontolojik* tarzda "varlık" mucizesinin kendisine odaklanır ve *şeylerin var olmasına, sizin var olmanıza* hayranlık duyarsınız.

Şeylerin *nasıl* olduğu ile yalnızca *varolmaları* arasında önemli bir fark vardır. *Gündelik* tarza gömüldüğünüzde fiziksel görünüş, mülkiyet veya saygınlık gibi çabucak unutulan dikkat çelicilere odaklanırsınız. Öte yandan *ontolojik* tarzda yalnızca var oluşun, ölümlülüğün ve hayatın diğer değişmez özelliklerinin daha fazla farkına varmakla kalmaz, *anlamlı değişiklikler yapma konusunda daha heyecanlı ve hazır* olursunuz. Temel insanlık görevimiz olan sorumluluk, bağlanırlık, anlam ve kendini-gerçekleştirmeden meydana gelen özgün bir hayat inşa etme fikrine sarılmak için acele edersiniz.

Ölümle yüzleşmenin hızlandırdığı çarpıcı ve kalıcı değişikliklerle ilgili pek çok rapor bu görüşü destekler. On yıl boyunca kanser yüzünden ölümle karşı karşıya olan hastalarla yoğun bir şekilde çalışırken çoğunun insanı hareketsiz bırakan bir kedere gömülmek yerine olumlu yönde ve çarpıcı bir şekilde değiştiklerini gördüm. Bu insanlar, hayatın önemsiz ayrıntılarını bir tarafa atarak hayatlarındaki önce-

likleri yeniden düzenliyorlardı. Gerçekten istemedikleri şeyleri *yapmama* gücüne sahip çıkıyor, sevdikleriyle daha derin ilişkiler kurup hayatın denetlenemez gerçeklerini –değişen mevsimler, doğanın güzelliği, son Yılbaşı veya Yeni Yıl– daha içtenlikle takdir ediyorlardı.

Çoğu, başka insanlara karşı duydukları korkuların azaldığını[2], risk almaya daha istekli olduklarını ve reddedilme konusunda daha az endişe duydukları belirtiyorlardı. Bir tanesi "kanserin psikonevrozları tedavi ettiğine" dair ilginç bir yorumda bulundu; bir başkası düşüncelerini, "Nasıl yaşayacağımı öğrenmek için vücudum kanserle kalbura dönene kadar beklemek zorunda kalmam ne acı!" şeklinde ifade etti.

HAYATIN SONUNDA UYANMAK: TOLSTOY'UN İVAN İLYİÇ'İ

Tolstoy'un *Ivan İlyiç'in Ölümü* adlı eserinde orta yaşlı, bencil, kibirli bir bürokrat olan kahraman, ölümcül bir hastalığı olduğunu ve dinmek bilmez bir acıyla öleceğini öğrenir. Ölüm yaklaşırken İvan İlyiç bütün hayatı boyunca saygınlık, görünüş ve parayla meşgul olarak kendisini ölüm kavramına karşı koruduğunu fark eder. Ona iyileşeceğine dair temeli olmayan umutlar vermeye çalışarak bu yalanı sürdüren herkese büyük öfke duyar.

Sonra en derin noktasıyla yaptığı şaşırtıcı bir konuşmanın ardından kendine gelerek *çok kötü yaşadığı için bu kadar kötü bir şekilde öldüğü* gerçeğini görür. Bütün hayatı yanlıştır. Kendisini ölüme karşı koruyarak kendisini hayata karşı da korumuştur. Hayatını, tren vagonlarında olduğu gibi, o ileri gittiğini sanarken aslında geriye gitme dene-

[2] I. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, Kabalcı Yayinevi

yimine benzetir. Kısacası *varolmanın farkına* varır.

Ölümü hızla yaklaşırken İvan İlyiç hâlâ zamanı olduğunu görür. Yalnızca kendisinin değil, yaşayan her şeyin ölmesi gerektiğinin farkına varır. Kendisi için yeni bir his olan merhameti fark eder. Başkaları için şefkat duymaya başlar: elini öpen küçük oğluna, doğal, sevgi dolu bir tutumla onunla ilgilenen o hizmetkâr çocuğa ve hatta ilk kez genç karısına. Neden olduğu acı için onlara üzülür ve sonunda acı içinde değil, yoğun merhametin hazzıyla ölür.

Tolstoy'un eseri yalnızca utulmaz bir edebiyat şaheseri değil; aynı zamanda etkileyici eğitici bir derstir ve çoğu kez ölmekte olanları rahatlatma eğitimi alanların okuması istenmektedir.

Eğer "varolmanın farkında olmak" kişisel değişim için önemli bir nedense, *gündelik tarzdan çıkıp değişimi sağlayacak olan tarza nasıl geçebiliriz?* Bunu yalnızca dileyerek, çaba harcayarak veya dişlerinizi sıkarak yapamazsınız. Bir insanı uyandırıp sıradan tarzdan çekip çıkararak ontolojik tarza girmesini sağlamak için genellikle yaşamsal veya geri dönüşü olmayan deneyimler gerekir. Ben buna "uyanma deneyimi" diyorum.

Peki, ölümcül kanserle, idam mangasıyla karşılaşmayan veya Geleceğin Hayaletinin ziyaret etmediği bizler için uyanma deneyimi sıradan hayatın neresinde bulunur? Benim deneyimime göre, uyanma deneyiminin en büyük kolaylaştırıcısı önemli hayat olayları olabilir:

Sevdiğiniz birinin kaybıyla duyduğunuz üzüntü

Hayati tehlikesi olan hastalık

Özel bir ilişkinin bitmesi

Büyük bir doğum günü (elli, altmış, yetmiş yaş) gibi hayatın önemli dönüm noktaları

Yangın, tecavüz, hırsızlık gibi bir felaket travması
Çocukların evden ayrılması (boş yuva)
İş kaybetmek veya kariyer değiştirmek
Emeklilik
Huzurevine taşınmak
Son olarak daha derin benliğinizden mesaj getiren etkileyici rüyalar.

Klinik deneyimlerimden aldığım aşağıdaki hikâyelerin her biri farklı bir uyanış deneyimini gösterir. Hastalarımla kullandığım taktiklerin hepsi herkese uygulanabilir: her birini değiştirebilir ve yalnızca kendinizi sorgularken değil, sevdiklerinize yardım etmek için de kullanabilirsiniz.

UYANMA DENEYİMİ OLARAK YAS

Yas ve kayıp, kişiyi uyandırmaya yardım eder ve kendi var oluşunun farkına varmasını sağlar – tıpkı hem yasla hem de huzurevine gitmek zorunda kalmayla baş etmeye çalışan yeni dul Alice; arkadaşının ölümünün kendi ölüm korkusunun üstünü açtığı Julia gibi; kardeşinin ölümünün verdiği acıyı yıllar boyunca gömülü tutan James için olduğu gibi.

Sonsuza Dek Fanilik: Alice

Uzun bir süre boyunca Alice'in terapistiydim. Ne kadar mı uzun? Çağdaş kısa terapi modelini bilen bütün genç okurlar, şimdi sandalyenize sıkıca oturun. Alice'i otuz yıldan uzun bir süre boyunca gördüm!

Art arda otuz yıl boyunca değil (ama bazı insanların bu kadar uzun süre sürekli desteği ihtiyacı *olduğunu* kayda geçirmek isterim). Kocası Albert'la birlikte bir müzik enstrümanı dükkânı olan Alice beni ilk kez elli yaşındayken, oğlu, bazı arkadaşları ve müşterileriyle artan çatışmaları yüzünden aradı. İki yıl bireysel terapide görüştük ve sonra üç yıl da grup terapisine devam ettik. Büyük oranda iyileşmesine rağmen sonraki yirmi beş yıl boyunca birkaç kez önemli yaşam bunalımlarıyla terapiye geri döndü. Onunla son konuşmam seksen dört yaşında ölümünden kısa bir süre önce yatağının başucunda oldu. Alice bana çok şey öğretti, özellikle hayatının ikinci dönemindeki stresli aşamalarda.

Sonraki epizot, yetmiş beş yaşındayken başlayıp dört yıl süren terapinin son aşamasında gerçekleşti. Kocası alzheimer hastalığına yakalanınca Alice yardım için beni aradı. Desteğe ihtiyacı vardı: hayat arkadaşının zihninin yavaş yavaş, faka[redacted]ansızca dağıldığına tanık olmaktan daha korkunç çok az sıkıntı vardır.

Kocası önlenemeyen bütün aşamalardan geçerken Alice büyük acılar çekti: anahtar ve cüzdan kaybetme gibi kısa süreli bellek kaybının olduğu ilk aşama; sonra arabasını nereye park ettiğini unutup bütün şehri dolaşarak kaybettiği arabayı aramaya başladığı dönem; mahallede kaybolup polisin yardımıyla eve döndüğü aşama; ardından kişisel temizlik alışkanlıkları bozuldu; son olarak da empati kaybının eşlik ettiği korkunç bencillik dönemi geldi. Alice için en korkunç olanı elli beş yıllık kocasının artık onu tanımamasıydı.

Albert öldükten sonra dikkatimizi yasa ve özellikle Alice'in üzüntü ve rahatlama arasında hissettiği gerilime çevirdik – ergenlik çağından beri tanıdığı ve sevdiği Albert'i kaybetmenin üzüntüsü ve tamamen bir yabancıya dönen kocasına sürekli bakım vermenin ağır yükünden

kurtulmanın rahatlığı.

Cenazeden birkaç gün sonra, arkadaşları ve ailesi kendi hayatlarına geri dönünce Alice boş evle karşı karşıya geldi ve yeni bir korku hissetmeye başladı: gece eve bir yabancının girmesi fikri. Dışarıda değişen bir şey yoktu: orta sınıf mahallesi her zamanki kadar emniyetliydi. Biri polis olan, dostane mahalle arkadaşları vardı. Belki Alice kocasının yokluğunda kendini korunmasız hissediyordu: kocası birkaç yıldır fiziksel olarak aciz durumda olsa da sırf varlığı bile güven hissi veriyordu. Sonunda bir rüya Alice'in hissettiği dehşetin kaynağını anlamasını sağladı.

Bir havuzun kenarında oturuyorum, ayaklarım suyun içinde. Birden korkmaya başlıyorum, çünkü suyun içinden bana doğru gelen büyük yapraklar var. Bacaklarıma sürtündüklerini hissediyorum – ıggg... onları düşünmek şimdi bile ürpermeme neden oluyor. Siyah, büyük ve oval biçimliler. Yaprakları uzaklaştırmak için ayağımla dalga yapmaya çalışıyorum, ama ayaklarım kum torbalarıyla aşağıya çekiliyor. Belki de kireç torbalarıydı.

"Burada paniğe kapılıp bağırarak uyandım. Rüyaya geri dönmemek için saatlerce uykuya direndim."

Rüyasıyla ilgili çağrışımlarından biri rüyanın anlamını açıklıyordu.

"Kireç torbaları? Bunun senin için ne anlamı var?" diye sordum.

"Gömülme," diye cevap verdi. "Irak'taki toplu mezarlara kireç atmıyorlar mıydı? Hani veba sırasında da Londra'da kullanmışlardı?"

Demek eve giren davetsiz misafir ölümdü. Kendi ölümü. Kocasının ölümü onu ölüme karşı savunmasız bırakmıştı.

"Eğer o öldüyse, ben de ölebilirim. Demek ki öleceğim."

Kocasının ölümünden birkaç ay sonra Alice ciddi yüksek tansiyo-

nu ve gözlerindeki bozukluk yüzünden görme kaybı yaşadığı için kırk yıllık evinden ayrılıp tıbbi bakım da sağlayan bir huzurevine taşınmaya karar verdi.

Artık Alice'in zihni yalnızca eşyalarını elinden çıkarmayla meşguldü. Aklında başka hiçbir şeye yer yoktu. Mobilyalar, hatıralar ve antika enstrüman koleksiyonuyla dolu dört odalı bir evden küçük bir daireye taşınması pek çok eşyasından kurtulmak zorunda olması anlamına geliyordu. Tek oğlu o sırada Danimarka'da çalışıyor ve küçük bir dairede yaşıyordu, bu yüzden o da Alice'in eşyalarını alamazdı. Yapmak zorunda olduğu seçimler arasında en zoru Albert'le birlikte bütün hayatları boyunca topladıkları müzik aletlerini ne yapacağıydı. Küçülen hayatının yalnızlığı içinde sık sık büyükbabasının Paolo Testore 1751 yapımı çelloyu çaldığını ya da kocasının o çok sevdiği 1775 İngiliz yapımı harpsikordu çalışını duyabiliyordu. Bir de anne babasının düğün hediyesi olarak verdiği İngiliz yapımı akordeon ve flüt vardı.

Evindeki her eşya artık yalnızca kendisinin sahip olduğu hatıralarla doluydu. Bana bütün eşyaların geçmişlerini hiç bilmeyen ve onlara kendisi gibi değer vermeyecek olan insanlara dağıtılacağını söyledi. Ve son olarak kendi ölümü harpsikorda, çelloya, flütlere ve daha pek çok şeye gömülü olan zengin hatıraları tamamen silecekti. Geçmişi onunla birlikte yok olacaktı.

Alice'in taşınma günü uğursuz bir şekilde yaklaşıyordu. Saklayamayacağı eşyalar ve mobilyalar teker teker yok oluyordu – satılıyor, arkadaşlara ya da yabancılara veriliyordu. Evi boşalırken paniğe kapılmasına neden olacak şiddetteki yerinden olma hissi artıyordu.

Evinde geçirdiği son gece özellikle sarsıcıydı. Evin yeni sahipleri geniş çaplı bir restorasyon çalışması planladıkları için evin tamamen

boş kalmasını istemişlerdi. Kitaplıkların bile kaldırılması gerekmişti. Alice rafların duvarlardan sökülüşünü seyrederken ardıç kuşu yumurtası mavisine boyalı duvardaki kalan çizgileri görünce irkildi.

Ardıç kuşu yumurtası mavisi! Alice bu rengi çok iyi hatırlıyordu. Kırk yıl önce bu eve ilk taşındığında duvarlar o maviye boyalıydı. Ve bunca yıldır ilk defa evi onlara satan kadının ifadesini, kendisi gibi evini terk etmekten nefret eden, acılı, içi ıstırap dolu dulun kederli yüzünü hatırlıyordu. Ve şimdi Alice'in kendisi de acılı ve evinden ayrılmaktan nefret eden bir duldu.

Hayatın bir geçit töreni olduğunu söylüyordu kendi kendine. Elbette! Faniliğin her zaman farkındaydı. Pali dilinde fanilik anlamına gelen *anicca* sözcüğünün aralıksız olarak söylendiği bir haftalık meditasyon atölyesine katılmamış mıydı? Ama her şeyde olduğu gibi burada da, bir şeyi bilmek ile kendi deneyimimizle öğrenmek arasında büyük bir fark var.

Şimdi kendisinin de fani olduğunu, daha önceki sahipleri gibi kendisinin de o evden geçip gittiğini gerçek anlamıyla fark ediyordu. Ayrıca ev de geçiciydi. Günün birinde aynı arsada yapılacak başka bir eve yer açmak için yok olacaktı. Eşyalarından vazgeçmek ve taşınmak, bol mobilyalı ve halı kaplı hayatın sıcak ve rahat yanılsamasıyla kendini örten Alice için bir uyanma deneyimiydi. Artık eşya bolluğunun onu varoluşun çoraklığından koruduğunu öğrenmişti.

Bir sonraki seansımızda ona Tolstoy'un *Anna Karenina*'sından,[3] Anna'nın kocası Alexey Alexandrovitch'in karısı Anna'nın onu gerçekten terk edeceğini fark ettiği pasajı okudum. "Şimdi bir köprüden sakin bir şekilde geçerken birdenbire köprünün yıkık ve aşağıda da bir

[3] L. Tolstoy, *Anna Karenina*, (İlk olarak 1877'de yayımlanmış.)

uçurum olduğunu fark eden bir adamınkine benzer bir his duyuyordu. Uçurum hayatın kendisiydi, köprüyse Alexey Alexandrovitch'in yaşadığı yapay hayat."

Alice de hayatın süssüz iskelesini ve aşağıdaki hiçliği görmüştü. Tolstoy'dan yaptığım alıntı Alice'e yardımcı oldu, bunun nedeni kısmen deneyiminin adının konması ve böylece aşinalık ve kontrol hissiyle dolmasıydı; kısmen de bunun ilişkimiz için anlamıydı – yani en sevdiğim Tolstoy satırlarını bulmak için zaman ve çaba harcayıp ona okumuş olmamdı.

Alice'in hikâyesi bu kitaptaki başka anlatımlarda yeniden ortaya çıkacak birkaç fikri ortaya koyuyor. Kocasının ölümü, kendi ölüm anksiyetesinin ortaya çıkışıyla sonuçlandı. Önce dışsallaştırıldı ve eve izinsiz girecek birinden duyulan korkuya dönüştü; sonra bir kâbus haline geldi; ardından yaşadığı yas sırasında "eğer o ölüyorsa, ben de ölebilirim," farkındalığına varmasıyla daha açık bir hale geldi. Bütün bu deneyimlerin yanı sıra değer verdiği onca şeyin, anı yüklü eşyaların kaybı onu ontolojik tarza yönlendirdi; bunun sonucunda da anlamlı kişisel değişimler yaşadı.

Alice'in anne babası öleli uzun zaman olmuştu ve hayat arkadaşının kaybı varoluşunun kırılganlığıyla yüzleşmesine neden olmuştu. Artık onunla mezar arasında kalan hiçbir şey yoktu. Bu deneyim hiçbir şekilde sıradışı değildir. Bu sayfalarda birkaç kez vurgulayacağım gibi yasın yaygın görülen ama genellikle takdir edilmeyen kısmı, geride kalanın kendi ölümüyle kişisel olarak yüzleşmesidir.

Beklenmedik bir son. Alice'in evden ayrılıp huzurevine taşınma zamanı geldiğinde kendimi her şeye hazırladım: Alice'in daha derin, belki de dönüşü olmayan bir kedere gömülmesinden endişeleniyordum. Ama taşındıktan iki gün sonra ofisime daha hafif, neredeyse neşeli bir

yürüyüşle girip oturarak beni şaşkına çevirdi.

"Mutluyum!" dedi.

Onu gördüğüm bunca yıl içinde seansa hiç böyle başlamamıştı. Bu neşenin nedeni neydi? (Öğrencilerime danışanların kendilerini mutlu hissetmesini sağlayan etkenleri anlamanın, kendilerini kötü hissetmelerine neden olanları anlamak kadar önemli olduğunu öğretirim.)

Mutluluğunun kaynağı derin geçmişinde yatıyordu. Evlatlık olarak büyümüş, odalarını başka çocuklarla paylaşmış, genç yaşta evlenmiş, kocasının evine taşınmış ve bütün hayatı boyunca kendi odasının özlemini çekmişti. Ergenlik çağında Virginia Woolf'un *Kendine Ait Bir Oda* adlı kitabından derinden etkilenmişti. Şimdi onu mutlu eden şey, huzurevinde de olsa seksen yaşında nihayet kendine ait bir odasının olmasıydı.

Yalnızca bu değil, ayrıca hayatının ilk dönemlerinin bazı kısımlarını tekrarlamak için bir fırsat bulduğunu da hissediyordu –bekâr, yalnız, kendi başına olmak– ve bu kez bu işi doğru bir şekilde yapacaktı: sonunda kendine özgür ve özerk olma iznini verecekti. Yalnızca ona yakından bağlı olan, geçmişini ve onun büyük bilinçdışı kompleksini bilen birisi bu sonucu anlayabilirdi.

Bu iyilik halinde rol oynayan başka bir etmen daha vardı: özgürleşme hissi. Mobilyalarını bırakmak onun için büyük bir kayıp olduğu gibi büyük bir rahatlama da sağlamıştı. Eşyalarının çoğu değerli, ama aynı zamanda hatıralarla yüklüydü. Onları bırakmak kozadan çıkmak gibiydi; şimdi geçmişin hayaletlerinden ve kalıntılarından kurtulunca yeni bir odası ve yeni bir derisi olmuştu, yeni bir başlangıç yapabilirdi. Seksen yaşında yeni bir hayat.

Gizli Ölüm Anksiyetesi: Julia

Şimdi Massachusetts'de yaşayan kırk dokuz yaşındaki İngiliz terapist Julia, iki haftalık Kaliforniya ziyareti sırasında önceki terapisinde direnç gösteren bir problemine yardımcı olmam için benimle görüşmek istedi.

Yakın bir arkadaşının iki yıl önceki ölümünün ardından Julia arkadaşının ölümünün üstesinden gelmeyi başaramadığı gibi hayatını ciddi şekilde engelleyen bazı semptomlar geliştirmişti. Tam bir hipokondriyak olmuştu: en ufak bir ağrı veya kasılma onu telaşlandırıyor ve doktorunu aramasına neden oluyordu. Dahası buz pateni, kayak, dalma veya en ufak bir risk taşıyan eski faaliyetlerinden çoğunu yapmaya korkuyordu. Araba kullanırken bile rahatsız olmaya başlamış, Kaliforniya'ya gelmek için uçağa binmeden önce Valium alması gerekmişti. Öyle görünüyordu ki arkadaşının ölümü üstü hafif şekilde örtülmüş, önemli derecede ölüm anksiyetesini başlatmıştı.

Ölümle ilgili fikirlerinin geçmişini açık ve gerçekçi bir şekilde almaya başladığımda öğrendim ki, çoğumuz gibi onun da ölümle ilk karşılaşması çocukken ölü kuşları ve böcekleri görmesi ve büyükanne ve büyükbabasının cenazelerine katılmasıyla olmuştu. Kendi ölümünün kaçınılmazlığını ilk olarak ne zaman fark ettiğini hatırlamıyordu, ama ergenlik çağında bir iki kez kendi ölümünü düşündüğünü hatırlıyordu: "Altımda bir kapağın açılması ve sonsuza dek karanlığa düşmek gibiydi. Sanırım oraya bir daha gitmemeye çok dikkat ediyorum."

"Julia," dedim. "Sana basit bir soru sorayım. Ölüm neden bu kadar korkutucu? Ölüm hakkında seni korkutan şey tam olarak ne?"

Hemen yanıt verdi, "Yapmadığım her şey."

"Nasıl yani?"

"Sana bir ressam olarak geçmişimi anlatmam lazım. En başta ressam olmak istiyordum. Herkes, bütün öğretmenlerim çok yetenekli olduğumu söylerdi. Ama küçükken ve ergenlik çağımda kazandığım bütün övgülere rağmen psikolojiye karar verince resmi bir kenara bıraktım."

Sonra söylediklerini düzeltti. "Hayır, bu tam olarak doğru değil. Tamamen bir kenara bırakmadım. Sık sık desen ya da yağlıboya tablo yapmaya başlıyorum, ama hiç bitirmiyorum. Bir şeye başlıyorum, sonra çekmeceye kaldırıyorum. Dolabım bitmemiş işlerle dolu."

"Neden? Eğer resim yapmayı bu kadar seviyor ve projelere başlıyorsan onları bitirmene engel olan nedir?"

"Para. Çok meşgulüm ve terapi bütün zamanımı alıyor."

"Ne kadar para kazanıyorsun? Ne kadar paraya ihtiyacın var?"

"Şey, pek çok insan çok kazandığımı söyler – haftada en az kırk saat, bazen daha fazla hasta görüyorum. Ama özel okula giden çocuklarımın masrafı çok yüksek."

"Ya kocan? Onun de terapist olduğunu söylemiştin. O da senin kadar kazanıyor mu?"

"O da aynı sayıda, bazen daha fazla hasta görüyor ve daha fazla kazanıyor – zamanının çoğunda nöropsikolojik testler yapıyor, bu daha da kârlı."

"Demek ki kocanla birlikte ihtiyacınız olduğundan daha fazla para kazanıyorsunuz. Ama bana paranın sanatını sürdürmene engel olduğunu söylüyorsun?"

"Şey, konu para, ama garip bir şekilde. Kocam ve ben her zaman kimin daha çok kazandığı konusunda bir rekabet içindeyiz. Bu açıkça kabul edilen, belirgin bir yarışma değil, ama her zamanböyle bir rekabet olduğunu biliyorum."

"Peki, sana bir soru sorayım. Diyelim ki ofisine bir danışan geldi ve çok yetenekli olduğunu, yaratıcılığını ifade etmek için kıvrandığını, ama daha fazla para kazanmak –ihtiyacı olmayan parayı kazanmak– için kocasıyla rekabet ettiğinden resim yapamadığını söylüyor. Ona ne derdin?"

Julia'nın bazı heceleri yutan İngiliz aksanıyla hemen verdiği yanıt hâlâ kulaklarımdadır. "Ona *saçma sapan bir hayat yaşıyorsun*, derdim."

O halde Julia'nın terapide yapacağı şey daha az saçma bir hayat yaşamanın yollarını bulmaktan ibaretti. Evliliğindeki rekabeti ve masasındaki ve dolaplarındaki bitmemiş desenlerin anlamını inceledik. Örneğin, doğumdan ölüme kadar uzanan düz çizginin etkisini azaltacak şekilde davranmanın alternatif bir kader fikri olup olmayacağını düşündük. Ya da çalışmalarını bitirmemesinin ve böylece yeteneğinin sınırlarını test etmemesinin bir karşılığı olabilir miydi? Belki de eğer yalnızca isterse harika şeyler yapabileceği inancını sürdürmek istiyordu. Belki de istese büyük bir ressam olabileceği fantezisinde çekici bir şey vardı. Belki de hiçbir resim çalışması onun kendisinden beklediği düzeye ulaşamıyordu.

Julia özellikle bu son düşünceye tepki verdi. Kendisinden hiçbir zaman tatmin olmuyordu ve kendisini, sekiz yaşındayken okuldaki karatahtada ezberlediği bir düsturla zorluyordu.

İyi, daha iyi, en iyi
Hiç bırakma rahat
İyi, daha iyi
Ve daha iyi, en iyi olana kadar.

Julia'nın hikâyesi ölüm anksiyetesinin kendini gizlice gösterme yollarına verebileceğim örneklerden biri. Terapiye, ölüm anksiyetesi-

nin üstünde örümcek ağı kadar ince bir örtü oluşturan bir dizi semptomla gelmişti. Bundan başka, Alice'in durumunda olduğu gibi, semptomları ona yakın olan birinin ölümünden, onu kendi ölümüyle yüzleştiren bir uyanma deneyimi olarak hizmet eden bir olaydan sonra ortaya çıkmıştı. Terapi hızla ilerledi ve yalnızca birkaç seans sonra üzüntüsü ve korkulu davranışları çözüldü, hayatını yetersiz ve tatmin edici olmayan şekilde yaşamasıyla doğrudan mücadele etmeye başladı.

"Ölümün tam olarak nesinden korkuyorsun?" sorusunu danışanlarıma sık sorarım, çünkü genellikle terapi çalışmasını hızlandıran çeşitli yanıtlar ortaya çıkarır. Julia'nın yanıtı –"Yapmadığım her şey"– ölümü düşünen ya da ölümle yüzleşen çok sayıda insan için büyük önemi olan bir temaya[4] işaret ediyor: *ölüm korkusu ve yaşanmamış hayat hissi arasındaki pozitif ilişki.*

Başka bir deyişle hayat ne kadar yaşanmamışsa ölümden o kadar korkarsınız. Nietzche iki kısa sözde bu fikri etkileyici bir şekilde ifade ediyor: "Hayatınızı mükemmel hale getirin" ve "Doğru zamanda ölün" – Yunanlı Zorba'nın söylediği gibi "Ölüme yanık bir kaleden başka bir şey bırakmayın,"[5] ve Sartre'ın özyaşamöyküsünde[6] olduğu gibi: "Sessizce sonuma yaklaşıyordum... Kalbimin son atışının yapıtımın son sayfasına kaydedileceği kesindi ve ölüm yalnızca ölü bir adamı alacaktı."

---

[4] Varılan bu sonuç ölüm anksiyetisiyle hayat tatmini arasında ters bir ilişki olduğunu doğrulayan doktora teziyle desteklenmiştir – başka bir deyişle: *Hayat tatmini ne kadar azsa, ölüm anksiyetisi o kadar fazladır.* Cheryl Godley, *Death Anxiety, Defensive Styles, and Life Satisfaction.* Yayımlanmamış doktora tezi, Colorado Devlet Üniversitesi, 1994.

[5] Nikos Kazantsakis, *Yunan Zorba.*

[6] J. P. Sartre, *Sözcükler*

Bir Ağabeyin Ölümünün Uzun Gölgesi: James

Kırkaltı yaşında avukat yardımcılığı yapan James birkaç nedenden dolayı terapiye gelmişti: işinden nefret ediyordu, huzursuzdu ve bir kökünün olmadığını hissediyordu, aşırı alkol alıyordu, karısıyla olan sıkıntılı ilişkisinden başka yakın bir ilişkisi yoktu. İlk seanslarımızda çok sayıda kişisel, mesleki, evlilik, aşırı alkol kullanımı gibi problemlerin arasında fanilik veya ölümlülük gibi varoluşsal problemlere dair bir iz göremedim.

Ama kısa sürede daha derinlerdeki meseleler yüzeye çıktı. Birincisi, ne zaman başkalarından tecrit edilmişliğini incelemeye kalksak kendimizi hep aynı noktada buluyorduk: ağabeyi Eduardo'nun ölümü. James on altı yaşındayken, on sekiz yaşındaki ağabeyi Eduardo bir araba kazasında ölmüştü. İki yıl sonra James üniversitede okumak için Meksika'dan ayrılıp Amerika'ya gelmişti. O zamandan beri ailesini yalnızca yılda bir kez görüyordu: her kasım ayında *el dia de los muertos*, ölüler günü töreni için ağabeyinin anısına Oaxaca'dan evine uçuyordu.

Hemen her seansta başka bir şey daha ortaya çıkmaya başlamıştı: kökenler ve bitişler konusu. James eskatologyayı,* dünyanın sonunu takıntı haline getirmişti ve Vahiyler Kitabını neredeyse ezberlemişti. Kökenler, özellikle de onun görüşüne göre insanoğlunun dış dünyada köklerinin olduğunu düşündüren kadim Sümer yazıtları da onu büyülüyordu.

Bu başlıklarla baş etmek benim için çok zordu. Çünkü ağabeyiyle ilgili yasa ulaşılamıyordu: ağabeyinin ölümüne verdiği duygusal tepkinin etrafını saran büyük bir unutkanlık söz konusuydu. Eduardo'nun

* Dünyanın sonunu ve öteki dünyayı anlatan bilim dalı –çn.

cenazesi? James yalnızca tek bir şey hatırlıyordu: tek ağlamayanın kendisi olduğu. Gazetedeki bir aile hakkında okuyormuş gibi tepki verdiğini söylüyordu. Ölüler için düzenlenen yıllık kutlamalarda bile bedeninin orada olduğunu, ama ruhunun ya da zihninin orada olmadığını hissediyordu.

Ölüm anksiyetesi? Ölümü tehditkâr bulmayan James için sorun değildi. Aslında ölümü olumlu bir olay olarak görüyor ve ailesine yeniden kavuşmak için ölümü hevesle bekliyordu.

Aşırı şüpheciliğimi göstermemek veya savunmaya geçmemesi için elimden geleni yaparak bu normal ötesi inançları çok sayıda yönden inceledim. Stratejim içerikten (dış dünyadan gelen şeylerin veya UFO kalıntılarının görülmesinin olumlu ve olumsuz yanları) kaçınıp bunun yerine iki şeye odaklanmaktı: ilgisinin psikolojik anlamı ve epistemolojisi – yani bildiklerini nereden bildiği (hangi kaynakları kullandığı ve yeterli kanıtları nelerin oluşturduğu?)

Çok iyi bir üniversitede mükemmel bir eğitim almasına rağmen insanoğlunun kaynağı olduğuna inandığı bu nesneler üzerinde neden bilimsel bir araştırma yapmadığını sordum. Ezoterik, doğaüstü inançlara tutunmasının kendisi için olumlu karşılığı neydi? Bana göre bunlar onun için zehirliydi: tecrit edilmişliğini arttırıyorlardı, çünkü kendisini garip görmemeleri için bu fikirlerini arkadaşlarıyla paylaşmıyordu.

Bütün çabalarım pek bir etki yapmadı ve terapi kısa sürede duraganlaştı. Seanslarımız sırasında huzursuz ve terapiye karşı sabırsızdı. Genellikle her seansa şüpheci veya küstah bir soruyla başlıyordu. "Bu terapi daha ne kadar sürecek doktor?" veya "Tedavi oldum mu artık?" ya da "Bu da kasanın sürekli çınlamasına neden olan o bitmek bilmeyen vakalardan biri mi olacak?"

Derken bir seansa her şeyi değiştiren etkileyici bir rüya getirdi. Seanstan birkaç gece önce görmüş olmasına rağmen olağanüstü bir açıklıkla zihnine kazınmıştı:

Bir cenaze törenindeyim. Masada biri yatıyor. Rahip ölünün bozulmaması için yapılan ilaçlama işlemi hakkında vaaz veriyor. İnsanlar cesedin yanına sıralanıyor. Ben de sıradayım ve cesedin pek çok kez ilaçlandığını ve kozmetik işlemden geçtiğini biliyorum. Kendimi katılaştırıp verip kuyrukla birlikte ilerliyorum. Önce ayaklarını görüyorum, sonra bacaklarını ve gözlerimle yukarı doğru çıkıyorum. Sağ eli bandajlı. Sonra cesedin başına bakıyorum ve ağabeyim Eduardo olduğunu görüyorum. Boğazımdan bir hıçkırık kopuyor ve ağlamaya başlıyorum. İki şey hissediyorum: birincisi üzüntü ve sonra yüzünün tahrip olmaması ve bronz görünmesi yüzünden rahatlama. "Eduardo iyi görünüyor," diyorum kendi kendime. Sonra başına geldiğimde eğilip, "İyi görünüyorsun Eduardo," diyorum. Sonra kız kardeşimin yanına oturup ona dönüyor ve "Eduardo iyi görünüyor!" diyorum. Rüyamın sonunda Eduardo'nun odasında yalnız başıma oturmuş Eduardo'nun Rosewell UFO görüntüleriyle ilgili kitabını okumaya başlıyorum.

Rüyasıyla ilgili kendiliğinden bir çağrışım yapamasa da görüntüler üzerinde "serbest çağrışım" yapması için ısrar ettim. "Zihininin gözünde ısrarla kalan görüntüye bak," dedim. "Ve sesli düşünmeye çalış. Aklına gelen düşünceleri tarif et. Sana göre aptalca veya ilgisiz görünse bile hiçbir şeyi atlamamaya ya da sansürlememeye çalış."

"Hortumların girip çıktığı bir gövde görüyorum. Sarı sıvı havuzunun içinde yatan bir ceset – herhalde ilaçlama sıvısıdır. Başka bir şey göremiyorum."

"Gerçekte cenaze töreninde Eduardo'nun cesedini gördün mü?"

"Hatırlamıyorum. Kaza yüzünden Eduardo çok zarar gördüğü için tabut kapalıydı galiba."

"James, bu rüyayı düşünürken yüzünü buruşturduğunu, yüzünden pek çok ifadenin gelip geçtiğini görüyorum."

"Bu garip bir deneyim. Bir yandan daha ileri gitmek istemiyorum ve dikkatim sürekli dağılıyor. Öte yandan rüyaya doğru çekiliyorum. Çok güçlü bir rüya."

Rüyanın çok önemli olduğunu düşündüğüm için ısrar ettim. "'Eduardo iyi görünüyor,' demenle ilgili ne düşünüyorsun? Bunu üç kez tekrarladın."

"Ee, iyi görünüyordu. Bronz, sağlıklı."

"Ama James, o ölmüştü. Ölen birisinin sağlıklı görünmesinin ne anlamı var ki?"

"Bilmiyorum. Sizce?"

"Bence," dedim, "iyi görünmesi onun hâlâ hayatta olmasını ne kadar istediğinin bir yansıması."

"Beynim haklı olduğunuzu söylüyor. Ama sözcükler yalnızca sözcüktür. Öyle hissetmiyorum."

"On altı yaşında ağabeyini birdenbire kaybetmek. Hem de bir kazada parçalanarak. Bence bu senin bütün hayatını etkiledi. Belki artık on altı yaşındaki o çocuğa biraz anlayış göstermenin zamanı gelmiştir."

James yavaşça başını salladı.

"Üzgün görünüyorsun James. Ne düşünüyorsun?"

"Anneme Eduardo'nun kazasının haber verildiği telefonu hatırlıyorum. Onu bir an dinledim, önemli bir şey olduğunu anladım ve öteki

odaya gittim. Galiba duymak istemiyordum."

"Acına yaptığın şey bu işte, dinlememek ve duymamak. Ve inkârın, içki içmen, huzursuzluğun – hiçbiri artık bir işe yaramıyor. Acı orada duruyor; üzerine bir kapı kapadığında başka bir yerden dışarı çıkmaya çalışıyor – bu kez rüyana hücum etmiş."

James başını sallarken ekledim. "Peki ya rüyanın sonuna ne diyorsun, UFO'lar ve Rosewell'e?"

James yüksek sesle nefes alıp tavana baktı. "Biliyordum. Bunu soracağınızı biliyordum!"

"Bu senin rüyan James. Rüyanı sen yarattın ve Rosewell ve UFO'ları sen yerleştirdin. Bunların ölümle ne bağlantısı var? Aklına ne geliyor?"

"Bunu size itiraf etmek zor, ama bu kitabı ağabeyimin çantasında buldum ve cenazeden sonra okudum. Tam olarak açıklayamıyorum, ama şöyle bir şey: tam olarak nereden geldiğimizi anlayabilirsem –ve belki UFO'lar ve dış dünyayla ilgili bir şeydir– o zaman çok daha iyi yaşardım. Neden bu dünyaya getirildiğimizi anlardım."

Bana öyle geliyordu ki bu inanç sistemine bağlı kalarak ağabeyini hayatta tutmaya çalışıyordu, ama bu düşüncenin onun için yararlı olacağını düşünmediğimden sustum.

Bu rüya ve karşılıklı analizlerimiz terapide bir değişimin başlangıcı oldu. Hayatını ve terapiyi çok daha ciddiye almaya başladı ve terapötik işbirliğimiz fazlasıyla güçlendi. Kasanın çınlaması konusunda başka iğneleme ya da terapinin daha ne kadar süreceğine veya iyileşip iyileşmediğine dair bir soru sorduğunu duymadım. James ölümün gençliğinde derin bir iz bıraktığını, ağabeyi için duyduğu üzüntünün hayatındaki seçimlerin pek çoğunu etkilediğini ve son olarak da yoğun acısının hayatı boyunca kendisini ve kendi ölümlülüğünü incelemesini

engellediğini biliyordu.

Normal ötesi olaylara karşı ilgisini hiç yitirmese de kendisinde geniş kapsamlı değişiklikler yaptı: bir tedavi programına katılmadan içkiyi hemen bıraktı, karısıyla ilişkisini büyük oranda iyileştirdi, işinden ayrıldı, gözleri görmeyenlerin kullandığı köpekleri eğitme işine –dünyaya yararlı bir şey vererek anlam kazandıran bir mesleğe– girdi.

UYANMA DENEYİMİ OLARAK ÖNEMLİ KARARLAR

Önemli kararların her zaman derin kökleri vardır. Her seçim bir vazgeçiştir ve her vazgeçiş sınırlılıkların ve geçiciliğin farkına varmamızı sağlar.

Bağlanmak ve Karar Vermek: Pat

Pat, kırk beş yaşında bir borsa simsarıydı. Dört yıl önce boşanmıştı, yeni bir ilişki kurmada yaşadığı zorluk yüzünden terapiye gelmişti. Beş yıl önce boşanmaya karar verdiğinde onu birkaç ay görmüştüm. Benimle yeniden bağlantı kurmasının nedeni çekici bir adamla tanışmış olmasıydı. Pat'in ilgisini çeken Sam onun şiddetli anksiyete fırtınaları yaşamasına neden oluyordu.

Pat bana çelişki içinde olduğunu söylüyordu: Sam'i seviyordu, ama onu görmeye devam etme konusunda işkence çekiyordu. Beni aramasına neden olan bardağı taşıran son damla şöyle bir olaydı: yakın arkadaşlarının ve iş arkadaşlarının katılacağı bir partiye davet edilmişti. Sam'i de çağırmalı mı yoksa çağırmamalı mıydı? Bu ikilem, gözünde gittikçe daha çok büyüyordu. Şimdi hiç durmaksızın bu konuyu düşünüyordu.

Neden böyle bir karmaşa yaşıyordu? İlk seansımızda, bu rahatsızlığının anlamını düşünmesi için ona yardım etmeye çalıştığım başarısız girişimlerden sonra dolaylı bir yol deneyip rehberli bir fantezi kurmasını önerdim.

"Pat, şunu dene, sanırım işine yarayacaktır. Gözlerini kapa ve Sam ve senin partiye gittiğinizi hayal et. Onunla el ele içeri giriyorsunuz. Arkadaşlarının çoğu sizi görüyor, el sallayıp sana doğru geliyor." Durdum. "Bunu hayalinde canlandırabiliyor musun?"

Başını evet anlamında salladı.

"Şimdi o sahneye bakmaya devam et ve duygularının oluşmasına izin ver. Kendini izle ve bana hissettiğin her şeyi söyle. Rahat olmaya çalış. Aklına gelen her şeyi söyle."

"Öff, parti. Hiç hoşuma gitmiyor." Yüzünü buruşturdu. "Sam'in elini bıraktım. Onunla görünmek istemiyorum."

"Devam et. Neden istemiyorsun?"

"Bilmiyorum. Benden yalnızca iki yaş büyük. Ve yakışıklı bir adam. Halkla İlişkiler alanında çalışıyor ve kendini sosyal ortamlarda nasıl davranacağını çok iyi biliyor. Ama ben, veya biz, bir çift olarak etiketleneceğiz. Yaşlı bir çift. Bir karar vermem gerekecek. Sınırlanacağım. Başka her erkeğe 'hayır' demiş olacağım. 'Bağlanmak' ve 'karar vermek'" –gözlerini açtı– biliyor musunuz, bu çifte anlamı daha önce hiç düşünmemiştim. Bilirsiniz, lisede bir erkeğin kardeşlik rozetini taktığınızda ona bağlanmış olursunuz, ama aynı zamanda karar da vermiş olursunuz."

"İkilemini tasvir etmek için ne kadar uygun bir yol, Pat. Başka hangi duyguları hissediyorsun?"

Pat gözlerini tekrar kapatıp fantezisine geri döndü. "Evliliğimle ilgili şeyler var. Evliliğimi mahvettiğim için suçluluk duyuyorum. Ön-

ceki terapimizden evliliğimizi benim mahvetmediğimi biliyorum –siz ve ben bu suçluluk konusunda çok çalışmıştık– ama bu fikir tekrar zihnime üşüşüyor. Başarısız evliliğim hayattaki ilk gerçek başarısızlığımdı – ondan önce her şey yükseklere doğru ilerliyordu. Elbette evliliğim artık bitti. Hem de yıllar önce. Ama başka bir adam seçmek boşanmayı gerçek hale getiriyor. Hiçbir zaman geri dönemeyeceğimi gösteriyor. Hayatımın geçmişte kalan bir evresi. Geri dönüşü yok... kaybolmuş bir zaman. Evet, evet, bunu biliyordum, ama şimdi birdenbire anladığım zamanki gibi bilmiyormuşum."

Pat'in hikâyesi özgürlük ve ölümlülük arasındaki ilişkiyi gösteriyor. Zor kararların kökleri genellikle varoluşsal kaygılar ve kişisel sorumluluk temeline uzanır. Şimdi Pat'in kararının neden bu kadar acı verdiğini inceleyelim.

Birincisi kararı bir vazgeçişin habercisiydi içeriyordu. Her "evet" bir "hayır" anlamı taşır. Bir kez Sam'e "bağlandıktan" sonra diğer olasılıklar,–diğer daha genç, belki daha üstün adamlar– dışlanmış oluyordu. İfade ettiği gibi yalnızca Sam'e bağlanmış olmayacak bir karar da vermiş olacaktı. Diğer bütün olasılıkları yok etmiş olacaktı. Olasılıkları böyle daraltmanın karanlık bir yanı vardı: ne kadar olasılığın yolunu kapatırsanız hayatınız o kadar küçük, kısa ve önemsiz görünür.

Heidegger bir keresinde ölümü "başka olasılıkların olanaksızlığı" olarak tanımlamıştı. Bu yüzden Pat'in anksiyetesi –görünüşte bir adamı partiye getirmek gibi yüzeysel bir karar hakkında olsa da– gücünü dipsiz ölüm anksiyetesi kuyusundan alıyordu. Bir uyanma deneyimi olarak hizmet ediyordu: kararının daha derin anlamlarına odaklanmamız çalışmamızın etkisini birden artırdı.

Sorumluluk analizimiz gençliğe geri dönüşün olanaksız olduğunu

daha gerçekçi bir şekilde kabullenmesine neden oldu. Ayrıca boşanmaya kadar hayatının yükseklere doğru ilerliyormuş gibi göründüğünden, ama artık boşanmanın geri dönüşsüz olduğunu kabullendiğinden de söz etti. Sonunda bıraktı, vazgeçmeyi kabul etti, yüzünü geleceğe döndü ve kısa süre içinde Sam'e bir vaatte bulundu.

Hep geliştiğimiz, ilerlediğimiz, yukarı doğru çıktığımız yanılgısı sık karşılaşılan bir şeydir. Batı medeniyetinin Aydınlanma çağından beri var olan ilerleme fikri ve Amerikan tarzı yukarıya doğru hareket zorunluluğu bu yanılgıyı pekiştirmektedir. Kuşkusuz, ilerleme yalnızca bir yapıdır: tarihi kavramsallaştırmanın başka yolları da vardır. Kadim Yunanlar ilerleme fikrine katılmamışlardır: tam tersine geçen yüzyıllarla birlikte geri dönüp daha da parlayan altın çağa bakmışlardır. Yukarılara doğru ilerlemenin yalnızca bir mit olduğunu birdenbire fark etmek Pat için olduğu gibi sarsıcı olabilir ve inançların ve fikirlerin önemli oranda değişmesini sağlar.

Uyanma Deneyimi Olarak Hayatın Dönüm Noktaları

İnsanın uyanışının –hem daha olağan hem de daha incelikli bir şekilde– diğer nedenleri arasında lise ve üniversite arkadaşlarının toplanması, doğum günleri ve yıldönümleri, emlak planlaması, vasiyetname yazmak ve ellinci ve altmışıncı gibi önemli doğum günleri bulunur.

Lise ve Üniversite Arkadaşlarının Toplanması

Özellikle yirmi beş yıl sonra lise ve üniversite arkadaşlarının top-

lanması çok etkileyici bir deneyimdir. Hayat döngüsünü, onlarca yıl önceki sınıf arkadaşlarınızın büyüdüğünü hatta yaşlandığını görmekten daha fazla elle tutulur hale getiren başka bir şey yoktur. Ve kuşkusuz bazı sınıf arkadaşlarının ölmesi daha da ayıltıcı ve güçlü bir 'uyan' çağrısıdır. Bazı toplantılarda gelenlere yakalarına iliştirmeleri için genç yüzlerini gösteren fotoğrafları verilir. İnsanlar salonda dolaşıp fotoğrafları ve yüzleri karşılaştırır, karşılarındaki kırışık maskelerde genç, masum gözleri bulmaya çalışırlar. Peki, bu düşünceye kim direnebilir: "Çok yaşlanmışlar, hepsi çok yaşlanmış. Bu grubun içinde ben ne yapıyorum? Ama onlar beni nasıl görüyor acaba?"

Okul toplantıları benim için otuz, kırk, hatta elli yıl önce okumaya başladığım hikâyelerin tamamlanması gibidir. Sınıf arkadaşlarının paylaşılmış bir geçmişi vardır, birbiriyle derin bir yakınlık hissi paylaşırlar. Arkadaşlarınız sizin genç ve taze olduğunuz dönemleri, gizleyici olan yetişkin kişiliğine bürünmediğiniz günleri hatırlarlar. Belki de bu yüzden okul toplantılarından sonra yeni evliliklerde şaşırtıcı bir artış olur. Eski sınıf arkadaşlarının güvenilir olduğu düşünülür, eski aşklar alevlenir, hepsi sınırsız umut perdesinin önünde başlayan dramanın oyuncularıdır. Hastalarımı hep okul toplantılarına katılmaları için teşvik eder ve onlardan tepkilerini bir günlüğe yazmalarını isterim hep.

Miras Düzenlemeleri

Miras düzenlemeleri ölümünüzü, varislerinizi tartışıp hayatınız boyunca biriktirdiğiniz para ve eşyaların kullanımını düşündüğünüzde kaçınılmaz bir şekilde varoluşsal farkındalığı artırır. Hayatınızı bu şekilde özetleme süreci pek çok soruyu akla getirir: Kimi seviyorum? Kimi sevmiyorum? Beni kim özleyecek? Kime karşı cömert olmalıyım?

Hayatınızı böyle gözden geçirdiğiniz bir dönemde hayatınızın sonuyla yüzleşmek, defin için gerekli düzenlemeleri yapmak, bitirilmemiş işleri çözmek için pratik önlemler almak zorundasınızdır.

Ölümcül hastalığı olan bir danışanım işlerini yoluna sokmaya başladığında ailesine rahatsızlık verecek bütün e-mail'lerini silmek için günler harcadı. Eski sevgililerinin mesajlarını silerken hastalık hissi her yerini kapladı. Bütün fotoğrafların ve anıların, eski şefkat deneyimlerinin ortadan kaldırılması, kaçınılmaz bir şekilde varoluş anksiyetesi uyandırdı.

Doğum Günleri ve Yıldönümleri

Önemli doğum günleri ve yıl dönümleri de potansiyel uyanma deneyimleri olabilir. Doğum günlerini genellikle hediyeler, pastalar, kartlar ve neşeli partilerle kutlasak da bu kutlamanın asıl amacı nedir? Belki de zamanın karşı konulmaz biçimde akışının üzücü bir şekilde hatırlatan şeyleri dağıtma girişimidir. Terapistlerin, hastalarının özellikle önemli doğum günlerini ve yıldönümlerini not etmeye ve bunların uyandırdıkları duyguları sorgulamaya dikkat etmeleri yerinde olur.

ELLİ YAŞ: WILL Ölümle ilgili konuların hassasiyetini kavramış her terapist, bunların her yerde oluşundan çok etkilenecektir. Ne zaman bu kitabın yeni bir bölümünü yazmaya başlasam, aynı gün gelen bir hasta benim bilinçli bir şekilde istememe gerek kalmadan klinik önemi olan bir örnek getirmiştir. Benim uyanma deneyimlerini yazdığım bu bölüm sırasında yaptığım bir terapi seansını inceleyelim:

Son derece entelektüel bir adam olan kırk dokuz yaşındaki avukat Will, işine karşı tutkusunu yitirdiği ve dikkate değer düzeydeki ente-

lektüel yeteneklerini en iyi şekilde kullanamadığına (çok iyi bir üniversiteden iyi bir dereceyle mezun olmuştu) üzüldüğü için terapiye geliyordu. Dördüncü seansımızdaydık.

Seansa iş arkadaşlarından birinin kendisini fazla yardım işi yapıp çok az faturalı iş yapması konusunda eleştirmesinden yakınarak başladı. On beş dakika boyunca iş ortamını tarif ettikten sonra, her zaman organizasyonlarda uyumsuz biri olduğunu uzun uzun anlattı. Bunlar onun geçmişine ait önemli bilgilerdi ve hepsini dikkatle dinlerken seansın bu bölümünde çoğunlukla sessiz kaldım – yalnız karşılıksız olarak yaptığı işler için gösterdiği şefkat konusunda yorumda bulundum.

Kısa bir sessizlikten sonra, "Bu arada bugün benim 50. yaş günüm."

"Öyle mi? Kendini nasıl hissediyorsun?"

"Karım bu konuda fazla heyecanlı. Bu akşam arkadaşlarımızla bir doğum günü yemeği yiyeceğiz. Ama bu benim fikrim değil. Benim hoşuma gitmiyor. Benim için bu kadar telaşa girmesi hoşuma gitmiyor."

"Nasıl yani? Senin için telaşa girmesinin nesi hoşuna gitmiyor?"

"Tebrikler karşısında kendimi rahatsız hissediyorum. İç sesim 'Aslında beni bilmiyorlar' veya 'bir bilseler' diyerek bunları sanki geri çeviriyorum."

"Eğer seni gerçekten bilseler, ne görürlerdi?" diye sordum.

"Ben bile bilmiyorum. Ve yalnızca tebrik almak değil, vermek de zor geliyor. Bunu anlamıyorum ve nasıl ifade edeceğimi bilemiyorum, yalnızca bunun altında karanlık bir yüzey olduğunu söyleyebiliyorum. Oraya ulaşamıyorum."

"Oradan fışkıran her şeyin farkında mısın, Will."

"Evet. Bir şey var. Ölüm. Ne zaman ölümle ilgili bir kitap okusam, özellikle bir çocuğun ölümüyle ilgili, boğulur gibi oluyorum."

"Benim yanımdayken o karanlık düzeyden çıkan bir şey oldu mu?"

"Sanmıyorum. Neden? Aklınızda bir şey mi var?"

"Birinci veya ikinci seansımızda güçlü bir şekilde duygulanıp gözlerinin yaşardığını hatırlıyorum. O zaman nadiren gözyaşı döktüğünü söylemiştin. İçeriği tam olarak hatırlayamıyorum. Ya sen?"

"Aklımda bir şey yok. Hatta olayı hiç hatırlamıyorum."

"Babanla ilgili bir şeydi galiba. Bir bakayım." Bilgisayarıma gidip dosyasını açtım, "gözyaşı" sözcüğünü aradım. Bir dakika sonra tekrar yerime oturdum. "Babanla ilgiliymiş. Kederli bir şekilde onunla hiçbir zaman şahsi bir şekilde konuşmadığın için pişman olduğunu söyledin ve birden gözlerin doldu."

"Oh evet, hatırlıyorum ve... oh, Tanrım, dün gece onunla ilgili bir rüya gördüğümü hatırladım şimdi! Şu dakikadan önce bu rüya hiç aklıma gelmemişti! Seansın başında dün gece rüya görüp görmediğimi sorsaydınız hayır derdim. Rüyamda babamla ve amcamla konuşuyordum. Babam on iki yıl önce, amcam da ondan birkaç yıl önce ölmüştü. Üçümüz keyifli bir konuda sohbet ederken kendi kendime, 'Onlar öldü, ama endişelenme, bütün bunlar çok mantıklı, bu normal bir rüya,' diyordum."

"Öyle görünüyor ki arka plandaki ses rüyanın ağırlığını azaltmaya, senin uyumaya devam etmeni sağlamaya yarıyor. Rüyanda babanı sık görür müsün?"

"Asla. Hiç hatırlamıyorum."

"Zamanımız neredeyse bitti Will, ama sana daha önce konuştuğumuz tebrik alıp vermeyle ilgili bir şey sormama izin ver. Bu durumu bu odada hiç yaşadın mı? Senin ve benim aramda? Daha önce karşılıksız baktığın davalardan söz ettiğinde senin merhametin hakkında yorumda bulunmuştum. Bana karşılık vermedin. Acaba sana olumlu bir

şey söylemem karşısında ne hissettin? Ve bana olumlu bir şey söyleme konusunda zorluk yaşar mısın?" (Hiçbir seansı buna benzer buradave-şimdi sorusu sormadan bitirmem.)

"Emin değilim. Düşünmem lazım," dedi ayağa kalkarken.

"Bir şey daha var, Will," diye ekledim. "Bugün benimle ve seansla ilgili ne tür düşünceler uyandı içinde?"

"İyi bir seans oldu. Daha önceki seansımızdan gözyaşlarımı hatırlamanızdan etkilendim. Ama seansın sonunda bana tebrik etmenizle ilgili duygularımı sorduğunuzda kendimi gerçekten rahatsız hissetmeye başladığımı söylemeliyim."

"Bu rahatsızlığın çalışmamızdaki en verimli yöne doğru bize rehberlik edeceğine inanıyorum."

Will'le yaptığımız bu seansın ölüm konusunun ben 'karanlık yüzey'ini sorguladığımda kendiliğinden ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıktığına dikkat edin. Seansın ortasında kalkıp bilgisayarıma gitmek nadir yaptığım bir şeydir, ama Will bu konuyu o kadar çok düşünmüştü ki, seansımızda gösterdiği tek duygu belirtisinin peşine düşmek zorundaydım.

İlgilenebileceğim bütün o varoluşsal konuları bir düşünün. Birincisi o gün ellinci yaş günüydü. Böyle önemli yaş günleri genellikle pek çok içsel dallanma yaratır. İçindeki gizli katmanı sorguladığımda benden herhangi bir ipucu almamasına rağmen ne zaman ölüm hakkında, özellikle bir çocuğun ölümü hakkında, bir şey okusa, boğulacak gibi olduğunu söylemişti. Ve sonra yine tamamen beklenmedik bir şekilde ölmüş babası ve amcasıyla konuştuğu rüyasını hatırladı.

Sonraki seanslarda ben bu rüyaya odaklanınca Will, gizli ölüm korkusu ve ölümle ilgili üzüntüsünün farkına vardı – babasının ölümü, küçük çocukların ölümü ve bunların arkasından da kendi ölümü.

Ölümle ilgili duygularının kendisini etkisi altına almasını engellemek istediği için kendisini bu duygulardan ayrıştırdığını söyleyerek seansı tamamladık. Sonraki seanslarda tekrar tekrar gözyaşı döktüğü oldu. Ona karanlık bölgesi ve bundan önce ifade edemediği korkuları hakkında açıkça konuşması için yardım ettim.

Uyanma Deneyimi Olarak Rüyalar

Pek çok önemli rüya, insanın derinliklerinden gelen ve bir uyanma deneyimini harekete geçirebilen bir mesaj taşır. Büyük bir yas içindeki genç bir dulun şu rüyasını düşünün. Sevilen birinin kaybının geride kalan kişiyi kendi ölümlülüğüyle nasıl yüzleştirdiğine dair çok canlı bir örnek:

Derme çatma yazlık bir kulübenin verandasındayım.[7] *Ön kapının birkaç adım ötesinde kocaman ağzıyla bekleyen korkunç bir canavar var. Dehşet içindeyim. Kızıma bir şey olmasından korkuyorum. Bir kurbanla canavarı yatıştırmak istiyorum ve kırmızı ekoseli, içi doldurulmuş bir hayvanı kapıdan ona atıyorum. Canavar yemi yutuyor, ama orada durmaya devam ediyor. Gözleri üzerime sabitlenmiş, alev alev yanıyor. Av benim.*

Bu genç dul rüyayı açıkça anlıyordu. Başta kocasını almış olan ölümün (yani kötü canavarın) şimdi de kızı için geldiğini düşünmüştü. Ama neredeyse aynı anda kendisinin av olduğunu fark etti. Sıradaki kendisiydi ve canavar onun için gelmişti. Canavara bir kurban vererek yatıştırmaya ve dikkatini dağıtmaya çalışmıştı, kırmızı ekoseli, içi doldurulmuş bir hayvan. Benim sormama gerek kalmadan sembolün an-

[7] Bu rüyayı *Bağışlanan Terapi* adlı kitabımda anlattım.

lamını da anlamıştı: kocası kırmızı ekoseli pijamalarıyla ölmüştü. Canavarı yatıştırmak olanaksızdı: avı oydu. Bu rüyanın açıklığı terapimizde büyük bir değişim başlattı: korkunç kaybından uzaklaşıp kendi faniliğini ve nasıl yaşaması gerektiğini düşünmeye başladı.

Uyanma deneyimi tuhaf ve nadir görülen bir kavram değildir; aslında bu konu klinik çalışmaların temelidir. Bu yüzden zamanımın çoğunu terapistlere uyanma deneyimlerini terapötik kullanım için nasıl tanıyıp dizginleyebileceklerini öğretmek için harcarım. Tıpkı Mark'ın hikâyesinde olduğu gibi. Mark'ın gördüğü bir rüya uyanışına yol açan bir kapıyı araladı.

Uyanma Deneyimi Olarak Bir Yas Rüyası: Mark

Kırk yaşında bir psikoterapist olan Mark, kronik anksiyetesi ve ölümle ilgili olarak zaman zaman yaşadığı panik ataklar yüzünden terapiye gelmişti. İlk seansımızda ne kadar huzursuz ve sıkıntılı olduğunu görebiliyordum. Ablası Janet'in ölümü zihnini acı verecek derecede meşgul ediyordu. Mark beş yaşındayken annesi kemik kanseri olup on yıl sonra hastalığın defalarca tekrarlaması ve biçimini bozan ameliyatlardan sonra ölmüştü. Bütün bu süre boyunca Janet onun annesi yerine geçmişti.

Ablası yirmili yaşların başında kronik alkolik olmuş ve sonunda karaciğer yetmezliğinden ölmüştü. Kardeşi olarak ona kendini adamasına rağmen –hastalığı sırasında ablasına yardım etmek için ülkenin bir ucundan kalkıp defalarca onun yanına gitmişti– yeterince şey yapmadığı, suçlu ve bir şekilde onun ölümünden sorumlu olduğu düşüncesinden kurtulamıyordu. Suçluluk duygusu çok kuvvetliydi ve terapide onun bu duyguyu aşması üzerine yaptığımız çalışmada çok zorlanıyordum.

Daha önce söylediğim gibi neredeyse her yasın seyrinde potansiyel bir uyanma deneyimi yatar ve genellikle ilk kez rüyalarda ortaya çıkar. Mark'ın sık gördüğü rüyalardan birinde ablasının elinden kan fışkırıyordu. İlk hatıralarına ait bir görüntüydü bu. Beş yaşındayken ablası komşudaydı ve parmağını elektrikli pervaneye sokmuştu. Ablasının çığlık atarak sokakta koştuğunu hatırlıyordu. Her yerde kıpkırmızı kan ve ikisinin yaşadığı dehşet vardı.

Çocukken düşündüğü (ya da düşünmüş olması gereken) şeyi hatırlıyordu: eğer o kadar büyük, yetenekli ve güçlü olan koruyucusu Janet aslında bu kadar kırılgansa ve kolayca çökebiliyorsa kendisinin *gerçekten* korkması gerekiyor demekti. Janet kendini bile koruyamıyorsa onu nasıl koruyacaktı? Bu durumda bilinçdışında şöyle bir denklem bulunuyor olmalıydı: *Eğer ablam öldüyse ben de ölebilirim.*

Mark'ın ölüm korkusunu açık bir şekilde konuştukça o daha da huzursuz hale geldi. Biz konuşurken ofisimde durmadan dolaşırdı. Hayatta her zaman hareket halindeydi, birbiri ardına yolculuklar planlıyor, mümkün olan her fırsatta yeni yerleri ziyaret ediyordu. Herhangi bir yere kök salmanın Azrail'i beklemek anlamına geldiği birkaç kez aklından geçmişti: hayatının, aslında bütün hayatların yalnızca ölümü bekleyen bir örüntüden ibaret olduğunu hissediyordu.

Bir yıllık sıkı terapi çalışmasından sonra ablasının ölümüyle ilgili suçluluk duygusundan kurtulmasını sağlayan şu aydınlatıcı rüyayı gördü:

Yaşlı amcam ve yengem yedi blok ötedeki Janet'i ziyaret ediyorlar. (Mark bu arada bir kalem isteyip yedi-çarpı-yedilik rüya haritasını çizdi) Ona ulaşmak için nehri geçecekler. Benim de onu ziyarete gitmem gerektiğini biliyordum, ama yapacak işlerim olduğu için evde kalmaya karar verdim. Onlar gitmeye hazırlanırken Janet'e götür-

meleri için küçük bir hediye hazırladım. Sonra yola çıktıklarında, hediyeye kart eklemeyi unuttuğumu hatırlayıp peşlerinden koştum. Kartın nasıl göründüğünü hatırlıyorum. Oldukça resmi ve mesafeli bir şeydi. 'Kardeşinden Janet'e' yazıyordu. Garip bir şekilde Janet'in nehrin karşı tarafında ayakta durduğunu ve büyük olasılıkla el salladığını görebiliyordum, ama pek bir şey hissetmiyordum.

Bu rüyadaki imgeler olağanüstü derecede şeffaftı. Yaşlı akrabalar ölüyor (yani nehri geçiyor) ve yedi blok ötedeki Janet'i ziyarete gidiyorlar. (Janet yedi yıl önce ölmüştü) Mark da nehri daha sonra geçmesi gerektiğini bilmesine rağmen geride kalmaya karar vermişti. Yapacağı işler vardı ve hayatta kalmak için ablasını bırakması gerektiğini biliyordu. (Bu durum hediyeye iliştirdiği resmi kartta ve ablasının karşıdan el salladığını görmesine rağmen çok az üzüntü hissetmesiyle açıkça görülüyordu).

Bu rüya bir değişimin habercisi oldu: Mark'ın geçmişle ilgili takıntısı hafifledi ve hayatı yavaş yavaş şimdide daha zengince yaşamayı öğrendi.

Rüyalar diğer birçok hastam için de bir kapı açmıştır, emekli bir cerrah olan Ray ve çalışmamız bitme noktasına geldiğinde ve terapiden ayrılırken tepe noktasına ulaşan Kevan'da olduğu gibi.

Emekli Olan Cerrah: Ray

Ray altmış sekiz yaşında bir doktordu. Yaklaşan emekliliği yüzünden sürekli anksiyete yaşadığı için terapiye gelmişti. Bu ikinci terapi seansında şu kısa rüyayı anlattı.

Okul arkadaşlarımla toplantıya gidiyorum. Altıncı sınıf olabilirler. Binaya giriyorum ve girişe asılmış sınıf resmini görüyorum. Resme

uzun süre dikkatle bakıyorum ve sınıf arkadaşlarımın hepsinin yüzünü görüyorum, ama ben yokum. Kendimi orada bulamıyorum.

"Rüyanda ne hissediyordun," diye sordum. (İlk sorum her zaman bu olur, çünkü rüyanın bazı parçalarıyla veya bütünüyle ilgili duyguları bulmada çok işe yarar.)

"Bunu söylemek çok zor," diye cevap verdi. "Rüyam oldukça ağır ve kasvetliydi – kesinlikle neşeli bir rüya değildi."

"Bana rüyanla ilgili aklına gelen çağrışımları söyle. Zihin gözüyle rüyanı hâlâ görebiliyor musun?" (Rüya ne kadar tazeyse hastanın çağrışımlarıyla ilgili o kadar yararlı bilgiler verir.)

Başını salladı. "Şey, en önemli şey resim. Resmi açıkça görebiliyorum. Yüzlerin birçoğunu açıkça göremiyorum ama orada olmadığımı biliyorum. Kendimi bulamıyorum."

"Peki, bundan ne anlam çıkarıyorsun?"

"Bundan emin değilim – ama iki olasılık var. Birincisi, hiçbir zaman o sınıfın –ya da herhangi bir sınıfın– bir parçası olmadığım duygusu var. Hiçbir zaman popüler değildim. Her zaman dışlanırdım. Ameliyathane hariç." Durakladı.

"Peki, ikinci olasılık?"diye onu zorladım. "Şey, çok açık," dedi sesi alçalırken. "Sınıf orada resimde var, ama ben yokum – belki de bu benim ölümümü gösteriyor."

Böylece bu rüya sonucunda pek çok zengin malzeme ortaya çıktı ve bize birkaç olası yol sundu. Örneğin hastanın ait olmama hissi, popüler olmayışı, arkadaş eksikliği, ameliyathane hariç kendini evindeymiş gibi hissetmemesini inceleyebilirdim. Ya da 'Kendimi bulamıyorum' cümlesine yoğunlaşır ve kendi özüyle iletişim kuramadığı hissi üzerine odaklanabilirdim. Bu rüya bu konularda çalıştığımız bir yıllık

terapi süreci için gündemi belirledi.

Ama dikkatim en çok bir şeye odaklanmıştı: onun sınıf fotoğrafında olmayışına. Ray'in ölümüyle ilgili yorumunu da görmezden gelemezdim. En önemli konu bu gibiydi: Ne de olsa altmış sekiz yaşında bir adamdı ve yaklaşan emekliliği onu terapiye getiren şeydi. Emekliliği düşünen herkesin ölümle ilgili endişeleri vardır ve bu endişeler çoğu kez rüyalar yoluyla ortaya çıkar.

BİR UYANMA DENEYİMİ OLARAK TERAPİNİN SONU

Terapinin Sonuyla İlgili Bir Rüya: Kevan

Kırk yaşında bir mühendis olan Kevan'ın ölüm panikleri on dört aylık terapi süresi içinde neredeyse tamamen sona ermişti. Kevan son seansımıza şu rüyayı getirdi:

> *Uzun bir binada birisi beni kovalıyor. Kim olduğunu bilmiyorum. Korkuyorum ve merdivenlerden bodrum gibi bir yere iniyorum. Bir noktada tavandan kum saatinden süzülür gibi kumların aktığını görüyorum. Ortalık karanlık; biraz daha ilerliyorum ve dışarı çıkacak yol bulamıyorum. Birdenbire bodrumdaki koridorun sonunda kapısı hafif aralık olan kocaman bir depo görüyorum. Korkmama rağmen bu kapıdan geçiyorum.*

Bu karanlık rüyadaki hissi neydi? "Korku ve ağırlık," diye cevap verdi Kevan. Ona çağrışımlarını sordum, ama çok az çağrışım kurabildi: Ona göre rüyası anlamsız gibiydi. Benim varoluşçu bakış açıma göre terapiyi bitirmek ve bana veda etmek, onda başka kayıplar ve ölüm düşüncesini uyandırmış olabilirdi. Rüyada özellikle iki görüntü benim

dikkatimi çekmişti: Kumların kum saati gibi tavandan süzülmesi ve deponun kapıları. Ama bunlar hakkında fikirlerimi ifade etmek yerine Kevan'ın bu görüntülerle ilgili çağrışım kurmasını istedim.

"Kum saati aklına ne getiriyor?"

"Zamanla ilgili düşünceleri. Zaman tükeniyor. Hayatının yarısı bitti."

"Ya depo?"

"Cesetler depoya kaldırılır, yani morga."

"Bu bizim son seansımız Kevan. Zamanımız tükeniyor."

"Evet, ben de bunu düşünüyordum."

"Bir morg ve bir de depoya kaldırılan cesetler var: birkaç haftadır ölüm üzerinde konuşmuyordun, ama en başta beni bu yüzden görmeye gelmiştin. Görünüşe göre terapinin bitişi senin için eski konuları yeniden gündeme getiriyor."

"Sanırım öyle – Şimdi terapiyi gerçekten bitirmeye hazır olup olmadığımızı sorguluyorum."

Deneyimli terapistler terapiyi uzatma konusunda bu tür soruları ciddiye almamaları gerektiğini bilirler. Anlamlı bir terapi seyri yaşayan hastalar genellikle terapinin sonuna ikili duygular ve çoğunlukla da baştaki semptomlarının tekrarlayışla yaklaşırlar. Bir keresinde biri psikoterapiye döngüsel terapi demişti: kişi aynı konular üzerinden tekrar tekrar geçer. Her seferinde kişisel değişimi biraz daha garanti altına alır. Kevan'a terapiyi planladığımız gibi sonlandırmayı, ama iki ay içinde bir takip görüşmesi yapmayı önerdim. O görüşmede Kevan iyi görünüyordu ve terapiden öğrendiklerini dışarıdaki hayata aktarma sürecinde gayet başarılıydı.

Bu yüzden uyanma deneyimleri, İvan İlyiç'in ölüm döşeği deneyiminden, pek çok kanser hastasının yaşadığı ölüme çok yaklaşma deneyimine ve gündelik hayatta karşılaşılan ve kişinin varoluşsal meseleleri incelemesini gündeme getiren (yaş günleri, yas, okul toplantıları, rüyalar, boş yuva) gibi deneyimlere kadar uzanır. Bilinçlenme genellikle bu tür konulara karşı büyük duyarlılığı olan (bu duyarlılığın bu sayfalarla birlikte daha da artacağını umuyorum) bir başkasının –terapist veya arkadaş– yardımıyla kolaylaşır.

Bu karşılaşmaların anlamını aklınızdan çıkarmayın: *Ölümle yüzleşmek anksiyete doğurur, ama aynı zamanda hayatı zenginleştirecek bir potansiyel de taşır.* Uyanma deneyimleri güçlü, ama geçici olabilir. Bir sonraki bölüm bu deneyimi nasıl uzun ömürlü kılacağımızı irdeliyor.

4. Bölüm

FİKİRLERİN GÜCÜ

Maddi olmayan sözcükler gibi görünseler de fikirlerin bir gücü vardır. Yüzyıllar boyunca pek çok büyük düşünür ve yazarın içgörüleri bizim ölüm anksiyetisiyle baş etmemize ve hayata anlam kazandırmaya yardımcı olmuştur. Bu bölümde ölüm anksiyetisi yüzünden büyük azap çeken hastalarımla yaptığım terapilerde en çok işime yarayan fikirleri anlatacağım.

EPİKOUROS VE ESKİMEYEN BİLGELİĞİ

Epikouros felsefenin esas misyonunun insanı acıdan kurtarmak olduğuna inanıyordu. Peki, insanın acısının temeldeki nedeni nedir? Epikouros bu sorunun yanıtından hiç kuşku duymuyordu: *her zaman ve her yerde var olan ölüm korkusu.*

Epikouros, kaçınılmaz ölümün verdiği ürkütücü düşünce hayattan zevk almayı engellediğinde ve bütün zevklere müdahale ettiğinde ısrarcıydı. Hiçbir etkinlik ebedi hayat özlemimizi tatmin edemediği için aslında hiçbir etkinliğimiz özünde ödüllendirici değildir. Aslında Epikouros pek çok insanın hayattan nefret ettiğini, hatta ironik bir şekilde bu nefretin intihar noktasına getirdiğini, bazılarınınsa varoluşsal gerçekten ve bizi gelecekte bekleyen dertlerden kaçmaktan başka bir anlamı olmayan çılgınca ve anlamsız etkinliklere giriştiklerini yazmıştır.

Epikouros, hoş deneyimlere ait derinlere kazılmış hatıraları depolayıp hatırlamamız üzerinde durarak, bitmek bilmeyen ve tatmin edici olmayan yeni etkinlikler arayışımızla ilgilenmiştir. Eğer bu hoş anılardan tekrar tekrar yararlanmayı öğrenirsek sürekli olarak zevk peşinde koşma ihtiyacımızın kalmayacağını ileri sürmüştür.

Efsaneye göre, Epikouros kendi tavsiyesine uymuş ve ölüm döşeğinde (böbrek taşı düşürmenin sonucunda gelişen komplikasyonlar yüzünden) çektiği büyük acılara rağmen yakın arkadaşları ve öğrencileriyle yaptığı hoş sohbetleri hatırlayarak sükûnetini korumayı başarmıştı.

Çoğu kişinin ölüm anksiyetisinin bilinçli bir şekilde farkında olmadığını vurgulayarak çağdaş bilinç dışı bakış açısını da önceden sezmesi Epikouros'un dehasının bir parçasıydı. Epikouros ölümün kılık değiştirmiş görüntülerinden bir anlam çıkartılması gerektiğini belirtmişti: örneğin aşırı dindarlık, aşırı zenginlik, güç ve onur kazanmak için verilen büyük çaba, bütün bunlar ölümsüzlüğün sahte bir modelidir.

Peki, Epikouros kendi ölüm anksiyetisini nasıl hafifletmeye çalışıyordu? Öğrencilerinin bir öğreti kitapçığıymışçasına ezberlediği iyi yapılandırılmış bir dizi iddia ortaya koymuştur. Bu iddiaların pek çoğu geçen iki bin üç yüz yıl boyunca tartışılmış ve ölüm korkusunun üstesinden gelme konusunda hala geçerli oldukları görülmüştür. Bu bölümde Epikouros'un en iyi bilinen ve benim kendi ölüm anksiyetimi hafifletmede ve hastalarımla çalışmada çok yararlı bulduğum üç iddiasını irdeleyeceğim.

1. Ruhun ölümlülüğü
2. Ölümün nihai hiçliği
3. Simetri iddiası

Ruhun Ölümlülüğü

Epikouros ruhun ölümlü olduğunu ve bedenle birlikte yok olduğunu söyler. Bu görüş, yüz yıl önceki idamından kısa bir süre önce ruhun ölümsüz olduğu ve ölümden sonra bu ruhun kendisinin bilgelik arayışını paylaşan benzer zihinsel yapıdaki ruhlarla ebedi bir topluluğun keyfini süreceği inancıyla rahatlığa kavuşan Sokrates'in görüşüyle taban tabana zıttı. Sokrates'in, Platon'un *Phaidon* diyaloğunda ayrıntılarıyla verilen görüşlerinin çoğu Yeni-Platoncular tarafından benimsenip korunmuştur ve nihai olarak da Hıristiyanlığın ölümden sonraki hayat yapısı üzerinde önemli etkisi olmuştur.

Epikouros, kendi güçlerini artırmak için, ortaya koydukları kurallara ve düzenlemelere kulak asmayanları bekleyen ölümden sonraki cezalar konusunda uyararak takipçilerinin ölüm anksiyetelerini artıran çağdaş dini liderleri şiddetle kınamıştır. (Sonraki yüzyıllarda ortaçağ Hıristiyanlığının Cehennem cezalarını tasvir eden dini ikonografisi –on beşinci yüzyılda Hieronymus Bosch tarafından resmedilen kıyamet sahnesinde olduğu gibi– ölüm anksiyetesini büyük ölçüde artırmıştır.)

Epikouros, eğer biz ölümlüysek ve ruh da yaşamaya devam etmiyorsa ölümden sonraki hayattan korkmamız gereken bir şey olmadığında ısrar etmiştir. Herhangi bir bilinç belirtisi, yitirilen hayat için duyulan pişmanlıklar ya da tanrılardan korkacak bir şey olmayacaktır. Epikouros tanrıların varlığını inkâr etmiyordu (Sokrates yüzyıldan kısa bir süre önce sapkınlık yüzünden idam edilmişken böyle bir iddia tehlikeli olurdu), ama tanrıların insan hayatından habersiz olduklarını ve yalnızca ulaşmaya çalışmamız gereken huzur ve mutluluk için bize model olduklarını iddia ediyordu.

Ölümün Nihai Hiçliği

Epikouros ikinci iddiasında, ruh ölümlü olduğu ve ölümle birlikte dağıldığı için ölümün bizim için hiçbir anlamı olmadığını ileri sürer. Dağılan şey algılamaz ve algılanmayan şey bizim için bir hiçtir. Başka bir deyişle: benim olduğum yerde ölüm yok; ölümün olduğu yerde ben yokum. Bu yüzden Epikouros, "Algılamamızın bile mümkün olmadığı ölümden neden korkalım ki?" görüşünü savunur.

Epikouros'un görüşü, Woody Allen'in, "Ben ölümden korkmuyorum, yalnızca öldüğümde orada olmak istemiyorum," şeklindeki nükteli sözüyle zıttır. Epikouros aslında orada olamayacağımızı, ölümün geldiğini anlamayacağımızı, çünkü ölümle aynı anda var olamayacağımızı söylüyordu. Ölü olduğumuz için öldüğümüzü bilmeyeceğimizi ve bu durumda da korkacak bir şey olmadığını ifade eder.

Simetri İddiası

Epikouros'un üçüncü iddiası, ölümden sonra var olmama durumumuzun doğumdan önceki durumumuzla aynı olduğunu savunur. Bu eski iddiayla ilgili pek çok felsefi itiraz olsa da bu görüşün, ölmekte olanlara rahatlık sağlama konusunda gücü hâlâ elinde tuttuğuna inanıyorum.

Yüzyıllar boyunca hiç kimse bu iddiayı büyük Rus romancı Vladimir Nabokov kadar güzel ifade etmemiştir.[1] Nabokov'un *Konuş, Bellek* isimli otobiyografisi şu satırlarla başlar: "Beşik büyük bir boşluğun üzerinde sallanırken sağduyum bana varoluşumuzun iki karanlık sonsuzluk arasındaki kısa ışık yarığı olduğunu söylüyor. İkisi de birbiri-

[1] V. Nabokov, *Konuş, Bellek*

nin aynı olmasına rağmen insan bir kural olarak doğum öncesi boşluğu, gitmekte olduğu boşluktan daha sakin bir şekilde karşılıyor (saatte dört bin beş yüz kalp atışıyla)."

Ben şahsen iki var olmama durumunun –doğum öncesi ve doğum sonrası– özdeş olduğunu ve ikinci karanlık havuzundan çok korkarken birincisi için hiç endişelenmediğimizi düşünmenin pek çok olayda beni rahatlattığını söyleyebilirim.

Benzer duyguları paylaşan bir okurum gönderdiği e-postada şunları söylüyor:

> *Şu anda bilinçsizlik fikriyle az çok rahatım. Tek mantıklı sonuç bu görünüyor. Çocukluğumdan beri ölümden sonra insanın mantıksal olarak doğumdan önceki durumuna geçmesi gerektiğini düşünürdüm. Ölümden sonra hayat fikri bu sonucun basitliğiyle karşılaştırıldığında uyumsuz ve karmaşık görünüyor. Ölümden sonra hayat fikriyle kendimi teselli edemiyorum, çünkü ister hoş olsun isterse nahoş, sonu olmayan varoluş fikri benim için sonlu varoluş fikrinden çok daha ürkütücü.*

Ölüm korkusu çeken hastalarımla çalışırken Epikouros'un fikirlerini başlarda anlatırım. Bu fikirler hem hastaya terapideki fikirsel çalışma hakkında ipucu verir, hem de onu anlama çabamı gösterir: yani hasta onun içsel korku bölgelerine girmeye istekli olduğumu ve yolculuğumuzu kolaylaştıracak bazı yardımcılarım olduğunu öğrenir. Bazı hastalar Epikouros'un fikirlerinin ilgisiz ve zayıf olduğunu düşünse de bu fikirler çoğu hastamı rahatlatır ve yardımcı olur – belki de bunun nedeni endişelerinin evrenselliğini hatırlatması ve Epikouros gibi büyük insanların bile aynı konularla mücadele ettiğini görmeleridir.

DALGALANMA

İnsanların ölüm anksiyetesi ve hayatın faniliğinin verdiği sıkıntıyla mücadele etmek için yıllarca yaptığım uygulamalar sonucunda ortaya çıkan fikirlerin içinde *dalgalanma* kavramının olağanüstü derecede etkili olduğunu gördüm.

Dalgalanma, her birimizin –bunun bilincinde olmadan– diğer insanları yıllarca, hatta kuşaklar boyunca etkileyebilen ortak merkezli halkalar yaratmasını ifade eder. Yani diğer insanlar üzerindeki etkimiz sürer gider, tıpkı bir göldeki dalgaların artık görünmez olana kadar sürmesi, ama nano düzeyde devam etmesi gibi. Farkında olmasak da geride kendimizden bir şeyler bırakabileceğimiz fikri, insanın faniliği ve sonlu oluşundan kaçınılmaz bir şekilde anlamsızlığın doğduğunu iddia edenlere karşı etkili bir yanıt vermektedir.

Dalgalanma, geride mutlaka görüntünüzün ya da adınızın kalması gerektiği anlamına gelmez. Çoğumuz bu stratejinin anlamsızlığını uzun zaman önce okul müfredatında bulunan Shelley'in, eski bir ülkede parçalanan dev bir heykelle ilgili şiirinin şu satırlarını okuduğumuzda öğrenmişizdir:

Benim adım Ozymandias, Krallar Kralı
Yaptıklarıma Bak, ey insan ve kederlen.

Kişisel kimliği koruma girişimleri her zaman boştur. Fanilik sonsuza dek vardır. Oysa benim kullandığım şekliyle dalgalanma geride yaşam deneyimlerinizden bir şey bırakmayı ifade eder, bir özellik, bilgelik, rehberlik, başkalarına iletilen rahatlık gibi. Barbara'nın hikâyesi oldukça aydınlatıcı.

"Onu Arkadaşlarının Arasında Ara": Barbara

Yıllarca ölüm anksiyetesi yaşamış olan Barbara anksiyetesini belirgin şekilde azaltan iki olay bildiriyor.

Birincisi bir okul toplantısında gerçekleşmişti. Kendisinden biraz daha genç olan ve ergenlik dönemlerinde yakın arkadaşı olan Allison'ı otuz yıldır ilk kez görüyordu. Allison koşarak ona gelmiş, sarılarak öpücüklere boğmuş, ergenlik çağında kendisine yaptığı rehberlik için ona teşekkür etmişti.

Barbara genel dalgalanma kavramını sezgisel olarak öğreneli çok olmuştu. Öğretmen olarak öğrencilerini çeşitli şekillerde etkilediğini üzerinde düşünmeden kabullenmişti. Fakat unutulmuş bir çocukluk arkadaşıyla karşılaşmak dalgalanmayı onun için çok daha gerçekçi hale getirmişti. Verdiği tavsiyelerin ve rehberliğin çocukluk arkadaşının belleğinde kaldığını öğrendiğine çok memnun olmuş ve biraz da şaşırmıştı, ama ertesi gün annesinin efsanevi arkadaşıyla tanıştığı için gözle görülür şekilde heyecanlanan Allison'ın on üç yaşındaki kızını gördüğünde gerçek bir şok yaşamıştı.

Barbara uçakla eve dönerken bu okul toplantısını düşündüğünde, karşısında ölümle ilgili yeni bir perspektif açan bir kavrayışa ulaşmıştı. Belki de ölüm sandığı gibi bir yok oluş değildi. Belki kendisinin, *hatta hatıralarının bile geride* kalması o kadar önemli değildi. Belki de önemli olan dalgalarının kalıcı olmasıydı, başkalarının hayatta sevinç ve erdeme ulaşmalarına yardımcı olan, içini gururla dolduran, medyayı ve dış dünyayı tekeline alan ölümsüzlük, dehşet ve şiddete karşı harekete geçmesini sağlayan dalgalar.

İki ay sonra gerçekleşen ikinci olay Barbara'nın bu düşüncelerini pekiştirmişti. Annesinin ölümünde cenaze töreni için kısa bir konuşma yaparken annesinin en sevdiği söz aklına gelmişti: "*Onu arkadaşla-*

rının arasında arayın."

Bu sözün çok büyük bir gücü vardı: annesinin hayata karşı ilgisinin, şefkatinin ve sevgisinin onun içinde, yani tek çocuğunda yaşadığını biliyordu. Konuşmayı yaparken kalabalığı taramış ve annesinin dalgalarla arkadaşlarına ulaşan yönlerini fiziksel olarak hissedebilmişti. Onlar da bu özellikleri dalgalar halinde çocuklarına ve sonra da çocuklarının çocuklarına geçireceklerdi.

Çocukluğundan beri Barbara'yı hiçlik düşüncesinden daha fazla korkutan bir şey olmamıştı. Ona sunduğum Epikourosçu iddialar etkisiz kaldı. Ölümden sonra farkındalığı kalmayacağı için hiçliğin dehşetini asla yaşamayacağını söylediğimde rahatlamadı. Ama dalgalanma fikri –başkalarına geçirdiği ilgi, yardım ve sevgi davranışları aracılığıyla sürekli varoluş-korkusunu büyük ölçüde hafifletti.

"Onu arkadaşlarının arasında ara" – bu fikirde ne büyük bir rahatlık, hayatın-anlamı için ne güçlü bir çerçeve yaratılıyor. Daha sonra Beşinci bölümde daha ayrıntılı olarak anlatacağım gibi, ortaçağ tiyatro oyunu, Everyman'in dünyevi mesajı bu sanırım – İyi Davranışlar insana ölümüne kadar eşlik eder ve dalgalanarak sonraki kuşaklara aktarılır.

Barbara bir yıl sonra annesinin mezar taşını koymak için mezarlığa gittiğinde çeşitli dalgalanmalar yaşadı. Annesinin ve babasının mezarlarının bir sürü akrabalarının yanında yattığını görünce üzülmek yerine olağanüstü bir rahatlama hissi duydu ve hafiflediğini hissetti. Neden? Bunu söze dökmekte zorlandı: en yakın şekliyle şöyle ifade edebildi, "Eğer onlar yapabiliyorsa ben de yapabilirim." Ataları ölümlerinde bile ona bir şey aktarmışlardı.

Diğer Dalgalanma Örnekleri

Çok sayıda ve iyi bilinen dalgalanma örnekleri vardır. Başkalarının hayatında bilerek ya da bilmeyerek önemli olduğunu öğrenince kim mutluluk yaşamaz ki? Altıncı Bölümde akıl hocalarımın bana ve bu sayfalar aracılığıyla size nasıl dalgalanma yaptıklarını anlatacağım. Gerçekten de emeklilik yaşım geçeli uzun zaman olmasına rağmen hâlâ klavyemi tuşlamamı sağlayan şey, başkaları için değerli olma arzumdur.

Bağışlanan Terapi adlı kitabımda radyoterapi yüzünden saçlarını kaybeden bir hastanın görüntüsü nedeniyle büyük bir rahatsızlık duyduğunu ve birisi onu peruksuz görür diye ödünün koptuğunu anlatmıştım. Peruğunu benim odamda çıkarma cesaretini gösterdiğinde de parmaklarımı yumuşak bir şekilde kalan tek tük saçlarında gezdirmiştim.[2] Yıllar sonra kısa bir terapi için onu tekrar gördüğümde, kitabımda kendisiyle ilgili bölümü yeniden okuduğunu ve onun bu parçasını kaydedip diğer terapistlere ve hastalara ulaştırmam karşısında duyduğu sevinci anlattı. Yaşadığı deneyimin kendisi farkında olmasa bile başkalarına bir şekilde yardımcı olacağını öğrenmenin ne büyük bir haz olduğunu söyledi.

Dalgalanma uzun bir geleneğin bir parçası ve insanın kendisini geleceğe aktarma şeklindeki yürek burkan özlemini paylaşan pek çok stratejinin akrabasıdır. Bunların en belirgin olanı, insanın genlerini aktararak çocukları aracılığıyla veya kalbimizin bir başkası için çarptığı, kornealarımızın bir başkasının görmesine izin verdiği organ bağışları yoluyla biyolojik olarak kendini geleceği yansıtma arzusudur. Yirmi yıl kadar önce iki gözüme de kornea nakli yapıldı ve ölmüş vericimin

---

[2] I. Yalom, *Bağışlanan Terapi*, Kabalcı Yayınları.

kimliğini bilmesem de içimde bir başkasından parçalar taşıdığımı biliyor ve bilinmeyen o kişiye karşı büyük bir minnettarlık hissi duyuyorum.

Diğer dalgalanma etkileri arasında şunlar bulunur:

- Politik, sanatsal, mali başarılar aracılığıyla şöhretin artması
- İnsanın binalara, kurumlara, vakıflara ve burslara adını bırakması
- Diğer bilim adamlarının üzerine inşa edeceği temel bilimlere katkıda bulunmak
- İnsanın dağınık molekülleri aracılığıyla doğayla yeniden birleşmesi gelecek hayatın yapı blokları olarak hizmet edebilir

Özellikle dalgalanmaya odaklanmamın nedeni, terapist olarak bulunduğum avantajlı konumum sayesinde bir kişiden diğerine doğru gerçekleşen sessiz, yumuşak, soyut aktarımları olağanüstü derecede ayrıcalıklı bir şekilde gözlemlemiş olmamdır.

Japon yönetmen Akira Kurosawa, hâlâ dünya çapında gösterilmeye devam eden 1952 yılındaki şaheseri *Ikiru*'da dalgalanma sürecini etkileyici bir şekilde resmediyor. Bu film mide kanseri olduğunu ve yalnızca birkaç aylık ömrü kaldığını öğrenen köle ruhlu Japon bürokrat Watanabe'nin öyküsünü anlatıyor. Çok dar bir hayat yaşadığı için çalışanlarının ona "mumya" dediği bu adam için kanser bir uyanma deneyimi oluyor.

Teşhisi öğrendikten sonra otuz yıllık iş hayatında ilk kez işten kaytarıyor, banka hesabından büyük miktarda para çekiyor ve canlı gece

kulüplerinde hayatını yaşamaya çalışıyor. İçki âlemlerinde beyhude para harcamalarının sonunda eski bir çalışanına rastlıyor. Kadın onun ajansındaki işinden ayrılmıştır, çünkü iş onu donuklaştırmaktadır. Oysa kadın yaşamak istemektedir! Onun canlılığı ve enerjisiyle büyülenen kahramanımız kadını takip eder ve kendisine nasıl yaşanacağını öğretmesi için yalvarır. Kadın ona eski işinden anlamsızlığı yüzünden nefret ettiğini söyler. Yeni işi, çocuklara mutluluk getirdiği düşüncesinden ilham alarak oyuncak fabrikasında bebek yapmaktır. Watanabe ona kanser olduğunu ve ölümünün yaklaştığını söyleyince kadının içi korkuyla dolar ve oradan hızla uzaklaşırken omzunun üzerinden tek bir mesaj verir: "Bir şey yap."

Watanabe işine değişmiş olarak geri döner. Bürokratik ritüellerle bağlanmayı reddederek bütün kuralları bozar, hayatının geri kalanını mahallesinde çocukların kuşaklar boyunca eğlenebileceği bir çocuk parkı yapmaya adar. Son sahnede ölümü yaklaşan Watanabe parktaki salıncakta oturuyordur. Atıştıran kara rağmen Watanabe huzurludur ve ölüme yeni bulduğu bir sükûnetle yaklaşır.

Dalgalanma, başkalarına aktarılıp hayatlarını genişletecek olan bir şey yaratma fenomeni Watanabe'nin korkusunu derin bir tatmine dönüştürür. Film ayrıca önemli olan şeyin Watanabe'nin kimliğinin aktarılmasının değil, park olduğunu da vurgular. Hatta ardından, sarhoş bir belediye bürokratı, Watanabe'nin parkı yaptırdığı için takdir edilmesinin gerekip gerekmediğine dair uzun, ironik bir tartışmaya girer.

Dalgalanma ve Fanilik

Pek çok insan kendi ölümünü nadiren düşündüğünü söyler, ama fani olma fikrini, korkusunu saplantı haline getirir. Her güzel an, arka planda şimdi yaşanan her şeyin geçici olduğu ve kısa süre içinde sona

ereceği düşüncesiyle kararır. Bir arkadaşla yapılan güzel bir yürüyüş her şeyin yok olacağı düşüncesiyle bozulur – arkadaşı ölecektir, orman yavaş yavaş büyüyen şehir gelişimiyle değişecektir. Eğer her şey sonunda toprağa dönüşecekse neyin anlamı vardır ki?

Freud bu iddiayı (ve karşı-iddiayı) kısa makalesi "Fanilik Üzerine"de çok güzel bir şekilde ortaya koyar. Burada biri şair ve diğeri analist bir meslektaşı olan iki arkadaşıyla yaptığı yaz yürüyüşünden söz eder.[3] Şair, bütün güzelliklerin kaderinin solarak hiçliğe dönüşmek olduğundan ve sevdiği her şeyin nihai kayboluşla değerini yitirdiğinden yakınır. Freud şairin kasvetli görüşüne itiraz edip faniliğin değer veya anlamı azalttığını şiddetle reddeder.

"Tam tersine," der. "Arttırır! Alınan zevkin sınırlılığı, zevkin değerini artırır." Ardından faniliğin yapısında anlamsızlık olduğu fikrine karşı etkileyici bir iddia ortaya koyar:

> Güzelliğin fani oluşunun ondan aldığımız keyfi engellediği düşüncesinin anlaşılamaz olduğunu belirttim. Tabiatın güzelliğine gelince, ne zaman kış tarafından mahvedilse, ertesi sene yeniden geri gelir, öyle ki hayatlarımızın uzunluğu karşısında bu güzellik ebedi olarak bile görülebilir. İnsan biçiminin ve yüzünün güzelliği hayatlarımızın seyri içinde sonsuza dek azalır, ama bunların silinip kaybolur oluşu kendilerine taze bir çekicilik kazandırır. Yalnızca tek bir gece için açan bir çiçek bize daha az güzel görünmez. Neden bir sanat eserinin veya entelektüel başarının güzelliği ve mükemmelliğinin, zamansal sınırlılıkları yüzünden değerlerini yitirmeleri gerektiğini de anlamıyorum. Bugün hayran olduğumuz resimlerin ve heykellerin yok olacağı veya arka-

[3] S. Freud, "On Transience", J. Strachey çevirisi, *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud.* 14. Cilt. London: Hogarth Press, 1955, s. 304,307. (İlk olarak 1915'te yayımlanmış.)

mızdan gelen insan ırkının şairlerin ve düşünürlerin çalışmalarını artık anlamayacağı bir dönem, hatta dünya üstündeki bütün canlı hayatın biteceği jeolojik bir çağ bile gelebilir; ama bütün bu güzellik ve mükemmelliğin değeri, yalnızca bizim duygusal hayatlarımız için taşıdığı anlamla belirlendiği için bizden sonra da var olması gerekmez. Bu yüzden mutlak kalıcılıktan bağımsızdır.

Freud bu şekilde insan estetiği ve değerlerini ölümün ellerinden alarak ve faniliğin insanın duygusal hayatı için büyük önem taşıyan şeyler üzerinde bir iddiasının olamayacağını öne sürerek ölüm korkusunu yumuşatmaya çalışır.

Pek çok gelenek anı yaşamanın, anlık deneyimlere odaklanmanın, her anı dolu dolu yaşamanın önemini vurgular. Budizm'de *anicca* (süreksizlik) üzerine bir dizi meditasyon vardır. Burada kişi ağaçtan düşen yaprakların kurumasına ve yok oluşuna, sonra ağacın gelecekteki süreksizliğine ve ardından da kendi bedeninin süreksizliğine odaklanır. Bu uygulama, "koşullanmanın kaldırılması" ya da insanın korktuğu şeye, onunla yüzleşerek alıştığı bir tür maruz bırakma terapisi olarak düşünülebilir. Belki bu kitabı okumak da okurlar üzerinde aynı etkiyi yapar.

Dalgalanma, biz bilmesek de, farkında olmasak da bir parçamızın kalıcı olduğunu bize hatırlatarak fanilik acısını hafifletmek için bir yöntem daha sunar.

Ölüm Anksiyetesinin Üstesinden Gelmeye Yardım Eden Etkileyici Düşünceler

Bir filozofun ya da başka bir düşünürün söylediği birkaç özlü söz, çoğu kez insanın kendi ölüm anksiyetesi ya da hayat sevinci üzerine

düşünmesine yardım eder. Bu tür etkileyici düşünceler, ifadenin gücü, söz sanatı, satırların tınısı, kinetik enerjiyle dolu oluşuyla okurun veya hastanın silkinip, o tanıdık, atıl varoluş durumundan çıkmasını sağlayabilir. Daha önce belirttiğim gibi belki de düşünce devlerinin de benzeri ağır endişelerle mücadele edip zafer kazanmış olmalarıdır rahatlatıcı olan. Ya da belki de bu tür unutulmaz sözler kederin sanata dönüşebileceğini gösterir.

En büyük özdeyiş ustası olan Nietzsche bu tür etkileyici düşüncelerin gücünü en anlamlı şekilde ifade etmiştir:[4] "İyi bir aforizma zamanın dişleriyle öğütülemeyecek kadar serttir ve aradan binlerce yıl geçse de tüketilemez, ama her zaman besleyiciliğini korur: işte edebiyatın büyük paradoksu budur, değişimin ortasında geçici olmayan bu gıda, tıpkı tuz gibi, hep beğenilir, tadından hiçbir şey yitirmez."

Bazı özdeyişler açıkça ölüm anksiyetesiyle ilişkilidir; diğerleriyse bizi daha derinlere bakmaya ve önemsiz endişelere karşı direnmeye teşvik eder.

"Her Şey Silinip Gider: Seçenekler Hariç Tutar"

John Gardner'ın harika romanı Grendel'da[5] Kurtadam efsanesindeki korkunç canavar hayatın esrarını çözmek için bir bilge aramaya başlar. Bilge adam ona der ki, "Nihai kötülük, zamanın sürekli yok olmasıdır ve gerçek olmak yok etmeyi içerir." Hayatla ilgili düşüncelerini ilham veren yedi sözcükle, iki kısa, derin önermeyle özetler: "Her şey silinip gider: seçenekler hariç tutar."

---

[4] F. Nietzsche, *Insanca, Pek Insanca* (İlk olarak 1878'de yayımlanmış.)

[5] J. Gardner, *Grendel*, New York: Vintage Press, 1989, s. 133. (İlk olarak 1971'de yayımlanmış.)

Şimdiye kadar "her şey silinip gider" hakkında yeterince şey söylediğim için şimdi ikinci önermenin önemi üzerinde duracağım. "Seçenekler hariç tutar" ifadesi, pek çok insanın bir karar vermesi gerektiğinde dikkatinin başka yöne çekilmesinin altında yatan nedendir. Her "evet" için bir "hayır" olmalıdır; her seçim diğer seçeneklerden vazgeçmemiz anlamına gelir. Çoğumuz varoluşu perçinleyen sınırları, eksilmeleri ve kayıpları tamamen anlamaktan kaçarız.

Örneğin, vazgeçmek otuz yedi yaşında bir doktor olan Les için çok büyük bir problemdi. Evlenmek istediği birkaç kadınla ilgili olarak yıllarca acı çekti. Sonunda evlendiğinde karısının yüz mil ötedeki evine taşındı ve yeni bir çevrede ikinci muayenehanesini açtı. Yine de birkaç yıl boyunca eski ofisini haftada bir buçuk gün için açık tuttu ve haftanın bir gecesini eski kız arkadaşlarıyla geçirdi.

Terapisinde diğer alternatiflere "hayır" demeye karşı direnmesine odaklandık. "Hayır" demenin –yani ilk muayenehanesini kapatıp ilişkilerine son vermesinin– ne anlama geldiği konusunda onu sıkıştırdığımda yavaş yavaş benlik bilincinin heybetinin farkına vardı. Les ailenin çok yetenekli altın çocuğuydu – müzisyen, atlet, bilim alanında ulusal onur ödülü sahibi. Seçtiği her meslekte başarılı olacağını biliyor ve kendisini başkalarının sınırlılıklarından muaf olarak görüyordu. Hiçbir şeyden vazgeçmek zorunda olmayan biriydi o. "Seçenekler hariç tutar" başkaları için uygun olabilirdi, ama onun için değildi. Onun kişisel miti, hayatın sürekli olarak yukarıya, daha iyi, daha büyük bir geleceğe doğru giden bir sarmal olduğuydu ve bu miti tehdit eden her şeye direniyordu.

Başta Les'in terapisi şehvet, sadakatsizlik ve kararsızlık gibi konulara odaklanmalıymış gibi görünüyordu, ama sonunda daha derin, varoluşsal konuların incelenmesi gerekti: gittikçe daha iyi ve daha zeki

olmasının yanı sıra diğer ölümlü mahlûklarda bulunan sınırlılıklardan, ölümden bile muaf olduğu inancı. Vazgeçmeyi gerektiren her şey Les (Üçüncü Bölümdeki Pat gibi) için fazlasıyla tehditkârdı: "seçenekler hariç tutar" kuralından kaçmaya çalışıyordu ve bu girişiminin açığa çıkarılması odak noktamızı netleştirip terapideki çalışmalarımızı hızlandırdı. Ancak vazgeçmeyi kabul ettikten ve sahip olduğu her şeye çılgınca sahip olmaya çabalamayı bıraktıktan sonra hayatı nasıl yaşadığı ve özellikle karısı ve çocuklarıyla ilişkisi üzerinde çalışabildik.

Les'in hayatın sürekli olarak yükselen bir sarmal olduğu inancı terapide sık sık ortaya çıkar. Ünlü bir bilim adamı olan yetmiş yaşındaki kocası geçirdiği felç sonucunda bunamaya başlayan elli yaşında bir kadını tedavi etmiştim. Hasta kocasının bütün gün televizyon karşısında oturmaktan başka bir şey yapmadığını görmek onu çok rahatsız ediyordu. Kocasını, zihnini geliştirmek için ne olursa olsun bir şey yapması gerektiği konusunda taciz etmekten kendini alıkoyamıyordu. Kitap okumasını, satranç oynamasını, İspanyolca çalışmasını, bulmaca çözmesini istiyordu. Kocasının bunaması, hayatın her zaman daha çok şey öğrenmeye, daha çok keşif ve övgüye doğru yükseklere yol aldığı inancını parçalamıştı; diğer seçeneğe –yani her birimizin fani olduğuna, bebeklik ve çocukluktan olgunluk ve nihai çöküşe doğru yol aldığımıza– katlanması çok zordu.

"Yorulduğumuzda Yıllar Önce Yendiğimiz Eski Düşüncelerin Hücumuna Uğrarız"

Boşanmış bir doktor olan Kate'i yirmi yıllık bir süre boyunca üç ayrı terapi seyrinde görmüştüm. Kate ile yaptığım çalışmada Nietzsche'nin yukarıdaki sözü önemli bir rol oynamıştı. Bu kez altmış sekiz

yaşında yaklaşan emekliliği, yaşlanması ve ölüm korkusu yüzünden yaşadığı baskın anksiyeteyle bana geldi.

Terapi görürken bir keresinde sabah saat dörtte banyoya gittiğinde kayıp düşmüş ve kafasında derin bir kesik olmuştu. Şiddetli kanamasının olmasına rağmen ne komşularını, ne çocuklarını ne de acil servisi aramıştı. Önceki iki yıl içinde saçları o kadar seyrelmişti ki peruk takmaya başlamıştı. Bu yüzden hastanedeki arkadaşlarına peruğu olmadan, yaşlı ve kel bir kadın olarak görünmek istememişti.

Bir havlu, buz torbası ve bir kutu dondurma alarak yatağına uzanmış, havluyu ve buz torbasını başına bastırırken dondurmasını yiyor; bir yandan da yirmi iki yıl önce ölmüş olan annesi için ağlıyor ve kendini tamamen terk edilmiş hissediyordu. Şafak sökünce oğlunu aramış, o da annesini bir meslektaşının özel muayenehanesine götürmüştü. Arkadaşı yarayı diktikten sonra peruğu en az bir hafta takmamasını söylemişti.

Üç gün sonra Kate'i gördüğümde başını bir şalla sarmıştı. Peruğu, boşanması, evliler kültüründe bekâr olması yüzünden utanç içindeydi. Kaba, psikozlu annesinden (ne zaman mutsuz olsa ona kahveli dondurma veriyordu), çocukluğu boyunca katlandığı yoksulluktan ve o daha çocukken ailesini terk eden sorumsuz babası yüzünden de utanıyordu. Yenilgiye uğradığını hissediyor, iki yıllık terapiden sonra hiç ilerleme kaydedemediğini, daha önceki terapilerinde de böyle olduğunu düşünüyordu.

Hiç kimsenin kendisini peruksuz görmesini istemediği için (bir tek bizim seansımız hariç) bütün haftayı evinde büyük bir temizlik yaparak geçirmişti. Dolapları temizlerken geçen terapi seanslarımızda aldığı notları bulmuştu ve yirmi yıl önce de tamamen aynı konuları konuştuğumuzu görüp şok geçirmişti. O zamanlar yalnızca utancını ha-

fifletmeye çalışmakla kalmamış; onu hâlâ hayatta olan rahatsız, müdahaleci annesinden özgürleştirmek için de çok çabalamıştık.

Bir sonraki seansımıza elinde notlar, başında güzel bir türbanla ve ilerleme kaydedemediği için cesareti oldukça kırılnuş bir şekilde geldi.

"Size yaşlanma ve ölüm korkusu yüzünden geldim, ama işte bunca yıl sonra hâlâ aynı yerdeyim. Utanç içindeyim, deli annemi özlüyorum ve kendimi onun kahveli dondurmasıyla teselli ediyorum."

"Kate, terapiye eski konuları getirdiğin için kendini nasıl hissettiğini anlıyorum. Sana yardımı olacak bir şey söyleyeyim. Nietzsche'nin bir asır önce söylediği bir söz var: 'Yorulduğumuzda ve cesaretimizi kaybettiğimizde yıllar önce yendiğimiz düşüncelerin hücumuna uğarız.' "

Normalde hiç sessiz kalmayan ve inandırıcı cümleler ve paragraflar kullanan Kate birden sessiz kalmıştı.

Nietzsche'nin sözünü tekrarladım. Yavaşça başını salladı ve bir sonraki seansımızda yaşlanmayla ilgili endişelerine ve gelecekle ilgili korkularına geri döndük.

Özdeyişte yeni bir şey yoktu: Travmasına tepki olarak bir gerileme yaşadığına onu zaten inandırmıştım. Ama zarif bir cümle ve onun yaşadıklarının Nietzsche gibi büyük bir insan tarafından da paylaşıldığının hatırlatılması zehirli zihinsel durumunun yalnızca geçici olduğunu kavramasına yardımcı oldu. İçindeki şeytanları daha önce yendiğini anlamasına ve bunu yeniden yapabileceğine yürekten inanmasını sağladı. İyi fikirler, hatta güç fikirleri bile, nadiren tek seferde yeterli olur: tekrar dozlar halinde verilmeleri gerekir.

Sonsuza Dek Tekrar Tekrar Aynı Hayatı Yaşamak

Nietzsche, *İşte Böyle Dedi Zerdüşt*'te (1883) bilgelikle olgunlaşmış, öğrendiklerini insanlarla paylaşmak için dağdan inmeye karar veren yaşlı bir peygamberi anlatmaktadır.

Vaaz ettiği fikirleri içinde bir tanesinin "en yüce düşüncesi" olduğuna inanmaktadır – sonsuza dek yeniden dünyaya gelme fikri. Zerdüşt şöyle bir düşünceyle meydan okur: ya sonsuza dek aynı hayatı yaşayıp durursan – bu seni nasıl değiştirir? İnsanın kanını donduran sonraki sözleri Ebedi Dönüş adlı düşünme deneyinin ilk tarifidir. Hastalarıma bu satırları sık sık okurum. Siz de yüksek sesle okumayı deneyin.[6]

> Ya bir gün şeytan sizin en yalnız yalnızlığınıza gizlice girer ve size şöyle derse: "Şu anda içinde yaşadığın ve daha önce yaşamış olduğun bu hayatı bir kez ve sayısız defa daha yaşayacaksın; içinde yeni hiçbir şey olmayacak, ama her acı, her sevinç ve her düşünce, her iç çekiş ve anlatılamayacak kadar küçük veya büyük her şey aynı sırayla sana geri dönecek – ağaçların arasındaki şu örümcek ve ay ışığı, hatta şu dakika ve ben bile. Varoluşun ebedi kum saati tekrar tekrar ters çevrilecek ve onunla birlikte bir kum tanesi olan sen de!" Bu durumda kendini yere atıp dişlerini gıcırdatmaz ve bunları söyleyen şeytana lanetler yağdırmaz mısın? Yoksa ona şunları söylediğin muazzam bir an yaşadın mı hiç: 'Sen tanrısın ve daha önce bundan daha ilahi bir şey duymadım.' Eğer bu düşünce seni ele geçirseydi ya seni olduğun gibi değiştirirdi ya da belki de ezip geçerdi.

---

[6] F. Nietzsche, "Ebedi geri dönüş" düşünme deneyi *İşte Böyle Dedi Zerdüşt*'te ortaya çıkmıştır, ancak bu alıntı daha önceki bir yapıtındandır: F. Nietzsche, *Şen Bilim* (İlk olarak 1882'de yayımlanmış.)

Aynı hayatı sonsuza dek tekrar tekrar yaşama fikri, çok sarsıcı, bir tür *ufak* varoluşsal şok terapisi olabilir. Genellikle insanın aklını başına getiren bir düşünme deneyi olarak hizmet eder, kişiyi gerçekte nasıl yaşadığını ciddi şekilde düşünmeye yönlendirir. Gelecek Noel'in Hayaleti gibi bu hayatın, elinizdeki *tek* hayatın iyi bir şekilde ve dolu dolu yaşanması, olabildiğince az pişmanlığın olması gerektiğine dair farkındalığınızı artırır. Böylece Nietzsche bizi önemsiz kaygılara odaklanmaktan kurtarıp canlı bir şekilde yaşama hedefine yönlendiren bir rehber olur.

İyi bir hayat yaşamamanızın nedeninin sizin dışınızda olduğu düşüncesine tutunduğunuz sürece hayatınızda olumlu bir değişiklik olamaz. Bütün sorumluluğu size haksızlık eden başkalarına –kaba saba bir koca, talepkâr ve destekleyici olmayan bir patron, kötü genler, karşı konulmaz takıntılar– bağladığınız sürece durumunuz içinden çıkılamaz bir hal alacaktır. Hayatınızın önemli yönlerinden *siz ama yalnızca siz* sorumlusunuz ve yalnızca siz hayatınızı değiştirecek güce sahipsiniz. Dışarıdan çok fazla sınırlamayla karşı karşıya olsanız bile bu sınırlamalara göre çeşitli tutumlar uygulama seçeneğiniz ve özgürlüğünüz vardır.

Nietzsche'nin en sevdiğim sözlerinden biri şöyle: *amor fati* (kaderinizi sevin): başka bir deyişle *sevebileceğiniz bir kader yaratın.*

Başta Nietzsche ebedi dönüş fikrini ciddi bir öneri olarak ileri sürdü. Onun mantığına göre, eğer zaman sınırsızsa ve madde sınırlıysa, o halde madde, rastgele bir şekilde tekrar tekrar yeniden düzenlenecektir. Bu durumda bazıları maymunlardan oluşan yazıcı ordusunun bir milyar yıl sonra tesadüf eseri Shakespeare'in *Hamlet*'ini yaratacağını iddia edebilir. Bu noktada Nietzsche matematikten kalır ve mantıkçılar tarafından da ağır eleştirilere uğrar. Yıllar önce Nietzsche'nin on

dört yaşından yirmi yaşına kadar eğitim gördüğü Pforta'yı ziyaret ettiğimde karnelerine bakmama izin verildi. Yunanca, Latince ve klasik çalışmalarda çok yüksek notlar almıştı (ama bana rehberlik eden yaşlı arşiv görevlisi onun sınıfındaki en iyi klasik çalışmalar öğrencisi olmadığını söylemeyi unutmadı), ama matematik notları oldukça düşüktü. Sonunda Nietzsche belki de bu alandaki eksikliğinin farkına vararak bu ebedi dönüş fikri üzerinde, açıkça bir düşünce deneyi olarak durdu.

Eğer bu düşünce deneyini yaptığınızda bu düşüncenin size acı verdiğini, hatta dayanılmaz olduğunu düşünüyorsanız bunun tek bir açıklaması olabilir: hayatınızı iyi yaşadığınıza inanmıyorsunuz. Ben bu durumda şu tür sorular sormaya devam ederim: Nasıl iyi yaşamadınız? Hayatınızla ilgili pişmanlıklarınız neler?

Amacım kimseyi geçmişe ait pişmanlıklar denizinde boğmak değil, ama eninde sonunda bakışını geleceğe ve potansiyel olarak hayatı değiştirme gücüne sahip şu soruya çevirmektir: *Bir yıl ya da beş yıl sonra geriye dönüp baktığında taşıdığın yeni pişmanlıklar yüzünden aynı üzüntüyü yaşamamak için şu anda hayatında ne yapabilirsin? Başka bir deyişle, pişmanlık duymadan yaşamanın bir yolunu bulabilir misin?*

Nietzsche'nin düşünce deneyi klinikçiye, ölüm korkusu hayatını dolu dolu yaşayamamaktan kaynaklanan insanlara yardım etmek için çok güçlü bir araç sağlar. Bu noktada Dorothy bizim için iyi bir klinik örnek oluşturur.

YÜZDE ONLUK ORAN: DOROTHY Kırk yaşındaki muhasebeci Dorothy hayatta kapana kısıldığını hissediyordu. Yaptığı birçok şey yüzünden pişmanlık yaşıyordu: uzun zaman önce yaşadığı bir ilişki yüzünden kocasını affedememesi ve evliliğini bu yüzden bitirmesi, ölmeden önce

babasıyla uzlaşmaya varamaması, kötü bir coğrafi bölgede tatmin edici olmayan bir işe girmesi.

Portland, Oregon'daki iş ilânını gördüğünde oranın yaşamak için daha uygun bir yer olduğunu düşünmüş ve hatta kısa bir süre için oraya yerleşmeyi ciddi bir şekilde düşünmüştü. Ama cesaret kırıcı olumsuz düşüncelerin hücumuyla heyecanı hızla sönmüştü: taşınamayacak kadar yaşlıydı, çocukları arkadaşlarından ayrılmaktan hiç hoşlanmayacaktı, Portland'da kimseyi tanımıyordu, maaş daha düşüktü, yeni iş arkadaşlarından hoşlanıp hoşlanmayacağından emin değildi.

"Yani bir süre umudum oldu," dedi, "ama gördüğünüz gibi hâlâ kapana kısılmış durumdayım."

"Bana öyle geliyor ki hem kapana kısılan, hem de kapanı kuran sensin. Bu şartların hayatını değiştirmeni nasıl engellediğini anlayabiliyorum, ama bunların durumun tamamını açıklayıp açıklamadığını da merak ediyorum. Diyelim ki bütün bu gerçek hayata dair, kontrolündışındaki bu nedenler –çocukların, yaşın, maaşın, nahoş iş arkadaşların– hareketsizliğinin, diyelim ki, yüzde doksanını açıklıyor, ama yine de sana ait bir oranın –yüzde on bile olsa– olup olmadığını merak ediyorum."

Başıyla onayladı.

"Tamam, o halde terapimizde yüzde onluk bu oranı inceleyebiliriz. Çünkü senin değiştirebileceğin tek kısım bu." Bu noktada ona Nietzsche'nin düşünce deneyini anlattım ve ebedi dönüşle ilgili bölümü okudum. Sonra Dorothy'den kendisini bu düşünceye uygun şekilde geleceğe yansıtmasını istedim. Şu öneriyi getirdim: "Diyelim ki aradan bir yıl geçti ve yeniden bu ofiste buluştuk. Tamam mı?"

Dorotohy başını salladı. "Tamam, ama sanırım nereye varmak istediğinizi anlıyorum."

"Öyle bile olsa deneyelim. Aradan bir yıl geçti. Rolümü oynamaya başlıyorum: "E, Dorothy, geçen yıla şöyle bir bakalım. Hangi pişmanlıkları yaşadığını söyle bana. Ya da Nietzsche'nin düşünce deneyi dilini kullanırsak geçen yılı sonsuza dek tekrar tekrar yaşamak ister miydin?"

"Hayır, o kapanda sonsuza dek yaşamayı asla istemezdim – üç çocuk, az para, korkunç bir iş, hâlâ kapana kısılmış olurdum."

"Şimdi geçen yıl içinde işlerin böyle gitmesinde senin sorumluluğuna, yüzde onluk payına bakalım. Son on iki ay içinde hangi hareketlerinden pişmanlık duyuyorsun? Neyi farklı yapabilirdin?"

"Şey, Portland'daki o iş olasılığıyla hapishanenin kapısı birazcık, hafifçe aralandı."

"Eğer aynı yılı tekrar tekrar..."

"Tamam, tamam, ne demek istediğinizi anladım. Belki de önümüzdeki yılı Portland'daki o işi denemeye bile kalkmadığım için pişman olarak geçireceğim."

"Doğru, hem mahkûm hem de gardiyan olduğunu söylerken kastettiğim şey tam olarak buydu."

Dorothy o işe başvurdu, mülakata alındı, yeri görmeye gitti, işe kabul edildi, ama okulları, hava durumunu, emlak fiyatlarını ve orada yaşamanın maliyetini kontrol ettikten sonra teklifi geri çevirdi. Ama bu süreç gözlerini (ve hapishanenin kapısını) açtı. Sırf taşınmayı ciddi bir şekilde düşündüğü için kendisi hakkında farklı hissetmeye başladı; dört ay sonra evine daha yakın olan daha iyi bir işe başvurdu, kabul edildi ve kendisi de kabul etti.

Nietzsche'nin zamanın aşındırmasına dayanacak kadar sert gördüğü iki "granit" cümlesi vardır: "Olduğunuz kişi olun" ve "Beni öldür-

meyen şey güçlü kılar."[7] Bu cümlelerin ikisi de genel terapi diline girmiştir. Her birini sırayla inceleyeceğiz.

"Olduğunuz Kişi Olun"

Birinci granit cümle –"Olduğunuz kişi olun"– Aristoteles'e de tanıdıktı ve Spinoza, Leibnitz, Goethe, Nietzsche, Ibsen, Karen Horney, Abraham Maslow ve 1960'larda da insan potansiyeli hareketi aracılığıyla çağımızdaki kendini var etmek fikrine kadar iletilmiştir.

"Olduğunuz kişi olma" kavramı, Nietzsche'nin diğer açıklamalarıyla yakından ilişkilidir – "Hayatını tam yaşamak" ve "Doğru zamanda ölmek." Bütün bu ifadelerle Nietzsche bize yaşanmamış bir hayattan kaçınmayı öğütlemektedir. Der ki: kendinizi var edin, potansiyelinizin farkında olun, cesur ve tam anlamıyla yaşayın. *O zaman, ancak o zaman* pişmanlık duymadan ölürsünüz.

Örneğin, otuz bir yaşında, avukat sekreteri olan Jennie, ciddi ölüm anksiyetesi yüzünden bana başvurdu. Dört seans sonra şu rüyayı gördü:

> *Doğduğum yer olan Washington'dayım ve şimdi ölmüş olan büyükannemle birlikte şehirde yürüyorum. Malikânelerin bulunduğu güzel bir mahalleye geliyoruz. Gittiğimiz malikâne çok büyük ve bembeyaz. Liseden bir arkadaşım ailesiyle birlikte orada yaşıyor. Onu gördüğüme seviniyorum. Bana evini gösteriyor. Hayran kalıyorum – evi çok güzel ve odalarla dolu. Otuz bir odası var ve hepsi dayalı döşeli! Ona diyorum ki, "Benim evim beş odalı ve yalnızca ikisi mobilyalı." Çok tedirgin bir şekilde ve kocama kızgın bir halde uyanıyorum.*

---

[7] F. Nietzsche, *İşte Böyle Dedi Zerdüşt.*

Rüyayla ilgili sezgileri otuz bir odanın, otuz birinci doğum gününü ve hayatında keşfetmesi gereken bütün alanları temsil ettiğiydi. Kendi evinin yalnızca beş odalı oluşu ve yalnızca ikisinin döşenmiş olması hayatını doğru bir şekilde yaşamadığı fikrini pekiştiriyordu. Üç ay önce ölen büyükannesinin varlığı rüyayı korkuyla sarıyordu.

Rüyası terapideki çalışmamızı çarpıcı şekilde hızlandırdı. Ona kocasına karşı duyduğu kızgınlığı sordum. Çok utanarak kocasının onu sık sık dövdüğünü açıkladı. Hayatıyla ilgili olarak bir şey yapması gerektiğini biliyordu, ama evliliğini bitirme fikri onu dehşete düşürüyordu: erkeklerle çok az deneyimi vardı ve başka bir adam bulamayacağına emindi. Özsaygısı o kadar düşüktü ki evliliğini tehlikeye atıp önemli değişiklikler istemek için kocasıyla yüzleşmek yerine birkaç yıl boyunca onun tacizlerine katlanmıştı. Bu seanstan sonra evine gitmeyip anne babasının evine gitti ve birkaç hafta orada kaldı. Kocasına çift terapisine katılmak zorunda olduğu şeklinde bir ültimatom verdi. Kocası onu dinledi ve bir yıllık çift terapisi ve bireysel terapi evliliklerinde büyük bir değişimle sonuçlandı.

"Beni Öldürmeyen Şey Güçlü Kılar"

Nietzsche'nin ikinci granit cümlesi pek çok çağdaş yazar tarafından, bazen aşırı şekilde kullanılmıştır. Örneğin, Hemingway'in en sevdiği temalardan biriydi (*Silahlara Veda* adlı eserinde bu düşünceye 'kırık yerlerden güçleniriz' sözünü eklemişti). Bu kavram, kötü deneyimlerin insanı daha güçlü ve talihsizliklere karşı daha dayanıklı hale getirdiğini etkileyici bir şekilde hatırlatır. Bu özdeyiş Nietzsche'nin başka bir sözüyle yakından ilişkilidir: bir ağaç fırtınalara dayanarak ve köklerini daha derinlere gömerek daha da güçlenir ve uzar.

Bir keresinde bir hastam bu temanın farklı bir biçimini sunmuştu. Büyük bir sanayi şirketinde üst düzey yönetici olan etkili ve becerikli kadın hastam, çocukken babasının kötü ve sürekli sözel tacizlerine katlanmak zorunda kalmıştı. Bir seansta bir hayalini, gelecekçi terapi şeklinde ifade edilebilecek olan fikrini anlattı.

"Hayalimde belleği tamamen silebilen teknolojiye sahip bir terapiste gidiyordum. Belki bu fikri Jim Carrey'in *Sil Baştan* adlı filminden almışımdır. Bir gün terapistin bana babama dair anıları belleğimden tamamen silmesini isteyip istemediğimi sorduğunu hayal ettim. Yalnızca babamın evde olmadığını bilecektim. Bu başta harika bir fikir gibi geldi. Ama sonra biraz daha düşündükçe zor bir karar olduğunu fark ettim."

"Neden zor bir karardı?"

"Şey, başta çok basit görünüyordu: babam bir canavardı ve çocukluğumuz boyunca bana ve kardeşlerime büyük korkular yaşattı. Ama sonunda belleğimi olduğu gibi bırakıp hiçbir şeyi sildirmemeye karar verdim. Yaşadığım o korkunç tacizlere rağmen hayatta hayal bile edemeyeceğim kadar başarılı olmuştum. Bir yerde, bir şekilde büyük bir esneklik ve beceriklilik geliştirmiştim. Bu babama *rağmen* miydi? Yoksa babam *sayesinde* mi?"

Bu fantezi geçmişe bakışında büyük bir değişimin ilk adımı oldu. Söz konusu olan şey babasını bağışlaması değil, geçmişin değiştirilemez oluşunu kabullenmesiydi. Er ya da geç daha iyi bir geçmiş ummaktan vazgeçmesi gerektiğine dair yorumumla sarsıldı. Evde karşılaştığı talihsizliklerle biçimlenip sertleşmiş, bunlarla nasıl baş etmesi gerektiğini öğrenmiş ve hayatı boyunca ona iyi hizmet eden yaratıcı stratejiler geliştirmişti.

"Bazıları Ölüm Borcundan Kurtulmak İçin Yaşam Kredisini Reddeder"

Bernice canını sıkan bir problem yüzünden terapiye gelmişti. O ve kocası Steve yirmi yıldır sevgi dolu bir evlilik yaşamalarına rağmen kocasına açıklanamaz şekilde kızgın olduğunu hissediyordu. Ayrılma hayalleri kurduğu bir noktaya geldiğinin farkındaydı.

Ona zamanlamayı ve Steve'le ilgili duygularının ne zaman değişmeye başladığını sordum. Yanıtı çok açıktı: yetmişinci doğum gününde Steve'in birden borsa simsarlığı işinden emekli olup şahsi portfolyosunu evden idare etmeye başlamasıyla her şey ters gitmeye başlamıştı.

Bernice ona karşı duyduğu öfke karşısında şaşkındı. Kocası hiçbir şekilde değişmemiş olmasına rağmen Bernice onda eleştirecek pek çok şey buluyordu: dağınıklığı, aşırı televizyon seyretmesi, görünüşüne dikkat etmemesi, egzersiz yapmaması. Evet Steve, Bernice'den yirmi beş yaş büyüktü, ama bu her zaman böyle olmuştu. Onun artık yaşlı bir adam olduğunun farkına varmasına neden olan şey Steve'in emekli olmasıydı.

Konuşmamızda birkaç dinamik ortaya çıktı. Birincisi, onun ifadesiyle yaşlanmayı "ileri sarmamak" için Steve'le arasına mesafe koymayı umuyordu. İkincisi, on yaşında bir çocukken annesinin ölümünün acısını hiçbir zaman silememişti; Steve öldüğünde kesinlikle yaşayacağı o acı kayıpla yeniden yüzleşmek istemiyordu.

Bana öyle geliyordu ki Steve'e olan bağlılığını azaltarak kendisini onu kaybetmenin acısından korumak istiyordu. Ne öfkesinin ne de geri çekilmesinin sonlardan ve kayıplardan kaçınmak için etkili yollar gibi görünmediğini söyledim. Freud'un meslektaşlarından biri olan

Otto Rank'tan bir alıntı yaparak kendi dinamiklerini açık bir şekilde ortaya koymayı başarabildim: "Bazıları ölüm borcundan kurtulmak için yaşam kredisini reddeder."[8] Bu dinamiğe sık rastlanır. Çok fazla şey kaybetmekten korkarak hayata büyük bir iştahla girmekten kaçınan ve uyuşuk bir duruma giren insanları hepimiz görmüşüzdür.

Biraz daha ilerledikçe, "Bu durum okyanusta bir gemide yolculuk yaparken, yolculuğun kaçınılmaz bir şekilde bittiğinde vereceği acıdan kurtulmak için kimseyle arkadaşlık etmemeye veya eğlenceli etkinliklere katılmamaya benziyor," dedim.

"Çok doğru," dedi.

"Ya da gün batımından korkup..."

"Evet, evet, evet, söylemek istediğinizi çok güzel açıkladınız," diye sözümü keserek kahkaha attı.

Değişim konusuna girdiğimizde birkaç tema ortaya çıktı. On yaşındayken annesini kaybettiğinde açılan yaranın tekrar açılmasından korkuyordu. Birkaç seans sonra bilinçdışı stratejisinin etkisizliğini anlamaya başladı. Birincisi artık on yaşındaki çaresiz, dayanaksız çocuk değildi. Ayrıca Steve öldüğünde üzüntüden kaçınmasının mümkün olmadığı gibi, bir de kendisine en fazla ihtiyacı olduğu zamanda Steve'i terk ettiği için duyacağı suçluluk duygusunun ona eşlik etmesi söz konusu olacaktı.

Otto Rank, terapistler için son derece kullanışlı olabilen bir dinamik, yani "yaşam anksiyetesi" ve "ölüm anksiyetesi" arasında süregelen gerilim olduğunu öne sürmüştür.[9] Bu görüşe göre gelişmekte olan

---

[8] O. Rank, *Will Therapy and Truth and Reality*. New York: Knopf, 1945, s. 126. (Ilk olarak 1930'da yayımlanmış.)

[9] Rank, 1930/1945, s. 119, 133.

bir insan bireyselleşmek, büyümek ve potansiyelini gerçekleştirmek için çabalar. Ama bunun bir bedeli vardır! Birey, doğarken, büyürken ve doğayla mücadele ederken yaşam anksiyetesi ile, yani ürkütücü bir yalnızlık, savunmasızlık hissi ve daha büyük bir bütünle temel bağlantının kaybolması durumuyla karşılaşır. Peki, bu yaşam anksiyetesi dayanılmaz olduğunda ne yaparız? Farklı bir yöne gireriz: geriye gider, ayrılıktan uzaklaşır, rahatlığı birleşmede, yani bir başkasıyla birleşip kendimizi onun içinde kaybetmede ararız.

Ama birleşme çözümü, rahatlığına ve sıcaklığına rağmen güvenilmezdir: kişi sonunda eşsiz benliğin kaybından ve durağanlık hissinden korkar. Bu yüzden birleşme ölüm anksiyetesini ortaya çıkarır: İnsanlar bütün hayatları boyunca bu iki kutup –yaşam anksiyetesi ve ölüm anksiyetesi veya bireyselleşme ve birleşme– arasında gidip gelirler. Bu formülasyon sonunda Ernest Becker'in olağanüstü kitabı *Ölümün İnkârı*'nın omurgasını oluşturur.[10]

Bernice terapisi bittikten birkaç ay sonra ilginç, oldukça rahatsız edici bir kabus gördü ve bunu konuşmak için danışmanlık istedi. Rüyasını e-postayla gönderdi:

> *Peşimdeki timsah yüzünden büyük bir korku duyuyorum. Ondan kaçmak için havaya altı metre sıçrayabilmeme rağmen peşimden gelmeye devam ediyor. Nereye saklanırsam saklanayım beni buluyor. Titreyerek ve ter içinde uyanıyorum.*

Seansımızda rüyanın anlamıyla boğuştu. Timsahın kendisini kovalayan ölümü temsil ettiğini biliyordu. Ve kaçış olmadığının da farkındaydı. Ama neden şimdi? Kâbustan önceki gün olanları konuştuğu-

[10] E. Becker, *Denial of Death*. New York: Free Press, 1973.

muzda yanıt açık hale geldi. O gün kocası Steve neredeyse ciddi bir araba kazası geçiriyordu. Bernice, Steve'in gece görüşü bozulduğu için artık araba kullanmaktan vazgeçmesinde ısrar edince korkunç bir kavga etmişlerdi.

Peki, ama neden timsah görmüştü? Bu nereden çıkmıştı? O gece televizyonda Avustralyalı "timsah avcısı" Steve Irwin'in dalışı sırasında zehirli bir vatoz balığı tarafından öldürüldüğüne dair korkunç bir haber seyrettikten sonra yattığını hatırladı. Biz konuşurken Bernice "işte buldum" deneyimi yaşadı, çünkü birdenbire Steve Irwin'in adının kocasının ve benim adımın –hayatta ölümlerinden en çok korktuğu iki yaşlı adamın– birleşmesinden oluştuğunu fark etmişti.

SCHOPENHAUER'İN ÜÇ DENEMESİ: KİŞİNİN NE OLDUĞU, KİŞİNİN SAHİP OLDUKLARI, KİŞİNİN TEMSİL ETTİKLERİ

Hangimiz, tamamen dış odaklı, başkalarının ne düşündüğünü fazlasıyla önemseyen ve eşya biriktirmeye çalışan, hatta bu uğurda bütün benlik hissini yitiren birilerini –bu kişi kendimiz de olabilir– tanımayız ki? Böyle bir kişiye bir soru sorulduğunda yanıt için kendi içine bakmaktansa yanıtı dışarıda arar; hangi yanıtı istediklerini ya da beklediklerini görmek için diğerlerinin yüzlerini tarar.

Böyle insanlar için Schopenhauer'in hayatının son döneminde yazdığı üç makaleyi özetlemenin yararlı olacağını düşünüyorum.[11] (Felse-

[11] A. Schopenhauer, "What a Man Is," "What a Man Has," ve "What a Man Represents." *Parerga and Paralipomena.* 1. Cilt. Oxford: Oxford University Press, 1974, s. 323, 403. (İlk olarak 1851'de yayımlanmış.)

feye eğilimli olan herkes için kolayca anlaşılabilir açık bir dille yazılmış.) Makaleler temel olarak yalnızca kişinin ne olduğunun önemli olduğunu vurgular; ne zenginlik, ne maddi eşyalar, ne sosyal statü, ne iyi bir nam mutluluk getirir. Bu düşünceler açıkça varoluşsal konularla ilgili olmasa da, yüzeysel temelden daha derin konulara inmemize yardımcı olurlar.

1. *Sahip Olduklarımız.* Maddi zenginlik ulaşılamayacak bir hedeftir. Schopenhauer zenginliğe ulaşma ve maddi kazanç sahibi olmaya çalışmanın sonu gelmez ve tatmin edici olmayan bir iş olduğunu mükemmel bir şekilde açıklamıştır; ne kadar çok mala sahip olursak, o kadar fazlasını isteriz. Zenginlik deniz suyu gibidir: içtikçe susuzluğumuz artar. Sonunda biz mallara değil – onlar bize sahip olur.

2. *Başkalarının Gözünde Temsil Ettiklerimiz.* Şöhret de maddi zenginlik gibi silinip gidiverir. Schopenhauer şöyle diyor, "Endişelerimizin ve kaygılarımızın yarısı başkalarının bizim hakkımızda düşündüklerinden kaynaklanır... bu dikeni tenimizden çıkarmalıyız." İyi bir izlenim yaratma isteği o kadar güçlüdür ki pek çok mahkûm, idama giysilerini ve son hareketlerini düşünerek gitmiştir. Başkalarının fikirleri her an değişebilen bir hayaldir. Fikirler pamuk ipliğine bağlıdır ve insanı başkalarının ne düşündüğüne ya da daha kötüsü *ne düşünüyormuş gibi göründüklerine* köle eder – çünkü gerçekte ne düşündüklerini asla bilemeyiz.

3. *Ne Olduğumuz.* Gerçekten önemli olan tek şey ne olduğumuzdur. Schopenhauer iyi bir vicdanın iyi bir şöhretten fazla şey ifade ettiğini söyler. En büyük amacınız iyi sağlık ile tükenmez fikir kaynağına, bağımsızlığa ve ahlaki hayata götüren entelektüel zenginlik olmalıdır. İçsel dengemiz, *bizi rahatsız edenin şeyler değil, onları nasıl yorum-*

ladığımız olduğunu bilmekten kaynaklanır.

Bu son fikir –hayat kalitemizin deneyimlerimiz tarafından değil de, deneyimlerimizi yorumlama biçimlerimiz tarafından belirlendiği fikri– kökü eskilere dayanan önemli bir terapötik doktrindir: Stoa okulunun en önemli ilkesi, Zenon, Seneca, Marcus Aurelius, Spinoza, Schopenhauer ve Nietzsche tarafından bugüne kadar getirilerek dinamik ve bilişsel-davranışçı terapinin temel ilkesini oluşturur.

Epikouros'un iddiaları, dalgalanma, yaşanmamış hayattan kaçınma ve alıntıladığım özdeyişlerdeki özgünlüğe yaptığım vurgu; hepsinin, ölüm anksiyetesiyle savaşmada çok büyük faydası vardır. Ama bütün bu fikirlerin gücü başka bir unsur tarafından –başkalarıyla yakın ilişki– arttırılmaktadır. Bu konuyu bir sonraki bölümde anlatacağım.

5. Bölüm

FİKİRLER VE İLİŞKİLER YOLUYLA ÖLÜM KORKUSUNUN ÜSTESİNDEN GELMEK

> Sonunda öldüğümüzü ve diğer bütün bilinçli varlıkların da bizimle birlikte öldüğünü anladığımızda, her anın ve her varlığın kırılganlığı ve değerli oluşuna dair yakıcı, neredeyse yürek burkan bir his duymaya başlarız ve buradan bütün varlıklar için derin, açık, sınırsız bir şefkat hissi gelişebilir.
>
> SOGYAL RİNPOCHE, *Tibet'in Yaşayanlar ve Ölüler Kitabı*

Ölüm kaderdir. Hayatta kalma isteğiniz ve yok olma korkunuz hep var olacaktır. Bunlar protoplazmanıza yerleştirilmiş içgüdüsel duygulardır ve nasıl yaşadığınız üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Biz insanlar yüzyıllar boyunca ölüm korkusunu hafifletmek için – kimisi bilinçli, kimisi bilinçsiz, hatta belki var olan insan sayısı kadar çok sayıda yöntem geliştirmişizdir. Bazı yöntemler işe yarar; bazıları güçsüz ve etkisizdir. Ölümle gerçekten yüzleşmek için kendine izin veren ve ölümün gölgesini kendi öz varlığıyla birleştiren genç bir kadının bana yazdığı şu e-posta çok iyi bir örnektir:

Sevgili babamı iki yıl önce kaybettim ve o zamandan beri daha önce tahmin edemeyeceğim bir gelişim yaşıyorum. Daha önce faniliğimle yüzleşme becerimi merak ederdim ve benim de bir gün bu hayattan göçeceğim fikri peşimi bırakmazdı. Ama şimdi o korkuların ve kaygıların içinde canlılara karşı daha önce bilmediğim bir sevgi buldum. Bazen önemsiz olaylar ve tarzlarla ilgilenmediğim için akranlarımdan uzaklaştığımı hissediyorum. Ama bunu kabul edebiliyorum, çünkü neyin önemli, neyin önemsiz olduğu konusunda iyi bir fikrim olduğuna inanıyorum. Sanırım toplumun benden bekledikleri yerine hayatımı zenginleştirecek şeyleri yapmayla ilgili gerginlikle baş etmeyi öğrenmek zorunda kalacağım... Yeniden ateşlenen bu hırsımın yalnızca ölüm korkumu örtmeye yarayan bir şey olmadığını bilmek harika. Aslında ölümlü olduğumu bilip kabullenmeye istekli oluşumu gösteriyor. Sanırım "anlama" becerime karşı gerçek bir güven kazanmaya başladım."

"Anlamayanlar" genellikle ölümle inkâr, dikkat çeldiriciler veya yer değiştirme aracılığıyla baş etmeye çalışır. Daha önceki öykülerde yetersiz başa çıkmaya yönelik böyle örnekler gördük: Kronik korkuları yüzünden en ufak risk taşıyan etkinliklere katılmayı bile reddeden Julia ve ölüm anksiyetesinin yerine önemsiz endişeleri koyan Susan (bakınız üçüncü bölüm); kâbuslardan kurtulamayanlar, "ölüm borcundan korkup yaşam kredisini reddederek" kendilerini sınırlayanlar veya saplantılı bir şekilde yenilik, seks, sonsuz zenginlik ve güç peşinde koşan daha pek çokları.

Ölüm anksiyetesi çeken yetişkinler, egzotik bir hastalığa yakalanmış yabancı kuşlar değil, aileleri ve kültürleri onları ölümlülüğün dondurucu soğuğundan koruyacak uygun giysileri dikmeyi başaramamış kadınlar ve erkeklerdir. Hayatlarının çok erken döneminde çok

fazla ölümle karşılaşmış olabilirler; evlerinde sevgiyi, ilgiyi ve güvenliği bulamamış olabilirler; ölümle ilgili endişelerini hiç paylaşmamış yalnız bireyler olabilirler; kültürlerinin sunduğu ölümü reddeden dini mitlerin rahatlığını reddeden farkındalık sahibi kişiler olabilirler.

Her çağ ölümle baş etmede kendi yöntemlerini geliştirir. Pek çok eski kültür –örneğin kadim Mısır– açıkça ölümün inkârı ve ölümden sonraki hayat vaadinin etrafında düzenlenmiştir. Ölünün mezarı –en azından üst sınıfa ait olanlar (geriye kalanlar onlardır)– ölümden sonraki hayatı kolaylaştıracak gündelik hayatla ilgili eşyalarla dolu olurdu.

Tuhaf bir örnek olarak, Brooklyn Sanat Müzesinde, ölümden sonraki hayatta ölüyü eğlendirmek için onunla birlikte gömülen su aygırı heykellerini görmek mümkün. Ama bu taş hayvanlar ölüyü korkutmasın diye yavaş ve dolayısıyla zararsız olacak şekilde kısa bacaklı yapılmışlardı.

Daha yakın geçmişte Avrupa ve Batı kültürlerinde, çocuk ölümleri ve doğum sırasında ölen kadınlar yüzünden ölüm daha belirgindi. Ölenler bugün olduğu gibi hastane yatağında, perdenin ardında gözden saklanmıyordu: çoğu insan evinde ölüyor, son anlarında aile üyeleri yanlarında oluyordu. Zamansız ölümü yaşamayan hemen hemen hiçbir aile yoktu. Mezarlıklar insanların evinin yakınındaki kiliselerde bulunuyor ve sık sık ziyaret ediliyordu. Hıristiyan kilisesi ölümden sonra ebedi hayat vaat ettiği ve hayatın giriş-çıkışının resmi anahtarı rahibin elinde bulunduğu için halkın büyük bir bölümü teselliyi dinde arıyordu. Kuşkusuz pek çok insan bugün de bu tür inançlarla rahatlıyor. Altıncı bölümde dini teselliyle ilgili incelememde, ölümün sonluluğu karşısındaki teselliyle ölümün inkârı veya öneminin azaltılmasıyla ulaşılan teselli arasında ayrım yapmaya çalışacağım.

Bana göre, psikoterapi uygulamalarımda ve özel hayatımda ölüm anksiyetesine en etkili yaklaşım varoluşsal yaklaşımdır. Şimdiye kadar kendine has değeri olan çok sayıda etkileyici fikri ana hatlarıyla ifade ettim, ama bu bölümde fikirlerin gerçekten değişimi sağlayıcı olması için gereken ilâve unsuru anlatmak istiyorum: insanın bağlanmışlığı. Ölüm anksiyetesini azaltmada ve kişisel değişim sağlaması için uyanma deneyimini kontrol altına almada en etkili olan şey, fikirler ve kişinin diğer insanlarla arasındaki yakın ilişkiyle yarattığı sinerjidir.

İNSANIN BAĞLANMIŞLIĞI

Biz insanların donanımı diğerleriyle ilişki kurmayı gerektirecek şekildedir. İnsan toplumunu –ister geniş evrimsel tarih çerçevesinden, ister tek bir bireyin gelişiminden olsun– hangi bakış açısından incelersek inceleyelim, insanoğlunu kendi kişilerarası bağlamında –diğerleriyle ilişki içinde– görürüz. İlkel primatları, ilkel insan kültürlerini ve çağdaş toplumları inceleyen çalışmalardan ait olma gereksinimimizin çok güçlü ve temel olduğuna dair inandırıcı veriler elde edilmiştir: her zaman üyeler arasında yoğun ve sürekli ilişkilerin olduğu gruplar içinde yaşamışızdır. Bunun doğrulandığını her yerde görebiliriz:[1] tek bir örnek verecek olursak, pozitif psikolojide yapılan yakın dönemli pek çok çalışma, yakın ilişkilerin, mutluluğun olmazsa olmazı olduğunu göstermektedir.

Ancak ölmek hayatın yalnız yapılan tek olayıdır. Ölmek yalnızca sizi diğerlerinden ayırmakla kalmaz, sizin ikinci, hatta daha da ürkü-

[1] C. Lambert, "The Science of Happiness." *Harvard*, Ocak/Şubat 2007. www.harvardmagazine.com/on-line/0107783.html

tücü olan bir yalnızlığa –dünyanın kendisinden ayrılmaya– maruz bırakır.

İki Tür Yalnızlık

İki tür yalnızlık vardır: sıradan ve varoluşsal. Birincisi kişiler-arası, başka insanlardan tecrit edilmiş olmanın acısıdır. Bu tecriti –sıklıkla yakınlık korkusu veya reddedilme, utanç ve sevilmeme hissiyle ilgilidir– hepimiz tanırız. Aslında psikoterapide yapılan işin çoğu danışanların başkalarıyla daha yakın, kalıcı ve uzun süreli ilişkiler kurmayı öğrenmesine yardımcı olmaya yöneliktir.

Yalnızlık ölüm acısını büyük ölçüde artırır. Kültürümüz genellikle ölümün etrafında bir sessizlik ve tecrit perdesi yaratır. Ölümün varlığında arkadaşlar ve aile üyeleri daha mesafeli olur, çünkü ne diyeceklerini bilemezler. Ölen kişiyi üzmekten korkarlar. Aynı zamanda kendi ölümleriyle şahsen yüzleşmekten korktukları için de fazla yaklaşmaktan kaçınırlar. İnsanın ölüm anı yaklaştığında Yunan Tanrıları bile kaçarlar.[2]

Bu sıradan tecrit iki türlü işler: sağlıklılar ölmekte olandan kaçmakla kalmaz, ölmekte olan da genellikle onların tecritine göz yumarlar. Sevdikleri insanları kendi korkunç, karamsar dünyalarına çekmemek için sessizliği kucaklarlar. Fiziksel olarak hasta olmayan, ama ölüm anksiyetesi yaşayan bir kişi de aynı şeyi hissedebilir. Kuşkusuz böyle bir tecrit korkuyu artırır. William James'ın yüzyıl önce yazdığı gibi: Eğer bir kişinin toplumda başıboş bırakılıp kimse tarafından fark edilmemesini sağlamak fiziksel olarak mümkün olsaydı, bundan daha

[2] Örneğin Euripides'in oyunu *Hippolytos*'ta Artemis'in konuşmasına bakın

zalimce bir ceza vermek gerekmezdi.[3]

İkinci tür yalnızlık olan varoluşsal tecrit daha derindir ve kişiyle diğer insanlar arasındaki kapanmaz boşluktan kaynaklanır. Bu boşluk yalnızca her birimizin varoluşa tek başımıza atılmamız ve yalnız başına çıkmamız gerekmesinin değil, her birimizin tamamen yalnızca bizim tarafımızdan bilinen bir dünyada yaşamamız gerçeğinin bir sonucudur.

On sekizinci yüzyılda Immanuel Kant, hepimizin tamamlanmış, iyi yapılandırılmış, paylaşılan bir dünyada yaşadığımız şeklindeki kabul görmüş sağduyulu varsayımı çürütmüştür. Bugün nörolojik aparatlarımız sayesinde biliyoruz ki her insan kendi gerçekliğinin yaratılmasında büyük bir rol oynuyor. Başka bir deyişle, duyularınıza gelen bir veriyle karşılaştığınızda işe karışan ve dünyayı otomatik ve bilinçdışı olarak eşsiz bir tarzda oluşturmanızı sağlayan çok sayıda zihinsel kategori (örneğin, nicelik, nitelik, neden ve sonuç) yapınızda bulunmaktadır.

Bu yüzden varoluşsal tecrit yalnızca biyolojik hayatın kaybını değil, aynı zamanda başkasının zihninde aynı şekilde var olmayan sizin kendi zengin, mucizevi şekilde ayrıntılı dünyanızın da kaybını ifade eder. Benim kendi can yakıcı anılarım –yüzümü annemin İran kuzu derisinden küflü, hafif kâfur kokulu paltosuna gömmem, ilkokulda Sevgililer Gününde kızlarla geçirme olasılığının yarattığı heyecanlı olasılıklarla dolu bakışmalar, kırmızı deri kaplı, kıvrık abanoz bacaklı masada babamla satranç, amcalarımla iskambil oynamak, yirmi yaşımdayken kuzenlerimle havai fişek tezgâhı kurmak– bütün bu anılar ve

[3] W. James, *The Principles of Psychology*. 1. Cilt. New York: Henry Holt, 1893, s. 293.

gökteki yıldızlardan daha fazla olan diğerleri yalnızca bana ait. Ve bunların hepsi teker teker hayaletimsi imgeler olarak ölümümle birlikte sonsuza dek söndürülecekler.

Her birimiz hayat döngüsünün her aşamasında çeşitli şekillerde kişilerarası tecrit (*sıradan yalnızlık hissi*) yaşarız. Ama *varoluşsal yalnızlık* hayatın erken döneminde daha nadir görülür: insan bu yalnızlığı yaşlandıkça ve ölüme yaklaştıkça daha keskin bir şekilde yaşar. Böyle zamanlarda dünyamızın yok olacağının ve bu kasvetli yolculukta kimsenin bize eşlik edemeyeceğinin farkına varırız. Yaşlı bir ruhani liderin bize hatırlattığı gibi, "O ıssız vadide tek başına yürümek zorundasın."

Tarih ve mitoloji, insanların ölümün tecritini azaltma girişimleriyle doludur. İntihar antlaşmalarını, pek çok kültürde kölelerinin de kendileriyle birlikte canlı canlı gömülmesini emreden hükümdarları veya kocası yakılırken cenaze ateşinde karısının da kurban edilmesini gerektiren Hint *sati* uygulamasını düşünün. Cennetteki dirilişi ve yeniden bir araya gelmeyi, Sokrates'in sonsuzluğu diğer büyük düşünürlerle konuşarak geçireceğine duyduğu mutlak inancı düşünün. Çin taşra kültüründe anne babaların ölen bekâr oğulları için (mezar kazıcılardan veya yeni bir ceset bulanlardan) ölü bir kadın satın alarak ikisini bir çift gibi birlikte gömmelerini düşünün.[4]

Çığlıklar ve Fısıltılar: Empatinin Gücü

Empati diğer insanlarla bağlantı kurma çabalarımızda sahip olduğumuz en güçlü araçtır. İnsan bağlılığının tutkalıdır ve başka birinin

[4] J. Yardley, "Dead Bachelors in Remote China Still Find Wives." *New York Times*, Ekim 5, 2006. www.nytimes.com/2006/10/05/world/asia/05china.html?ex=1180065600&en=3873c0b06f9d3e41&ei=5070.

ne hissettiğini derinden anlamanızı sağlar.

Ölümün yarattığı yalnızlık ve bağlantı kurma gereksinimi hiçbir yerde Ingmar Bergman'ın şaheseri *Çığlıklar ve Fısıltılar*'da olduğundan daha canlı ve etkileyici bir biçimde tasvir edilmemiştir. Filmde büyük acılar ve korku içinde ölmekte olan Agnes yakın bir insan teması için yalvarmaktadır. İki kız kardeşi, Agnes'in ölümünden derinden etkilenmektedir. Kardeşlerden biri uyanarak kendi hayatının da bir 'yalan dokusu'ndan ibaret olduğunu fark eder. Ama hiçbiri kendini Agnes'e dokunmaya ikna edemez. İkisinde de kimseyle, hatta kendileriyle bile yakın olma becerisi yoktur ve dehşet içinde ölmekte olan Agnes'ten uzak dururlar. Yalnızca hizmetçi Anna Agnes'e sarılmaya, onunla ten tene kalmaya isteklidir.

Agnes'in ölümünden kısa bir süre sonra yalnız ruhu geri döner ve küçük bir çocuğun ürkütücü ağlamasıyla kız kardeşlerinden dokunmalarını ister, ancak o zaman gerçekten ölebilecektir. İki kardeş ona yaklaşmaya çalışır, ama ölümün alacalı derisinden ve kendi ölümlerinden korkarak dehşet içinde odadan kaçarlar. Bir kez daha Anna'nın kucaklayışı Agnes'in ölüme giden yolculuğunu tamamlamasını sağlar.

Kendi korkularınızla yüzleşmeye ve diğeriyle ortak zeminde buluşmaya istekli değilseniz ölenle bağlantı kuramaz veya Anna'nın bu filmde yaptığını yapamazsınız. Bir başkası için bu fedakârlığı yapmak gerçek şefkatin özü, empatik bir edimdir. İnsanın kendi acısını bir başkasıyla birlikte yaşamaya istekli oluşu, yüzyıllar boyunca hem dünyevi, hem de dini iyileşme geleneğinin bir parçası olmuştur.

Bunu yapmak kolay değildir. Aile üyeleri veya yakın arkadaşlar Agnes'in kız kardeşleri gibi yardım etmeye hevesli ama çok ürkek olabilirler: burunlarını soktuklarından veya kasvetli konular açarak ölmekte olan kişiyi rahatsız edeceklerinden korkabilirler. Ölüm hakkın-

da konuşurken genellikle ölmekte olan kişinin önderlik etmesi gerekir. Eğer ölüyorsanız veya ölüm konusunda paniğe kapılıyorsanız ve arkadaşlarınız ve aileniz mesafeli duruyor veya kaçamak karşılık veriyorsa, burada-ve-şimdi'de kalıp (yedinci bölümde daha ayrıntılı olarak anlatılacak) doğrudan konuyla ilgili olarak konuşmanızı öneririm. Örneğin, "Korkularımı ifade ettiğimde direkt olarak yanıt vermediğini görüyorum. Senin gibi yakın arkadaşlarımla konuşmanın bana çok yardımı dokunur. Bu senin için çok zor, çok fazla mı olur?"

Bugün hangi türde olursa olsun ölüm anksiyetesi çeken herkes için yalnızca sevdiklerimizle değil, daha büyük bir toplulukla bağlantı kurmak için çok daha büyük fırsatlar var. Tıpta ve medyadaki açıklık ve çeşitli grupların mevcut olması sayesinde ölümle yüzyüze olan kişi yalnızlık acısını hafifletmek için yeni kaynaklar bulabilir. Örneğin, günümüzde iyi kanser merkezleri hastaya destek grupları sağlar. Ama benim otuz yıl önce ölümcül kanser hastaları için oluşturduğum grup, bildiğim kadarıyla, dünyadaki bu türden ilk gruptu.

Üstelik internetin kullanımıyla her türlü destek gruplarının sayısı çarpıcı şekilde artıyor: yakın dönemde yapılan bir araştırma[5] bir yıl içinde on beş milyon insanın online gruplardan destek aradığını göstermiştir. Ölümcül bir hastalığı olan herkesin, benzer durumda bulunan insanlardan oluşan bu tür gruplardan yararlanmasını ısrarla öneriyorum. İster profesyonellerin yönettiği, ister kendiliğinden işleyen bu tür gruplar kolayca bulunabilir.

En etkili gruplar genellikle profesyoneller tarafından yönetilir.

---

[5] S. Fox, D. Fallows, *Internet Health Resources.* 2003. http://www.hetinitiative.org/sub-resources/ehlstudentresearchthorndike.html. Pew Internet & American Life Project. Düzeltme, Ocak 27, 2007, http://www.pewinternet.Org/PPF/r/95/report_display.asp.

Araştırmalar aynı hastalığa sahip olup bir lider tarafından yönetilen gruplara katılan insanların yaşam kalitelerinin yükseldiğini gösteriyor.[6] Grup üyeleri birbirleriyle empati kurarken kendi öz-saygılarını ve yeterlilik hislerini artırmış oluyorlar. Ancak yakın dönemli çalışmalar aynı zamanda kendiliğinden işleyen ve online grupların etkinliğini de gösteriyor,[7] bu yüzden eğer profesyonel lideri olan bir grup bulamıyorsanız kendiliğinden işleyen veya online bir grup da bulabilirsiniz.

YANINDA BULUNMANIN GÜCÜ

Bir kişi ölümle yüz yüze olan birine (bu noktadan itibaren ölümcül hastalığı olan ya da fiziksel olarak sağlıklı olduğu halde ölüm korkusu yaşayan kişilerden söz ediyorum) karşı salt varlığını sunmaktan daha büyük bir hizmet yapamaz.

Bir kadının ölüm korkusunu hafifletmeye çalıştığım aşağıdaki örnek birbirine yardım öneren arkadaş veya aile üyelerine rehberlik ediyor.

---

6 D. Spiegel, J.R. Bloom, ve I. Yalom, "Group Support for Patients with Metastatic Cancer: A Randomized Prospective Outcome Study." *Archives of General Psychiatry*, 1981, 38(5), 527 533; D. Spiegel ve M.S. Glafkides, "Effects of Group Confrontation with Death and Dying." *International Journal of Group Psychotherapy*, 1983, 33(4), 433 447.

7 M. A. Lieberman ve başkaları. "Electronic Support Groups for Breast Carcinoma: A Clinical Trial of Effectiveness." *Cancer*, 2003, 97(4), 920-925; M. A. Lieberman ve B. Goldstein, "Self-Help Online: An Outcome Evaluation of Breast Cancer Bulletin Boards." *Health Psychologhy*, 2005, 10(6), 855 862.

Dostlara Uzanmak: Alice

Üçüncü Bölümde hikâyesini anlattığım, evini ve anılarla dolu müzik aletlerini satmak zorunda kalması yüzünden sıkıntı yaşayan dul Alice bir huzurevine taşınmanın eşiğindeydi. Taşınmasından kısa bir süre önce birkaç günlük tatil için şehir dışına çıkıyordum. Bunun Alice için zor bir dönem olacağını bildiğimden acil durumlar için ona cep telefonu numaramı verdim. Taşımacılar evini boşaltırken Alice arkadaşlarının, doktorunun ve masaj terapistinin hafifletemediği felç edici bir panik yaşayınca beni aradı ve yirmi dakika konuştuk:

"Rahat oturamıyorum," diye başladı. "O kadar huzursuzum ki patlayacak gibiyim. Rahatlayamıyorum."

"Paniğinin tam ortasına bak. Bana ne gördüğünü söyle."

"Son. Her şey sona eriyor. Hepsi bu. Evimin sonu, her şeyimin, anılarımın, geçmişle olan bağlantılarımın sonu. Her şeyin sonu. Benim sonum – en ortada bu var. Sen şimdi neden korktuğumu bilmek istersin: çok basit – *artık ben yokum*!"

"Bunu diğer seanslarımızda konuştuk Alice, bu yüzden kendimi tekrarladığımı biliyorum, ama sana evini satmanın ve huzurevine taşınmanın olağanüstü bir travma olduğunu hatırlatmak istiyorum. *Tabii ki* böyle alt üst olacak ve büyük bir şok yaşayacaksın. Senin yerinde olsam ben de böyle hissederdim. Herkes böyle hisseder. Ama bundan sonraki üç haftaya gidecek olursan durumun nasıl görüneceğine dair konuştuklarımızı hatırla..."

"Irv," diye sözümü kesti, "bu işe yaramıyor – bu acı çok taze. Ölüm etrafımı sarıyor. Ölüm her yerde. Çığlık atmak istiyorum."

"Bana biraz katlan Alice. Benimle kal – sana daha önce sorduğum aynı basit soruyu soracağım: ölümün nesi seni bu kadar korkutuyor?

Buna odaklanalım."

"Bunu daha önce konuştuk." Alice'in sesi kızgın ve sabırsız geliyordu.

"Yeterince değil. Devam et Alice. İstediğimi yap, lütfen. Hadi, çalışmaya başlayalım."

"Aslında, sorun ölmenin acısı değil –doktoruma güveniyorum– morfine filan ihtiyacım olduğunda yanımda olacak. Ölümden sonraki hayat da sorun değil – yarım yüzyıl önce o düşüncelerden kurtulduğumu biliyorsun."

"O zaman sorun ölümün kendisi ve ölümden sonraki hayattan korku değil. Devam et. Ölüm konusunda seni dehşete düşüren şey ne?

"Yarım kalan hayat değil – dolu dolu yaşadığımı biliyorum. İstediklerimi yaptım. Bunu daha önce konuşmuştuk."

"Lütfen devam et, Alice."

"Az önce söylediğim şey – *ben artık olmayacağım.* Yalnızca bu hayattan ayrılmak istemiyorum... Sana ne olduğunu söyleyeyim: Sonları görmek istiyorum. Oğluma ne olduğunu görmek için orada olmak istiyorum – sonunda çocuk sahibi olmak isteyecek mi? Bunu bilemeyecek olduğumu fark etmek çok acı."

"Ama burada olmadığını bilmiyorsun. Bilmediğini bilmeyeceksin. Sen de benim gibi ölümün, bilincin tamamen yok olması anlamına geldiğine inanıyorsun."

"Biliyorum, biliyorum, bunu o kadar çok tekrarladın ki bütün sözleri ezbere biliyorum: *var olmama durumu korkutucu değil, çünkü var olmadığımızı bilmeyeceğiz,* vs. vs. Ve bu da demektir ki önemli şeyleri kaçırdığımı bilmeyeceğim. Ayrıca var olmama durumu hakkında söylediklerini de hatırlıyorum – doğumdan önceki durumun aynısı olması

filan. Bu daha önce işe yaramıştı, ama şimdi işe yaramıyor – bu duygu çok güçlü Irv– fikirler işe yaramıyor, dokunamıyor bile."

"Doğru, dokunamazlar. Bu da yalnızca yolumuza, çözmeye devam etmemiz anlamına gelir. Bunu birlikte yapabiliriz. Yanında olacağım ve gidebildiğin kadar derine inmene yardımcı olacağım."

"Bu insanı saran bir dehşet. Adını koyamadığım ya da bulamadığım bir tehdit söz konusu."

"Alice, ölümle ilgili bütün duygularımızın temelinde yapımızda bulunan biyolojik bir korku vardır. Bu korkunun yeni başladığını biliyorum – ben de yaşamıştım. Sözleri yok. Ama yaşayan her canlı kendi varlığında kalmak ister – Spinoza bunu 350 yıl önce söylemiş. Yalnızca bunu bilmeliyiz, beklemeliyiz, donanımımız zaman zaman bize dehşetle saldıracak. Hepimiz bunu yaşayacağız."

Yirmi dakika sonra Alice'in sesi daha sakin geliyordu. Telefonu kapattık. Ama birkaç saat sonra telefondaki seansın suratına bir şamar gibi indiğini, benim soğuk ve anlayışsız olduğumu söyleyen ters bir telefon mesajı bıraktı. Ayrıca bir dip not gibi kendini anlaşılmaz bir şekilde iyi hissettiğini de ekledi. Ertesi gün paniğinin tamamen kaybolduğunu söyleyen başka bir mesaj bıraktı – yine bunun nedenini de bilmediğini söylüyordu.

Peki, bu konuşma Alice'e neden faydalı olmuştu? Sunduğum fikirler miydi işe yarayan? Büyük olasılıkla hayır. Epikouros'tan getirdiğim, bilinci yok olacağı için kendisine yakın olan insanların sonlarını hiç öğrenemeyeceği, ölümden sonra da doğumdan öncekiyle aynı durumda olacağı iddialarına aldırmamıştı. Diğer önerilerim de –örneğin, hayatına dair bir bakış açısı kazanmak için kendisini üç hafta sonrasında düşünmesini istemem veya problemi araştırmaya devam etme çabam– hiçbir etki yaratmamıştı. Yalnızca aşırı panik haldeydi o ka-

dar. Şu ifadeyi kullanmıştı, "Çabaladığını biliyorum, ama bu fikirler işe yaramıyor, oraya –göğsümdeki acı dolu bu ağırlığa– dokunamıyorlar bile."

O halde fikirler işe yaramamıştı. Konuşmayı bir de ilişki açısından inceleyelim. Birincisi, onunla tatilde olduğum bir dönemde konuşmuş, dolayısıyla onunla ilişki kurmaya tamamıyla istekli olduğumu göstermiştim. Bu konuda çalışmaya devam edelim anlamında bir şey söylemiştim. Anksiyetesinden kaçmaya çalışmamıştım. Ölümle ilgili duygularını derinlemesine incelemeye devam etmiştim. Kendi anksiyetemi kabul etmiştim. Bu işte birlikte olduğumuza dair ona güvence vermiştim. Yapımız gereği onun, benim ve başka herkesin ölüm konusunda kaygı duyduğunu söylemiştim.

İkincisi, kendi varlığımı açıkça ona sunmamın ardında güçlü bir *gizli* mesaj vardı: "Ne kadar korkarsan kork, senden uzaklaşmayacağım ve seni asla terk etmeyeceğim." Yalnızca *Çığlıklar ve Fısıltılar*'daki Anna'nın yaptığı şeyi yaptım. Ona sarılıp, onunla kaldım.

Onunla çok yakın olduğumu hissetsem de korkusunun kontrol altında olmasını sağladım. Korkusunun bulaşıcı hale gelmesine izin vermedim. Korkusunu didikleyip analiz ederken bana katılmasını isterken sakin, gerçekçi bir ses tonu kullandım. Daha sonra beni soğuk ve anlayışsız olmakla suçlasa da sükünetim onu sakinleştirdi ve korkusunun hafiflemesine yardımcı oldu.

Buradan alınması gereken ders çok basit: *ilişki en önemli şeydir*. İster ailesi üyesi, ister arkadaş, isterse terapist olun, bütün yüreğinizle hemen konuya dâhil olun. Uygun görünen her şekilde yakınlaşın. Yürekten konuşun. Kendi korkularınızı açıklayın. Doğaçlama yapın. Acı çeken kişiyi rahatlatacak şekilde tutun.

Onlarca yıl önce bir keresinde ölüme yaklaşmış bir hastam, ben

ona veda ederken bir süre yanında yatmamı istedi. Benden istediğini yaptım ve inanıyorum ki onu rahatlattım.[8] Sırf orada bulunmanız bile ölümle karşı karşıya olan (veya fiziksel olarak sağlıklı olup ölüm anksiyetesi yaşayan) bir kişiye sunabileceğiniz en büyük hizmettir.

KENDİNİ AÇMA

Yedinci bölümde anlatacağım gibi bir terapistin eğitiminin en büyük bölümü, ilişkinin merkeziliğine odaklanır. Benim görüşüme göre bu eğitimin en önemli bölümü, terapistin istekliliğine ve kendi şeffaflığı yoluyla bağlantıyı artırma yeteneğine odaklanmalıdır.

Çoğu terapist donukluğun ve tarafsızlığın önemini vurgulayan geleneklerde eğitim aldığı için kendilerini birbirlerine açmaya istekli olan arkadaşların profesyonel terapistlere göre daha fazla üstünlükleri vardır.

Yakın bir ilişkide insan özel hislerini ve düşüncelerini ne kadar açarsa diğerlerinin kendilerini açması o kadar kolay olur. Kendini açma, yakınlığın gelişmesinde önemli bir rol oynar. İlişkiler genellikle karşılıklı açılma süreciyle inşa edilir. Bir kişi harekete geçip kendisiyle ilgili çok gizli bir şeyi açıklar, böylece kendini riske atar: diğeri de aynı şekilde karşılık vererek aradaki gediği kapatır; böylece birlikte kendini açıklama sarmalı içinde ilişkiyi derinleştirirler. Eğer kendini riske atan kişi diğerinin karşılık vermemesiyle ortada kalırsa arkadaşlık genellikle bocalar.

Ne kadar çok gerçekten kendiniz olabilirseniz, içinizdekileri bütü-

---

[8] *Divan*'da (Ayrıntı Yayınları) ölmekte olan bir kadının yanına uzanma olayını kurguladım.

nüyle paylaşabilirseniz, arkadaşlığınız da o kadar derin ve kalıcı olur. Böyle bir yakınlığın varlığında bütün sözcükler, bütün rahatlama biçimleri, bütün fikirler daha büyük bir anlam taşır.

Arkadaşlar birbirlerine (ve kendilerine) kendilerinin de ölüm korkusu yaşadıklarını hatırlatmalıdır. Bu yüzden Alice'le yaptığım konuşmada ölümün kaçınılmazlığını anlatırken kendimi de dâhil ettim. Böyle bir açıklama yüksek risk taşımaz: yalnızca örtülü olanı açık hale getirir. Ne de olsa hepimiz "artık var olmamak" düşüncesi karşısında korkan mahlûklarız. Hepimiz evrenin sınırsız genişliği (bundan bazen "muazzamlık deneyimi" olarak söz ederiz) karşısında küçüklük ve önemsizlik hissiyle yüz yüze geliriz. Kâinatın büyüklüğü karşısında hepimiz birer noktacık, bir kum tanesi gibiyiz. Pascal'ın on yedinci yüzyılda dediği gibi, "sınırsız uzayın ebedi sessizliği beni dehşete düşürüyor."[9]

Ölüm karşısındaki yakınlık ihtiyacının, kısa bir süre önce sergilenen Anna Deavere Smith'in *Let me Down Easy* [Beni Yavaşça Bırakın] adlı oyunundaki kadar yürek burkan bir şekilde anlatıldığını hiç görmedim.[10] Bu performansta resmedilen karakterlerden biri AIDS'li Afrikalı çocuklarla ilgilenen olağanüstü bir kadındı. Sığınağında pek yardım alamıyordu. Çocuklar her gün ölüyordu. Ölmekte olan çocukların korkusunu hafifletmek için ne yaptığı sorulduğunda iki şey söyledi: "Asla karanlıkta yalnız başına ölmelerine izin vermiyorum ve onlara 'Her zaman kalbimde benimle birlikte olacaksın' diyorum."

Açık olmaya karşı derinlere yerleşmiş bir engeli olanlar –yakın arkadaşlıklardan her zaman kaçınanlar– için bile ölüm fikri uyandırıcı

---

[9] B. Pascal, *Pensées*. New York: Penguin, 1995. (İlk olarak 1660'da yayımlanmış.)

[10] http://mednews.stanford.edu/releases/2006/october/deavere.html.

bir deneyimdir; insanın yakınlık kurma arzusunda ve bu yakınlığa ulaşmak için çaba gösterme istekliliğinde muazzam bir hızlanma meydana getirir. Ölmekte olan insanlarla çalışanların çoğu, daha önce mesafeli olan kişilerin çarpıcı derecede değişerek birdenbire derin ilişkilere hazır hale geldiklerini görmüşlerdir.

DALGALANMA HAREKET HALİNDE

Bir önceki bölümde açıkladığım gibi insanın kendi bireysel kişiliğiyle değil, ama kuşaklar boyunca dalgalanarak yayılan değerleri ve eylemleriyle varlığını sürdürebileceği inancı, kendi faniliği yüzünden kaygı duyan herkes için güçlü bir teselli olabilir.

Ölümün Yalnızlığını Hafifletmek

Ortaçağdan ahlak dersi veren oyun [*morality play*] *Everyman* [Herkes], insanın ölümle karşılaştığı zamanki yalnızlığını dramatize ederken aynı zamanda dalgalanmanın teselli edici gücünü de resmeder. Yüzyıllardır tiyatro seyircisini memnun eden *Everyman* büyük kitlelere sergilenmeden önce kiliselerin karşısında oynandı. Ölüm meleği tarafından ziyaret edilen ve son yolculuk zamanının geldiğini öğrenen Everyman'in alegorik hikâyesini anlatır.

Everyman ertelemek için yalvarır. "Yapacak bir şey yok," diye yanıtlar ölüm meleği. Bunun üzerine Everyman bir ricada bulunur, "Bu umutsuzcasına yalnız yolculuğumda bana eşlik etmesi için birini davet edebilir miyim?" Melek gülümseyip bu ricayı hemen kabul eder: "Ah evet – eğer birini bulabilirsen."

Oyunun geri kalanı Everyman'in yolculuğunda kendisine eşlik

edecek birini bulma çabasını içerir. Bütün arkadaşları ve tanıdıkları onu reddeder; örneğin kuzeninin ayak parmağına kramp giriyordur. Metaforik figürler (Dünyevi Eşyalar, Güzellik, Güç, Bilgi) bile davetini reddeder. Sonunda yolculuğa yalnız başına çıkmaya karar verirken durumu uygun olan ve kendisine ölüme doğru bile olsa eşlik etmeye istekli bir arkadaş bulur: İyi Davranışlar.

Everyman'in kendisine eşlik edecek bir arkadaş, İyi Davranışlar'ı bulması kuşkusuz bu ahlak oyununun Hıristiyan açılımlı kıssadan hissesidir: aldığınız hiçbir şeyi bu dünyadan götüremezsiniz; yalnızca verdiklerinizi götürebilirsiniz. Bu dramanın dünyevi yorumu dalgalanmanın –iyi davranışlarınızın, başkaları üzerindeki erdemli etkilerinizin sizin dışınızda da varlığını sürdürdüğünün farkında olmanız– son yolculuğun acısını ve yalnızlığını hafifletebileceği şeklindedir.

Minnettarlığın Rolü

Yararlı olduğunu düşündüğüm pek çok fikir gibi dalgalanma da, insanın kendi hayatının bir başkasınınkini nasıl etkilediğini birinci elden öğrendiği yakın ilişki bağlamında çok daha büyük bir güç üstlenir.

Arkadaşlar bir başkasına yaptığı ya da söylediği şey için teşekkür edebilir. Ama yalnızca teşekkür değildir önemli olan. Gerçekten etkili olan mesaj, "Senin bir parçanı alıp kabul ettim. Bu beni değiştirdi ve zenginleştirdi ve aldığım bu şeyi başkalarına da geçireceğim," şeklindedir.

Dünyaya etkileyici dalgalanmalar gönderdiği için bir insana duyulan minnettarlık genellikle o kişi hayattayken değil, ölümünden sonraki konuşma sırasında ifade edilir. Cenaze törenlerinde ölen kişinin

orada olup bu konuşmaları ve minnettarlık ifadelerini duymasını istediğiniz olmamış mıdır? Ya da bunu isteyenlerin konuşmalarına tanık olmuşsunuzdur. Kaçımız Scrooge gibi olup kendi cenazemize kulak misafiri olmayı istememişizdir ki? Ben istedim.

Dalgalanmayla ilgili bu "artık çok geç" probleminin üstesinden gelmenin bir tekniği "minnettarlık ziyareti"dir. Kişi hayattayken dalgalanmayı güçlendirmenin harika bir yoludur bu. Böyle bir çalışmaya ilk kez, pozitif psikoloji hareketinin liderlerinden biri olan Martin Seligman'ın atölye çalışmasında rastlamıştım. Büyük bir dinleyici topluluğundan, hatırladığım kadarıyla şöyle açıkladığı, bir egzersize katılmasını istemişti: Ona karşı duyduğunuz minnettarlığı hiç ifade etmediğiniz ve hâlâ hayatta olan birini düşünün. On dakika ayırarak o kişiye bir minnettarlık mektubu yazın ve buradan biriyle çift oluşturup birbirinize mektubunuzu okuyun. Sonraki adım bu kişiyi yakın bir gelecekte ziyaret edip mektubu ona okumanız olacak.

Mektuplar çiftler halinde okunduktan sonra grubun içinden seçilen birkaç gönüllüden mektubunu herkese okuması istendi. Okuma sırasında istisnasız herkes duygulanıp hıçkırıklara boğuldu. Bu egzersizde böyle duygu gösterilerinin kaçınılmaz olarak gerçekleştiğini öğrendim: çok az katılımcı derin duygulanımlara kapılmadan mektubunu okumayı başardı.[11]

Bu alıştırmayı ben de yapıp, Stanford'da ders verdiğim ilk on yılda Psikiyatri Bölümünün her türlü imkânını sağlayan başkanı David Hamburg'a bir mektup yazdım. O sıralar New York'ta yaşıyordu ve New York'a bir dahaki gidişimde birlikte güzel bir akşam geçirdik. Minnettarlığımı ifade ettiğim için iyi hissettim: o da minnettarlığımı

[11] M. Seligman, *Authentic Happiness*, New York: Free Press, 2002.

öğrendiği için iyi hissetti – mektubu okuduğunda memnuniyetle gülümsediğini söyledi.

Yaşlandıkça dalgalanma hakkında daha fazla düşünür oldum. Bir aile babası olarak ailem ile restoranda yemek yediğimde hesabı hep ben alırım. Dört çocuğum her zaman (biraz itiraz ettikten sonra) minnettar bir şekilde teşekkür eder ve ben de her zaman, "Büyükbabanız Ben Yalom'a teşekkür edin. Ben yalnızca onun cömertliğini ileten bir aracım. Benim hesabımı da her zaman o öderdi," derim. (Ve bu arada ben de hep biraz itiraz ederdim.)

Dalgalanma ve Model Olma

Ölümcül kanser hastalarıyla oluşturduğum ilk grubumda çoğunlukla, üyelerin umutsuzluk hissinin bulaşıcı olduğunu görürdüm. Çoğu grup üyesi büyük bir üzüntü içindeydi, ölümün yaklaşan ayak seslerini dinleyerek bekliyor, hayatın boş ve anlamsız olduğunu iddia ediyordu.

Ve sonra bir gün bir üye grubu bir duyuruyla açtı: "Her şeye rağmen hâlâ başkalarına sunabileceğim bir şey olduğuna karar verdim. Örneğin, nasıl ölüneceğine ilişkin bir örnek olabilirim. Çocuklarıma ve arkadaşlarıma ölümle cesur ve vakur bir şekilde karşılaşmaları için model oluşturabilirim."

Bu onun, benim ve grubun diğer üyelerinin keyfini yerine getiren bir açıklama oldu. Hayatını anlamla doldurmanın bir yolunu bulmuştu.

Kanser grubu üyelerinin öğrenci gözlemcilere yönelik dalga olgusu belirgindi. Grup terapistlerinin eğitimi açısından, deneyimli klinisyenlerin grup yönetmelerini izlemeleri çok önemlidir. Ben de öğrencileri-

min bazen televizyon monitörleri kullanarak, ama çoğunlukla tek yönlü aynadan gruplarımı izlemelerini sağlarım. Eğitim ortamlarındaki gruplar bu tür gözlemlere izin verse de grup üyeleri genellikle gözlemciler konusunda şikâyet eder ve zaman zaman da açık bir şekilde bu davetsiz misafirlere karşı kızgınlıklarını dile getirirler.

Kanser hastaları gruplarımda böyle olmadı: onlar gözlemcileri kabul ettiler. Ölümle karşı karşıya olmalarının bir sonucu olarak bilgeleştiklerini ve öğrencilere verecek daha fazla şeyleri olduğunu hissediyorlardı. Sadece daha önce de belirttiğim gibi, nasıl yaşanacağını öğrenmek için bu kadar beklemeleri gerekmesi onları üzüyordu.

Kendi Bilgeliğinizi Keşfetmek

Sokrates bir öğretmen –ve eklememe izin verin bir arkadaş– için en iyi yolun, öğrencinin kendi bilgeliğini bulmasına yardımcı olacak sorular sormak olduğuna inanıyordu. Arkadaşlar bunu her zaman yapar, terapistler de öyle. Aşağıdaki örnekte hepimizin kullanabileceği basit bir yol gösteriyor.

Eğer Hepimiz Öleceksek Neden ya da Nasıl Yaşamalıyız: Jill

Her şey yok olmaya mahkûmsa hayatın anlamının ne olduğu sorusunu insanlar tekrar tekrar sorar. Çoğumuz bu sorunun yanıtını dışımızda arasak da Sokrates'in yöntemini takip edip bakışlarınızı içinize çevirseniz iyi olur.

Uzun zamandır ölüm anksiyetesi yaşayan Jill, ölümü ve anlamsızlığı birbirine eş görüyordu. Bu düşüncenin geçmişini sorduğumda ilk ortaya çıkışını canlı bir şekilde hatırladı. Gözlerini kapatıp dokuz ya-

şındayken ön verandada oturup köpeğinin yasını tuttuğu sahneyi anlattı.

"Orada ve o zaman," diye devam etti, "eğer hepimiz ölmek zorundaysak hiçbir şeyin bir anlamı yok diye düşündüm –piyano derslerimin, yatağımı mükemmel şekilde toplamamın, okuldaki devamlılığımdan ötürü aldığım altın yıldızların. Bütün altın yıldızlar yok olacaksa altın yıldız almanın ne anlamı var ki?"

"Jill," dedim. "dokuz yaşlarında bir kızın var. Düşün ki sana 'eğer hepimiz öleceksek neden ya da nasıl yaşamalıyız?' diye sordu. Nasıl yanıt verirdin?"

Tereddüt etmeden, "Yaşamanın sevinçlerinden, ormanların güzelliklerinden, arkadaşlarla ve aileyle vakit geçirmenin keyfinden, başkalarına sevgi vermenin mutluluğundan ve dünyayı daha iyi bir yer olarak bırakmaktan söz ederdim."

Sözlerini bitirdikten sonra arkasına yaslanıp gözlerini açtı, kendi sözlerine kendisi de şaşırmıştı, '*Bunlar* da nereden çıktı?" der gibiydi.

"Bu harika bir yanıt Jill. Senin içinde büyük bir bilgelik var. Kızına hayat hakkında tavsiye verdiğini hayal ederken büyük gerçeğe ilk kez ulaşmıyorsun. Şimdi de kendi annen olmayı öğrenmen gerekiyor."

O halde işimiz yanıt vermek değil, arkadaşlarımıza ve bize yakın olanlara kendi yanıtlarını keşfetmelerine yardım edecek yolları bulmak.

Aynı ilke Julia'nın terapisinde de işe yaradı. Üçüncü bölümden hatırlayacağınız gibi psikoterapist ve ressam Julia'nın ölüm anksiyetesi kendisini tamamen var edemeyip para kazanmak için kocasıyla yarışıp sanatını ihmal etmesinden kaynaklanıyordu. Aynı stratejiyi çalışmamıza uyguladım ve kendisi gibi davranan bir danışana nasıl yanıt vereceğini düşünmesini önererek duruma mesafeli bir bakış açısından bak-

masını istedim.[12]

Julia hemen verdiği –"*Saçma bir hayat yaşadığını söylerdim!*"– yanıtı kendi bilgeliğini keşfetmek için sadece biraz rehberliğe gereksinim duyduğunu gösteriyordu. Terapistler her zaman kişinin kendisinin keşfettiği gerçeğin, ona sunulan gerçekten çok daha etkili olduğu varsayımıyla hareket ederler.

HAYATINIZI GERÇEKLEŞTİRMEK

Çoğu kişinin ölüm anksiyetesi Julia'da olduğu gibi potansiyellerini gerçekleştirememelerinin verdiği düş kırıklığıyla körüklenir. Pek çok insan hayalleri gerçekleşmediği için umutsuzluğa düşer, bu hayalleri kendileri gerçekleştirmedikleri için daha da üzülürler. Bu derin tatminsizliğe odaklanmak, ölüm anksiyetesinin üstesinden gelmede çoğu kez başlangıç noktasını oluşturur – Jack'in hikâyesinde olduğu gibi:

Ölüm Anksiyetesi ve Yaşanmamış Hayatlar: Jack

Uzun boylu, iyi giyimli, altmış yaşındaki avukat kendisini zayıf düşüren semptomlarla perişan bir halde ofisime geldi. Oldukça düz, ifadesiz bir tonla ölüm hakkında saplantılı düşünceleri olduğunu, uyuyamadığını, iş hayatındaki verimliliğinde çarpıcı bir iniş yaşadığını,

---

[12] Bazıları bu yaklaşımının haksızlık olduğunu düşünebilir. Ne de olsa terapistlerin yardıma ihtiyacı olduğunda ve terapiye girdiğinde onlar da diğer danışanlarla aynı ilgi ve bakımı hak etmiyorlar mı? Pek çok terapist hastam olur, ama bu düşünce tarzının tuzağına asla düşmem. Kişisel olarak uzmanlık deneyimi olan biriyle karşılaştığımda uzmanlıklarını onların lehine kullanmaya çalışırım.

gelirinin belirgin şekilde düştüğünü anlattı. Her hafta saplantılı bir şekilde sigorta istatistiklerini inceleyip ne kadar ömrü kaldığını hesaplayarak saatlerini harcıyordu. Haftada iki üç kez kâbuslarla uyanıyordu.

Geliri düşmüştü, çünkü artık işinin bir parçası olan vasiyetnamelerle ve emlak hukukuyla uğraşamıyordu: kendi vasiyetnamesine ve kendi ölümüne öylesine saplanıyordu ki yaklaşan paniği onu görüşmeleri kısa kesmeye zorluyordu. Müvekkilleriyle yaptığı görüşmelerde "ölüm öncesi," "vefat," "geriye kalan eş" ve "ölüm yardımı" gibi sözcükleri söylerken kekelediği, hatta öğürdüğü için mahcup oluyordu.

İlk seansımızda Jack mesafeli ve tedbirliydi. Ona ulaşmak veya rahatlatmak için bu kitapta anlattığım pek çok fikri denedim, ama başarılı olamadım. Garip bir şey dikkatimi çekti: anlattığı rüyalarının üçünde de sigara vardı. Örneğin, bir rüyasında sigaralarla dolu bir yeraltı geçidinde yürüyordu. Ama yirmi beş yıldır sigara içmediğini söylüyordu. Sigarayla ilgili çağrışımlarını sorduğumda ortaya bir şey çıkmadı, ta ki üçüncü seansın sonunda titrek bir sesle kırk yıllık karısının evliliklerinin her günü marihuana içtiğini açıklayana kadar. Başını ellerinin arasına alıp sessiz kaldı ve saatindeki yelkovan elli dakikanın bittiğini gösterirken ne hoşçakal anlamında baş sallayarak ne de bir yorumda bulunarak kapıdan fırlayıp çıktı.

Sonraki seansta bu büyük utancından söz etti. İyi eğitim görmüş, akıllı, saygıdeğer, meslek sahibi biri olarak bilişsel yetersizlik gösteren ve üstü başı çok kötü olduğu için birlikte görünmekten utandığı bir bağımlıyla kırk yıl geçirecek kadar aptal olduğunu itiraf etmek onun için acı vericiydi.

Jack seansın sonunda sarsılmış, ama rahatlamıştı. Bu sırrı yıllardır kimseye anlatmamıştı – garip bir şekilde kendisine bile itiraf edemiyordu.

Sonraki seanslarda daha fazlasını hak ettiğine inanmadığı için hasarlı bir ilişkinin içinde kaldığını kabul etti ve evliliğinin geniş kapsamlı etkilerini anladı. Utancı ve gizlilik gereksinimi yüzünden sosyal hayatı kalmamıştı. Çocuk yapmamaya karar vermişti: karısı hamilelik sırasında temiz kalamazdı ya da çocukları için sorumlu bir rol modeli olamazdı. Karısıyla ilişkisini sürdürdüğü için aptal yerine konulacağından o kadar emindi ki, bu sırrını kimseye, kız kardeşine bile açmamıştı.

Şimdi, altmış yaşına vardığında karısını terk edemeyecek kadar yaşlı ve yalnız olduğuna kati bir şekilde inanıyordu. Evliliğini bitirme, hatta bitirmekle tehdit etme tartışmasının yasak bölge olduğunu bana açıkça ifade etti. Karısının bağımlılığına rağmen onu gerçekten seviyordu, ona ihtiyacı vardı ve evlilik yeminini ciddiye alıyordu. Karısının onsuz yaşayamayacağını biliyordu

Jack'in ölüm anksiyetesinin, hayatını kısmen yaşayıp mutluluk ve kendini gerçekleştirme hayallerini bastırmış olmasıyla ilişkili olduğunu fark ettim. Korkusu ve kâbusları zamanın bittiği, hayatının elinden kayıp gittiği hissiyle birlikte hücum etmeye başlamıştı.

Jack'in yalnızlığı beni çok etkilemişti. Gizlilik gereksinimi yüzünden karısıyla yaşadığı sıkıntılı ve çelişkili duygular taşıdığı ilişkisi dışında yakın bir ilişki yaşamamıştı. Bizim ilişkimize odaklanarak ve onu asla bir aptal olarak değerlendirmediğimi açıkça ifade ederek yakınlaşma problemleri üzerinde durdum. Benimle bu kadar şey paylaştığı için onur duyduğumu ve insanın hasta eşine karşı nasıl davranması gerektiğine dair içinde bulunduğu ahlak çıkmazını anladığımı söyledim.

Yalnızca birkaç seans sonra Jack'in ölüm anksiyetesi belirgin şekilde azaldı. Bunun yerini başka endişeler, özellikle karısıyla ilişkisi ve

utancının başka yakın ilişkiler kurmasını engellemesiyle ilgili olanlar aldı. Bunca yıl başka arkadaşlıklar kurmasına engel olan gizlilik kuralını nasıl kıracağımız konusunda beyin fırtınası yaptık. Terapi grubu olasılığını ortaya getirdim, ama bu fazla tehditkâr görünüyordu: karısıyla ilişkisini bozacak, başarı hırsıyla dolu bir terapi istemiyordu. Bunun yerine sırrını paylaşabileceği iki kişi belirledi: kız kardeşi ve bir zamanlar yakın arkadaşı olan bir adam.

Kendini gerçekleştirme konusuna odaklanmaya özen gösterdim. Hâlâ gerçekleştirebilecek olduğu hangi kısımlarını bastırmıştı? Hayalleri nelerdi? Çocukken hayatta ne yapmayı istemişti? Ona en büyük zevki hangi geçmiş girişimleri vermişti?

Bir sonraki seansa "karalamalar" dediği kalın bir klasörle geldi – genellikle ölümle ilgili, çoğu kâbus görerek uyandığı sabaha karşı saatlerde yazılmış şiirlerdi bunlar. Birkaçını bana okumasını rica ettim, o da en sevdiği üç şiirini seçti.

Okumayı bitirdiğinde "Korkunu böyle güzel bir şeye çevirebilmen ne harika," dedim.

On iki seans sonra Jack hedeflerine ulaştığını bildirdi: ölüm korkusu belirgin şekilde azalmıştı, kâbusları ufak rahatsızlıklar veya düş kırıkları barındıran rüyalara dönüşmüştü. Kendisini bana açması başkalarına güvenme cesaretini vermiş, böylece kız kardeşi ve eski arkadaşıyla yakın bir ilişki kurmuştu. Üç ay sonra bana iyi olduğu bildiren bir e-posta gönderdi. Online yazı seminerine katılmış ve yerel bir şiir yazma grubuna girmişti.

Jack'le çalışmam, bastırılmış bir hayatın kendisini ölüm korkusu olarak ifade edebildiğini gösteriyor. *Tabii ki* dehşet içinde olurdu: kendisine sunulan hayatı yaşamadığı için ölümden korkması için çok fazla sebebi vardı. Sayısız sanatçı ve yazar bu duyguyu çeşitli dillerde ifade

etmiştir.[13] "Doğru zamanda öl," ifadesini kullanan Nietzsche'den "Dilin ya da kalemin söyleyebileceği üzücü sözler içinde en üzücüsü: 'Olabilirdi!' sözüdür," diyen Amerikalı şair John Greenleaf Whittier'a kadar çok sayıda yazardan söz edilebilir.

Jack'le olan çalışmamda, şiir yeteneğinden, yakın sosyal ilişki ağına kadar uzanan, kendisinin ihmal ettiği yönlerini bulma ve yeniden canlandırma girişimleri de yer alıyordu. Terapistler, danışanlara kendilerini gerçekleştirmelerinin önündeki engelleri kaldırmalarına yardım etmenin, tavsiyelere, yüreklendirmelere veya önerilere dayanmaktan daha iyi olduğunu fark etmelidir.

Ayrıca Jack'in yalnızlığını, onun için uygun olan sosyal fırsatları işaret ederek değil, yakın ilişki kurmasının önündeki engellere odaklanarak azaltmaya çalıştım: yani utancına, diğerlerinin onu aptal bir adam olarak göreceğine dair inancına odaklandım. Ve kuşkusuz benimle yakın ilişkiye girmesi de önemli bir adımdı: Yalnızlık sadece yalnızlıkta vardır, paylaşıldıktan sonra kaybolur.

Pişmanlığın Değeri

Pişmanlığa kötü bir isim verilmiş. Genellikle telafi edilemez üzüntüleri çağrıştırsa da yapıcı bir biçimde de kullanılabilir. Aslında kendime ve başkalarının kendilerini var etmelerine yardım etmek için kullandığım bütün yöntemler içinde pişmanlık fikri –hem ona neden olma hem de ondan kaçınma– en değerlisidir.

Doğru bir şekilde kullanıldığında pişmanlık, daha fazla birikmesini engellemeye yönelik önlemler almanızı sağlayan bir araçtır. Pişman-

[13] J. G. Whittier, "Maud Muller." 1856. http://en.wikiquote.org/wiki/John_Greenleaf_Whittier.

lığı hem ileriye, hem de geriye bakarak inceleyebilirsiniz. Eğer bakışlarınızı geçmişe doğru çevirirseniz gerçekleştirmediğiniz her şey için pişmanlık duyarsınız. Eğer bakışlarınızı geleceğe çevirirseniz ya daha fazla pişmanlık duyma ya da pişmanlıktan görece arınmış bir hayat sürme olasılığını yaşarsınız.

Ben genellikle kendime ve hastalarıma bir yıl, beş yıl ilerisini ve bu süre içinde meydana gelecek yeni pişmanlıkları düşünmelerini tavsiye ederim. Sonra gerçekten terapötik dönüm noktası olan bir soru sorarım, "Şimdi yeni pişmanlıklar duymadan nasıl yaşayabilirsin? Hayatını değiştirmek için ne yapman gerek?"

Uyanma

Hepimiz hayatımızın bir döneminde –bazen gençliğimizde, bazen daha sonra– uyanarak ölümlü olduğumuzu fark ederiz. Bunu tetikleyen pek çok şey vardır: aynaya baktığınızda gördüğünüz sarkan gıdınız, kırlaşan saçlarınız, sarkık omuzlarınız; doğum günlerinin hızla geçişi, özellikle o yuvarlak onlu yılları gösterenler – elli, altmış, yetmiş; uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızı görmeniz ve yaşlanmış olması karşısında duyduğunuz şok; çocukluğunuza ait fotoğraflardaki çoktan ölmüş kişileri görmek; rüyalarınızda Bay Ölümle tanışmak.

Böyle deneyimler karşısında ne *hissediyorsunuz*? Onlarla ne *yapıyorsunuz*? Anksiyeteden kurtulmak ve konudan kaçmak için delicesine bir etkinlik içine mi giriyorsunuz? Yoksa estetik ameliyatla kırışıklıklarınızı yok edip saçlarınızı mı boyuyorsunuz? Birkaç yıl daha otuz dokuz olarak kalmaya mı karar veriyorsunuz? Çalışma ve gündelik rutinle dikkatinizi mi dağıtıyorsunuz? Bütün bu deneyimleri unutuyor

musunuz? Rüyalarınıza boş mu veriyorsunuz?

Dikkatinizi çelmemenizi öneririm. Bunun yerine bu uyanışın tadını çıkarın. Bundan faydalanın. Gençlik fotoğraflarınıza bakarken durun. Yakıcı duygunun içinizi kaplayıp biraz kalmasına izin verin; burukluğu yanında tadını da alın.

Ölümün farkında olmanın, üzerinize düşen gölgesini kucaklamanın avantajını aklınızdan çıkarmayın. Böyle bir farkındalık, karanlığı hayatın kıvılcımlarıyla birleştirir ve hâlâ elinizdeyken hayatınızı güçlendirir. *Hayata değer vermenin yolu, başkaları için şefkat duymanın yolu, her şeyi en derin şekilde sevmenin yolu bu yaşantıların sonunda kaybolacağının farkında olmaktır.*

Pek çok kez hastalarının hayatlarının çok geç bir döneminde, hatta ölüme yaklaşırken hayatlarıyla ilgili önemli, olumlu değişiklikler yaptıklarını görerek hoş bir sürpriz yaşamışımdır. Asla çok geç değildir. Asla çok yaşlı değilsinizdir.

6. Bölüm

ÖLÜM FARKINDALIĞI

Bir Hatıra

> Çünkü sona yaklaştıkça başlangıca daha çok yaklaşan bir dairenin içinde dönüp duruyorum. Yolun açılıp temizlenmesi gibi bir şey. Yüreğim uzun zaman önce uykuya dalan pek çok hatırayla sızlıyor.
> CHARLES DİCKENS, *İki Şehrin Hikâyesi*

Nietzsche bir keresinde bir filozofun yapıtlarını anlamak istiyorsanız otobiyografisini incelemeniz gerekir yorumunda bulunmuştur.[1] Psikiyatrlar için de durum böyledir. Kuantum fiziğinden ekonomiye, psikolojiye ve sosyolojiye kadar pek çok alanda gözlemcinin gözlenen şeyi etkilediği bilinen bir gerçektir. Şimdiye kadar hastalarımın hayatları ve düşünceleriyle ilgili gözlemlerimi sundum. Şimdi sıra süreci tersine çevirip ölümle ilgili kendi kişisel fikirlerimi –kaynaklarını ve hayatımı nasıl etkilediklerini– ifade etmeye geldi.

---

[1] "Bütün felsefelerin ne anlama geldiğini yavaş yavaş anladım: yazarın kişisel itirafı ve bir tür istemsiz biyografi; ayrıca her felsefedeki ahlaki (veya ahlaki olmayan) niyetlerin bütün bitkinin geliştiği gerçek hayat tohumunu oluşturduğunu da anladım." F. Nietzsche, *Iyinin ve Kötünün Ötesinde*

KARŞILAŞILAN ÖLÜMLER

Hatırladığım kadarıyla ölümle ilk karşılaşmam beş ya da altı yaşındayken babamın bakkalındaki kedilerden biri Stripy'ye araba çarpması sonucu oldu. Onu ağzından sızan ince bir kan şeridiyle kaldırımda yatarken seyrederken, misket büyüklüğünde bir et parçasını ağzının yanına koydum, ama o bunu fark etmedi: yalnızca ölmeyi istiyordu. Stripy için hiçbir şey yapamadığımdan uyuşturan bir güçsüzlük hissi duyduğumu hatırlıyorum. Başka canlılar ölüyorsa benim de ölmem gerektiği şeklindeki o aşikâr sonuca vardığımı hatırlamıyorum. Ama kedimin ölümünün ayrıntıları olağanüstü bir açıklıkla belleğimde duruyor.

İnsan ölümüyle ilk karşılaşmam ikinci ya da üçüncü sınıfta L.C. adlı sınıf arkadaşımın ölümüyle oldu. L.C.'nin açılımını hatırlamıyorum: belki hiç öğrenmemiştim – yakın arkadaş olup olmadığımızı, hatta birlikte oynayıp oynamadığımızı bile hatırlamıyorum. Geriye yalnızca birkaç parlak anı kaldı. L.C. kırmızı gözlü bir albinoydu ve annesi öğle yemeği için ona turşu dilimli sandviçler hazırlardı. Bunun garip olduğunu düşünürdüm – daha önce sandviçlerde hiç turşu görmemiştim.

Sonra bir gün L.C. okula gelmez oldu ve bir hafta sonra öğretmenimiz bize onun öldüğünü söyledi. Hepsi bu. Başka tek söz etmedi. Bir daha onun hakkında hiç konuşulmadı. Örtülere sarılı bir bedenin güverteden karanlık denize kayışı gibi sessizce yok olup gitti. Ama zihnimde ne kadar açık bir şekilde yer etmiş. Aradan yetmiş yıl geçti ve ben neredeyse uzanıp parmaklarımı onun sert, hayalet beyazı saçlarının arasından geçirebilirmişim gibi hissediyorum. Sanki onu dün görmüşüm gibi hayali zihnimde sabit bir şekilde duruyor. Beyaz cildini, yüksek botlarını ve her şeyden çok, irileşmiş gözleriyle yüzündeki

şaşkınlık ifadesini açıkça görüyorum. Belki bütün bunları ben uyduruyorumdur, belki yalnızca hayat yolculuğunun bu kadar erken bir döneminde Bay Ölüm'le karşılaştığı zaman ne kadar şaşırmış olabileceğini hayal ediyorumdur.

'Bay Ölüm' çocukluğumdan beri kullandığım bir ifade. E.E. Cummings'in Buffalo Bill hakkındaki şiirinden almıştım. Şiir beni o kadar şaşırtmıştı ki hemen oracıkta ezberlemiştim.

Buffalo Bill'in
Ölümü[2]
Su gibi pürüzsüz-gümüş
aygıra
binen
Ve bir iki üç dört beş güvercini öylece vuran
İsa aşkına,
yakışıklı biriydi
Ve bilmek istediğim şey
Mavi gözlü çocuğunuzu nasıl bulduğunuz
Bay Ölüm?

L.C.'nin ortadan kaybolmasıyla ilgili fazla bir şey hissettiğimi hatırlamıyorum. Freud nahoş duyguları belleğimizden sildiğimizi söyler. Bu bana uygun geliyor ve zihnimdeki canlı görüntüye rağmen duygularımın silinmesi çelişkisini açıklıyor. Bir akranın ölümüyle ilgili pek çok şey hissettiğim sonucunu çıkarmak bana mantıklıymış gibi geli-

[2] E. E. Cummings, *Complete Poems:* 1904 1962

yor. L.C.'yi o kadar açık bir şekilde hatırlarken o günlerden başka hiçbir arkadaşıma dair tek bir şeyi bile hatırlamamam bir tesadüf değil. O halde belki de, benim, öğretmenlerimin, sınıf arkadaşlarımın, hepimizin er ya da geç L.C. gibi yok olacağına ilişkin farkındalığımdan geriye kalan tek şey onun zihnimdeki görüntüsünün netliğidir.

Belki de E.E. Cumming'in şiirinin aklımda böyle kalmasının nedeni, 'Bay Ölüm'ün ergenlik çağındayken tanıdığım başka bir çocuğu ziyaret etmesidir. Kalp yetmezliği yüzünden her zaman hasta olan Allen Marinoff mavi gözlü bir çocuktu. Sivri, melankolik yüzünü, alnına düşen ve her zaman parmaklarının ucuyla geriye attığı açık kahverengi saç tutamını, böyle kırılgan bir çocuk için uygunsuz bir şekilde büyük ve ağır olan yıpranmış okul çantasını hatırlıyorum. Bir akşam onlarda kalırken ona sorunun ne olduğunu –sanırım fazla zorlamadan– sormaya çalıştım. "Sana neler oluyor Allen? Kalbinde bir delik olması ne demek?" Çok korkunçtu. Doğrudan güneşe bakmak gibi. Ne cevap verdiğini hatırlamıyorum. Ne hissettiğimi ya da düşündüğümü hatırlamıyorum. Ama kuşkusuz içimde, hareket ettirilen ağır mobilyalar gibi gümbürdeyen, böyle titizlikle seçilmiş bir hatıranın kalmasını sağlayan güçler vardı. Allen öldüğünde on beşindeydi.

Pek çok çocuğun tersine cenazelerde bana tabutu göstermezlerdi; anne babamın kültüründe çocuklar böyle olayların dışında tutulurdu. Ama ben dokuz ya da on yaşındayken büyük bir şey oldu. Bir akşam telefon çaldı ve babam açtı. Neredeyse aynı anda öyle yüksek, tiz bir inilti kopardı ki çok korktum. Kardeşi, Meyer amcam ölmüştü. Babamın ağıtlarına dayanamayarak dışarı kaçtım ve evin etrafında tekrar tekrar koştum.

Babam sessiz, nazik bir adamdı. Kontrolünü böyle şok edici ve olağanüstü bir şekilde kaybetmesi çok büyük, uğursuz, kötü bir şeyin or-

talıkta dolandığını gösteriyordu. Benden yedi yaş büyük ablam o sırada evdeydi ve benim hatırlamadığım çoğu şeyi hatırlamasına rağmen bu olayı hatırlamıyor. Bu bastırmanın, her birimizin eşsiz, kişisel dünyamızı oluşturduğumuz –neyi hatırlayıp neyi unutacağımızı belirlemedeki– hassas seçici sürecinin gücünü gösteriyor.

Babam kırk altı yaşındayken kalp krizinden neredeyse ölüyordu. Gecenin bir yarısıydı. On dört yaşındaydım ve ödüm patlanuştı. Annem üzüntüden deliye dönmüş, bir açıklama, kaderin bu sillesi yüzünden suçlayacak birini arıyordu. Ben uygun bir hedef olduğum için –asiliğim, saygısızlığım, ev halkına verdiğim rahatsızlıkla– bütün bu felaketten benim sorumlu olduğumu söyledi. O akşam babam acı içinde kıvranırken annem bana birkaç kez, "Onu sen öldürdün!" diye haykırdı.

On iki yıl sonra analiz kanepesinde bu olayı anlatmam aşırı derecede geleneksel psikanalistim Olive Smith'ten sıradışı bir şefkat patlaması yükselmesine neden oldu. "Cık cık cık!" diyerek bana doğru eğildi ve "Ne kadar korkunç. Senin için korkunç bir şey olmalı," dedi. Düşünceli, yoğun ve dikkatle seçilmiş sözcüklerle yaptığı yorumlarından hiçbirini hatırlamıyorum. Ama o şefkat dolu anda bana doğru uzanmasını kırk beş yıl sonra bile güçlü bir şekilde hatırlıyorum. O gece annem, babam ve ben umutsuzluk içinde Dr. Manchester'ın gelmesini bekledik. Sonunda caddedeki sonbahar yapraklarını ezen arabasının sesini duydum ve kapıyı açmak için merdivenleri üçer üçer indim. Bu iri, yuvarlak yüzün cesaret veren görüntüsü paniğimi hafifletmişti. Elini başıma koyup saçlarımı karıştırdı, anneme güven verdi, babama bir iğne (herhalde morfindir) yapıp steteskopunu babamın göğsüne bastırdı. Sonra bana da dinletti, "Bak, saat gibi düzenli atıyor. İyi olacak."

O akşam benim için pek çok açıdan hayat değiştiren bir akşam oldu, ama en çok Dr. Manchester'ın evimize girişiyle yaşadığım tarifi olanaksız rahatlamayı hatırlıyorum. Orada ve o anda onun gibi doktor olmaya ve onun bana verdiği rahatlığı başkalarına vermeye karar verdim.

Babam o gece ölmedi; ama yirmi yıl sonra bütün ailenin gözü önünde birdenbire öldü. Karım ve üç küçük çocuğumla birlikte Washington'daki ablamı ziyarete gitmiştim. Annem ve babam arabayla geldiler; babam oturma odasına gidip oturdu, başının ağrıdığını söyledi ve birdenbire yığılıp kaldı.

Kendisi de doktor olan ablamın kocası da serseme dönmüştü. Daha sonra otuz yıllık çalışma hayatı boyunca hiç ölüm anına tanık olmadığını söyledi. Sükûnetimi kaybetmeden babamın göğsünü yumrukladım (suni solunum daha sonra kullanılmaya başlandı) ve bir yanıt alamayınca eniştemin siyah çantasından bir şırınga alıp babamın gömleğini yırttım ve kalbine adrenalin enjekte edim. Ama bir işe yaramadı.

Daha sonra bu gereksiz hareket için kendime kızacaktım. Nöroloji eğitimimi hatırlayacak kadar sakinleşince problemin kalbi değil, beyni olduğunu fark ettim. Babamın gözlerinin birden sağ doğru çekildiğini görmüştüm ve kalbine verilen hiçbir uyarıcının işe yaramayacağını anlamalıydım: sağ tarafta masif beyin kanaması (veya tromboz) geçiriyordu. Böyle durumlarda gözler her zaman felç olan tarafa bakar.

Babamın cenazesinde o kadar serinkanlı değildim. Tabutuna ilk toprağı atmam gerektiği söylenince neredeyse bayılıyordum. Eğer akrabalarımızdan biri beni tutmasaydı açık mezara düşebilirdim.

Annem çok daha uzun yaşadı, doksan üç yaşında öldü. Onun cenazesinde iki unutulmaz olay hatırlıyorum.

Birincisi fırında bir şey pişirmeyle ilgili. Cenazeden bir gece önce birden annemin harika *kichel*'inden pişirmek için inanılmaz bir istek duydum. Dikkatimi dağıtmam gerektiğini düşünüyordum. Üstelik annemle *kichel* pişirmek keyifli bir anıydı ve sanırım onu biraz daha yaşamak istiyordum. Hamuru hazırladım, gece boyu kabarmaya bıraktım ve sabah erkenden yuvarladım, tarçın, ananas reçeli, üzüm ekleyip cenazeden sonra bizimle oturmak için eve gelen aile üyelerine ve arkadaşlara sunmak üzere pişirdim.

Ama *kichel* berbattı! Bu ilk kez oluyordu. Şeker koymayı unutmuştum! Belki de kendi kendime annemin aksiliğine çok fazla odaklandığıma dair sembolik bir mesaj veriyordum. Sanki bilinçaltım beni dürtüyordu: "Görüyorsun ya, iyi şeyleri unutmuşsun – ilgisini, o sonsuz, genellikle sözü edilmeyen adanmışlığını."

İkinci olay cenazeden sonra gördüğüm etkileyici bir rüyaydı. Annem öleli on beş yıl oldu, ama bu rüyadaki görüntüler zihnimin gözünde hâlâ capcanlı parlıyor ve çürümeye meydan okuyor.

Annemin adımı haykırdığını duyuyorum. Aceleyle çocukluğumdaki evimize giden patikada koşuyorum, ön kapıyı açıyorum, geniş ailemdeki herkes (hepsi şimdi ölü – son yaprak olan annem hepsinden uzun yaşadı) sıra sıra merdivenlere oturmuş bana bakıyor. Merdivenlerdeki bu tatlı yüzlere bakarken Minnie teyzemin ortada oturduğunu görüyorum. Eşek arısı gibi titriyor ve o kadar hızlı hareket ediyor ki yüz hatları bulanıklaşıyor.

Minnie teyzem beş ay önce ölmüştü. Ölümü beni tam anlamıyla dehşete düşürmüştü. Geçirdiği masif inmeyle felç olmuştu, bilinci yerinde olmasına rağmen göz kapakları haricinde bedenindeki hiçbir kası oynatamıyordu (bu "kilitlenme sendromu" olarak bilinir). İki ay

sonra ölene kadar öyle kalmıştı.

Ama işte rüyamdaydı – öne arkaya deli gibi hareket ediyordu. Sanırım bu ölüme meydan okuyan bir rüyaydı: teyzem merdivenlerde oturuyordu ve felç olmamıştı. Minnie tekrar ve bu kez gözün yakalayamayacağı kadar hızlı hareket ediyordu. Aslında bütün rüya ölümü geri alma girişiminde bulunuyordu. Annem ölmemişti: canlıydı ve bana her zamanki gibi sesleniyordu. Sonra ölmüş olan bütün ailemi görüyordum, hepsi merdivenlerime oturmuş gülümsüyor, bana hâlâ hayatta olduklarını gösteriyorlardı.

Sanırım başka bir mesaj daha vardı, "beni unutma" mesajı. Annem bana, "Beni hatırla, hepimizi hatırla, yok olmamıza izin verme," demek için beni çağırmıştı. Ben de istediğini yaptım.

"Beni hatırla," sözü beni her zaman etkiler. *Nietzsche Ağladığında* adlı romanımda Nietzsche'yi mezarlıkta dolaşıp mezar taşlarına bakar ve birkaç satırlık basit bir şiir yazarken resmediyorum:

Taş taş üstünde
Kimse duymasa da
Kimse görmese de
Her biri sessizce ağlıyor: beni hatırla, beni hatırla.

Bu satırları Nietzsche için hızla yazmıştım ve ilk şiirimi basma fırsatı karşısında çok keyiflenmiştim. Ve bir yıl sonra garip bir keşifte bulundum. Stanford Psikiyatri Bölümü yeni bir binaya taşınıyordu. Sekreterim bu taşınma sırasında dosya dolabının arkasında büyük, şişkin, geçen yıllarla sararmış, uzun zaman önce gözden kaybolmuş olan bir zarf bulmuştu. Zarfta ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerimde birkaç yıl boyunca yazdığım şiirler vardı. Bu şiirlerin arasında romanım için yeni yazdığımı sandığım şiirin satırı satırına aynısı bulu-

nuyordu. Bu şiiri aslında nişanlımın babası öldüğünde, onlarca yıl önce yazmışım. Yani aslında kendimden çalıntı yapmışım!

Bu bölümü yazıp annemi düşünürken rahatsız edici başka bir rüya daha gördüm.

Bir arkadaşım evime beni ziyarete geliyor. Ona bahçemi gösterip çalışma odama götürüyorum. Birden bilgisayarımın olmadığını, belki de çalındığını görüyorum. Üstelik üstü genellikle dolu olan masam tamamen temizlenmiş.

Bu bir kâbustu ve panik halde uyandım. Kendi kendime, "Sakin ol, sakin ol," deyip durdum. "Neden korkuyorsun?" Rüyamda bile korkumun mantıksız olduğunu biliyordum: ne de olsa yalnızca bilgisayarım kaybolmuştu ve bilgisayarımdaki her şeyin bir kopyası vardı.

Ertesi sabah rüyamda yaşadığım korkuyu düşünürken bu biyografinin ilk bölümünün taslağını gönderdiğim ablam aradı. Hatırladıklarımla çok sarsılmıştı, kendi hatırladıklarından bazılarını anlattı, bunların arasında benim unutmuş olduğum bir tanesi de vardı. Annem kalça ameliyatından sonra hastanede yatıyordu ve ablamla ben onun dairesinde bazı kâğıt işlerini hallediyorduk ki hastaneden hemen gelmemizi söyleyen bir telefon aldık. Hızla hastaneye koşup annemin odasına daldığımızda yalnızca boş bir yatakla karşılaştık: annem ölmüştü ve cesedi kaldırılmıştı, ona ait bütün her şey yok olmuştu.

Ablamı dinlerken rüyamın anlamı berraklaştı. Rüyamdaki dehşetin kaynağını anlamıştım: sorun kaybolan bilgisayar değildi, annemin yatağı gibi tamamen temizlenen masamdı. Rüya bana ölümümü haber veriyordu.

ÖLÜMLE KİŞİSEL KARŞILAŞMALAR

On dört yaşındayken ölüme çok yaklaştım. Washington D.C.'de On yedinci Caddedeki Gordon Otelinde satranç turnuvasında oynamış ve kaldırımın kenarında otobüsün gelmesini bekliyordum. Satranç turnuvasında tuttuğum notlarımı incelerken bir sayfa elimden kayıp caddeye uçtu ve içgüdüsel olarak kâğıdı almak için eğildim. Bir yabancı beni birden geri çekerken bir taksi başımın birkaç santim ötesinden büyük bir hızla geçti. Bu olay beni derinden sarstı ve zihnimde sayısız defalar tekrarladım. Şimdi bile o an aklıma geldikçe başım dönüyor.

Birkaç yıl önce kalçamda ciddi bir ağrı oldu ve ortopedi uzmanına göründüm. İstediği röntgen filmini birlikte incelerken büyük bir aptallık ederek ve duyarsızlık göstererek filmdeki küçük bir noktayı işaret edip doğal bir tavırla, doktor-doktora konuşuyormuş gibi bunun metaztaz lezyonu –başka bir deyişle ölüm kararı– olabileceğini söyledi. MR istedi, ama günlerden Cuma olduğu için ancak üç gün sonra çektirebilirdim. Acı dolu o üç gün boyunca ölüm farkındalığı zihnimin merkezini kapladı. Kendimi rahatlatmaya çalıştığım bütün yollar içinde en etkili olanın –ne gariptir ki– yeni tamamladığım romanımı okumak olduğunu fark ettim.

Bugünü Yaşama Arzusu'nun kahramanı olan Julius ölümcül melanoma teşhisi konan yaşlı bir psikiyatrdı. Ölümle uzlaşmaya varmak ve geriye kalan zamanını anlamlı bir şekilde geçirmek için verdiği mücadeleyi sayfalarca anlatmıştım. Nietzsche'nin *İşte Böyle Dedi Zerdüşt*'ünü* açana ve ebedi dönüş adlı düşünce deneyini düşünene kadar hiçbir fikrin ona yardımı olmuyordu. (Bu fikri terapide nasıl kullandığı-

* Bkz. s. 92 dipnot 6 –yn.

mı görmek için dördüncü bölüme bakınız).

Julius, Nietzsche'nin meydan okumasını düşünür. Hayatını şu anda yaşadığı şekliyle tekrar tekrar yaşamaya istekli midir? Fark eder ki, evet, hayatını doğru bir şekilde yaşamıştır ve... birkaç dakika sonra Julius "ayıldı"; ne yapacağını ve son yılını nasıl geçireceğini çok iyi biliyordu. Önceki yıl ve ondan önceki yıl ve ondan önceki yıl nasıl yaşadıysa öyle yaşayacaktı. Terapist olmayı seviyordu, başkalarıyla ilişki kurmayı ve içlerinde bir şeylere hayat vermeyi... belki de yardım ettiklerinin alkışına, onayına ve minnettarlığına ihtiyacı vardı. Öyle bile olsa, terapist rolünün arkasında karanlık amaçlar bile olsa işine müteşekkirdi. Tanrı onu korusun!

Kendi sözlerimi okumak aradığım rahatlamayı sağladı. *Hayatını mükemmelleştir. Potansiyelini yerine getir.* Nietzsche'nin tavsiyesini daha iyi anladım. Kendi yarattığım karakter Julius bana yolu gösterdi: kurguyu taklit eden güçlü ve sıradışı bir hayat örneği.

POTANSİYELİMİ GERÇEKLEŞTİRME ÜZERİNE

Stanford Üniversitesinde onlarca yıldır psikiyatri profesörü olarak kendimi gereğinden fazla başarılı olduğumu düşünüyorum. Meslektaşlarım ve öğrencilerimden de genelde saygı görürüm. Yazar olarak Roth, Bellow, Ozick, McEwan, Banville, Mitchell ve çalışmalarını hayranlıkla okuduğum diğer çağdaş büyük yazarların şiirsel hayal gücünden yoksun olduğumu biliyorum, ama sahip olduğum yetenekleri değerlendirdim. Oldukça iyi bir hikâye anlatıcıyım, kurgu ve kurgu olmayan pek çok kitap yazdım ve hayal bile etmediğim kadar çok okuyucum oldu ve övgü aldım.

Geçmişte yaklaşan bir semineri düşünürken çoğu kez seçkin birinin, belki de kıdemli bir psikanalistin ayağa kalkıp yorumlarının saçmalıktan başka bir şey olmadığını söylediğini hayal ederdim. Ama artık bu korkum kayboldu, çünkü kendime güvenim arttı ve dinleyiciler arasında benden daha yaşlı biri yok.

Söylediklerim onlarca yıldır okuyucular ve öğrenciler tarafından pek çok kez doğrulandı. Bazen bu övgüleri dikkate alıyorum ve başım dönüyor. Bazen kendimi yazdığım şeye iyice kaptırdığımda takdirler pek etki etmiyor. Bazen başkalarının bana sahip olduğumdan çok daha fazla bilgelik atfetmesine şaşırıyor ve kendi kendime böyle övgüleri fazla ciddiye alınamam gerektiğini hatırlatıyorum. Herkesin bir yerlerde gerçekten bilge kadın ve erkeklerin olduğuna inanmaya ihtiyacı vardır. Gençken ben de böyle birilerini arıyordum ve şimdi yaşlı ve ünlü olduğum için başkalarının istekleri için uygun bir araç haline geldim.

İnsanların akıl hocasına duydukları gereksinimin, savunmasızlığımızı ve daha üstün bir varlık için duyduğumuz gereksinimi yansıttığına inanıyorum. Ben dâhil pek çok insan akıl hocalarını aziz tutmakla kalmaz, aynı zamanda onlara hak ettiklerinden fazla güvenirler. Birkaç yıl önce eski bir öğrencimin bir psikiyatri profesörünün anısına yazdığı övgü konuşmasını dinledim. Burada James diyeceğim eski öğrencim şimdi doğu sahilindeki bir üniversitede Psikiyatri Bölüm başkanı. İki adamı da yakından tanıyordum ve James'in konuşmasında kendi yaratıcı fikirlerinin çoğunu ölmüş akıl hocasına atfettiğini duymak beni çok şaşırtmıştı.

O akşam James'e düşündüklerimi söylediğimde mahcup bir şekilde gülümseyip, "Ah, Irv, hâlâ bana bir şeyler öğretiyorsun," dedi. Haklı olduğumu doğruladı, ama yaptığı şeyin nedeninden emin değil-

di. Aklıma kendi çalışmalarını hocalarına atfeden kadim yazarlar geldi. Bugünün klasik bilim adamları böyle pek çok çalışmanın gerçek yazarını belirlemede zorluk çekiyor. Aquinalı Thomas da aynı şekilde kendi düşüncelerinin çoğunu âlim usta Aristoteles'e atfetmiştir.

Dalai Lama 2005'te Stanford Üniversitesinde konuşma yaptığında olağanüstü bir saygı gördü. Her sözü idealize edildi. Konuşmanın sonunda Stanford'daki meslektaşlarının pek çoğu –ünlü profesörler, dekanlar, Nobel düzeyindeki bilim adamları– dua kurdelesini başlarının üstünden geçirmesi için, onu selamlamak ve "hazretleri" diyebilmek için okul çocukları gibi sıraya girdiler.

Hepimiz büyük adam ve kadınlara saygı göstermek, "Hazretleri!" diyebilmek için güçlü bir arzu duyarız. Belki de Erich Fromm'un *Özgürlükten Kaçış*'ta "teslimiyet tutkusu" dediği şey budur. Dinlerin kaynaklandığı köken budur.

Özetle diyebilirim ki özel ve meslek hayatımda kendimi gerçekleştirdiğimi, potansiyelimi yaşayıp yerine getirdiğimi düşünüyorum. Bu farkındalık yalnızca tatmin değil, aynı zamanda faniliğe ve yaklaşan ölüme karşı da bir destek sağlıyor. Bir terapist olarak yaptığım çalışmalar bunlarla başa çıkma çabalarımın önemli bir parçası olmuştur. Terapist olarak çok mutlu olduğumu hissediyorum: başkalarının hayata karşı açılmalarını sağlamak olağanüstü derecede tatmin edici. Terapi dalgalanma için *mükemmel* fırsatlar sunuyor. Çalıştığım her saat kendimden parçaları, hayat hakkında öğrendiklerimin parçalarını başkalarına geçirebiliyorum.

(Yeri gelmişken, bunun mesleğimiz için ne kadar daha doğru olmaya devam edeceğini merak ediyorum. Uygulamalarım sırasında neredeyse tamamen bilişsel-davranışçı terapi içeren programlardan yeni mezun birkaç terapistle çalıştım. Hastalarla davranışçı reçeteler yardı-

mıyla mekanik bir şekilde çalışma olasılıkları karşısında büyük keder duyuyorum. Ve hastaları bu kişisellikten uzak davranışçı tarzda tedavi etmek için eğitim görmüş bu terapistlerin kendileri yardıma ihtiyacı olduğunda nereye başvuracaklarını da merak ediyorum. Bahse girerim, kendi ekollerine bağlı meslektaşlarına gitmeyeceklerdir.)

Kişilerarası ve varoluşsal konulara odaklanan ve bilinçdışının varlığını kabul eden (ancak benim bilinçdışının içeriğine yönelik bakış açım geleneksel analitik yaklaşımdan çok farklı) yoğun terapi yaklaşımıyla başkalarına yardımcı olma fikri benim için çok değerli. Bunu canlı tutma ve başkalarına iletme arzusu bana anlam kazandırıyor. Şu yaşımda bile, Bertrand Russell'ın dediği gibi 'bir gün güneş sistemi harap olacak' olsa bile çalışıp yazmaya devam etmem için cesaret veriyor. Russel'ın sözüne itiraz edemem, ama bu kozmik bakış açısının konuyla ilgili olduğuna inanmıyorum: benim için önemli olan tek şey insan dünyası, insan ilişkilerinin dünyasıdır. Kendinin farkında olan öznel bir zihnin bulunmadığı boş bir dünyadan ayrılma fikri karşısında bir üzüntü, keder duymazdım. Dalgalanma, yani hayatta önemli olan şeyi başkalarına iletme fikri, kendinin farkında olan diğer özlerle bağlantıyı ifade eder; bu olmadan dalgalanma mümkün değildir.

Ölüm ve Akıl Hocalarım

Otuz yıl kadar önce varoluşçu psikoterapiyle ilgili bir ders kitabı yazmaya başladım. Bu iş için hazırlanırken yıllarca ölümcül hastalık yüzünden ölümle yüz yüze olan hastalarla çalıştım. Çoğu yaşadıkları bu çetin sınav karşısında bilgelik kazanıp öğretmenlerim oldular ve hayatım ve işim üzerinde kalıcı etkiler yarattılar.

Bunların ötesinde üç olağanüstü akıl hocam oldu: Jerome Frank,

John Whitehorn ve Rollo May. Bu üç adamın her biriyle ölümlerine yakın bir zamanda unutulmaz karşılaşmalarım oldu.

Jerome Frank

Jerome Frank, John Hopkins'te profesörlerimden biri, grup terapisinin öncüsü ve o alandaki rehberimdi. Bunun ötesinde hayatımda kişisel ve zihinsel bütünlük modeli olarak kaldı. Eğitimimi tamamladıktan sonra onunla yakın ilişkimi sürdürdüm ve güçten düşüp Baltimore'daki bakımevine yattıktan sonra kendisini düzenli olarak ziyaret ettim.

Jerry, doksanlı yaşlarında yavaş yavaş bunamaya başladı ve doksan beş yaşında, ölümünden birkaç ay önceki son ziyaretimde beni tanımadı. Yanında kalıp onunla ilgili anılarımı ve birlikte çalıştığı bütün meslektaşlarını anlatarak onunla uzun süre konuştum. Yavaş yavaş beni hatırladı ve başını üzgün bir şekilde sallayarak bellek kaybı için özür diledi.

"Çok özür dilerim, Irv, ama bu benim kontrolümde değil. Her sabah bütün belleğim tertemiz oluyor." Bunu söylerken elini bir karatahtayı silermiş gibi alnından geçirdi.

"Bu senin için çok korkunç olmalı Jerry," dedim. "Olağanüstü belleğinle ne kadar gururlandığını hatırlıyorum."

"O kadar da kötü değil," diye cevap verdi. "Uyanıyorum, her sabah yabancı gelen, ama gün içinde gitgide tanıdık görünen diğer hastalar ve çalışanlarla birlikte bu koğuşta kahvaltı yapıyorum. Televizyon seyrediyorum ve sonra birisinden tekerlekli sandalyemi camın kenarına itmesini rica edip dışarıya bakıyorum. Gördüğüm her şeyden zevk alıyorum. Çünkü çoğu şeyi ilk kez görüyor gibi oluyorum. Yalnızca bak-

maktan ve görmekten zevk alabiliyorum. O kadar da kötü değil Irv."

Bu, boynu iyice büküldüğünden bana bakmak için kendisini zorlaması gereken tekerlekli sandalyedeki Jerry Frank'i son görüşüm oldu. Yıkıcı bir bunama yaşıyordu, ama o hâlâ bana insanın her şeyini kaybettiğinde bile geride sadece varolmanın zevkinin kaldığını öğretiyordu.

Olağanüstü akıl hocamın bana hayatının sonunda son bir cömertlik göstererek verdiği bu armağana büyük değer veriyorum.

John Whitehorn

Psikiyatri alanında önemli bir kişilik olan ve otuz yıl boyunca Johns Hopkins Üniversitesinin Psikiyatri bölüm başkanlığını yapan John Whitehorn eğitimimde önemli bir rol oynamıştır. Bir tutam kır saçı parlak kafasının üstüne titizlikle yapıştırılmış, müşkülpesent, kibar adam altın çerçeveli gözlük takardı. Ne yüzünde ne de yılın her günü giydiği kahverengi takım elbisesinde (öğrenciler dolabında aynı elbiseden iki ya da üç tane bulunduğunu düşünüyordu) tek bir kırışık bile olmazdı.

John Whitehorn ders verirken gereksiz ifadeler kullanmazdı. Yalnızca dudakları kıpırdardı. Başka her yeri –elleri, yanakları, kaşları– olağan dışı bir şekilde hareketsiz kalırdı. Hiç kimse, meslektaşları bile onu ilk adıyla çağırmazdı. Yalnızca bir kadeh şeri ikram edip bir lokma yiyecek sunmadığı yıllık ayaküstü kokteyl partisinden bütün öğrencilerin ödü kopardı.

Psikiyatri uzmanlığımın üçüncü yılında beş kıdemli doktor ve ben Perşembe öğleden sonralarını Dr. Whitehorn'la vizite yaparak geçirdik. Viziteden önce hepimize meşe lambri kaplı ofisinde öğle yemeği

servisi yapılırdı. Yemek basitti, ama Güneyli zarafetiyle sunuluyordu: keten masa örtüsü, parlak gümüş tepsiler ve porselenler. Öğle yemeği sohbeti uzun ve sakindi. Hepimizin yanıt vermemiz gereken çağrıları, ilgimizi isteyen hastaları olurdu, ama Dr. Whitehorn'u telaşlandırmanın yolu yoktu. Nihayetinde grubun içinde en telaşlı olan ben bile yavaşlayıp zamanı beklemeye almayı öğrendim.

Bu iki saat içinde ona her şeyi sorma fırsatı bulurduk. Ona paranoyanın kökeni, intiharda doktorun sorumluluğu, terapötik değişimle determinizm arasındaki fark gibi meseleler hakkında sorular sorduğumu hatırlıyorum. Böyle sorulara açıkça cevap vermesine karşılık o, Büyük İskender'in generallerinin askeri stratejisi, Pers okçularının isabet oranı, Gettysburg savaşındaki büyük hatalar ve en önemlisi de daha iyi hale getirdiği periyodik cetvel (aslında kimya eğitimi almıştı) gibi konuları tercih ediyordu.

Yemekten sonra daire şeklinde oturup Dr. Whitehorn'un servisteki dört ya da beş hastayla görüşmesini izlerdik. Her konuşmanın uzunluğunu baştan tahmin etmek mümkün değildi. Bazıları on beş dakika, bazıları iki üç saat sürüyordu. Hiç acelesi yoktu. Bol bol zamanı vardı. Hiçbir şey onu bir hastanın işi ve uğraşıları kadar ilgilendirmiyordu. Bir hafta bir tarih profesörünü İspanyol Donanmasının başarısızlığını uzun uzadıya tartışmak için zorluyor, ertesi hafta Güney Amerikalı bir çiftçiyi bir saat boyunca kahve ağaçları hakkında konuşması için cesaretlendiriyordu – sanki en önemli amacı ağacın boyuyla kahve çekirdeğinin kalitesi arasındaki ilişkiyi anlamaktı. Kişisel alana öyle ustaca giriyordu ki paranoid bir hasta birdenbire kendisi ve psikotik dünyası hakkında açıkça konuşmaya başladığında irkiliyordum.

Dr. Whitehorn bir hastanın kendisine ders vermesine izin vererek hastanın patolojisinden çok o *kişiyle* ilişki kuruyordu. Stratejisi kaçı-

nılmaz bir şekilde hem hastanın öz-saygısını güçlendiriyor, hem de kendini açmaya yönelik istekliliğini güçlendiriyordu.

"Kurnaz" bir görüşmeci olduğu söylenebilir. Ama düzenbaz değildi. Kesinlikle iki yüzlü değildi: Dr. Whitehorn samimi bir şekilde bir şeyler öğrenmek istiyordu. O bir bilgi koleksiyoncusuydu ve bu şekilde yıllar boyunca şaşırtıcı derecede ilginç bir bilgi hazinesi oluşturmuştu.

"Hayatları ve ilgi alanları hakkında size yeterince çok şey öğretmelerine izin verirseniz hem siz hem hastalarınız kazanır," derdi. "Böylece yalnızca aydınlanmakla kalmaz, sonunda hastalıklar hakkında gerek duyduğunuz her şeyi öğrenmiş olursunuz."

Dr. Whitehorn'un eğitimim –ve hayatım– üzerinde çok büyük bir etkisi olmuştur. Yıllar sonra onun etkileyici tavsiye mektubunun Stanford Üniversitesine atanmamı kolaylaştırdığını öğrendim. Stanford'daki kariyerime başladıktan sonra tedavi için bana gönderdiği kuzeniyle yaptığım seanslar dışında birkaç yıl boyunca onunla hiç temasım olmadı.

Ve sonra bir sabah erken saatte hiç tanışmadığım kızı beni arayıp Dr. Whitehorn'un felç geçirdiğini, ölüme yaklaştığını ve özellikle beni görmek istediğini söyledi. Derhal Kaliforniya'dan Baltimore'a uçarken yol boyunca "Neden ben?" diye düşündüm. Uçaktan inince doğruca hastaneye gittim.

Tek taraflı felç geçirmişti. Afazisi yüzünden konuşma yeteneği büyük ölçüde bozulmuştu.

Tanıdığım en güzel konuşan insanlardan birini salyaları akarken ve sözcükleri çıkarmaya çalışırken görmek büyük bir şoktu. Sonunda, "Ben... ben... korkuyorum, çok korkuyorum," demeyi başardı. Ben de korkuyordum, büyük bir heykelin yıkılıp böyle enkaz haline gel-

mesi beni de korkutuyordu.

Ama neden *beni* görmek istemişti? İki kuşak psikiyatr yetiştirmiş, çoğu önde gelen üniversitelerde önemli pozisyonlara gelmişlerdi. Yoksul bir göçmen bakkalın kendine güvensiz, huzursuz oğlunu neden seçmişti? Onun için ne yapabilirdim ki?

Zaten fazla bir şey yapamadım. Kaygılı bir ziyaretçi gibi davranıp umutsuzca rahatlatıcı sözler aradım. Yirmi beş dakika sonra da uykuya daldı. Ziyaretimden iki gün sonra da öldüğünü öğrendim.

"Neden ben?" sorusu yıllarca zihnimi kurcaladı. Belki de ben onun II. Dünya Savaşı çıkartmasında kaybettiği oğlunu temsil ediyordum.

Eğitimimin son yılına denk gelen emekliliğinde verdiği ziyafeti hatırlıyorum. Yemeğin sonunda pek çok önemli kişinin kadeh kaldırıp onunla ilgili anılarını anlatmasından sonra o ayağa kalkıp veda konuşmasını görkemli bir şekilde yapmıştı.

"Arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim sözü vardır," diye başladı. "Eğer bu doğruysa," burada durup düşünceli bir şekilde yavaş yavaş dinleyicileri taradı, "ben gerçekten çok iyi bir adam olmalıyım." Bu düşünceyi kendime uyguladığım olmuştur, ama yeterince sık değil, "Eğer hakkımda bu kadar iyi şeyler düşünüyorsa gerçekten iyi bir adam olmalıyım."

Çok daha sonra biraz mesafe kazanıp ölüm hakkında daha fazla şey öğrendikçe Dr. Whitehorn'un yalnız bir ölüm yaşadığına inanmaya başladım. Sevgi dolu yakın arkadaşlar ve aile üyeleriyle çevrelenmiş bir ölüm değildi. Bana, on yıldır görmediği, benim fikrimce samimi bir anı paylaşmadığı bir öğrencisine uzanması, benim özel oluşumu değil, sevdiği ve kendisini seven insanlarla olan ilişkisinin trajik eksikliğini gösteriyordu.

Geriye dönüp baktığımda sık sık onunla ikinci bir şansım daha ol-

masını dilerim. Sırf ülkenin bir ucundan kalkıp gelerek ona önemli bir şey verdiğimi biliyordum, ama daha fazlasını yapabilmiş olmayı ne kadar isterdim. Ona dokunmalıydım, elini tutmalı, hatta sarılıp yanağına bir öpücük kondurmalıydım. Ama o kadar katı ve sert görünümlüydü ki onlarca yıldır kimsenin ona dokunduğunu sanmıyordum. Örneğin ben ona hiç dokunmamış ve dokunan birini de görmemiştim. Keşke benim için ne kadar önemli olduğunu, fikirlerinin bana nasıl dalgalanarak ulaştığını, hastalarla onun usulüyle konuşurken onu ne kadar düşündüğümü ona söyleyebilseydim. Orada yatmış ölürken gelmemi rica etmesinin bazı açılardan bir akıl hocasının bana verdiği son armağan olduğunu düşünüyorum – ama ne kadar uçlarda olduğunu düşünürsek bunun aklındaki son şey olduğundan eminim.

Rollo May

Rollo May benim için yazar, terapist ve son olarak da arkadaş olarak önemliydi.

Psikiyatri eğitimimin başlarında mevcut kuramsal modellerle kafamın karıştığını ve tatmin olmadığımı hissediyordum. Bana göre biyolojik ve psikanalitik model, formülasyonlarından insan özüne ilişkin çok şey dışlıyordu. Uzmanlığımın ikinci yılında May'in *Varoluş* adlı kitabı yayımlandığında her sayfasını yutarcasına okudum ve karşımda parlak, yepyeni bir ufkun açıldığını düşündüm. Hemen batı felsefesi tarihi bölümünde araştırma kursuna kaydolarak felsefe eğitimi almaya başladım. O zamandan beri felsefeyle ilgili okumaya ve kurslar vermeye devam ediyorum. Bana göre felsefe, psikoterapiyle ilgili olarak alanımdaki mesleki literatürden daha fazla bilgelik içeriyor.

Bu kitap için ve insan sorunlarına daha bilgece bir yaklaşımı işaret

ettiği için Rollo May'e müteşekkirim. (Özellikle ilk üç makalesinden söz ediyorum; diğer makaleler Avrupalı dasein-analistlerinin çevirilerinden oluşuyor ve bana göre daha az değerli.) Yıllar sonra kanserli hastalarla terapi yaptığım sırada ölüm anksiyetesi yaşamaya başladığım için onunla terapi yapmaya karar verdim.

Rollo May, Stanford'daki ofisimden arabayla seksen dakika süren Tiburon'da yaşıyor ve çalışıyordu, ama ben harcayacağım bu zamana değeceğini düşünüyordum. Onunla –yazları New Hampshire'deki kulübesinde tatil yaptığı üç ay dışında– üç yıl boyunca her hafta görüştüm. Seanslarımızı kaydedip bir önceki seansı dinleyerek her hafta yaptığım yolculuğu daha yapıcı hale getirmeye çalıştım. Bu tekniği daha sonra, bana gelmek için uzun yol kateden hastalarıma sık sık önerdim.

Ölüm ve ölmekte olan hastaların bende uyandırdığı anksiyete hakkında bol bol konuştuk. Aklıma en çok takılan şey ölüme eşlik eden tecrit haliydi; ve bir noktada seminer vermek için gittiğim yerlerde geceleri şiddetli anksiyete nöbetleri yaşamaya başlayınca, o geceden önce ve sonra onunla seanslar yapmak için May'in ofisinden fazla uzak olmayan bir motelde bir gece geçirmeye başladım.

Tahmin edilebileceği gibi o akşamlarda, korkunç bir cadının elinin pencereden bana doğru uzandığı, korkunç kovalamacaların olduğu ürkütücü rüyalarla birlikte bol miktarda anksiyete yaşadım. Ölüm anksiyetesini keşfetmeye çalışırken bir şekilde güneşin yüzüne bakmama konusunda gizli bir anlaşmaya vardığımızı düşünüyorum: bu kitapta sözünü ettiğim ölüm hayaletiyle yüzleşmekten kaçındık.

Ama genel anlamda Rollo benim için mükemmel bir terapistti; terapiyi bitirdikten elini bana bir arkadaş olarak da uzattı. On yıl boyunca yazdığım ve yeni tamamlamış olduğum *Varoluşçu Psikoterapi*

adlı kitabım hakkında iyi şeyler düşünüyordu. Terapist-hasta ilişkisinden dostluğa doğru olan karmaşık ve oldukça nazik dönüşüm konusunda görece rahattık.

Aradan yıllar geçtikçe rollerde değişiklik oldu. Rollo kendisini şaşkın ve panik halde bırakan bir dizi küçük felç geçirdikten sonra benden destek istedi.

Bir akşam yine yakın arkadaşım olan karısı Georgia May beni arayıp Rollo'nun ölmek üzere olduğunu ve hemen beni ve karımı görmek istediğini söyledi. O akşam üçümüz birlikte kaldık ve bilincini kaybeden ve ileri akciğer ödemi yüzünden zorlukla nefes alan Rollo'nun yanına sırayla oturduk. Sonunda benim nöbetim sırasında sarsıntılı son bir nefes aldı ve öldü. Georgia ve ben onu yıkayıp cenazeci için hazırladık. Sabah adam gelip onu aldı ve krematoryuma götürdü.

Rollo'nun ölümü ve yaklaşan yakılma işlemi yüzünden sarsılmış bir şekilde yattım ve şu etkileyici rüyayı gördüm:

Annem babam ve ablamla alışveriş merkezinde yürüyorduk. Sonra üst kata çıkmaya karar verdik. Kendimi asansörde buldum, ama yalnızdım – ailem yok olmuştu. Uzun, çok uzun bir asansör yolculuğuydu. Asansörden indiğimde tropik bir sahildeydim. Bütün aramalarıma rağmen ailemi bulamadım. Güzel bir ortam –tropik sahiller benim için cennettir– olmasına rağmen büyük bir korku duymaya başlamıştım. Daha sonra üstünde Ayı Smoky'nin gülümseyen sevimli bir resminin bulunduğu bir tişört giyiyordum. Tişörtteki yüz gitgide daha parlak hale geliyordu. Kısa süre içinde sanki rüyanın bütün enerjisi sevimli, gülümseyen Ayı Smoky'nin yüzüne aktarılmış gibi bütün rüyayı kaplıyor.

Rüyadan korkuyla değil, pijamanın üstündeki amblemin parlaklığı

yüzünden uyandım. Sanki yatak odama spot ışıkları çevrilmişti. Rüyanın hemen başında sakin, neredeyse sevinçli olduğumu hissediyordum, ama ailemi bulamayınca kötü bir şey olmuş gibi büyük bir korku duymaya başlamıştım. Ondan sonra da rüyanın bütün kontrolü o parlak Ayı Smoky görüntüsünün kontrolüne geçmişti.

Eminim Ayı Smoky'nin parlak görüntüsünün ardında Rollo'nun yakılması bulunuyor. Rollo'nun ölümü beni kendi ölümümle yüzleştirdi. Bu durum rüyamda ailemi kaybetmem ve bitmek bilmez asansör yolculuğu şeklinde tasvir edilmişti. Bilinçaltının saflığı karşısında şok olmuştum. Bir parçamın asansör yolculuğu ve tropik sahillerle dolu cennet görüntüsüyle (Cennet olmasına rağmen bomboş olması yüzünden tam olarak cennet sayılamazdı) tasvir edilen Hollywood modeli ölümsüzlüğe kandığını fark etmek ne kadar utandırıcıydı.

Bu rüya korkuyu azaltmak için kahramanca çabaları temsil eder gibi görünüyor. Rollo'nun ölümü ve yakılacak olması yüzünden sarsılmıştım. Rüyam bu olayı yumuşatarak, korkumu gidermek için çabalıyor. Ölüm kılık değiştirerek tropik bir sahile doğru yapılan asansör yolculuğuna dönüşmüştü. Ateşli yakılma olayı bile dostça bir şeye dönüşmüş ve ölüm uykusuna dalmaya hazır, üzerinde Ayı Smoky'nin sevimli resminin bulunduğu pijama şeklinde görünmüştü.

Bu rüyam, Freud'un, rüyaların uykunun koruyucusu olduğuna dair inancına uygun bir örnekti. Benim rüyam da, beni uyur durumda tutmak, rüyamın kâbusa dönüşmesini engellemek için büyük çaba harcamıştı. Bir baraj gibi dehşet dalgasını engellemiş, duygunun sızmasına izin vermişti. Sonunda o sevimli ayı görüntüsü de aşırı derecede ısınıp beni uyandıracak kadar parlak bir alev halini almıştı.

ÖLÜMLE KİŞİSEL OLARAK BAŞA ÇIKMA YOLLARIM

Okuyucularımın çoğu yetmiş beş yaşında bu kitabı yazarken kendi ölüm anksiyetemle başa çıkıp çıkamadığını merak ediyordur. Daha şeffaf olmalıyım. Hastalarıma sık sık, "Ölümün seni en çok korkutan yönü nedir?" diye sorarım. Bu soruyu kendime de soruyorum.

Aklıma gelen ilk şey karımı, on beş yaşımızdan beri ruh eşim olan kadını bırakmanın acısı oluyor. Aklıma şu görüntü geliyor: Onu arabasına binip yalnız başına uzaklaşırken görüyorum. Açıklayayım. Her hafta Perşembe günleri hastalarımı görmek için San Francisco'ya geliyorum. O da Cumaları trene binip hafta sonu için yanıma geliyor. Sonra birlikte Palo Alto'ya gidiyor, onu arabasını alması için tren istasyonuna bırakıyorum. Her zaman dikiz aynamdan arabasını çalıştırmasını bekliyor ve ancak ondan sonra yola çıkıyorum. Ölümümden sonra onu seyreden, koruyan ben olmadan arabasına yalnız biniyor olacağı hayali içimi açıklanamaz bir acıyla dolduruyor.

Kuşkusuz bunun *karımın* acısıyla ilgili bir acı olduğunu söyleyebilirsiniz. Ya kendi acım? Cevabım acı duyacak bir "ben"in olmayacağıdır. Epikouros'un vardığı sonuca katılıyorum: "Ölüm varken ben yokum." Korku, üzüntü, keder, yoksunluk yaşayacak bir ben olmayacak. Bilincim yok olacak, ışıklar kapanacak. Epikouros'un simetri iddiası da beni rahatlatıyor: ölümden sonra doğumdan önceki var olmama hali olacak.

Dalgalanma

Ama ölümle ilgili bu kitabı yazmanın benim için çok önemli olduğunu da inkâr edemem. Ölümle ilgili duyarlılığımı azalttığına inanıyorum: Sanırım her şeye alışabiliyoruz, ölüme bile. Ancak bu kitabı yaz-

madaki esas amacım kendi ölüm anksiyetem üzerinde çalışmak değil. Esasen öğretmen olarak yazdığıma inanıyorum. Ölüm anksiyetesini hafifletmek konusunda çok şey öğrendim ve hâlâ hayatta ve zihinsel açıdan sağlamken bu bilgileri insanlara aktarmak istiyorum.

Bu yüzden bu kitabı yazma girişimim dalgalanmayla yakından ilişkili. Kendimden bir şeyleri geleceğe aktarmaktan büyük tatmin alıyorum. Ama sürekli söylediğim gibi bu kitapla birlikte benim, hayalimin, kişiliğimin değil, bazı fikirlerimin, rehberlik ve rahatlık sağlayacak bazı şeylerin geriye kalmasını bekliyorum: bazı erdemli, şefkatli edimlerin ilgili hareketlerin, bilgeliğin veya korkuyla başa çıkmanın yapıcı yollarının hiç tanımadığım insanlar arasında tahmin edilemez şekillerde dalgalar halinde yayılarak varlığını sürdüreceğine inanıyorum.

Kısa bir süre önce genç bir adam evliliğindeki problemleriyle ilgili olarak ve aynı zamanda merakını tatmin etmek istediğini söyleyerek bana başvurdu. Yirmi yıl önce annesi (kim olduğunu artık hatırlamıyordum) birkaç seans için bana gelmişti ve oğluyla sık sık benim hakkımda konuşmuş, benimle geçirdiği terapinin hayatını nasıl değiştirdiğini anlatmıştı. Her terapistin (ve öğretmenin) buna benzer uzun dönemli dalgalanma etkisi yaşadığını biliyorum.

Benim, kendimin, imgemin herhangi somut bir biçimde varlığını sürdürmesi isteğimden vazgeçtim. Kuşkusuz beni tanımış olan son kişinin de öleceği bir zaman gelecek. Onlarca yıl önce (Alan Sharp'ın romanı, *A Green Tree in Gedde* [*Gedde'de Yeşil Bir Ağaç*]) iki bölümlü bir taşra mezarlığının tasvirini okumuştum: "hatırlanan ölüler" ve "gerçekten ölüler." "Hatırlanan ölülerin" mezarlarına bakılıp çiçeklerle bezenirken "gerçekten ölülerin" mezarları unutulmuştu: çiçeksizdiler, yabani otlarla kaplıydılar, mezar taşları eğrilmiş ve aşınmıştı. Gerçek-

ten ölüler, tanınmayan kadim, yaşayan hiç kimsenin görmemiş olduğu ölülerdi. Yaşlı bir insan –*bütün* yaşlılar– pek çok insanın görüntüsünün son deposudur. Çok yaşlı biri öldüğünde onunla birlikte pek çok kişi daha ölür.

İlişkiler ve Fanilik

Yakın ilişkilerin ölüm korkumun üstesinden gelmeme yardım ettiğini düşünüyorum. Ailemle olan ilişkilerim benim için çok değerli – karım, dört çocuğum, torunlarım, ablam ve çoğu onlarca yıl geriye dayanan yakın arkadaşlarım. Eski arkadaşlıkları sürdürme ve besleme konusunda çok azimliyimdir; yeni yaşlı arkadaşlar edinemezsiniz.

İlişki kurma olanağı tanıyan terapi, terapistler için çok ödüllendiricidir. Gördüğüm her hastayla, görüştüğümüz her saat yakın ve gerçek bir ilişki kurmaya çalışırım. Kısa bir süre önce aynı zamanda meslektaşımı da olan yakın bir arkadaşıma yetmiş beş yaşımda olsam da emeklilik fikrinin aklımdan çok uzakta olduğunu söyledim.

"Bu iş öyle tatmin edici ki," dedim. "Bedavaya bile yaparım. Bu işi bir ayrıcalık olarak görüyorum."

"Ben bazen bu işi yapmak için para vermeye bile razı olacağımı düşünüyorum," diye karşılık verdi.

Peki, ama ilişkinin değerinin sınırları yok mu? Ne de olsa şöyle sorabilirsiniz, eğer yalnız doğduysak ve yalnız öleceksek bir ilişkinin kalıcı temel değeri ne olabilir ki? Bu soruyu ne zaman düşünsem ölmekte olan bir kadının bir terapi grubunda söylediği yorumu hatırlıyorum: "Her yer simsiyah. Limana giren teknede yalnızım. Diğer teknelerin ışıklarını görüyorum. Onlara ulaşamayacağımı ya da onlara katılamayacağımı biliyorum. Ama limanda inip kalkan o ışıkları görmek

ne kadar rahatlatıcı."

Ona katılıyorum – zengin ilişkiler faniliğin acısını hafifletir. Pek çok filozof faniliğin acısını hafifletmek için başka fikirler ortaya atmışlardır. Örneğin, Schopenhauer ve Bergson, insanoğlunu, bir kişinin ölümden sonra yeniden içine alındığı her şeyi kuşatan yaşam gücünün ('İstenç', 'yaşam şevki') bir görüntüsü olarak düşünüyordu. Reenkarnasyona inanan kişiler, insanoğlunun özünün –tin, ruh veya ilahi bir kıvılcım– varlığını sürdüreceğini ve başka bir varlık halinde yeniden doğacağına inanır. Materyalistler, ölümden sonra DNA'mızın, organik moleküllerimizin, hatta karbon atomlarımızın kozmosa dağıldığını ve başka bir hayat türünün bir parçası olmak için çağrılana dek beklediğini söyleyebilir.

Varlığın kalıcılığını ileri süren bu modeller, faniliğin acısını hafifletme konusunda benim için pek yararlı olmuyor: bilincim olmadan moleküllerimin kaderi bana yalnızca soğuk bir rahatlık sağlıyor.

Benim için fanilik arka planda çalan bir müzik gibi: sürekli çalıyor, ama çarpıcı bir olay onun farkında olmamızı sağlayana kadar pek fark edilmiyor. Bir grup oturumunda olan bir şey aklıma geliyor.

Önce oturumla ilgili biraz bilgi vereyim: son on beş yıldır on terapistin bulunduğu lidersiz bir destek grubuna katılıyorum. Son birkaç aydır grup tedavi edilemeyen bir kanser yüzünden ölmekte olan psikiyatr Jeff'e odaklanmıştı. Birkaç ay önceki teşhisinden beri Jeff, diğer bütün üyelere ölümle nasıl yüzleşecekleri konusunda doğrudan, düşünceli ve cesaret verici tarzda rehberlik ediyordu. Önceki iki oturumda Jeff belirgin şekilde zayıflamıştı.

Bu seansta fanilikle ilgili uzun bir dalgınlığa kapıldığımı fark edip oturumdan hemen sonra şu notu aldım. (Gizlilik kuralımızın olmasına rağmen grup ve Jeff bu olayı anlatmam için bana özel izin verdi.)

Jeff çok zayıf düşeceği ve grup onun evinde toplansa bile gruba katılamayacağı ileriki günlerden söz ediyordu. Bu bize veda edişinin başlangıcı mıydı? Bizden uzaklaşarak kederin acısından mı kaçıyordu? Kültürümüzün öleni nasıl pislik ve çöplük olarak gördüğünü ve sonuç olarak da hepimizin ölmekte olandan uzaklaştığımızı söyledi.

"Peki, ama burada böyle bir şey oldu mu?" diye sordum.

Gruba bakıp başını salladı. "Hayır, burada olmadı. Burası farklı; sen, hepiniz benimle kaldınız."

Diğerleri ona ilgi göstermeyle hayatına burunlarını sokmak arasındaki sınırı belirlemeye ihtiyaçları olduğunu söylediler–yani ondan çok fazla şey mi istiyoruz? O bizim öğretmenimiz, dedi birisi. Bize ölmeyi öğretiyor. Haklı da. Onu ve derslerini hiç unutmayacağım. Ama enerjisi azalıyor.

Geçmişte faydalı olan geleneksel terapinin artık önemini yitirdiğini söyledi. O, ruhani konular –terapistlerin gezinmediği alanlar– hakkında konuşmak istiyor.

"Ne demek ruhani alanlar?" diye sordum.

Uzun süre durakladıktan sonra, "Eh, ölüm nedir? Ölmekte olanla nasıl meşgul olursun? Hiçbir terapist bu konuda konuşmaz. Eğer soluk alma konusunda meditasyon yapıyorsam ve soluklarım ağırlaşsa ya da dursa, zihnime ne olur? Ya sonrası? Yalnızca çöplük olan beden gittikten sonra farkındalık olacak mı? Bunu kimse gerçekten bilemiyor. Ailemden cesedimi (sızıntıya ve kokuya rağmen) üç gün gömmemelerini istesem bu olur mu? Budist görüşüne göre ruhun bedenden ayrılması için üç gün geçmesi gerekiyor. Ya küllerim? Grup küllerimi bir törenle diyelim ki yaşlanmayan sekoya ağaçlarının arasına serpmeyi ister mi?"

Daha sonra o, bu grupta başka hiçbir yerde olmadığı kadar ek-

siksiz ve dürüst bir şekilde var olduğunu söylerken gözlerime yaşlar hücum etti.

Birdenbire –başka bir üye canlı canlı tabuta gömüldüğüyle ilgili bir kâbus gördüğünü söyleyince– uzun zaman önce unuttuğum bir anı aklıma geldi. Tıp fakültesindeki ilk yılımda H.P.Lovecraft'un ilham verdiği kısa bir hikâye yazmıştım. Hikâye tam bu konuyla ilgiliydi: gömülmüş bir adamın farkındalığının sürmesi. Hikâyeyi bir bilim kurgu dergisine göndermiş ve ret cevabı almıştım. Tıp fakültesi çalışmalarım yoğunlaşınca hikâyeyi bir yere kaldırmıştım (bir daha da hiç bulamadım). Gruptaki bu ana kadar 48 yıl boyunca hikâye aklıma hiç gelmemişti. Ama bu anı bana kendimle ilgili bir şey öğretmişti: ölüm anksiyetesiyle uğraşmaya farkında olduğumdan çok daha önce başlamıştım.

Ne olağanüstü bir toplantı, diye düşündüm. İnsanlık tarihinde hiçbir grup böyle bir tartışma yapmış mıdır? Hiçbir şey gizlenmeden. Söylenmemiş bir şey kalmadan. İnsan koşullarıyla ilgili en zor, en kasvetli sorulara yüzümüzü buruşturmadan, gözlerimizi kırpmadan bakabiliyoruz.

O gün daha erken saatte gördüğüm, erkeklerin duyarsızlığı, kabalığı hakkında söylenen bir kadın hastayı düşündüm. Hepsi erkek olan gruba baktım. Bu sevgili adamların her biri o kadar duyarlı, kibar, ilgili ve olağanüstü varlıklardı ki. Ah, bu grubu görmesini ne kadar isterdim. Bütün dünyanın bu grubu görmesini ne kadar isterdim!

Karanlıklarda gizlenip bekleyen fanilik düşüncesi tam o sırada zihnimi kapladı. Birdenbire bu emsalsiz oturumun da ölmekte olan üyemiz kadar fani olduğunu fark ettim. Yolun biraz aşağısında bizi bekleyen ölüme doğru giden hepimiz kadar fani. Peki ya bu mükem-

mel, bu muhteşem, bu bilge oturumun kaderi ne? Yok olup gitmek. Hepimiz, bedenlerimiz, bu oturumun anısı, anılarımı yazdığım bu notlar, Jeff'in yaşadığı zorluk ve öğretileri, ona varlığımızı böylesine sunmamız, havada kaybolup gidecek, karanlıkta süzülen karbon atomları dışında geriye hiçbir şey kalmayacak.

İçimi bir üzüntü kapladı. Bu oturumu korumanın bir yolu olmalı. Keşke filme alınıp bütün dünya kanallarında gösterilip bütün insanlar tarafından izlenseydi, dünyayı sonsuza dek değiştirirdi. Evet, bilet bu – sakla, koru, unutulup gitmekle savaş. Korumaya bağımlı değil miyim? Bu kitapları bu yüzden yazmıyor muyum? Bu notu neden yazıyorum? Bunu kaydedip saklamak boş bir çaba değil mi?

Dylan Thomas'ın aşıklar ölse de aşkın hayatta kaldığını söyleyen dizesi aklıma geldi. İlk okuduğumda çok etkilenmiştim, ama şimdi merak ediyorum, nerede "hayatta kalmak?" Platonik bir ideal olarak mı? Onları duyacak bir kulak olmadığında düşen ağaçlar duyuluyor mu?

Sonunda dalgalanma ve bağlanabilirlik fikri, bir rahatlama ve umut hissi taşıyarak zihnime süzülüyor. Bu gruptaki herkes bugün tanık olduğumuz şeyden belki de sonsuza dek etkilenecek. Herkes birbirine bağlanmış; bu oturumdaki herkes burada yüzeye çıkan hayat derslerini açıkça ya da örtülü biçimde başkalarına iletecek. Ve onlardan etkilenen kişi başkalarına aktaracak. Böyle bir gücün dersini başkalarına iletmemek olmaz... Bilgelik, şefkat, erdem dalgaları çağlayacak, çağlayacak, ta ki... ta ki... ta ki...

Son bir not. İki hafta sonra Jeff ölüme yaklaşırken onun evinde buluştuğumuzda bu notları yayınlama konusunda tekrar iznini isteyip gerçek ismini mi yoksa takma bir isim mi kullanmamı tercih edeceğini

sordum. Gerçek adını kullanmamı istedi. Bu örneğin yardımıyla dalgalanma fikrinin ona son bir rahatlama sunduğunu düşünmek hoşuma gidiyor.

DİN VE İNANÇ

Hiçbir şeyden sapmış değilim. Hatırladığım kadarıyla hiç dini inancım olmadı. Önemli günlerde babamla birlikte sinagoga gittiğimi, Tanrının gücüne ve görkemine bitmek bilmez övgülerden oluşan duaların İngilizce çevirilerini okuduğumu hatırlıyorum. Cemaatin bu kadar zalim, kibirli, kindar, kıskanç ve övgüye aç ilahi bir varlığa olan bağlılığına çok şaşırmıştım. İnip kalkan kafalara ve yetişkin akrabalarımın ilahi söyleyen yüzlerine bana bakıp gülümsemelerini umarak dikkatle bakıyordum. Ama onlar dua etmeye devam ediyordu. Her zaman şakacı ve düzgün bir adam olan Sam amcama bakıp, bana göz kırparak "Bunları fazla ciddiye alma ufaklık," demesini bekliyordum. Ama böyle bir şey olmadı. Amcam ne göz kırptı ne de gülümsedi: doğruca önüne bakıp ilahi söylemeye devam etti.

Yetişkin olduktan sonra Katolik bir arkadaşımın cenaze törenine gidip rahibin hepimizin Cennette yeniden buluşacağımızı söylemesini dinledim. Bir kez daha etrafımdaki yüzlere baktım ve ateşli bir inanç dışında bir şey görmedim. Etrafımın bir aldanmayla sarıldığını düşündüm. Şüpheciliğimin büyük bir bölümü ilk din öğretmenlerimin kaba pedagojik yöntemleri yüzünden olabilir: belki hayatımın ilk dönemlerinde iyi, hassas, incelikli bir öğretmenle karşılaşsaydım ben de etkilenir ve Tanrısız bir dünya düşünemezdim.

Ölüm korkusuyla ilgili bu kitapta, içinde bulduğum idaresi zor ikilemler yüzünden, dini teselliler yazmaktan kaçındım. Bir taraftan

burada ifade ettiğim fikirlerin en güçlü dini inançlara sahip kişiler için bile değerli olduğuna inanıyor ve bu kitaptan veya inançlarından uzaklaşmalarına neden olacak bir şey söylememeye çalışıyorum. Öte yandan çalışmam, doğaüstü dini inançlardan uzak duran dünyevi, varoluşçu dünya bakış açısına dayanıyor. Benim yaklaşımım, hayatın (insan hayatı dâhil) rasgele olaylardan kaynaklandığını; bizim fani yaratıklar olduğumuzu; bunu ne kadar arzu etsek de bizi koruması, davranışlarımızı değerlendirmesi, anlamlı bir hayat şeması sunması için kendimizden başka kimseye güvenemeyeceğimizi ileri sürüyor. Önceden belirlenmiş bir alınyazımız yok ve her birimiz hayatı nasıl olabildiğince dolu, mutlu ve anlamlı bir şekilde yaşayabileceğimize dair kararlar almalıyız.

Bu görüş bazı insanlara göre çok katı görünse de ben öyle düşünmüyorum. Eğer Aristoteles'in dediği gibi, bizi eşsiz biçimde insan yapan özelliğimiz akılcı zihnimizse, öyleyse bu özelliğimizi mükemmelleştirmemiz gerekir. Mucizelere ve akıldışı fikirlere inanmamız gerektiğini söyleyen katı dini görüşler beni her zaman şaşırtmıştır. Ben şahsen doğa kanunlarına meydan okuyan şeylere inanmakta güçlük çekiyorum.

Şu düşünce deneyini bir deneyin. Dosdoğru güneşe bakın; hayattaki yerinize gözlerinizi kırpmadan bakın; pek çok dinin koruyucu korkulukları –ölümün son oluşunu inkâr eden reenkarnasyon, ölümsüzlük, bir tür süreklilik fikri– olmadan yaşamaya çalışın. Bence korkuluklar olmadan yaşayabiliriz. "Daha iyi var olmanın bir yolu olsaydı, En Kötüsüne bakmayı gerektirirdi," diyen Thomas Hardy'yle aynı fikirdeyim.[3]

---

[3] T. Hardy, "De Profundis II" (1895 96). *Poems of the Past and the Present.* http://infomotions.com/etexts/gutenberg/dirs/etext02/pmpst10.htm.

Dini inançların pek çok korkuyu hafiflettiğine hiç kuşku yok. Fakat bu bana ölümün etrafından dolaşmak gibi geliyor – ölüm reddediliyor, ölüm son değil, ölüm etkisizleştiriliyor.

O halde dini inancı olanlarla nasıl çalışıyorum? Bunu her zamanki tercihimle yani bir hikâye aracılığıyla anlatayım.

"Tanrı Neden Bana Bu İmgeleri Gönderiyor?": Tim

Birkaç yıl önce Tim'den bir telefon aldım. Onun ifadesiyle, "Varoluşta – ya da benim varoluşumdaki en önemli soru" konusunda ona yardım etmem için tek seanslık danışma istiyordu. Sonra ekledi, "Tekrar edeyim, tek bir seans istiyorum. Ben dindar bir adamım."

Bir hafta sonra beyaz boya lekeli Hollanda ressam tulumuyla, çizimlerinin bulunduğu bir dosyayla ofisime girdi. Kısa boylu, tıknaz, iri kulaklı bir adamdı. Beyaz saçları asker tıraşı yapılmıştı; kocaman gülümsemesi birkaç tahtası kırık beyaz çitlere benzeyen dişlerini sergiliyordu. Gözlük camları o kadar kalındı ki coca-cola şişelerinin altını hatırlatıyordu. Elinde küçük bir kayıt cihazı vardı. Seansı kaydedip edemeyeceğini sordu.

Kabul edip hakkında kısa bir bilgi aldım. Altmış beş yaşındaydı, boşanmıştı, son yirmi yıldır ev inşa ediyordu ve dört yıl önce sanatına yoğunlaşmak için emekli olmuştu. Bundan hemen sonra benim hiçbir zorlamam olmadan doğrudan konuya girdi.

"Sizi aradım, çünkü *Varoluşçu Psikoterapi* adlı kitabınızı okudum. Akıllı bir adama benziyorsunuz?"

"Peki, neden bu akıllı adamı yalnızca bir kez görmek istiyorsunuz?"

"Çünkü tek bir sorum var ve sizin tek bir seansla cevap verecek

kadar akıllı olduğunuzu düşünüyorum."

Hızlı cevabına şaşırarak ona baktım. Bakışlarımdan kaçıp pencereye döndü, huzursuz bir şekilde ayağa kalktı, iki kez oturdu ve porföyüne daha sıkı tutundu."

"Tek neden bu mu?"

"Bunu soracağınızı biliyordum. İnsanların ne söyleyeceğini önceden biliyorum. Ama neden tek seans sorunuza geri dönelim. Size asıl cevabımı verdim, ama başkaları da var. Aslında üç tane. Birincisi – mali durumum tatmin edici, ama mükemmel değil. İkincisi – kitabınız çok bilgece yazılmış, ama inançlı olmadığınız açık ve ben inancımı savunmak için burada bulunmuyorum. Üçüncüsü – siz bir psikiyatrsınız ve tanıdığım bütün psikiyatrlar bana ilaç vermeye çalıştı."

"Açıklığın ve aklındakileri söyleme şeklin hoşuma gitti Tim. Ben de aynısını yapmaya çalışacağım. Sana tek bir görüşmede yardım etmek için elimden geleni yapacağım. Sorun neydi?"

"Müteahhitliğin yanında bir sürü şey yaptım," dedi Tim hızla. Sanki bunun provasını daha önceden yapmıştı. "Şiir yazarım. Gençken müzisyendim – piyano ve harp çaldım. Bazı klasik besteler yaptım ve yerel amatör bir grup tarafından icra edilen bir opera yazdım. Ama son üç yıldır yalnızca resim yapıyorum. İşte bunlar," diyerek hâlâ kolunun altında olan portföyünü işaret etti, "yalnızca son bir ayın çalışması."

"Ya sorun?"

"Bütün resimlerim ve çizimlerim Tanrının bana gönderdiği imgelerin birer kopyası. Şimdi neredeyse her gece uykuyla uyanıklık arasında Tanrıdan bir imge geliyor ve ertesi günün tamamını ya da günleri yalnızca bu imgeyi yaparak geçiriyorum. Sorum şu, *Tanrı neden bana bu imgeleri gönderiyor?* Bakın."

Porföyünü dikkatle açtı, belli ki bütün çalışmalarını görmem konusunda tereddütlüydü. Büyük bir çizimi çıkardı. "İşte geçen haftadan bir örnek."

Yere yüzükoyun uzanmış çıplak bir adamın mürekkepli kalemle son derece ayrıntılı çizilmiş olağanüstü bir deseniydi bu. Toprağı kucaklıyor, hatta onunla çiftleşiyor, etrafındaki çalılar ve dallar ona doğru eğilmiş, onu yumuşak bir şekilde okşuyor gibiydi. Çok sayıda hayvan –zürafa, kokarca, deve, kaplan– etrafını sarmış, dua edermiş gibi başlarını eğmişlerdi. Sayfanın kenarına "Toprak anayı sevmek" yazmıştı.

Resimlerini birer birer çıkarmaya başladı. Garip, çarpık, dikkat çekici desenleri ve akrilik resimleri ile şaşkına dönmüştüm. Hepsi arketip semboller, Hıristiyan ikonografisi ve evrenin sembolü olan parlak renkli yuvarlak çizimlerle doluydu.

Saate bakarken gözlerimi resimlerden zorla ayırmak zorunda kalmıştım: "Tim zamanımız doluyor ve ben soruna cevap vermeyi denemek istiyorum. Seninle ilgili iki gözlemim var. Birincisi, olağanüstü derecede yaratıcısın ve bütün hayatın boyunca bunun kanıtlarını sergilemişsin – müziğin, operan, şiirlerin ve şimdi de bu olağanüstü sanat çalışmaların. İkinci gözlemim öz-saygın çok düşük: sahip olduğun yeteneklerin farkında olup takdir ettiğini sanmıyorum. Şu ana kadar söylediklerimi anlıyor musun?"

"Sanırım," dedi Tim. Mahcup bir şekilde camdan dışarı bakıyordu. "Bunu ilk kez duyuyor değilim."

"Olanlara dair görüşüm, bu fikirlerin ve olağanüstü çizimlerin senin kendi yaratıcı kaynağından çıktığı, ama özsaygın çok düşük olduğu ve kendine güvenin olmadığı için bu tür şeyler yaratabileceğine inanamıyorsun, dolayısıyla otomatik olarak övgüleri bir başkasına, bu

örnekte Tanrı'ya atfediyorsun. Yani demek istediğim şu ki yaratıcılığın Tanrı vergisi olsa da bu imgeleri ve çizimleri senin, ama yalnızca senin yarattığına inanıyorum."

Tim beni dikkatle dinlerken başını sallıyordu. Kayıt cihazını işaret edip, "Bunları hatırlamak istiyorum, bu yüzden bu kaseti sık sık dinleyeceğim. Sanırım bana ihtiyacım olan şeyi verdiniz."

Sonuç olarak, dindar biriyle çalışırken kişisel değerler hiyerarşimde en üstte duran kuralı izlerim: *hastamla ilgilenmek.* Hiçbir şeyin bunu bozmasına izin vermem. Bir kişiye yardımı dokunan bir inanç sisteminin altını oymaya asla girişmem, bu inanç sistemi bana göre tamamen fantastik bile olsa. Bu yüzden, dini inançları olan bir kişi benim yardımımı istediğinde genellikle erken yaşlarından itibaren kökleşen olan özdeki inançlarına asla meydan okumam. Tam tersine genellikle inançlarını desteklemenin yollarını ararım.

Bir keresinde ayin öncesi sabaha karşı İsa'yla konuşmaktan büyük rahatlık duyan bir rahiple çalışmıştım. Onu gördüğüm sırada idari görevler ve piskoposluk bölgesindeki meslektaşlarıyla çatışmaları onu o kadar rahatsız ediyordu ki İsa'yla yaptığı bu sohbetleri kısa kesmeye ya da tamamen atlamaya başlamıştı. Ona bu kadar rahatlık ve rehberlik sunan bir şeyden kendisini neden yoksun bıraktığını anlamaya çalıştım. Birlikte direnci üzerinde çalıştık. Bu uygulamasını sorgulamayı ya da onu şüpheye düşürmeyi hiç düşünmedim.

Bununla birlikte hastamın inançlarını sorgulamamaya yönelik kararlılığım konusunda hatırladığım dikkat çekici bir istisna var. Terapötik dayanak noktamı biraz kaybettiğim bir olaydı bu.

Anlam Olmadan Nasıl Yaşayabilirsiniz?: Haham

Yıllar önce yabancı bir ülkeden gelen genç bir haham beni arayarak danışma istedi. Varoluşçu terapist olmak üzere eğitim aldığını, ama dini temeliyle benim psikolojik açıklamalarım arasında uyumsuzluk yaşadığını ifade etti. Onu görmeyi kabul ettim ve bir hafta sonra ofisime geldi. Delici gözleri, uzun sakalı, uzun kıvırcık favorileri, takkesi ve ne gariptir ki tenis ayakkabılarıyla çekici, genç bir adamdı. Otuz dakika genel olarak terapist olma isteği ve dini inançlarıyla *Varoluşçu Psikoterapi* adlı kitabımda verdiğim bazı ifadeler arasındaki çatışmalar hakkında konuştuk.

Başta saygılı olan duruşu yavaş yavaş değişti ve inançlarını öyle coşkulu bir şekilde ifade etmeye başladı ki ziyaretinin gerçek amacının beni dini hayata döndürmek olduğundan şüphelenmeme neden oldu. (Bir misyoner tarafından ilk ziyaret edilişim olmayacaktı bu.) Sesi yükselip sözcüklerinin temposu arttıkça ne yazık ki sabrımı yitirip âdetim olmadığı kadar açık ve düşüncesiz bir şekilde konuştum.

"Endişeniz çok yerinde, Haham," diye araya girdim. "Görüşlerimiz arasında temel farklılıklar var. Her yerde var olan, her şeye kadir olan, sizi izleyen, koruyan özel bir Tanrı inancı, özgür, yalnız, ilgisiz bir evrene rasgele fırlatılmış ve ölümlü olduğumuz şeklindeki varoluşçu görüşüme aykırı. "Sizin görüşünüze göre ölüm son değil," diye devam ettim. "Siz bana ölümün yalnızca iki gündüz arasındaki gece olduğunu ve ruhun ölümsüz olduğunu söylüyorsunuz. Bu yüzden evet, sizin varoluşçu psikoterapist olma isteğiniz konusunda *gerçekten* bir problem var: görüşlerimiz birbirine taban tabana zıt."

"Ama siz," diye karşılık verdi yüzünde ciddi bir endişeyle. "Yalnızca bu inançlarla ve bir anlam olmadan nasıl yaşayabilirsiniz? İşaret parmağını bana doğru salladı. "İyi düşünün. Sizden daha büyük bir

şey olmadığı inancıyla nasıl yaşayabilirsiniz? Size bunun mümkün olmadığını söylüyorum. Bu karanlıkta yaşamak gibidir. Bir hayvan gibi. Her şey yok olacaksa hayatın ne anlamı var ki? Benim dinim, anlam, bilgelik, ahlak, ilahi rahatlık ve bir yaşam tarzı sağlıyor bana."

"Bunun akılcı bir karşılık olduğunu düşünmüyorum Haham. Bu şeyler –anlam, bilgelik, ahlak, iyi yaşamak– Tanrıya olan inancımıza bağlı *değildir*. Ve evet, *elbette,* dini inançlar kendinizi iyi, rahat, erdemli hissetmenizi sağlar, dinlerin amacı tam olarak budur. Bana nasıl yaşayabildiğimi soruyorsunuz. İyi yaşadığıma inanıyorum. İnsanlar tarafından üretilen ilkeler bana rehberlik ediyor. Doktor olarak ettiğim Hipokrat yeminine inanıyorum ve kendimi başkalarının iyileşmesine ve gelişmesine yardım etmeye adıyorum. Ahlaklı bir hayat yaşıyorum. Etrafımdakilere karşı merhamet duyuyorum. Ailem ve arkadaşlarımla sevgi dolu ilişkiler yaşıyorum. Ahlaki bir pusula için dine ihtiyacım yok."

"Bunu nasıl söylersiniz?" diye itiraz etti. "Sizin için çok üzülüyorum. Bazen Tanrı, gündelik ritüellerim, inançlarım olmasa yaşayamam diye düşünüyorum."

"Ve ben de bazen," dedim sabrım iyice taşmış bir şekilde, "hayatımı inanılmaz bir inanca adamak zorunda kalsam ve günümü 613 kuralı yerine getirerek ve insanların övgüsüne düşkün bir Tanrıyı överek geçirsem kendimi asardım diye düşünüyorum!"

Bu noktada Haham takkesine uzandı. *Ah, Ah,* diye düşündüm, *ah hayır, fırlatıp atmayacak, değil mi? Çok ileri gittim! Çok ileri! Hiç düşünmeden istediğimden fazlasını söyledim.* Kimsenin dini inançlarını yok etmeyi asla, asla istemedim.

Ama hayır, o yalnızca başını kaşımak ve ikimizi ayıran ideolojik uçurumun genişliğine, kültürel mirasımdan ve geçmişimden bu kadar

uzaklaşmış olmama karşı şaşkın hayretini ifade etmek için başına uzanmıştı. Seansı dostça bitirip ayrıldık, o kuzeye, ben güneye yol aldık. Varoluşçu psikoterapist olarak çalışmalarına devam edip etmediğini hiç öğrenemedim.

Ölümle İlgili Bir Kitap Yazma Üzerine

Ölümle ilgili yazmak üzerine son bir söz söyleyeceğim. Kendisi üzerinde düşünen yetmiş beş yaşındaki bir adamın ölümü ve faniliği düşünmesi doğaldır. Gündelik veriler aldırmazlık edilmeyecek kadar güçlü: kuşağım geçip gidiyor, arkadaşlarım, meslektaşlarım hastalanıp ölüyor, görme yetimi kaybediyorum, bedenimin çeşitli noktalarından noktalarından –dizlerim, omuzlarım, sırtım, boynum– daha fazla sıkıntı işareti alıyorum.

Gençliğimde anne babamın arkadaşlarının ve akrabalarının bütün Yalom erkeklerinin çok nazik olduklarını –ve hepsinin genç yaşta öldüğünü– duyardım. Bu erken ölüm senaryosuna uzun zaman inandım. Ama işte yetmiş beş yaşındayım. Babamdan yıllarca daha uzun yaşadım ve artık ödünç alınmış bir zaman yaşadığımı biliyorum.

Yaratıcı eylemin kendisi fanilikle ilgili endişelerle iç içe değil midir? İyi bir yazar ve ressam olan, St. Michel Dağın'ın sevimli, kübik tablosu ofisimde asılı duran Rollo May'in inancı bu yöndeydi. Ölüm korkumuzu aşmak için yarattığımıza inanan May neredeyse hayatının sonuna kadar yazdı. Faulkner da aynı inancı ifade ediyordu: "Her ressamın amacı, yapay araçlarla hareketi, yani hayatı yakalamak ve sabit tutmaktır ki, yüz yıl sonra bir yabancı ona baktığında tekrar hareket-

lensin."[4] Ve Paul Theroux, ölümün düşünülemeyecek kadar acı verici oluşunun "hayatı sevmemize ve ona, bütün sevinçlerin ve sanatın mutlak nedeni olacak kadar tutkuyla değer vermemize" neden olduğunu söylemiştir.[5]

Yazma ediminin kendisi insana yenilenme gibi gelir. İlk fikir parıltısından son cilalı ürüne kadar yaratma eylemini çok seviyorum. Sırf yazım yöntemlerinin bile zevk kaynağı olduğunu düşünüyorum. Yazım sürecinin marangozluğunu seviyorum: doğru sözcüğü bulmak, kaba cümleleri zımparalayıp cilalamak, ifadelerin tik-taklarıyla oynamak ve cümlenin ahengi.

Bazıları ölümün içine bu kadar batmanın öldürücü olduğunu düşünebilir. Bu konuda ders verdiğimde bir meslektaşım böyle kasvetli konularla uğraştığım için kasvetli bir hayat yaşıyor olmam gerektiğini söyler. Ben de ona, eğer buna inanıyorsanız işimi iyi yapmamışım demektir, diyerek karşılık veririm.

Bazen "bölünmüş ekran" tekniği metaforunu kullanarak içsel durumumu ifade ediyorum. Bu hipnotik terapi tekniği, hastaların acı verici anılarının zehrinin akmasına yardımcı olur. İşlem şöyledir: terapist hipnotize olmuş hastadan gözlerini kapamasını ve görsel ufkunu ya da karşılarındaki ekranı iki yatay kısma ayırmalarını ister: hasta ekranın yarısına travmatik bir görüntüyü, diğer yarısına güzel, zevk ve huzur veren (örneğin sevdiği bir orman patikasında ya da tropik bir sahilde yürüdüğünü) bir sahneyi yerleştirir. Huzurlu sahnenin sürekli

---

[4] T. W. Southall'da alıntılanmış. *Of Time and Place: Walker Evans and William Christenberry*. San Francisco: Friends of Photography, 1990.

[5] P. Theroux. "D Is for Death." S. Spender (ed.), *Hockney's Alphabet. New York:* Random House, 1991.

varlığı rahatsız edici görüntüyle denge kurar ve onu hafifletir.[6]

Bilinç ekranımın yarısı ciddidir ve faniliğin her zaman farkındadır. Bununla birlikte diğer yarısı farklı bir gösteri, senaryo oynayarak onun etkisini azaltır. Bu senaryoyu en iyi şekilde evrim biyologu Richard Dawkins'in[7] ileri sürdüğü bir metaforu kullanarak anlatabilirim. Uzun zaman cetvelinde engellenemez bir spot ışığı gibi ince bir lazer ışını hayal edin, der. Bu ışının geçtiği her şey geçmişin karanlığında kaybolur; spot ışığının önündeki her şey henüz doğmamış olmanın karanlığında gizlenir. Yalnızca spot ışığının aydınlattığı şey yaşar. Bu görüntü, kasveti dağıtır ve içimde, burada ve canlı olup sırf var olmanın keyfini sürebildiğim için ne kadar şanslı olduğum düşüncesini uyandırır! Hayat ışığındaki kısa zamanımı, gerçek hayatın önümdeki muazzam karanlıkta başka bir yerde olduğunu iddia ederek hayatı inkâr eden tasarılarla hafifletmek ne kadar aptalca olurdu.

Bu kitabı yazmak geçmişe, çocukluğuma ve anne babama doğru etkileyici bir yolculuk oldu. Uzun zaman önceki olaylar üzerime asılıp beni çekiyor. Ölümün bütün hayatım boyunca beni gölgelediğini görmek çok şaşırtıcı. Ölümle ilişkili pek çok anının ısrarcılığı ve açıklığıyla da şaşkına döndüm. Belleğin değişkenliği bana büyük bir güçle vurdu – örneğin, bir zamanlar aynı evde yaşayan ablam ve ben o kadar farklı olaylar hatırlıyorduk ki.

Yaşlandıkça geçmişin her zamankinden daha fazla benimle birlikte olduğunu görüyorum – tıpkı Dickens'in bu bölümün açılışındaki alıntıda güzel bir şekilde ifade ettiği gibi. Belki de ben onun önerdiği şeyi

---

6 David Spiegel ekranı ikiye bölme tekniğini bana ilk öğreten kişidir. Bakınız H. ve D. Spiegel, *Trance and Treatment: Clinical Uses of Hypnosis*. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2004.

7 R. Dawkins, *The God Delusion*, Boston: Houghton Mifflin, 2006, s. 361.

yapıyorum: halkayı tamamlıyor, hikâyemin kaba noktalarını düzeltiyor, beni ben yapan ve olduğum beni kucaklıyorum. Çocukluğumda yaşadığım yerleri yeniden ziyaret edip okul toplantılarına katılırken eskiden olduğumdan daha fazla etkileniyorum. Belki de orada hâlâ bir "orada" olduğunu bilmenin, geçmişin tamamen kaybolmadığı, istersem oraları yeniden ziyaret edebileceğim sevincini yaşıyorum. Kundera'nın dediği gibi ölüm korkusu geçmişin kaybolması fikrinden kaynaklanıyorsa, o halde geçmişi yeniden yaşamak önemli bir güvencedir. Fanilik ertelenir – yalnızca kısa bir süre için olsa bile.[8]

[8] P. Roth tarafından alıntılanmış *Shop Talk: A Writer and His Colleagues and Their Work*. Boston: Houghton Mifflin, 2002.

7. Bölüm

ÖLÜM ANKSİYETESİYLE UĞRAŞMAK: TERAPİSTLERE TAVSİYELER

Ben insanım ve insana dair hiçbir şey bana yabancı değil.
TERENTİUS

Bu son bölüm terapistlere yönelik olsa da, isteyen herkesin okuyup anlayabilmesi umuduyla mesleki dili kullanmadan yazmaya çalıştım. Bu yüzden terapist değilseniz bile okumaya devam edin.

Benim psikoterapiye yaklaşımım ana akım değildir. Çok az terapi eğitim programı, müfredatında varoluşçu yaklaşımı vurgular (hatta sözünü eder); sonuç olarak pek çok terapist benim yorumlarımı ve -klinik örneklerimi garip bulabilir. Yaklaşımımı açıklamak için önce kafa karışıklığına yol açan "varoluşçu" terimini açmam gerekiyor.

Varoluşçu Ne Anlama Geliyor?

Felsefi bilgisi olan pek çok kişi için bu terim bir anlam potpurisi akla getirir: Kierkegaard'ın özgürlük ve seçimi vurgulayan Hıristiyan varoluşçuluğu; Nietzsche'nin ikonoklastik determinizmi; Heidegger'in zamansallık ve sahiciliğe odaklanması; Camus'nün saçmalık hissi; Jean

Paul Sartre'ın mutlak nedensizlik karşısında sorumluluğa vurgusu.

Ancak ben klinik çalışmalarımda "varoluşçu" sözcüğünü yalnızca varoluşu ifade etmek için açık bir tarzda kullanıyorum. Varoluşçu düşünürler farklı bakış açılarını vurgulasalar da aynı basit varsayımı paylaşırlar: *kendi varoluşları problem oluşturan tek yaratıklar biz insanlarızdır*. Bu yüzden *varoluş* benim anahtar kavramımdır. "Varoluş terapisi" veya "varoluş odaklı terapi" gibi ifadeler de kullanabilirdim. Bunlar işe yaramaz göründüğü için daha derli toplu olan "varoluşçu psikoterapi" terimini kullanıyorum.

Varoluşçu yaklaşım, varolma nedenleri aynı olan pek çok psikoterapi yaklaşımından biridir – insan umutsuzluğuna yardım etmek. Varoluşçu psikoterapi görüşü, canımızı sıkan konuların *yalnızca* biyolojik genetik katmanlarımızdan *değil* (psikofarmakolojik görüş), *yalnızca* bastırılmış içgüdüsel çabalarımızdan *değil* (Freudyen görüş), *yalnızca* içselleştirdiğimiz ilgisiz, sevgisiz, nörotik, önemli yetişkinlerden *değil* (nesne ilişkileri görüşü), *yalnızca* bozulmuş düşünce biçimlerimizden *değil* (bilişsel-davranışçı görüş), *yalnızca* unutulmuş travmatik anıların parçalarından *değil*, *yalnızca* kişinin kariyerini, önemli diğer kişilerle olan ilişkilerini içeren mevcut hayat krizlerinden değil, *aynı zamanda* –*aynı zamanda*– varoluşumuzla yüzleşmemizden de kaynaklandığını ileri sürer.

O halde varoluşçu terapinin asıl duruşu acımızın, diğer umutsuzluk kaynaklarımıza ek olarak aynı zamanda insan koşullarıyla –varoluşun "getirileri"– kaçınılmaz şekilde yüzleşmemizden de kaynaklandığını ileri sürer.

Bu "getiriler" nelerdir?

Bu cevap her birimizin içindedir ve kolayca bulunabilir. Kendinize biraz zaman ayırıp kendi varoluşunuzu düşünün. Dikkat çelicileri

uzaklaştırın, daha önceden var olan bütün kuramları ve inançları parantez içine alıp dünyadaki "durumunuzu" düşünün. Zaman içinde kaçınılmaz bir şekilde varoluşun derin katmanlarına ya da din bilimci Paul Tillich'in iyi seçilmiş ifadesini kullanacak olursam *nihai kaygılara* varacaksınız. Benim görüşüme göre dört nihai kaygı terapi uygulamasıyla yakından ilişkilidir: ölüm, tecrit, hayatın anlamı ve özgürlük.

Bu dört nihai kaygı 1980 yılında yazdığım *Varoluşçu Psikoterapi* adlı kitabımın dayanak noktasını oluşturuyor. Bu kitapta dört nihai kaygının fenomenolojisini ve terapi üzerindeki etkilerini ayrıntılarıyla anlatıyorum.

Sıradan terapi çalışmasında dördü iç içe geçmiş olsa da ölüm korkusu en belirgin ve rahatsız edici nihai kaygıdır. Ancak terapi ilerledikçe hayatın anlamı, tecrit ve özgürlük gibi konular da gün yüzüne çıkar. Farklı bakış açılarına sahip varoluşsal yönelimli terapistler farklı bir hiyerarşi ifade edebilirler: örneğin, Carl Jung ve Viktor Frankl terapi arayışındaki hastaların oranının, hayatın anlamını kaybettikleri için arttığını vurgular.

Üzerine klinik çalışmalarımı inşa ettiğim varoluşçu bakış açısı, akılcılığı kucaklar; doğaüstü inançlardan uzak durur ve genel olarak hayatın ve özel olarak insan hayatının rasgele olaylardan meydana geldiği, varlığımızı sürdürmeyi çok istesek de fani yaratıklar olduğumuz, önceden belirlenmiş bir yapı ve kader olmaksızın varoluşa tek başımıza fırlatıldığımız, her birimizin nasıl olabildiğince dolu, mutlu, ahlaklı ve anlamlı bir hayat yaşayabileceğimize karar vermemiz gerektiği görüşünü ileri sürer.

Varoluşçu terapi var mıdır? Varoluşçu psikoterapiden tekrar tekrar ve rahat bir şekilde söz etsem ve hakkında uzun bir kitap yazmış olsam da bunun müstakil bir ekol olduğunu asla düşünmedim. Aslın-

da ben daha çok, pek çok terapötik yaklaşım konusunda bilgisi ve becerisi olan iyi eğitimli terapistlerin, *aynı zamanda varoluşsal konular konusunda da duyarlı olacak şekilde eğitilmeleri gerektiğine* dair inancımı ve umudumu yansıtıyorum.

Bu bölümdeki amacım, terapistlerin büyük önem taşıyan varoluşsal konulara karşı duyarlılıklarını artırmak ve onları bu konularla ilgilenmeleri için teşvik etmek olsa da, varoluşsal konulara karşı bu duyarlılığın genel olumlu bir sonuç için nadiren yeterli olduğuna inanıyorum: hemen hemen her terapi seyrinde başka yönelimlere dair terapötik becerilerin devreye girmesi gerekir.

Terapi Saatinde İçerik ve Sürecin Birbirinden Ayrılması

İnsanın terapideki koşullarını düşünmenin gerekliliği konusunda ders verirken öğrenci terapistlerden biri, "Varoluştaki yerimizle ilgili bu fikirler kulağa doğru gibi geliyor, ama o kadar havada, o kadar soyut görünüyor ki. Varoluşçu bir terapist terapi saatinde gerçekte ne yapar?" diye sorabilir (ve sormalı da). Ya da bir öğrenci, "Ofisinizdeki duvarda duran bir sinek olsam, terapi saatleriniz sırasında ne görürdüm?" diye sorabilir.

Önce psikoterapi seanslarını nasıl gözleyip anlayacakları konusunda ipucu vererek karşılık veririm – bütün terapistlerin eğitimlerinin başında öğrendikleri ve onlarca yıllık çalışma sonrasında bile hâlâ faydasını gösteren bir ipucudur bu. İpucu insanı yanıltacak kadar basittir: *içerikle süreç arasında ayrım yapın.* ("Süreç" terimini terapi ilişkisinin yapısını ifade etmek için kullanıyorum).

İçeriğin anlamı ise çok açık: yalnızca konuşulan konuları ve başlıkları ifade ediyor. Danışanın ve benim bu kitapta ifade edilen fikirlere gömülerek geçireceğimiz zamanlar olur; ama genellikle danışan; ilişki, aşk, seks, kariyer seçimleri, ebeveynlik problemleri, para gibi diğer konularla ilişkili kaygılarını anlatırken varoluşçu içeriğe dair haftalarca bir şey konuşulmaz.

Başka bir deyişle varoluşçu içerik bazı hastalar için (ama hepsi için değil) terapinin bazı aşamalarında (ama hepsinde değil) dikkat çekici olabilir. Bu olması gerektiği gibidir. Etkin bir terapist içeriğin bazı alanlarını zorlamaya asla kalkışmamalıdır: terapi kuram-güdümlü değil, ilişki-güdümlü olmalıdır.

Seansı içerik için değil, 'ilişki' için incelediğinizde durum çok farklıdır (mesleki literatürde sık sık 'süreç' olarak geçer). Varoluşsal konulara karşı hassas olan bir terapist hastasıyla, bu konulara karşı hassasiyeti olmayan bir terapiste göre çok daha farklı şekilde ilişki kurar – *bu her seansta belirgin olan bir farktır.*

Bu kitapta şimdiye kadar varoluşsal içerik konusunda pek çok şey söyledim; anlattığım örneklerin çoğu fikirlerin değiştirme gücüne odaklanır (örneğin, Epikourosçu ilkeler, dalgalanma, insanın kendini gerçekleştirmesi). Ama genellikle fikirler yeterli değildir: *gerçek terapötik gücü yaratan şey, fikirlerle birlikte ilişkinin sinerjisidir.* Bu bölümde terapist olarak terapi ilişkisinin anlamlılığını ve etkisini artırmanıza yardım edecek çok sayıda öneri sunuyorum. İlişkinin anlamının ve etkisinin artması da hastalarınızın ölüm korkusuyla yüzleşip üstesinden gelmelerine yardım etme becerinizi güçlendirecektir.

İlişkinin dokusunun terapötik değişim için önemli olduğu fikri yeni bir şey değildir. Psikoterapi klinisyenleri ve öğretmenler yüzyıldır iyileştiren şeyin kuram veya fikirler değil, *ilişki* olduğunu fark etmiştir.

İlk analistler sağlam terapötik bir işbirliğinin olmasının çok önemli olduğunu biliyorlardı ve sonuç olarak hasta ve terapist arasındaki ilişkiyi ayrıntılarıyla incelediler.

Eğer terapötik ilişkinin psikoterapi için yardımcı olduğu önermesini (ve bunu destekleyen ikna edici araştırmaları) kabul edersek, bir sonraki belirgin soru şu olacaktır: En etkili ilişki türü hangisidir? Psikoterapi araştırmalarında öncü olan Carl Rogers altmış yıl önce terapideki iyileşmenin terapist davranışlarındaki üçlüyle ilişkili olduğunu göstermiştir: samimiyet, eksiksiz bir empati ve olumlu koşulsuz saygı.

Bu terapist özellikleri her tür terapi şekli için önemlidir ve bunları ben de güçlü bir şekilde destekliyorum. Bununla birlikte, ölüm anksiyetesi veya herhangi bir varoluşsal konuyla çalışırken samimiyet kavramının farklı, geniş kapsamlı bir vurgu aldığına, bunun da terapötik ilişkinin doğasında radikal değişiklerle sonuçlandığına inanıyorum.

Ölüm Anksiyetesiyle Başa Çıkmada İlişkinin Gücü

Bakışlarımı hayatın varoluşsal olgularına sabitlediğimde hasta olan danışanlarımla, şifacı olan benim aramda açık bir sınır olmadığını görürüm. Sıradan rol tanımları ve karakter teşhisleri terapiyi kolaylaştırmaktan çok engeller. Bu acının panzehirinin sırf bağlanmışlık olduğuna inandığım için aramıza yapay ve gereksiz engeller koymadan terapi saatini hastamla birlikte yaşamaya çalışırım. Terapi sürecinde ben hastam için bir uzmanım, ama hatasız bir rehber değilim. Ben bu yolculuğu daha önce yaptım – kendi keşif yolculuğum sırasında ve başka birçoklarına rehberlik ederken.

Danışanlarımla çalışmalarımda bağlanmışlığı her şeyin üstünde tutarım. Bu amaçla, iyi niyetle hareket etmeye kararlıyım: üniforma ya da kostüm yok; diplomalar, profesyonel dereceler ya da ödüller teşhir etmek yok; sahip olmadığım bilgiyi biliyormuşum gibi yapmak yok; varoluşsal ikilemlerin benim için de geçerli olduğunu inkâr etmek yok; sorulara cevap vermeyi reddetmek yok; rolümün arkasına saklanmak yok; ve son olarak kendi insanlığımı ve savunmasızlığımı gizlemek yok.

Kilerde Havlayan Vahşi Köpekler: Mark

Konuya, varoluşsal duyarlılığın terapötik ilişki üzerindeki etkisinin, burada-ve-şimdi ve terapistin kendini açması gibi konuları da içeren bazı yönlerini gösteren bir terapi seansını anlatarak başlayacağım. Bu seans Mark'ın terapisinin ikinci yılında gerçekleşti. Üçüncü bölümde anlattığım Mark kırk yaşında bir psikoterapistti ve terapiye ölüm anksiyetesi ve ablası Janet'in çözümlenmemiş yası yüzünden başlamıştı.

Bu seansın birkaç ay öncesinde ölümle ölümle aşırı meşguliyeti yeni bir konu ile yer değiştirmişti: hastalarından Ruth'a âşıktı.

Seansa sıradışı bir şekilde başladım. Mark'a o sabah grup terapisi için otuz yaşında bir hastamı ona yönlendirdiğimi söyledim. "Eğer seninle bağlantı kurarsa, lütfen beri ara, sana görüşmemiz hakkında daha fazla bilgi vereyim," dedim.

Mark'ın baş sallaması üzerine devam ettim. "Pekâlâ, bugün nereden başlayalım?"

"Aynı şeyler. Her zamanki gibi buraya gelirken Ruth'u düşünüp durdum. Onu aklımdan çıkarmam çok zor. Dün gece bazı lise arka-

daşlarımla yemeğe çıktım ve hepsi o zamanlar yaşadığımız çıkma deneyimleri hakkındaki deneyimlerini anlattı ve Ruth yine saplantılı bir şekilde kafamı meşgul etmeye başladı."

"Bu saplantıyı tarif edebilir misin? Aklından neler geçtiğini aynen söyle."

"Ah, işte o aptalca, çocuksu, hayalperest duygu. Kendimi salak gibi hissediyorum – artık bir yetişkinim. Kırk yaşındayım. Psikologum. O benim hastam ve bunun geleceğinin olmayacağını biliyorum."

"O hayalperest duyguyla kal," dedim. "İçine gir. Aklına ne geldiğini söyle."

Gözlerini kapadı. "Hafiflik, uçuyormuşum gibi hissediyorum... ölen zavallı ablamla ilgili düşünceler yok... ölüm düşünceleri yok... birden annemin kucağında oturuyorum ve o bana sarılıyor. Beş ya da altı yaşında olmalıyım – o kanser olmadan önce."

"Demek bu hayalperest duygu içine çökünce, ölüm yok oluyor ve onunla birlikte ablanın ölümüyle ilgili bütün düşünceler de gidiyor. Ve bir kez daha kanser olmadan önce annenin sarıldığı küçük çocuk oluyorsun."

"Şey, evet, daha önce hiç böyle düşünmemiştim."

"Mark, acaba bu hayalperest duygunun verdiği mutluluk, birleşmeyle, yalnız 'ben'in 'biz'de çözülmesi hissiyle ilişkili olabilir mi diye düşünüyorum. Ve bana öyle görünüyor ki buradaki diğer önemli oyuncu cinsellik – o kadar hayati bir güç ki en azından geçici olarak ölümü zihninden uzaklaştırıyor. Bu yüzden senin Ruth'a olan aşkının ölüm anksiyetenle iki kuvvetli biçimde çarpıştığını düşünüyorum. Bu aşka bu kadar sıkı bir şekilde sarılmana şaşmamak gerek."

"Seksin ölümü 'geçici' olarak aklımdan çıkardığını söylerken haklısın. Oldukça iyi bir hafta geçirdim, ama ölüm düşüncelerini kafamdan

atamadım. Pazar günü kızımı motosikletle La Honda'ya, oradan da Santa Cruz'da okyanusa götürdüm – muhteşem bir gündü, ama ölüm düşüncesi beni rahat bırakmadı. 'Bunu daha ne kadar yapabileceksin?' diye sorup durdum kendi kendime. Her şey geçiyor – yaşlanıyorum, kızım büyüyor."

"Bu ölüm düşünceleri," dedim. "Onları analiz etmeye, incelemeye devam edelim. Ölüm düşüncesinin boğucu olduğunu biliyorum – ama doğruca bu düşüncenin içine bak ve bana söyle, ölmekte olmanın en korkutucu yanı neresi?"

"Sanırım ölümün acısı. Annem çok acı çekti – ama hayır, esas konu bu değil. Daha çok kızımın bununla nasıl baş edeceğini düşünüyorum. Ben öldüğümde onun nasıl olacağını düşünmek anında gözlerimin yaşarmasına neden oluyor."

"Mark, ölümle çok fazla –çok küçük yaşta, çok defa– karşılaştığına inanıyorum. Sen küçük bir çocukken annen kanser oldu ve sonraki on yıl boyunca onun ölümünü seyrettin. Ve bunu babasız yaptın. Ama kızının farklı ve sağlıklı bir annesi ve güzel bir Pazar gününde onu motosikletle okyanusa götüren ve her şekilde varlığını hissettiren bir babası var. Bence kendi deneyimini kızına yüklüyorsun – yani kendi korkularını ve kendi zihin yapını ona yansıtıyorsun."

Mark başıyla onayladı. Bir süre sessiz kalıp bana döndü. "Sana bir şey sorayım, *sen* bununla nasıl baş ediyorsun? Ölüm korkusu seni etkilemiyor mu?"

"Sabah üçte ölümle ilgili anksiyete nöbetleri yaşıyorum, ama artık bu çok daha az oluyor. Yaşlandıkça ölüme bakmak bazı olumlu şeyler sağlıyor. Daha hassas, daha canlı hissediyorum. Ölüm her anı daha fazla yaşamamı sağlıyor – sırf farkında olmanın, hayatta olmanın zevkini değerlendiriyor ve takdir ediyorum."

"Peki, ya çocukların? Senin ölümüne verecekleri tepki için endişelenmiyor musun?"

"Bu konuda fazla endişelenmiyorum. Ebeveynlerin işinin çocuklarının özerk olmalarına, onlardan uzaklaşmalarına ve iş sahibi olmalarına yardım etmek olduğunu düşünüyorum. Çocuklarım bu konuda iyiler – yas tutacaklar, ama hayatlarına devam edeceklerdir. Tıpkı senin kızının yapacağı gibi."

"Haklısın. Akılcı düşününce kızının iyi olacağını biliyorum. Aslında son zamanlarda ölümle yüzleşme konusunda ona model olabileceğimi düşünüyorum."

"Ne harika bir fikir bu Mark. Kızına vereceğin ne harika bir armağan."

Kısa bir duraklamadan sonra devam ettim, "Burada-ve-şimdi ile ilgili, bugünkü sen ve ben konusunda sana bir şey sorayım. Bu seans farklı – *bana* diğer seanslardan çok daha fazla soru sordun. Ve ben de cevap vermeye çalıştım. Bu konuda kendini nasıl hissediyorsun?"

"İyi. Çok iyi. Kendini benimle böyle paylaştığın zaman kendi terapi uygulamalarımda da daha açık olmam gerektiğini fark ediyorum."

"Bugünkü seansımız konusunda sana sormak istediğim başka bir şey daha var. Seansın hemen başında söylediğin bir şey. 'Her zamanki gibi' beni görmeye gelirken yolda Ruth'u düşündüğünü söyledin. Bundan ne çıkarıyorsun? Neden beni görmeye gelirken?"

Mark sessiz kalıp başını iki yana salladı.

"Burada karşılaşmak zorunda kalacağını tahmin ettiğin zor işten rahatlamak için olabilir mi?" diye sorarak atıldım.

"Hayır, değil. Ne olduğunu söyleyeyim." Mark cesaretini topluyormuş gibi durakladı. "Ruth'u düşünmek beni başka bir sorudan uzaklaştırıyor. Soru şu: benim hakkımda ne düşünüyorsun, şu Ruth olayı

yüzünden beni terapist olarak nasıl değerlendiriyorsun?"

"Seni anlıyorum Mark. Ben de hastalarım tarafından cinsel açıdan uyarılıyorum ve tanıdığım bütün diğer terapistler de öyle. Senin ifadenle sınırı geçip kendini kaybettiğine kuşku yok, ama cinselliğin mantığı yenen bir yanı var. Senin karakter sağlamlığının hastana karşı cinsel arzuna yenik düşmemeni sağlayacağını biliyorum. Ve belki de birlikte çalışmamız garip bir şekilde duygularında bu kadar ileri gitmen konusunda rol oynadı. Yani belki de her hafta benim güvenlik ağı gibi burada olacağımı bildiğin için seni tutan bağları attın.

"Peki, beni yetersiz olarak değerlendirmiyor musun?"

"Bugün sana hasta yönlendirmeme ne diyorsun?"

"Ya, evet – önce bunu sindirmeliyim. Bunun çok güçlü bir mesaj olduğunu biliyorum – bunu yapman sonucunda kendimi o kadar onaylanmış hissettim ki bunu ifade edecek sözcük bulamıyorum.

"Yine de," diye devam etti Mark, "içimdeki küçük bir ses benim bir pislik olduğumu düşündüğünü söylüyor."

"Hayır, düşünmüyorum. Bu düşünceyi silme zamanı geldi. Bugünkü süremiz doldu, ama sana söylemek istediğim başka bir şey var: bu yolculuğun, Ruth'la bu deneyimin o kadar da kötü değil. Olanlardan ders çıkarıp büyüyeceğine gerçekten inanıyorum. Nietzsche'nin sözlerini sana uyarlamak istiyorum: 'Bilge olmak için kilerinde havlayan vahşi köpekleri dinlemeyi öğrenmelisin.' "

İşte bu söz hedefi tam on ikiden vurdu – Mark bu sözleri kendi kendine fısıldadı. Ofisimden gözlerinde yaşlarla ayrıldı.

Bu seans bağlanma konularıyla birlikte çok sayıda diğer varoluşçu temayı da gösteriyor: aşk saadeti, ölüm ve cinsellik, ölüm korkusunun incelenmesi, terapötik edim ve terapötik sözler, terapide burada-ve-şimdi'nin kullanımı, Terentius'un düsturu ve terapistin kendini açması.

AŞK MUTLULUĞU Mark'ın seansın başında tarif ettiği mekanizma – 'hayalperest' duygusu ve Ruth'a olan tutkusundan yayılan sınırsız sevinçle birlikte, kanseri başlamadan önce sağlıklı zamanlarında annesinin kucağında sallanırken hissettiğine benzer mutluluğa dair anılar– aşk tutkularında sıklıkla görülür. Tutkulu bir aşığın zihninde diğer endişeler sahneyi terk eder: bütün dikkatini sevgili –onun her sözcüğü, her tavrı, hatta zaafları– alır. Bu yüzden Mark annesinin kucağında kıvrıldığında artık yalnız bir "ben" değildi. "Yalnız 'ben', 'biz'de çözünür" şeklindeki yorumum, saplantılarının acısını nasıl azalttığını ortaya çıkardı. Bu sözün orijinali bana mı ait, yoksa daha önce bir yerde okuduğum bir şey mi hatırlamıyorum, ama aşkla büyülenmiş pek çok hastamda işe yaradığını gördüm.

CİNSELLİK VE ÖLÜM Cinsellik ve ölüm konusunda, Mark'ın varoluşsal anksiyetesini aşk-birleşmesi hafifletmedi kalmadı, ölüm anksiyetesini azaltan başka bir merhem de –cinselliğin gücü– devreye girdi. Hayati güç olan seks, sıklıkla ölüm düşüncelerine karşı çıkar. Bu mekanizmanın örnekleriyle pek çok kez karşılaştım: ciddi bir kalp krizi geçiren ve kendisini acile götüren ambulansta cinsel açıdan fazlasıyla uyarıldığı için ambulans görevlisinin göğsüne dokunmaya çalışan biri; kocasının cenazesine giderken güçlü cinsel arzular yaşayan bir dul; ölümden korkan, cinsel açıdan karakteristik olmayan şekilde uyarılan, huzurevinde kadınlarla çok sayıda cinsel ilişki yaşayan ve çok fazla huzursuzluk yarattığı için müdür tarafından psikiyatrik danışma alması gerektiği söylenen dul bir adam. İkiz kardeşi felç olarak ölen başka bir kadın vibratörle üst üste şiddetli orgazmlar yaşadığı için kendisinin de felç olmasından korkuyordu. Kızlarının cesedinin yanında vibratör bulmasından korktuğu için onu hemen attı.

ÖLÜM KORKUSUNU AZALTMAK Mark'ın ölüm korkusuna seslenmek için ona –daha önceki diğer örneklerde olduğu gibi– ölmek konusunda en çok neden korktuğunu sordum. Mark'ın cevabı, "Gerçekleştiremediğim onca şey," "Hikâyelerin sonunu görmek istiyorum," "Daha fazla ben olmayacak" gibi diğer cevaplardan farklıydı. O, yokluğunda hayatla başa çıkamayacak olan kızı için endişeleniyordu. Bu korkusuna, bunun mantıksızlığını ve kendi korkularını (her zaman mevcut sevgi dolu annesi ve babası olan) kızına yansıttığını görmesine yardımcı olarak ilgilendim. Kızına bir armağan verme fikrini sonuna kadar destekledim – insanın ölümle nasıl sükûnetle yüzleşeceği konusunda kızına model olacaktı. (Beşinci bölümde birkaç ölümcül hastanın aynı kararı verdiği bir grubu anlattım.)

TERAPÖTİK EDİM VE TERAPÖTİK SÖZCÜK Mark'la terapiye, terapi grubuna bir hasta yönlendirdiğimi söyleyerek başladım. Neredeyse bütün psikoterapi öğretmenleri böyle ikili ilişkiler – yani psikoterapi hastasıyla ikinci bir ilişki kurulmasını çok eleştirir. Mark'a bir hasta göndermenin potansiyel tehlikeleri vardı: örneğin, beni memnun etme hevesi gerçekten o hastanın yanında olmasını güçleştirebilirdi; ilişkide üç kişinin var olması söz konusu olabilirdi – Mark, hasta ve Mark'ın sözlerini ve duygularını etkileyen hayaletim.

İkili ilişkiler gerçekten de genellikle terapi sürecinin yararına değildir, fakat bu örnekte riski küçük, potansiyel kazancı büyük gördüm. Mark hastam olmadan önce onun grup terapisine gözetmenlik yapmıştım ve onu yeterli bir grup terapisti olarak değerlendirmiştim. Üstelik benimle terapiye başlamadan önceki yıllarda kendisine gönderilen hastalarla harika işler çıkarmıştı.

Seansın sonunda kendisini küçümseyen düşüncelerini dile getirin-

ce ve benim de onun hakkında olumsuz düşündüğüm konusunda ısrar edince son derece güçlü bir karşılık verdim *Ona az önce bir hasta gönderdiğimi hatırlattım.* Bu edim benim söyleyebileceğim her türlü rahatlatma sözünden daha destekleyiciydi. Terapötik edim terapötik sözcükten çok daha önemlidir.[1]

TERAPİDE BURADA-VE-ŞİMDİ'NİN KULLANIMI Seans sırasında Burada-ve-Şimdi'ye geçtiğim iki örneği hatırlayın. Mark ofisime gelirken yolda "her zamanki gibi" hastası Ruth'la ilgili hayaller kurduğunu söylemişti. Belli ki bu yorumun bizim ilişkimiz için bir anlamı vardı. Bunu bir kenara saklayıp seansın daha ileriki zamanlarında neden beni görmeye gelirken Ruth'u saplantılı bir şekilde düşünmeyi alışkanlık haline getirdiğini sordum.

Sonra Mark benim ölüm anksiyetemle ve çocuklarımla ilgili birkaç soru sordu ve ben her soruya cevap verdim, ama bana soru sorması ve benim cevaplarım hakkındaki duygularıyla ilgili de soru sormaya özen gösterdim. *Terapi her zaman etkileşim ve etkileşim hakkında düşünmenin birbirini takip ettiği bir sıra izler.* (Bu bölümde daha sonra burada-ve-şimdi konusunu anlatırken bu konuda daha fazla şey söyleyeceğim.) Son olarak, Mark'la yaptığım seans, fikirler ve ilişkiler konusunda bir sinerji olduğunu gösteriyor: bu seansta çoğu seansta olduğu gibi iki etmen de etkindi.

TERENTİUS'UN DÜSTURU VE TERAPİST'İN KENDİNİ AÇMASI İkinci yüzyıl Romalı oyun yazarı Terentius terapistin içsel çalışmasında etkili olan bir özdeyiş sunuyor: *Ben insanım ve insana dair hiçbir şey bana yabancı değil.*

---

[1] I. Yalom, *Bağışlanan Terapi*, 2002.

Bu yüzden seansın sonunda Mark, uzun süre bastırdığı bir soruyu– "Ruth'la olanlar konusunda beni bir terapist olarak nasıl değerlendiriyorsun?"– sormak için cesaretini toplayınca onu anlayabildiğimi söylemeyi seçtim, çünkü zaman zaman ben de hastalarıma karşı cinsel açıdan uyarılıyorum. Bunun tanıdığım her terapist için doğru olduğunu da ekledim.

Mark rahatsızlık verici bir soru sordu, fakat bu soruyla karşı karşıya kaldığımda Terentius'un düsturunu izleyip kendime dair benzer bir şey hatırlayıp hatırlamadığımı görmek için zihnimi yokladım ve sonra bunu paylaştım. Bir hastanın deneyimi ne kadar zalimce, acımasız, yasak veya yabancı olursa olsun, kendi karanlığınıza girmeye istekli olursanız kendi içinizde hastanıza karşı biraz yakınlık bulabilirsiniz.

İşe yeni başlayan terapistler Terentius'un önermesini gerçek empatinin gelişimini güçlendiren benzeri içsel deneyimler bulmalarına yardım eden bir düstur olarak kabul edebilirler. Bu özdeyiş özellikle ölüm anksiyetesi olan hastalarla çalışmada çok uygundur. Böyle hastaların gerçekten yanında olacaksanız kendinizi ölüm anksiyetesine karşı açmalısınız. Bu konu hakkında çok kolay bir işmiş gibi konuşmak istemiyorum: hiç kolay değildir ve terapistleri bu tip bir çalışmaya hazırlayan bir eğitim programı yoktur.

TAKİP Sonraki on yıl boyunca tekrarlayan ölüm anksiyetesi yüzünden Mark'ı iki kez kısa terapiye aldım. Birinde yakın bir arkadaşı ölmüştü, diğerinde de beyin tümörü için ameliyat olması gerekiyordu. Her seferinde birkaç seansta toparlandı. Sonunda kemoterapiye giden ve ölüm anksiyetesi yaşayan bazı hastaları görecek kadar güçlü hale geldi.

Zamanlama ve Uyanma Deneyimi: Patrick

Şimdiye kadar pedagojik nedenlerle fikirleri ve ilişkileri ayrı ayrı anlattım, ama şimdi hepsini bir araya getirmenin zamanı geldi.Önce temel bir önerme: *fikirler yalnızca terapötik işbirliği sağlandıysa etkili olur*. Uçak pilotu Patrick'le yaptığım çalışma, sağlam terapötik işbirliği yokken fikirleri empoze etmeye çalıştığım bir zamanlama hatasını gösteriyor.

Uluslararası yolculukları randevulaşmayı zorlaştırsa da elli beş yaşındaki Patrick'i iki yıllık süre boyunca aralıklı danışmalar için gördüm. Uçuş ofisinde altı aylık özel bir göreve getirilince, yerde geçireceği bu süreyi haftada bir buluşmak üzere kullanmaya karar verdik.

Çoğu uçak pilotu gibi Patrick de havayolu endüstrisindeki son karışıklıklar yüzünden sarsılmıştı. Havayolu maaşını yarıya indirmiş, otuz yıldır biriktirdiği emeklilik parasından mahrum etmişti. Üstelik onu o kadar çok uçuşa gönderiyordu ki jet lag ve günlük ritmdeki bozulmalar yüzünden ciddi uyku bozuklukları yaşıyor, işle ilgili aralıksız ve tedavi edilemez kulak çınlamasını daha da kötü hale getiriyordu. Havayolu şirketi bu problemlerin sorumluluğunu üstlenmediği gibi, Patrick'e göre, pilotlarını daha da fazla çalışmaya zorluyordu.

Terapideki hedefleri mi neydi? Patrick uçmayı hâlâ sevse de sağlığının yeni bir iş bulmasını gerektirdiğini biliyordu. Dahası son üç yıldır kız arkadaşı Marie'yle yaşadığı cansız ilişki yüzünden mutsuzdu. Ya ilişkisini iyileştirmek ya da bitirmek ve evden ayrılmak istiyordu.

Terapi yavaş ilerliyordu. Başarısız bir şekilde güçlü bir terapötik işbirliği kurmaya çalışıyordum, ama Patrick bir havayolu pilotuydu, kendi gösterisini yürütmeye alışıktı ve üstün askeri geçmişi yüzünden zayıf taraflarını açığa çıkarma konusunda dikkatliydi. Üstelik dikkatli olmak için nedenleri vardı, çünkü herhangi bir ruh hastalığı tanısı

onu yere indirebilir, hatta Havayolu Taşıma Pilotu belgesine, bu yüzden de işine mal olabilirdi. Bütün bu engeller yüzünden Patrick seanslarımızda mesafeli duruyordu. Ona ulaşamıyordum. Seanslarımızı sabırsızlıkla beklemediğini, görüşmelerimizin arasında terapiyi düşünmediğini biliyordum.

Bana gelince, Patrick için endişelensem de aramızdaki mesafeyi kapatamıyordum. Onu gördüğüme nadiren memnun oluyor, kendimi uzak, beceriksiz ve engellenmiş hissediyordum.

Bir gün terapinin üçüncü ayında Patrick'de ciddi bir karın ağrısı oldu, acile gidince doktor karnını eliyle muayene ederken bir kitle hissetti ve yüzünde büyük bir ciddiyetle tomografi istedi. Patrick tomografi için beklediği dört saat içinde kanser olma olasılığı yüzünden dehşete kapılıp ölümünü düşündü ve hayatını değiştiren birkaç karar verdi. Sonunda ameliyatla alınan tümörün iyi huylu olduğunu öğrendi.

Yine de ölümü düşündüğü o dört saat Patrick'i olağanüstü şekilde etkiledi. Sonraki seansımızda değişime her zamankinden daha fazla açıktı. Örneğin, hayatında yerine getiremediği bir sürü potansiyele rağmen ölümle karşı karşıya olduğu düşüncesiyle uğradığı şoktan söz etti. Artık –gerçekten– işinin ona fiziksel olarak zarar verdiğini biliyordu. Bu yüzden yıllardır kendisi için çok şey ifade eden işinden uzaklaşmaya karar verdi. Geri çekilebileceği bir pozisyonu olduğu için kendini talihli sayıyordu – ağabeyinin işinde çalışması için yapılmış bir davet vardı.

Patrick ayrıca yıllar önce babasıyla arasındaki aptalca bir tartışmadan kaynaklanan ve büyüyerek bütün ailesiyle olan ilişkisini etkileyen problemi de gidermeye karar verdi. Ayrıca tomografi için uzun süre beklemesi Maria'yla olan ilişkisini değiştirme kararlılığını da artırmış-

tı. Ya onunla daha sevgi dolu ve samimi bir ilişki kurmak için gerçek bir çaba harcayacak ya da ondan ayrılıp daha iyi geçinebileceği bir eş bulacaktı.

Sonraki birkaç hafta içinde terapi yeni bir güç kazandı. Patrick kendisine ve hatta bana karşı biraz daha açıktı. Kararlarından birkaçını uyguladı: babası ve bütün ailesiyle bağlarını güçlendirdi, on yıldır ilk kez ailenin şükran yemeğine katıldı. Uçmayı bıraktı ve maaşındaki yeni bir düşüşe rağmen ağabeyinin bayiliklerinden birinde müdür oldu. Ama Maria'yla zayıflayan ilişkisiyle ilgilenme konusunu erteledi. Derken birkaç hafta sonra gerilemeye başladı ve benimle ilişkisi eski istikrarsız yapısına geri döndü.

Yeni işine başlamak için başka bir şehre taşınmasından önce geriye kalan üç seansımızda terapiyi hızlandırıp onu ölümle yüzleştiği zamanki zihin durumuna geri döndürmeye çalıştım. Bu amaçla acil sonrasında yaptığımız ve onun çok açık ve kararlı davrandığı seansta tuttuğum geniş kapsamlı notları ona e-postayla gönderdim.

Bu tekniği daha önce uyguladığımda iyi sonuçlar almış, hastaların önceki zihinsel durumlarına yeniden girmelerini sağlamıştım. Ayrıca onlarca yıldır grup terapi hastalarıma oturumların yazılı özetlerini gönderirim.[2] Ama şaşkınlıkla gördüm ki bu yaklaşımım tamamen geri tepmişti. Patrick e-postama öfkeyle karşılık verdi: amacımı cezalandırıcı olarak yorumlamış ve hareketimde yalnızca eleştiri görmüştü. Maria'yla ilişkisinde hiçbir değişiklik yapmadığı için kendisini azarladığıma inanıyordu. Geriye dönüp baktığımda Patrick'le yeterince güçlü bir terapötik işbirliği kurma konusunda hiç başarılı olamadığımı fark

[2] Bu tekniği *Grup Psikoterapisinin Teorisi ve Pratiği*'nde ayrıntılı olarak irdeliyorum, Kabalcı Yayınevi, 2005.

ettim. Bu yüzden, *buraya dikkat edin,* güvensiz, hatta rekabete dayalı bir terapist-hasta ilişkisinde en iyi niyetli, hatta en iyi bilgilendiren terapötik çabalar başarısız olabilir, çünkü hasta gözlemlerinizle yenildiğini hissedebilir ve sonunda sizi yenmenin bir yolunu bulur.

BURADA-VE-ŞİMDİ'DE ÇALIŞMAK

Sık sorulan bir soru: bir insanın yakın arkadaşları varsa terapiste ihtiyacı var mıdır? Yakın arkadaşlar iyi bir hayat için esastır. Dahası bir insanın etrafı iyi arkadaşlarla çevriliyse ya da (daha önemlisi) sevgi dolu ilişkiler kurma becerisine sahipse, kişi nadiren terapi görme ihtiyacı duyar. Öyleyse iyi bir arkadaş ve terapist arasındaki fark nedir? İyi arkadaşlar (ya da kuaförünüz, masözünüz veya antrenörünüz) destekleyici ve empatik olabilir. İyi dostlar ihtiyaç duyulduğunda güvenilen sevgi dolu ve ilgili sırdaşlar olabilir. Ama hâlâ arada büyük bir fark vardır: yalnızca terapistler sizinle burada-ve-şimdi'de buluşabilir.

Burada-ve-şimdi etkileşimleri (yani, diğer kişinin o anki davranışlarıyla ilgili yorumda bulunma) sosyal hayatta nadiren görülür. Görüldüğü haller ya çok yakın bir ilişkiye ya da yaklaşmakta olan bir çatışmaya işaret eder (örneğin, "Bana bakışlarından hoşlanmıyorum") veyahut da ebeveyn-çocuk etkileşimine ("Seninle konuştuğumda gözünü devirmeyi kes").

Terapi saatinde burada-ve-şimdi, terapist ve hasta arasında o anda neler olduğuyla ilgili odak noktasıdır. Hastanın tarihsel geçmişine (orada-ve-o zaman) ya da hastanın dışarıdaki mevcut hayatına (orada-ve-şimdi) odaklanmaz.

Peki, burada-ve-şimdi neden önemlidir? Psikoterapi eğitiminin temel öğretisi, terapi ortamının sosyal mikrokozmos olduğudur; yani

hastalar dışarıda sergiledikleri davranışı eninde sonunda terapi ortamında da sergilerler. Çekingen veya ukala veya korkak veya baştan çıkarıcı veya talepkâr biri er ya da geç terapi saatinde terapistine karşı da aynı davranışı sergileyecektir. Terapist bu noktada hastanın terapi ilişkisinde ortaya çıkan bazı problemli konuların yaratılmasında hastanın rolüne odaklanabilir.

Bu, hastanın hayatındaki açmazların sorumluluğunu almasına yardım etmede ilk adımdır. Sonunda hasta temel bir çıkarımda bulunur: hayatınızda yanlış giden şeylerden siz sorumluysanız o halde onu yalnızca siz değiştirebilirsiniz.

Ayrıca –ve bu çok önemli– burada-ve-şimdi'de terapistin topladığı bilgiler son derece doğrudur. Hastalar başkalarıyla ilişkilerini –sevgili, arkadaş, patron, öğretmen, ebeveyn– sık sık anlatsalar da siz terapist olarak diğerleri (ve hastanızla olan etkileşimleri) hakkındaki her şeyi hastalarınızın gözüyle görürsünüz. Dışarıdaki hikâyelere dair anlatılanlar dolaylı verilerdir ve genellikle çarpıtılmış ve güvenilmezdir.

Kaç kez bir hastanın başka bir kişiyi –örneğin eşini– anlatmasını dinlemişimdir ve birkaç seans sonra bu eşle tanıştığımda hayrete düşmüşümdür. Bu sevimli, hayat dolu kişi bunca aydır dinlediğim o sinir bozucu, cansız, ilgisiz kişi midir? Bir terapist bir hastayı, en iyi terapi ilişkisini gözleyerek tanır. Bu sizin en güvenilir verinizdir: hastayı doğrudan yaşarsınız, sizinle ve dolayısıyla başkalarıyla nasıl ilişki kurduğuna dair doğrudan gözlem yaparsınız.

Burada-ve-şimdi'nin terapi sırasında uygun kullanımı güvenli bir laboratuar ortamı sağlar. Burası hastaların risk alabildiği, en karanlık ve en parlak yönlerini sergilediği, geribildirim verip aldığı ve –en önemlisi– kişisel değişim yaşadığı güvenli bir arenadır. Burada-ve-şimdi'ye ne kadar odaklanırsanız (ve bunu her seansta yapmaya çalı-

şın), siz ve hastanız yakın ve güven verici bir ilişkiye birbirinize o kadar kenetlenirsiniz.

İyi bir terapinin belirgin bir ahengi vardır. Hastalar önceden inkâr ettikleri ya da bastırdıkları duygularını açığa çıkarırlar. Terapistler bu karanlık veya yumuşak duyguları anlar ve kabul eder. Bu kabulle desteklenen hastalar kendilerini güvende, onaylanmış hisseder ve hatta daha büyük riskler alırlar. Yakınlık, yani burada-ve-şimdi'nin yarattığı bağlanmışlık, hastaları terapi sürecine bağlı tutar. Hastanın geriye dönüp bakabileceği ve sosyal dünyasını yeniden yaratmaya çalışabileceği içsel bir atıf noktası sağlar.

Kuşkusuz kişinin terapistiyle iyi bir ilişki kurması terapinin nihai hedefi değildir. Hasta ve terapist kalıcı gerçek bir dostluk neredeyse hiç kurmazlar. Ama hastanın terapistle olan yakın ilişkisi hastanın dışarıdaki sosyal ilişkileri için bir prova görevi görür.

Terapistlerin her seansı unutulmaz yapmak için çabalamaları gerektiği konusunda Frieda Fromm-Reichman'a katılıyorum. Böyle bir seans yaratmanın anahtarı burada-ve-şimdi'nin gücünü kullanmaktır. Burada-ve-şimdi'de çalışmayı başka bir yerde uzun uzun anlatsam da,[3] burada birkaç önemli adımdan söz edeceğim. Bu örneklerin bazıları ölüm anksiyetesine odaklanmasa da terapistlerin, ölüm korkusu olanlar dâhil gördükleri bütün hastalarıyla bağlarını güçlendirmelerine izin vererek onlara yararlı olacaktır.

Burada-ve-Şimdi Duyarlılığı Geliştirmek

Mark'la yaptığım seansta burada-ve-şimdi'ye odaklanmak sorun

[3] I. Yalom, *Bağışlanan Terapi*, 2002.

değildi. Öncelikle Ruth'u beni görmeye gelirken düşünmesiyle ilgili yorumunu sorguladım, daha sonra da seanstaki davranış değişikliği (bana kişisel sorular sorması) üzerine düşündüm. Ama bir terapistin genellikle daha gizli geçişleri araması gerekir.

Yıllarca süren uygulamalarımdan sonra terapi ortamımdaki çeşitli davranışlar için normlar geliştirdim ve bu normlardan sapmalara karşı tetikte dururum. Park etmek gibi görünüşte önemsiz ve ilişkisiz bir konuyu düşünün. Son on beş yıldır ofisim evimin birkaç yüz metre önündeki bir kulübede bulunuyor. Caddeye dar bir araba yolundan çıkılıyor. Evimle ofisim arasında bol bol park yeri olmasına rağmen ara sıra bir hastanın caddede uzak bir yere park etmeyi alışkanlık haline getirdiğini fark ederim.

Bir ara bu seçimi sorgulamak işe yarar. Bir hasta arabasının evimin yakınına park edildiğini kimsenin görmesini istemediğini, çünkü birisinin, belki evime ziyarete gelen birinin arabasını görüp onun psikiyatra gittiğini anlamasından korktuğunu söylemişti. Bir başkası mahremiyetime saygısızlık etmek istemediğini söyledi. Bir diğeri pahalı Masserati'sini görmemden utandığını söyledi. Bu nedenlerin her biri terapötik ilişkiyle açıkça alâkalıydı.

Dış Materyalden İç Materyale Dönmek

Deneyimli terapistler, ortaya getirilen her konunun burada-ve-şimdi karşılığına karşı tetikte durur. Terapist hastanın dışarıdaki hayatından veya uzak geçmişinden burada-ve-şimdi'ye yönelerek hastanın bağlılık düzeyini ve çalışmanın etkinliğini artırır. Ölüm panikleri yüzünden bir yıldır gördüğüm kırk yaşındaki Ellen'le yaptığım bir seans bu yönelme stratejisini gösteriyor.

ŞİKÂYET ETMEYEN KADIN: ELLEN Ellen kendini hasta hissettiği için neredeyse seansı iptal etmek için ofisimi arayacak olduğunu söyleyerek seansa başladı.

"Kendini ne kadar kötü hissediyorsun?" diye sordum.

Omuz silkti. "Şimdi iyiyim."

"Anlat bana," dedim. "Evde hasta olduğunda ne oluyor?"

"Kocam fazla ilgilenmez. Genellikle hasta olduğumu fark etmez bile."

"Sen ne yaparsın? Kocanın bilmesini nasıl sağlarsın?"

"Hiçbir zaman şikâyet eden biri olmadım. Ama hasta olduğumda benim için bir şey yapsa fena olmazdı."

"Demek seninle ilgilenmesini istiyorsun, ama bunu sen istemeden veya ihtiyacın olduğunu göstermeden yapmasını istiyorsun?"

Başıyla onayladı.

Bu noktada pek çok seçeneğim vardı. Örneğin, kocasının ona bakım vermemesini inceleyebilir ya da hastalık geçmişine bakabilirdim. Ama bunun yerine burada-ve-şimdi'ye geçmeyi tercih ettim.

"Peki, söyle bana Ellen, bu durum burada, benimleyken nasıl oluyor? Benim resmen seninle ilgileniyor olmam gerekse de sen fazla şikâyet etmiyorsun,"

"Hastalığım yüzünden bugün neredeyse seansı iptal edeceğimi söyledim ya."

"Ama nasıl olduğunu sorduğumda başka yorumda bulunmadan omuz silktin. Acaba gerçekten şikâyet etsen ve benden ne istediğini söylesen durum nasıl olurdu."

"Bu dilenmek gibi olurdu," dedi hemen.

"Dilenmek mi? Ama seninle ilgilenmem için bana para ödüyorsun?

Bu dilenme konusunu biraz daha anlat. 'Dilenme' sözcüğü sende neler uyandırıyor?"

"Dört kardeşim vardı ve evin en başta gelen kuralı şikâyet etmemekti. Üvey babamın sesi hâlâ kulağımdadır: 'Büyü artık, hayatın boyunca sızlanamazsın.' Bu sözü ondan kaç kez duyduğumu anlatamam. Annem de onu desteklerdi; yeniden evlenebildiği için şanslı olduğunu ve kocasını kızdırmamızı istemediğini söylerdi. Biz istenmeyen bavullardık. Üvey babam çok acımasız ve sertti. Yapmak istediğim son şey onun dikkatini çekmekti."

"O halde, bu ofise yardım istemek için geliyorsun, ama şikâyetlerini bastırıyorsun. Aklıma birkaç ay önce boynunda bir problem olduğu için boyunluk taktığın, ama bu konuda konuşmak istemediğin geldi. Acı çekip çekmediğin konusunda kafamın karıştığını hatırlıyorum. Hiç şikâyet etmiyorsun. Ama söyle bana, şikâyet edecek olsan ben ne der ya da ne hissederdim?"

Ellen çiçek desenli eteğini düzeltti –her zaman kusursuz giyinir, tertemiz olurdu– ve gözlerini kapatarak derin bir nefes aldı, "İki ya da üç hafta önce bir rüya gördüm, ama size anlatmadım. Sizin banyonuzdaydım ve âdet görüyordum. Kanı durduramıyordum. Kendimi temizleyemiyordum. Kan çoraplarıma akmış ayakkabılarıma sızıyordu. Siz yanda ofisteydiniz, ama bana ne olduğunu sormuyordunuz. Sonra içeriden gelen sesleri duydum. Belki bir sonraki hastanız, arkadaşınız ya da karınızdı."

Rüya, eninde sonunda terapiye sızacak olan utanç verici, kirli, gizli kısımlarıyla ilgili endişelerini tasvir ediyordu. Ama o beni kayıtsız görüyordu: Ona neyin ters gittiğini sormamıştım, başka bir hastayla ya da arkadaşla meşguldüm ve ona yardım edemiyor ya da bunu istemiyordum.

Ellen bana rüyasını anlatabildikten sonra terapide yeni, yapıcı bir aşamaya girdik. O, bu aşamada erkeklere karşı korku ve güvensizlik duygularını, bana yakınlaşma korkusunu anlamaya çalıştı.

Bu örnek burada-ve-şimdi yönlendirmesinin önemli bir ilkesini gösteriyor: bir hasta hayatıyla ilgili bir konuyu gündeme getirdiğinde o konunun burada-ve-şimdi karşılığını, bu konuyu terapi ilişkisine taşımanın bir yolunu bulmaya çalışın. Ellen hastalık ve kocasının ilgisizliği konusunu açtığında ben hemen onunla terapide ilgi konusuna odaklandım.

Burada-ve-Şimdi'yi Sık Sık Kontrol Edin

Her seansta en az bir kere burada-ve-şimdi'yi kontrol etmeye dikkat ederim. Bazen yalnızca, "Seansın sonuna yaklaştık ve şimdi biraz da ikimizin bugün nasıl olduğuna odaklanmak istiyorum. Aramızdaki mesafe nasıl?" ya da "Bugün aramızda ne kadar mesafe var?" diye sorarım. Bazen bundan hiçbir şey çıkmaz. Ama öyle bile olsa davet yapılmış olur ve aramızda geçen her şeyi incelediğimize dair normları koymuş oluruz.

Ama sıklıkla bu sorudan bir şeyler çıkar, özellikle de ben bazı gözlemlerimi eklediysem: örneğin, "Görüyorum ki geçen hafta konuştuğumuz konuların etrafında dönüyoruz. Sen de böyle mi hissediyorsun?" Ya da "Son birkaç haftadır ölüm anksiyetenden söz açmadığını fark ettim. Sence neden? Bana fazla geleceğini düşündüğünden olabilir mi?" Ya da "Seansın başında çok yakın olduğumuzu hissediyordum, ama son yirmi dakikadır uzaklaştık. Buna sen de katılıyor musun? Senin gözlemin de böyle mi?"

Günümüzde psikoterapi eğitimi genellikle kısa terapiye ve yapılan-

dırılmış terapiye yönelik olduğu için genç terapistlerin çoğu benim burada-ve-şimdi ilişkisine böyle odaklanmamı ilişkisiz, aşırı özenli hatta garip olarak değerlendirebilir. "Neden kendimize bu kadar atıfta bulunmalıyız?" diye soranlar olur. "Neden her şeyi terapistle gerçek olmayan ilişkiye atfedelim ki? Ne de olsa terapide hastayı hayata hazırlama işi yapmıyoruz. Dışarıda hastaların rekabetle, çekişmeyle, sertlikle karşılaşacağı zorlu bir dünya var." Burada Patrick vakasının gösterdiği gibi pozitif terapötik işbirliğinin her terapi için gerekli olduğu yanıtını verebilirim. Bu bir son değildir, ama sona giden bir araçtır. Terapistle samimi, güvene dayalı bir ilişki geliştirebildiğinde bir hastada büyük bir içsel değişim meydana gelir, her şeyi açabilir ve yine de kabul edilip desteklenebilir. Böyle bir hasta kendisine ait daha önce inkâr ettikleri ya da çarpıttıkları yeni kısımlarını yaşayabilir. Kişi diğerlerinin algılarına aşırı değer vermek yerine kendi algılarına değer vermeye başlayabilir. Bir hasta terapistin pozitif saygısını, kişisel kendine saygıya dönüştürebilir. Dahası kişide gerçek ilişkinin kalitesi konusunda yeni bir içsel standart oluşur. Terapistle kurulan yakınlık içsel bir atıf noktası olarak iş görür. Kişi bir kez başardığını görünce gelecekte de buna benzer iyi ilişkiler kurma konusunda kendine güven ve istek geliştirebilir.

Kendi Burada-ve-Şimdi Duygularınızı Kullanmayı Öğrenin

Terapist olarak en değerli aracınız hastanıza karşı kendi tepkinizdir. Eğer yılmış, öfkeli, baştan çıkmış, şaşkın, büyülenmiş veya diğer duyguların bir karışımını yaşadığınızı hissediyorsanız, bu tepkileri çok ciddiye almalısınız. Bunlar önemli verilerdir ve terapide bunları en iyi şekilde kullanmanın bir yolunu bulmalısınız.

Ama öncelikle öğrenci terapistlere önerdiğim gibi bu duyguların kaynağını belirlemeniz gerekir. Kendinize özgü ve nevrotik meseleleriniz duygularınızı ne ölçüde belirliyor? Başka bir deyişle doğru bir gözlemci misiniz? Duygularınız hastanız veya kendiniz hakkında bilgi veriyor mu? İşte burada aktarım ve karşı aktarım konusuna giriyoruz.

Hasta terapiste karşı uygunsuz, akılcı olmayan tarzda tepki veriyorsa buna 'aktarım' diyoruz. Diğer hastaların güçlü bir şekilde güven duyduğu bir terapiste –belirgin bir neden olmaksızın– güvenmeyen ve üstelik otorite figürü erkeklere güvenmeyen bir hasta, aktarımla ilgili çarpıtma için açık bir örnek oluşturur. (*Aktarım* terimi kuşkusuz Freud'un erken çocukluk döneminde yetişkinlere karşı duyulan önemli duyguların başka birine 'aktarılmasını' ifade eder.)

Bunun tersi de olabilir: terapistler danışanlarına karşı çarpıtılmış görüşler taşıyabilirler – bir terapist danışanını çarpık bir tarzda, (diğer terapistler de dâhil) başkalarının gördüğünden çok farklı bir şekilde görebilir. Bu fenomene 'karşı aktarım' denir.

İkisi arasında bir ayrım yapmanız gerekir. Hastanın kişiler arası ilişkilerinde çarpıtma eğilimi mi var? Yoksa terapist hastalarını çarpık merceklerden gören öfkeli, kafası karışık, savunmacı (veya çok kötü bir gün geçiren) bir kişi mi? Kuşkusuz, bu bir ya hep ya hiç fenomeni değildir – aktarım ve karşı aktarım unsurları bir arada da görülebilir.

Öğrenci terapistlere en önemli araçlarının kendileri olduğunu ve dolayısıyla bu aleti iyi bir şekilde bilemeleri gerektiğini söylemekten hiç bıkmam. Terapistlerin öz-bilgileri çok fazla olmalıdır, gözlemlerine güvenmelidirler ve danışanlarıyla ilgi dolu ve profesyonel bir tarzda ilişki kurmalıdırlar. Kişisel terapi bu yüzden her terapi eğitimi programının merkezindedir (veya olmalıdır). Terapistlerin yalnızca eğitimleri sırasında yıllarca kişisel terapi (ve grup terapi) görmeleri ge-

rektiğine değil, hayatta ilerledikçe de terapiye geri dönmeleri gerektiğine inanıyorum. Bir terapist olarak kendiniz, gözlemleriniz ve tarafsızlığınız konusunda güven duydukça, hastalarınızla ilgili duygularınızı daha büyük bir güvenle özgürce kullanır hale gelirsiniz.

"BENİ DÜŞ KIRIKLIĞINA UĞRATTIN": NAOMİ Yüksek derecede ölüm anksiyetesi, ciddi hipertansiyonu ve pek çok fiziksel somatik şikâyeti olan altmış sekiz yaşında emekli İngilizce öğretmeni Naomi'yle yaptığım seans, burada-ve-şimdi duygularını açmayla ilgili meselelerin çoğunu gösteriyor. Bir gün ofisime her zamanki sıcak gülümsemesiyle gelip oturdu, başını dikleştirip doğruca bana baktı ve sesi hiç titremeden şaşırtıcı bir saldırıya girişti:

"Son seansta verdiğin karşılık şeklin beni düş kırıklığına uğrattı. Hem de büyük bir düş kırıklığına. Yanımda değildin, bana ihtiyacım olan şeyi vermedin, benim yaşımda bir kadının böyle zayıf düşüren bir mide problemi olması veya bu konuda konuşmanın ne kadar zor olduğunu anlayamadın. Seanstan, birkaç yıl önceki bir olayı hatırlayarak çıktım. Vajinamdaki kötü bir lezyon için dermatologuma görünmüştüm. O da bu yarayı görmeleri için bütün tıp öğrencilerini çağırmıştı. Çok korkunçtu. Geçen seansta kendimi aynen öyle hissettim. Beklentilerime ulaşamadın."

Şaşkına dönmüştüm. En iyi nasıl cevap vereceğimi düşünerek geçen seansı hızla aklımdan geçirdim. (Elbette seanstan önce notlarımı okumuştum.) Benim önceki seansa ilişkin görüşüm tamamen farklıydı: mükemmel bir seans olduğunu ve iyi iş çıkardığımı düşünmüştüm. Naomi yaşlanan bedeni ve gaz, kabızlık, basur, kendine lavman yapmanın zorluğu gibi sindirim sistemi problemleri ve çocukken yapılan lavmanlardan hatırladıklarını uzun uzun anlatmıştı. Bunlar, anlatılma-

sı kolay şeyler değildi ve ben ona bu konuları ortaya getirmedeki isteksizliğine hayran olduğumu söylemiştim. Kalbindeki aritmi yüzünden kullandığı yeni ilaçların onda bazı semptomlara neden olduğunu düşündüğü için seans sırasında *Hekimin Rehberi* adlı kitabını çıkarıp ilaçların yan etkilerini onunla birlikte okumuştum. Zaten yaşadığı uzun sağlık problemleri listesine yenisinin eklenmesi yüzünden onu çok iyi anladığımı hatırlıyordum.

Peki, ne yapacaktım? Önceki seansın analizini mi? İdealleştirdiği beklentilerine mi bakacaktım? Önceki seansa dair farklı algılarımızı mı inceleyecektim? Ama burada daha zorlayıcı bir şey vardı – benim kendi duygularım. Naomi'ye karşı büyük bir kızgınlık dalgası hissetmeye başlamıştım: karşımda tahtına oturmuş, benim neler hissettiğimi hiç umursamadan beni yargıladığını düşünüyordum.

Üstelik bu ilk değildi. Üç yıllık terapimiz boyunca seanslara birkaç kez bu şekilde başladığı olmuştu, ama daha önce beni hiç bu kadar kızdırmamıştı. Belki de bunun nedeni geçen hafta onun problemlerini araştırmaya, seanslar arasında zaman ayırmam ve bir arkadaşla, bir gastroenterologla Naomi'nin semptomları hakkında konuşmamdı – ama henüz bunları ona anlatacak zaman bulamamıştım.

Naomi'ye kendimi nasıl hissettiğimi anlatmanın önemli olduğuna karar verdim. Birincisi, duygularını anladığını biliyordum: algıları olağanüstü derecede güçlüydü. Ama aynı zamanda beni kızdırıyorsa hayatında başkalarını da kızdırdığı açıktı. Bir hasta için terapistinin ona kızgın olduğunu duymak yıkıcı bir şey olabileceği için yumuşak bir şekilde ilerlemeye çalıştım.

"Naomi, yorumların beni şaşırttı ve huzursuz etti. Bütün bunları o kadar... o kadar... şey buyurgan bir şekilde söylüyorsun ki. Geçen hafta sana elimden geleni vermek için çok çalıştığımı düşünmüştüm.

Üstelik seansa ilk kez böyle eleştirel bir tavırla başlamıyorsun. Bir şey daha söyleyeyim, bazı seansları da bunun tam tersi şekilde açmıştın. Yani bazı seanslar için minnettarlığını bildirmen beni çok şaşırtmıştı, çünkü ben o seansı olağanüstü olarak görmemiştim."

Naomi telaşla bana baktı. Gözbebekleri büyümüştü. "Yani duygularımı söylememem gerektiğini mi söylüyorsun?"

"Hayır, asla. İkimiz de kendimizi susturmamalıyız. İkimiz de duygularımızı birbirimizle paylaşmalı ve sonra onları analiz etmeliyiz. Ama tarzın beni çok şaşırttı. Bunları söylemenin pek çok farklı yolu olabilir. Örneğin geçen hafta iyi çalışmadığımızı ya da aramızda mesafe olduğunu ya da ..."

"Bak," dedi tiz bir sesle. "Bedenimin parçalara ayrılması sinirimi bozuyor, kalp damarlarımda iki stent var, kalp atışlarımı düzenleyen bir alet taşıyorum, bir kalçam yapay ve diğer kalçam beni öldürüyor, ilaçlar beni bir domuz gibi şişiriyor ve gazım yüzünden insan içine çıkamıyorum. Burada da parmak uçlarımda mı yürümeliyim?"

"Bedenine olan şeyler konusunda ne hissettiğinin farkındayım. Acını hissediyorum ve bunu da geçen hafta söyledim."

" 'Buyurgan derken ne demek istiyorsun?"

"Doğruca bana bakıp buyurur gibi konuşuyorsun. Sözlerinin kendimi nasıl hissetmeme neden olacağı konusunda hiçbir endişen yok gibi geldi bana."

Yüzü karardı. "Kullandığım dil ve tarzım ve sana hitap şeklim konusunda" –burada neredeyse tıslıyor gibiydi– "buna sen neden oldun. Sen başlattın."

"Burada bir sürü duygu var, Naomi," dedim.

"Eleştirilerin beni çok üzdü. Burada her zaman kendimi çok özgür hissederdim – özgür olarak konuşabildiğim tek yer burası. Oysa sen

şimdi bana öfkelendiğimde kendimi tutmam gerektiğini söylüyorsun. Bu beni kızdırıyor. Terapimizin işleyişi böyle değildi. Terapimiz böyle olmamalı."

"Sana hiçbir zaman kendini tutman gerektiğini söylemedim. Ama sözlerinin benim üstümdeki etkilerini bilmek istersin. Sanırım sen de benim susmamı istemezsin. Ne de olsa ettiğin sözlerin bazı sonuçları oluyor."

"Ne demek istiyorsun?"

"Eh, seansın başındaki sözlerin senden uzaklaşmama neden oldu. İstediğin bu muydu?"

"Biraz daha açıkla. Çok belirsiz konuşuyorsun."

"Şöyle bir ikilem var: Sana yakın olmamı istediğini biliyorum – bunu pek çok kez söyledin. Ama sözlerin sakıngan olmama, ısırılmamak için sana çok yaklaşmamam gerektiğini hissetmeme neden oluyor."

"Artık burada her şey çok farklı olacak," dedi Naomi, başı önüne düşerek. "Bir daha asla aynı olmayacak."

"Şu andaki duygularımın geri dönüşsüz olduğunu mu kastediyorsun? Çimentoyla mı karıldı? Geçen yıl arkadaşın Marjorie'nin bir filme gitmekte ısrar ettiğin için sana kızdığını ve seninle bir daha asla konuşmayacak diye nasıl paniğe kapıldığını hatırlıyor musun? Ama gördüğün gibi duygular değişebiliyor. O ve sen bu konuyu konuştunuz ve arkadaşlığınız devam ediyor. Aslında ikinizin daha da yakınlaştığına inanıyorum. Bu odadaki durumun da başka hiçbir yerde olmadığı kadar üzerinde çalışmaya uygun olduğunu unutma, çünkü başka yerlerin tersine bizim belirli kurallarımız var – yani ne olursa olsun iletişime devam etmek.

"Ama Naomi," diye devam ettim. "Öfkenden uzaklaşıyorum. 'Buna sen neden oldun,' dediğinde – bu çok yoğundu. Bu sözler çok derin-

lerden geldi."

"Bu sözün bu kadar güçlü çıkması beni şaşırttı. Öfke, hayır... öfkeden fazlası –hiddet– patlaması oldu içimde."

"Yalnızca burada mı? Yoksa başka yerlerde de oluyor mu?"

"Hayır, hayır, yalnızca burada *değil*. Her yerde içimden taşıyor. Dün yeğenim beni doktora götürdü. Stop etmiş bir bahçıvan minibüsü yolu kapamıştı. Şoföre o kadar öfkelendim ki adamı yumruklamak istedim. Onu aramaya gittim, ama bulamadım. Sonra kaldırıma çıkarak bile olsa minibüsün etrafından dolaşmadığı için yeğenime öfkelendim. O, yeterli alan olmadığını söyledi. Ben ısrar ettim ve öyle bir tartışmaya girdik ki arabadan indik ve mesafeyi adımlayarak yola park etmiş arabalar yüzünden yeterli alan olmadığını bana gösterdi. Hatta kaldırım çıkamayacağı kadar yüksekti. 'Sakin ol Naomi teyze, o yalnızca işini yapmaya çalışan bir bahçıvan. Bu durumdan o da memnun değil ve bu konuda bir şeyler yapmaya çalışıyor.' Bense kendi kendime konuşmaya devam ediyordum. Şoföre deli olmuştum ve kendi kendime, 'Bunu bana nasıl yapar? Kurallara uymuyor,' deyip duruyordum.

"Ve elbette yeğenim haklıydı. Şoför iki yardımcıyla gelip bizim geçmemiz için minibüsü itti. Çok mahcup olduğumu hissettim – dırdır eden yaşlı bir kadın. Her yerde öfkeli – buzlu çayımı hızlı getirmeyen garsonlara, yavaş hareket eden park görevlisine, para üstü ve biletimi vermek için çok oyalanan gişe görevlisine; o süre içinde ben bir araba satardım."

Saatimiz bitmişti. "Üzülerek bitirmek zorundayım Naomi. Bugün çok güçlü duygular var. Senin için pek rahat olmadığını biliyorum, ama önemli bir çalışmaydı bu. Gelecek hafta da devam edelim. Neden bu kadar çok öfkelendiğini bulmak için kafa kafaya vermeliyiz."

Naomi bunu kabul etti, ama ertesi gün arayıp bir hafta bekleyemeyecek kadar huzursuz olduğunu söyledi, bu yüzden bir sonraki gün için anlaştık.

Seansa her zamanki gibi başladı: "Dylan Thomas'ın 'Usulca Gitme'[4] adlı şiirini biliyorsunuzdur."

Ben cevap veremeden ilk mısraları okudu:

Usulca gitme o iyi gecelere,
Günün bitiminde yanmalı, kasıp kavurmalı yaşlılık;
Öfkelen, öfkelen ışığın ölümüne
Bilge adamlar karanlığın doğru olduğunu bilseler de
Sözleri şimşek gibi çakmadığından, onlar
Usulca gitmezler o iyi gecelere.

"Devam edebilirim," dedi Naomi. "Şiiri ezbere biliyorum, ama..." Durakladı.

Ah lütfen, lütfen devam et, dedim kendi kendime. Dizeleri çok güzel okuyordu ve benim şiir dinlemekten daha fazla sevdiğim çok az şey vardı. Bu keyif için bir de para alınam ne kadar garipti.

"Bu dizelerde öfkemle ilgili soruna –veya sorumuza– bir cevap bulunuyor," diye devam etti Naomi. "Dün gece, seansımızı düşünürken aklıma bu şiir geliverdi. Çok garip, bu şiiri yıllarca on birinci sınıf öğrencilerime öğrettim, ama anlamını gerçekten hiç düşünmemişim – en azından kendime uygulamamışım."

"Nereye varmak istediğini anlıyorum," dedim. "Ama senden duymayı tercih ederim."

"Sanırım... yok, bundan kesinlikle eminim, öfkem hayattaki du-

[4] *The Poems of Dylan Thomas*, New Directions, 1952.

rumumla ilgili: gittikçe küçülmem ve ölümümün fazla uzakta olmaması. Her şey elimden alınıyor – kalçam, bağırsak işlevlerim, libidom, gücüm, işitme ve görme yeteneğim. Zayıfım, savunmasızım ve ölümü bekliyorum. Bu yüzden Dylan Thomas'ın talimatını yerine getiriyorum: Yumuşak bir şekilde gitmiyorum, günün bitimine öfkeleniyor, kuduruyorum. Acınası, güçsüz sözlerim elbette şimşek gibi çakmıyor. Ölmek istemiyorum. Ve sanırım öfkemin yardım ettiğini düşünüyorum. Ama belki de öfkelenmenin tek gerçek işlevi büyük şairlere ilham vermesidir."

Sonraki seanslarda öfkenin ardındaki dehşete daha yoğun ve güçlü bir şekilde odaklandık. Naomi'nin (ve Dylan Thomas'ın) ölüm anksiyetesini bastırma stratejisi küçülme ve güçsüzleşme hissine karşı koymaya yardım ediyordu; ama içindeki yaşamsal destek halkasına bağlanmışlık hissini bozduğu için geri tepti. Gerçekten etkili olan terapi, gözle görünür semptomlarla (bu örnekte öfkeye) değil, bu semptomların kaynaklandığı altta yatan ölüm dehşetiyle ilgilenmelidir.

Naomi'nin tarzını buyurgan olarak tarif edip sözcüklerinin sonuçlarını ona hatırlatırken bazı riskler almıştım. Ama geniş bir güvenlik hattım vardı: uzun süre boyunca yakın, güvene dayalı bir ilişki kurmuştuk. Kimsenin, özellikle de terapistinden olumsuz bir yorum duymak istemediğini bildiğim için onun söylediklerimi kabul etmesini sağlamak için birkaç adım attım. Onu gücendirmeyeceğini düşündüğüm bir dil kullandım: Örneğin, ondan 'uzaklaştığımı' söyleyerek aslında altta yatan ona yakın ve samimi olma isteğimi dile getirmiş oldum, buna kim alınabilirdi ki?

Üstelik (ve bu önemli bir nokta) onu genel olarak eleştirmedim: Yalnızca bazı davranışlarına yorumda bulunmaya dikkat ettim. Şöyle şöyle davranırsa benim böyle böyle hissettiğim anlamına gelen şeyler

söyledim. Ardından hemen bunun onun çıkarlarına aykırı olduğunu, çünkü ondan uzaklaşmamı, korkmamı ya da rahatsız olmamı istemeyeceğini ekledim.

Naomi'nin tedavisinde empatiyi vurgulamama da dikkat edin. Etkin, bağlılık olan bir terapi ilişkisinde bu çok önemlidir. Carl Rogers'ın etkin terapist davranışıyla ilgili daha önce anlattıklarımda terapistin yarattığı (koşulsuz olumlu saygı ve samimiyetin yanı sıra) gerçek empatinin rolünü de vurgulamıştım. Ama empati üzerinde çalışmak *iki-yönlüdür:* yalnızca hastanın dünyasını yaşamakla kalmamalı, aynı zamanda *hastaların da başkaları için empati geliştirmelerine yardımcı olmalısınız.*

Şöyle bir soru sormak etkin bir yaklaşımdır. "Sence yorumun yüzünden kendimi nasıl hissediyorum?" Böylelikle Naomi'nin yorumlarının sonuçları hakkında bilgi sahibi olmasını sağladım. Öfkesinden çıkan ilk tepki "bunu sen istedin," oldu; ama ardından biraz mesafe kazandıktan sonra kendi iğneleyici ses tonu ve yorumları onu da rahatsız etti. Bende olumsuz duygular yaratmasından rahatsız olunca terapinin güvenli, destekleyici alanını tehlikeye attığından korktu.

TERAPİSTİN KENDİNİ AÇMASI

Terapistler kendilerini açığa vurmalıdır – benim Naomi'yle yaptığım gibi. Terapistlere yaptığım çok az öneri, kendilerini daha fazla açmalarında ısrar etmem kadar rahatsızlık vericidir. Bu onlarda tatsız bir duygu uyandırır. Hastanın hayaletinin özel hayatlarını istila ettiğini düşünmelerine neden olur. Burada bütün sakıncaları ayrıntılarıyla anlatmadan önce terapistlerin kendilerini gelişigüzel açmalarını kastetmediğimi söyleyerek söze başlamak istiyorum: bir kere sadece, hasta-

ya bir yararının dokunacağını düşünüyorlarsa kendilerini açmalıdırlar.

Terapistlerin kendilerini açmalarının tek boyutlu olmadığını aklınızdan çıkarmayın: Naomi vakasının örnek olduğu burada-ve-şimdi'de kendini açmaktır. Ama buna ek olarak iki kategori daha vardır: terapinin mekanizması konusunda kendini açmak; terapistin geçmiş veya mevcut hayatıyla ilgili olarak kendini açmak.

Terapinin Mekanizması Konusunda Kendini Açmak

Terapinin yardımcı olurken kullanacağı yol konusunda şeffaf olmalı mıyız? Dostoyevski'nin Büyük Engizisyoncusu insanoğlunun gerçekten istediği şeyin "sihir, gizem ve otorite" olduğuna inanır. Ve gerçekten de eski şifacılar ve dini figürler bu sözü edilemez şeylerden bol bol sağlıyordu. Şamanlar sihir ve gizemde ustaydı. Daha önceki doktor kuşakları uzun, beyaz önlükler kuşanıyor, her şeyi bilen bir hava ve duruş takınıyor, Latince yazdıkları etkileyici reçetelerle hastaları büyülüyorlardı. Yakın dönemlerde terapistler –ketumluklarıyla, kulağa derinmiş gibi gelen yorumlarıyla, duvarlarını süsleyen öğretmenler ve guruların resimleri ve diplomalarıyla– hastalarından ayrı ve yukarıda kalmaya devam ettiler.

Bugün bile bazı terapistler hastalarına terapinin nasıl işlediğine dair üstünkörü bir tarif yaparlar, çünkü Freud'un terapistin anlaşılmazlığının ve belirsizliğin, aktarım oluşumunu teşvik ettiği görüşüne inanırlar. Freud aktarımın önemli olduğunu düşünüyordu, çünkü aktarımın incelenmesi hastanın iç dünyası ve erken yaşam deneyimleri hakkında değerli bilgiler sağlar.

Ancak ben terapi süreci konusunda terapistin tamamen şeffaf ola-

rak kazanacağı çok şeyi, kaybedecek hiçbir şeyi olmadığına inanıyorum. Hem bireysel hem de grup terapi dokümanlarında hastanın terapiye sistematik ve iyi bir şekilde hazırlanmasının terapinin etkinliğini artırdığını gösteren çok sayıda ikna edici araştırma bulunuyor. Aktarıma gelince bunun dayanıklı bir organizma olduğuna ve gün ışığında bile güçlü bir şekilde büyüyeceğine inanıyorum.

Bu yüzden ben terapinin mekanizması konusunda şeffaf davranıyorum. Hastalara terapinin nasıl işlediğini, bu süreçteki rolümü ve en önemlisi kendi terapilerini hızlandırmak için yapabileceklerini anlatıyorum. Eğer uygun görünüyorsa terapiyle ilgili seçilmiş yayınları önermekte tereddüt etmiyorum.

Burada-ve-şimdi odağını açıklamaya özen gösteriyorum ve ilk seansta bile ikimizin nasıl olduğunu soruyorum. Benden neler bekliyorsun? Bu beklentilere ne kadar uyuyor, uyınuyorum? Doğru yolda mıyız? Benimle ilgili incelememiz gereken duyguların var mı? gibi sorular soruyorum.

Bu soruları takiben şunları söylüyorum: "Bunu çok sık yaptığımı göreceksin. Burada-ve-şimdi soruları soruyorum, çünkü ilişkimizi incelemenin bize yararlı ve doğru bilgiler vereceğine inanıyorum. Bana arkadaşların, patronun ya da eşinle ilgili konuları anlatabilirsin, ama her zaman bir sınır olacak. Ben onları tanımıyorum ve sen de elinde olmadan bana kendi önyargılarını yansıtan bilgiler vereceksin. Bunu hepimiz yaparız, bu elimizde değildir. Ama bu ofiste olanlar güvenilirdir, çünkü bunları ikimiz de yaşıyoruz ve bu bilgi üzerinde hemen çalışabiliriz." Bütün hastalarım bu açıklamayı anlar ve kabul eder.

Terapistin Özel Hayatını Açması

Terapistler, özel hayatlarına bir kapı aralarsalar hastalarının amansızca daha fazlasını soracağından korkar, "Ne kadar mutlusunuz? Evliliğiniz nasıl gidiyor? Sosyal hayatınız nasıl? Cinsel hayatınız?"

Benim deneyimlerime göre bu sahte bir korkudur. Hastaların sorular sormalarını teşvik etmeme rağmen hiçbir hastam hayatının rahatsız edici mahrem ayrıntıları öğrenmek için ısrar etmemiştir. Eğer böyle bir şey olursa sürece odaklanarak karşılık veririm: yani hastanın beni sıkıştırmada ya da mahcup etmedeki motivasyonunu sorgularım. Terapistler için tekrar vurgulamak istiyorum, kendinizi terapiyi güçlendireceği zaman açın, hastalardan gelen baskı veya kendi ihtiyaçlarınız ya da kurallarınız yüzünden değil.

Bu açıklama terapinin etkinliğine zengin bir şekilde katkıda bulunsa bile kırk altı yaşındaki James'le yaptığım seanstan göreceğimiz gibi karmaşık bir eylemdir. Üçüncü bölümden hatırlayacağınız James on altı yaşındayken ağabeyi araba kazasında ölmüştü.

JAMES ZOR BİR SORU SORUYOR Terapist olarak temel değerlerimden ikisi hoşgörü ve koşulsuz kabul olmasına rağmen hâlâ bazı önyargılarım var. Benim en nefret ettiğim şey tuhaf inançlardır: aura terapisi, yarı tanrılaştırılmış gurular, elle şifa verenler, peygamberler, çeşitli beslenme uzmanlarının test edilmemiş iyileştirme iddiaları, aroma terapisi, astral seyahat gibi komik fikirler, kristallerin şifa verici gücü, kanalize etme, uzaktan görme, meditasyonla havaya kaldırma, psikokinesis, dolaşan ruhlar, geçmiş hayatlar terapisi, UFO'lar ve buğday tarlalarında oluşan ve ilk medeniyetlere ilham verip Mısır piramitlerini inşa eden dünya dışı varlıklar.

Yine de bütün yargılarımı bir kenara koyup inanç sistemi ne olursa

olsun herkesle çalışabileceğime inanıyorum. Ama normal ötesi olaylara olan ateşli tutkusuyla James ofisime girdiğinde terapötik tarafsızlığımın acı bir şekilde test edileceğini anladım.

James normal ötesi inançları yüzünden terapiye girmediyse de bununla ilgili bazı konular her seansta ortaya çıkıyordu. Şu rüya üzerinde çalıştığımızı düşünün:

Havaya yükseliyorum. Mexico City'deki babamı ziyaret ediyorum, şehrin üstünde uçup yatak odasından içeri bakıyorum. Ağladığını görüyorum ve ona sormadan benim için, çocukken beni terk ettiği için ağladığını biliyorum. Sonra kendimi ağabeyimin mezarının bulunduğu Guadalajara mezarlığında görüyorum. Nedense kendi cep telefonumu arıyorum ve kendi mesajımı duyuyorum: "Ben James G... Acı çekiyorum. Lütfen yardım gönderin.

Bu rüya hakkında konuşurken James, kendisi çocukken ailesini terk eden babası hakkında buruk bir şekilde konuştu. Babasının yaşayıp yaşamadığını bilmiyordu: son duyduğuna göre Mexico City'de yaşıyordu. James ondan bir kez bile baba şefkati taşıyan bir sözcük veya hediye aldığını hatırlamıyordu.

Rüyayı birkaç dakika tartıştıktan sonra, "Peki, rüyan babandan bir şey umduğunu ifade ediyor, seni düşündüğünü ve iyi bir baba olamadığı için üzüldüğünü gösteren bir şey," dedim.

"Ve yardım isteyen o cep telefonu mesajı!" diye devam ettim. En çok dikkatimi çeken şey şu ki sen sıklıkla yardım istemede zorlandığını söylersin. Hatta geçen hafta açıkça yardım istediğin tek kişinin ben olduğumu söyledin. Ama rüyanda açıkça yardım istiyorsun. O halde rüya bir değişimi mi işaret ediyor? Sen ve ben hakkında bir şey mi söylüyor? Belki benden aldığın veya istediğin şeyle babandan almayı

özlediğin şey arasında bir paralellik vardır.

"Ve bir de rüyanda ağabeyinin mezarı var. Bu konudaki düşüncelerin ne? Ağabeyinin ölümüyle baş etmek için yardım mı istiyorsun?"

James onunla ilgilenmemin onda bir farkındalık uyandırdığını ve babasından hiç almadığı şeye hasret duymasına neden olduğunu onayladı. Aynı zamanda terapiye başladığından beri değiştiğini de kabul etti: problemlerini karısı ve annesiyle daha kolay paylaşıyordu.

Ama sonra şunları ekledi, "Siz rüyama bakmanın bir yolunu öneriyorsunuz. Bunun zayıf, işe yaramaz bir yol olduğunu söylemiyorum. Ama benim için çok daha gerçek olan başka bir açıklamam var. Bence sizin rüya dediğiniz şey aslında rüya değil. Bir hatıra, dün gece babamın evine ve ağabeyimin mezarına yaptığım astral seyahatin kaydı."

Gözlerimi devirmemek veya başımı ellerimin arasına almamak için kendimi zor tuttum. Kendi cep telefonunu aramasının da bir hatıra olduğunu söyleyip söylemeyeceğini merak ettim, ama onu zekice tuzağa düşürmenin veya inancına kayıtsızlık göstermenin ters tepeceğini hissediyordum. Bunun yerine, aylarca süren terapimiz boyunca kendimi, şüpheciliğimi bastırmak için disipline ettiğimden, ruhlar ve astral seyahat dünyasında yaşamanın nasıl bir şey olduğunu hayal etmeye çalıştım ve aynı zamanda inançlarının psikolojik kaynağını ve geçmişini de yumuşak bir şekilde keşfetmeye çalıştım.

Seansın sonunda içki içmesi ve tembelliği konusundaki utancını anlatıp cennette büyükanne ve büyükbabasıyla ve ağabeyiyle yeniden bir araya geldiğinde yerin dibine geçeceğini söyledi.

Birkaç dakika sonra şunu ifade etti. "Büyükannem ve büyükbabamla yeniden bir araya geleceğimi söylediğimde gözlerini kıstığını fark ettim."

"Bunun farkında değilim James."

"Ama ben gördüm! Astral seyahatten söz ettiğimde de gözlerini kıstın. Bana gerçeği söyle Irv, ben az önce cennetten söz ederken tepkin ne oldu?"

Terapistlerin sık sık yaptığı gibi soru sorma sürecine odaklanarak bu sorudan kaçabilirdim, ama en iyi yolun dürüst olmak olduğuna karar verdim. Şüpheciliğim konusunda birkaç ipucu yakaladığına kuşku yoktu; bunları inkâr etmek gerçeği (doğru) algılamasını engelleyerek terapiye zarar verirdi.

"James, aklımdan geçenleri elimden geldiğince sana anlatmaya çalışacağım. Büyükbaban ve ağabeyinin senin hayatınla ilgili her şeyi bildiğini söylediğinde irkildim. Bunlar benim inandığım şeyler değil. Ama sen anlatırken elimden geldiğince senin deneyimini hissetmeye çalıştım, ruhlar dünyasında yaşamanın, ölü akrabalarının senin ve düşüncelerin hakkında her şeyi bildiği bir dünyanın nasıl olduğunu hayal etmeye çalıştım."

"Ölümden sonra hayata inanmıyor musun?"

"İnanmıyorum. Ama böyle şeylerden asla emin olamayacağımızı da düşünüyorum. Bu inancın sana büyük rahatlık sağladığını düşünüyorum ve sana iç huzuru, hayat tatmini veren ve seni erdemli bir hayata teşvik eden her şeye varım. Ama şahsen cennette yeniden bir araya gelme fikrini inanılır bulmuyorum. Bunun bir dilekten kaynaklandığını düşünüyorum."

"O zaman nasıl bir dine inanıyorsun?"

"Bir dine ya da tanrıya inanmıyorum. Tamamen dünyevi bir hayat görüşüm var."

"Ama böyle yaşamak nasıl mümkün olabilir ki? İlahi ahlak buyrukları olmadan. Sonraki hayattaki pozisyonunu geliştirme fikri olmadan hayatın ne anlamı olur ya da hayata nasıl katlanılabilir ki?"

Bu tartışmanın nereye varacağı ve James'in çıkarlarına hizmet edip etmediği konusunda huzursuzlanmaya başlamıştım. Ama yine de samimi olmaya devam etmeye karar verdim.

"Benim gerçek ilgim *bu* hayata ve bu hayatı kendim ve başkaları için iyileştirmeye yönelik. Din olmadan hayatta nasıl anlam bulduğum konusundaki hayretini gidermeye çalışayım. Dinin anlam ve ahlakın kaynağı olduğunu kabul etmiyorum. Aralarında bir bağ olduğuna inanmıyorum – ya da en azından şöyle diyeyim din, anlam ve ahlak arasında *özel* bir bağ olduğunu düşünmüyorum. Bence dolu dolu ve erdemli bir hayat yaşadım. Başkalarına tatmin edici bir hayat yaşamaları konusunda yardım etmeye kendimi adadım. Hayattaki anlamı hemen burada ve şimdi yaşanan insan dünyasından aldığımı söyleyebilirim. Sanırım benim anlamım başkalarının anlam bulmasına yardım etmekten geliyor. Sonraki hayatla ilgili meşguliyetin bu hayata tam olarak katılımı engelleyeceğine inanıyorum."

James o kadar ilgili görünüyordu ki, birkaç dakika daha yeni okumuş olduğum Epikouros ve Nietszche'nin bu konuyu nasıl vurguladıklarını anlattım. Nietzsche'nin İsa'ya hayran olduğunu, ama Paulus ve sonraki dini liderlerin İsa'nın gerçek mesajını sulandırdıklarını ve hayatın anlamını yok ettiklerini düşündüğünü söyledim. Hatta Nietzsche'nin, bedeni küçümsedikleri, ruhun ölümsüzlüğünü ve sonraki hayata hazırlanmayı vurguladıkları için Sokrates ve Platon'a karşı büyük bir düşmanlık duyduğunu da ekledim. Bu inançlar Yeni-Platoncular tarafından değer gördü ve sonunda dünyanın sonuyla ilgili ilk Hıristiyanlık öğretilerine girdi.

Durup James'a baktım, meydan okuyan bir tepki vermesini bekledim. Birden ağlamaya başlayarak beni hayrete düşürdü. Hıçkırıkları dinene kadar ona art arda peçete verdim.

"Benimle konuşmaya devam etmeye çalış James. Bu gözyaşları neler söylüyor?"

"Diyorlar ki, 'Bu konuşma için o kadar uzun zaman bekledim ki... derinliği olan şeyler hakkında ciddi, entelektüel bir konuşma yapmak için o kadar bekledim ki.' Etrafımdaki her şey, bütün kültürümüz –televizyon, video oyunları, porno– insanı aptallaştırıyor. İşte yaptığım her şey, bütün sözleşmeler ve davalar ve boşanmalar– hepsi parayla ilgili, hepsi pislik, hepsi anlamsız, değersiz."

Böylece James yalnızca terapi içeriğinden değil, süreçten de etkilendi– yani onu ciddiye almamdan. Fikirlerimi ve inançlarımı ifade edişimi bir armağan olarak düşündü ve büyük ideolojik farklılıklarımız tamamen önemsiz hale geldi. Aynı fikirde olmama konusunda aynı fikirdeydik: o bana UFO'lar hakkında bir kitap getirdi, ben ona çağdaş şüpheci Richard Dawkins tarafından yazılmış bir kitap önerdim. İlişkimiz, onunla ilgilenmem ve babasından alamadıklarını vermem terapimizdeki en önemli etmen oldu. Üçüncü bölümde işaret ettiğim gibi James pek çok açıdan büyük ölçüde gelişti, ama terapiyi normal ötesi inançları sapasağlam bir şekilde bıraktı.

Kendini Açmanın Sınırlarına İtilmek

Amelia elli bir yaşında, siyah, utangaç, iri yarı, oldukça zeki bir halk sağlığı hemşiresiydi. Otuz beş yıl önce onu görmüştüm. İki uzun yıl boyunca evsiz bir eroin bağımlısıydı ve (bu bağımlılığını sürdürmek için) fahişelik yapıyordu. Harlem caddelerinde onu –pejmürde kılıklı, zayıf, evsiz eroin bağımlısı fahişeler ordusunda morali bozuk bir asker– gören herkesin sonunun geldiğini düşündüğüne emindim. Ama hapiste kaldığı altı ay boyunca uyuşturucudan uzak kalması –

İsimsiz Narkotikler, olağanüstü bir cesaret ve vahşi bir yaşama isteği ile birlikte– sonucunda Amelia hayatını ve kimliğini değiştirip Batı Sahiline taşındı ve kariyerine kulüp şarkıcısı olarak başladı. Liseye ve sonra da Hemşirelik Okuluna gitmesini sağlayacak kadar şarkıcılık yeteneği vardı. Son yirmi beş yıl boyunca kendini tamamen düşkünler yurdu ve evsizler bakımevinde çalışmaya adadı.

İlk seansımızda ciddi uykusuzluk çektiğini öğrendim. Peşinde birinin olduğu ve hayatını kurtarmak için kaçması gerektiği haricinde çok küçük bir bölümünü hatırladığı kâbuslarla uyanıyordu. Sonunda ölüm yüzünden o kadar kaygılanıyordu ki nadiren tekrar uykuya dalabiliyordu. Durum artık yatmaktan korkmasına kadar gelince yardım almaya karar vermişti. "Sahibini Arayan Düşler"[5] adlı yeni hikâyemi okuduğu için ona yardım edebileceğimi düşünmüştü.

Ofisime ilk girdiğinde kendini koltuğa bırakıp gördüğü kâbus yüzünden bütün gece uyanık olduğu için bitkinlikten ofisimde uyuyakalmayacağını umduğunu söyledi. Rüyalarını genellikle hatırlamadığını, ama bunun aklında kaldığını ekledi.

Uzanmış perdelerime bakıyorum. Gülkurusu pililerden yapılmış ve pililerin arasından sarımsı bir ışık süzülüyor. Kırmızımsı çizgiler ışığın süzüldüğü çizgilerden daha geniş. Ama garip olan şey perdenin müziğe bağlanmış olması. Yani içeriye ışık yerine Roberta Flack'in şarkısının süzüldüğünü duyuyorum, "Killing Me Softly" adlı şarkı ışık çizgilerinin arasından içeri akıyor. Eskiden üniversitedeyken bu şarkıyı Oakland kulüplerinde çok sık söylerdim. Rüyamda ışığın yerini müziğin alması beni korkutuyor. Sonra birden müzik duruyor ve müziği yapan kişinin beni almaya geldiğini anlıyo-

[5] I. Yalom, *Aşkın Celladı*, Remzi Kitabevi.

rum. Saat dört civarında gerçekten korkmuş bir halde uyandım. O gecelik uykum böylece son buldu.

Onu terapiye getiren yalnızca kâbusları ve uykusuzluk değildi: ikinci bir önemli problemi daha vardı: bir erkekle ilişki yaşamak istiyordu ve birkaç kez bunu denemişti, ama bu denemelerin hiçbiri başarılı sayılmazdı.

İlk seansta geçmişini, ölüm korkusunu, fahişelik yıllarında ölümden nasıl ucuz kurtulduğunu incelemeye çalıştım, ama büyük bir direnç gösterdiğini hissettim. Duyguları sessizdi. Ölüm konusunda bilinçli bir anksiyete yaşamıyor gibiydi: tersine ölümcül hastaların kaldığı bir bakımevinde çalışıyordu.

Terapinin ilk üç ayında sırf benimle konuşması ve sokaklardaki hayatının ayrıntılarını ilk kez anlatması ona rahatlatıcı geldi ve uykuları düzeldi. Rüya görmeye devam ettiğini biliyordu, ama küçük parçalardan fazlasını hatırlamıyordu.

Terapi, ilişkimizdeki yakınlık korkusu hemen ortaya çıktı. Bana nadiren bakıyordu ve aramızda geniş bir uçurum olduğunu hissediyordum. Daha önce hastalarımın arabalarını park etme alışkanlıklarını anlatmıştım. Hastalarının içinde en uzağa park eden Amelia'ydı.

Patrick'ten aldığım, yakın, güven verici bir ilişki olmadan fikirlerin etkinliğini kaybettiği dersini (bu bölümde daha önce incelendi) aklımda tutarak sonraki birkaç ay yakınlık problemleri üzerinde çalışmaya, özellikle de benimle olan ilişkisine odaklanmaya karar verdim. Ancak bir sonraki unutulmaz seansa kadar buzul hızıyla hareket ediyorduk.

Ofisime girerken birisi cep telefonundan aradı ve Amelia bana açıp açamayacağını sordu. Sonra o gün daha sonraki bir randevusuyla ilgili kısa bir görüşme yaptı. Konuştuğu dil o kadar resmi ve üstünkörüydü

ki, patronuyla konuştuğunu sandım. Telefonu kapar kapamaz ona sorunca konuştuğunun patronu değil, son erkek arkadaşı olduğunu ve akşam yemeği ayarlaması yaptığını öğrendim.

"Onunla konuşma şeklinle patronunla konuşma şeklin arasında bir fark olmalı," dedim. "Birkaç sevgi sözcüğüne ne dersin? Tatlım? Aşkım? Canım?"

Bana başka bir evrenden gelmişim gibi baktı ve konuyu değiştirip bir gün önce katıldığı İsimsiz Narkotikler grup toplantısını anlatmaya başladı. (Otuz yıldır uyuşturucu kullanmamasına rağmen bu toplantılara ve Adsız Alkolikler toplantılarına düzenli bir şekilde katılıyordu.) Toplantının yapıldığı yer hayatını bağımlı ve fahişe olarak geçirdiği Harlem'i hatırlatıyordu. Uyuşturucunun istila ettiği mahalleden yürürken her zamanki gibi garip bir nostalji hissetmiş ve kendini geceyi geçirmek için uygun görünen bir sokak veya kapı aralığı ararken bulmuştu.

"Oraya dönmek istiyor değilim, Dr. Yalom."

"Bana hâlâ Dr. Yalom diyorsun, ama ben sana Amelia diyorum," diye sözünü kestim. "Bu biraz dengesiz görünüyor."

"Dediğim gibi, bana biraz zaman verin. Sizi daha iyi tanımalıyım. Ama dediğim gibi ne zaman kentin bu kötü kesimlerine gitsem tamamen olumsuz olmayan duygu dalgaları hissediyorum. Bunu tarif etmek zor ama... bilmiyorum... şey gibi, ev özlemi çekmek gibi."

"Ev özlemi mi? Bundan ne anlam çıkarıyorsun Amelia?"

"Ben de pek emin değilim. Size her zaman duyduğum şeyi söyleyeyim: kafamın içindeki bir ses, 'Başardım,' diyor. Her zaman bu sesi duyuyorum. 'Başardım.' "

"Sanki bunu kendi kendine söylüyor gibisin. 'Cehenneme gidip geri döndüm ve hayatta kaldım' "

"Evet, öyle bir şey. Ama başka bir şey daha var. Buna inanmakta zorlanabilirsiniz, ama o zaman sokaktaki hayatım çok daha basit ve kolaydı. Bütçe ve randevular konusunda endişelenmen ya da bir hafta içinde kaçacak olan bir hemşireyi eğitmen gerekmiyor. Arabalar, mobilyalar, vergi iadeleri konusunda telaş etmene gerek yok. İnsanlara yasal olarak neler yapıp neler yapamayacağımı düşünmem gerekmez. Doktorların kıçlarını yalamak yok. Harlem sokaklarındayken bütün yapmam gereken şey tek bir konuyu düşünmekti. Yalnızca tek bir şey – bir sonraki uyuşturucu paketi. Ve kuşkusuz onu ödemek için gelecek olan müşteriyi. Hayat günbegün, dakika dakika hayatta kalmaktan ibaretti."

"Burada seçici bir hafıza söz konusu, Amelia. Pislik, sokakta geçen dondurucu geceler, kırık şişeler, sana tecavüz eden acımasız adamlar, idrar ve bira kokusuna ne diyorsun? Ve her yerde dolanan ölüm – gördüğün cesetler ve senin de neredeyse öldürülmüş olman? Bu şeyleri aklından çıkarmışsın."

"Evet, evet, biliyorum. Haklısınız, bunları unutuyorum. Ve oldukları zaman da unutuyordum. Bir kaçık tarafından neredeyse öldürülmüştüm, ama bir dakika sonra yeniden sokaklardaydım."

"Hatırladığım kadarıyla bir arkadaşının çatıdan atıldığını görmüştün ve sen de üç kez ölüme çok yaklaşmıştın – parkta bıçaklı bir manyak tarafından kovalandığını ve ayakkabılarını çıkararak yarım saat yalınayak koştuğunu anlattığın o korkunç hikâyeyi hatırlıyorum. Ama her seferinde işine geri döndün. Sanki eroin bütün düşüncelerini aklından çıkarıyordu. Ölüm korkusunu bile."

"Doğru. Yalnızca tek bir şey düşünüyordum– bir sonraki eroin paketini. Ölümü düşünmüyordum. Ölümden hiç korkmuyordum."

"Ama şimdi ölüm seni rüyalarında kovalıyor."

"Evet çok garip – bu... bu... ev özlemi."

"Bunun içinde gurur var mı?" diye sordum. "Oradan çıktığın için kendinle gurur duyuyor olmalısın."

"Biraz. Ama yeterince değil. Serbest düşünecek zamanım yok. Aklım ağzına kadar sayılar, iş ve bazen de Hal'le (erkek arkadaşı) dolu. Ve sanırım hayatta kalmayla. Uyuşturucudan uzak durmayla."

"Buraya gelip benimle konuşmak hayatta kalmana yardım ediyor mu? Seni uyuşturucudan uzak tutuyor mu?"

"Bütün hayatım, grup çalışmalarım, terapim, hepsi ediyor."

"Sorum bu değildi Amelia. *Ben* sana uyuşturucudan durman için yardım ediyor muyum?"

"Dedim ya. Yardım ediyorsunuz. Her şey yardım ediyor."

" 'Her şey yardım ediyor' dediğinde – bunun her şeyi nasıl hafiflettiğini görebiliyor musun? Bizden bir şeyler götürdüğünü? Aramıza mesafe soktuğunu? Benden kaçtığını. Benim hakkındaki duyguların hakkında biraz daha konuşabilir miyiz – şimdiye kadar bu seansta yaptıklarımızı ya da geçen haftaki seans veya hafta boyunca benim hakkımda ne düşündüğünü?"

"Oh hayır. Yine mi bu konu?"

"Güven bana, bu çok önemli Amelia."

"Bana bütün hastaların terapistleri hakkında düşündüklerini mi söylüyorsunuz?"

"Evet, kesinlikle. Benim deneyimlerim bu yönde. Ben de kendi terapistim hakkında bir sürü şey düşünürdüm."

Amelia koltuğuna yığılmış oturuyor, tartışmayı bize döndürdüğüm zaman hep yaptığı gibi kendini küçülterek oturuyordu. Ama birden doğruldu. Bütün dikkatini üzerime çekmeyi başarmıştım.

"Sizin terapiniz mi? Ne zaman? Neler düşünüyordunuz?"

"On beş yıl önce iyi bir adama, bir psikologa giderdim. Rollo May. Seanslarımızı sabırsızlıkla beklerdim. Nezaketini, her şeye dikkat edişi çok hoşuma giderdi. Boğazlı kazak giyişini ve turkuaz rengi Hint kolyesini severdim. Aynı profesyonel ilgilerimiz olduğu için özel bir ilişkimiz olduğunu söylemesi hoşuma giderdi. Kitaplarının taslaklarını okuyup bana iltifat etmesine bayılırdım."

Bir sessizlik oldu. Amelia hareketsiz durmuş, camdan dışarı bakıyordu.

"Ya sen?" diye sordum. "Şimdi senin sıran."

"Şey, sanırım ben de nezaketinizi seviyorum." Bunu söylerken vücudunu kıvırıp bükerek başka tarafa baktı.

"Devam et. Başka?"

"Utanıyorum."

"Biliyorum. Ama utanmak birbirimize önemli bir şey söylediğimiz anlamına gelir. Bence utanma duygusu hedefimiz, avımız olmalı – bu konuda çalışmalıyız. Hadi şimdi doğruca utanç duygunun ortasına dalalım. Devam etmeye çalış."

"Şey, bana ceketimi giymem için yardım etmeniz çok hoşuma gitti. Halının kıvrık köşesini düzelttiğimde gülmenizi seviyorum. Yani bunun sizi neden rahatsız etmediğini anlamıyorum. Ofisinizi biraz temizletebilirsiniz. Masanız karmakarışık... tamam, tamam, konudan sapmayacağım. Dişçinin bana elli Vicodin'lik bir şişe verdiği zamanı hatırlıyorum. O şişeyi benden almak için çok uğraşmıştınız. Yani dişçi onu benim kucağıma bırakmıştı – nasıl verirdim? O seansın sonunda ofisten kaçmaya çalıştığımda elimi bırakmadığınızı hatırlıyorum. Bir şey diyeyim mi, terapiyi tehlikeye atmadığınız için minnettarım – bana ya vicodin şişesini verirsin ya da terapiyi bitiririm diyebilirdiniz.

Başka terapistler olsa böyle yapardı. Ne diyeceğim – ben onları bırakırdım. Sizi de bırakırdım."

"Bunları anlatman çok hoş, Amelia. Çok etkilendim. Son birkaç dakika senin için nasıl geçiyor?"

"Utandırıcı, hepsi bu."

"Neden?"

"Çünkü artık alay edilmeye açığım."

"Bu hiç oldu mu?"

Bunun üzerine Amelia erken çocukluk döneminde ve ergenlik çağında alay edildiği bazı olayları hatırladı. Bunlar bana pek çarpıcı görünmedi ve mahcubiyetinin karanlık eroin günlerine dayanıyor olup olamayacağını sordum. Başka zamanlarda da olduğu gibi, bunu kabul etmedi. Mahcubiyetinin uyuşturucu kullanmasından çok öncelere dayandığını söyledi. Sonra sabırsızlanıp döndü ve doğruca bana bakıp, "Size bir sorum var," dedi.

Bu benim dikkatimi çekti. Bunu daha önce hiç söylememişti. Ne bekleyeceğimi bilmiyordum. Merakla bekledim. Böyle anları çok severdim.

"Bununla uğraşmayı isteyip istemeyeceğinizi bilmiyorum, ama işte geliyor. Hazır mısınız?"

Başımı salladım.

"Beni ailenizin bir üyesi olarak kabul eder miydiniz? Yani ne demek istediğimi biliyorsunuz. Teorik olarak."

Bunu biraz düşündüm. Dürüst ve samimi olmak istiyordum. Ona baktım: başı dikti, iri gözleri üzerime sabitlenmişti, her zaman yaptığı gibi gözlerini benden kaçırmıyordu. Alnındaki ve yanaklarındaki parlak kahverengi deri yeni temizlenmişti. Duygularımı dikkatle incele-

dim. "Cevabım evet, Amelia. Seni cesur biri olarak görüyorum. Ve sevgi dolu bir insan. Üstesinden geldiğin şeyler ve o zamandan beri hayatında başardıklarına hayranım. Bu yüzden, evet, seni aileme kabul ederdim."

Amelia'nın gözleri yaşarmıştı. Bir mendil alıp kendini toparlamak için döndü. Birkaç saniye sonra, "Tabii ki böyle söylemek zorundasınız. İşiniz bu."

"Beni kendinden nasıl uzaklaştırdığını görüyor musun Amelia. Yakınlaşmamızdan rahatsız oldun, değil mi?"

Süremiz dolmuştu. Dışarıda sağanak yağmur vardı. Amelia yağmurluğunu bıraktığı koltuğa yöneldi. Ben yağmurluğuna uzanıp giymesi için tuttum. Amelia yüzünü buruşturup huzursuzlandı.

"Görüyor musunuz?" dedi. "Görüyor musunuz? Söylemek istediğim buydu. Benimle alay ediyorsunuz."

"Bu aklımdan geçebilecek en son şey, Amelia. Ama bunu söylemen iyi oldu. Her şeyi ifade etmek iyi. Dürüstlüğün hoşuma gidiyor."

Kapıda durup bana döndü, "Size sarılmak istiyorum," dedi.

Bu gerçekten sıradışıydı. Ama söylemesi hoşuma gitti, ona sarılıp sıcaklığını ve cüssesini hissettim.

Ofisimin önündeki birkaç basamağı inerken ona, "Bugün iyi iş çıkardın," dedim.

Çakıl taşı kaplı yolda onu benden uzaklaştıran ilk birkaç adımı duyabiliyordum, sonra bana dönmeden omzunun üstünden seslendi, "Sen de iyi iş çıkardın."

Seansımızda ortaya çıkan konulardan biri Amelia'nın bir bağımlı olarak geçirdiği eski hayatına duyduğu garip nostaljiydi. Belki de yal-

nızca basit bir hayatın özlemini çektiği şeklindeki açıklaması bu kitabın ilk satırlarını ve Heidegger'in düşüncesini hatırlatıyor: insan sıradanlıkla tükendiğinde derin endişelerden ve kendini derinlemesine incelemetken uzaklaşır.

Burada-ve-şimdi üzerinde çalışmaya devam etmem seansımızın odağını temelden değiştirdi. Amelia benimle ilgili duygularını paylaşmayı reddedip şu sorumdan bile kaçınmıştı, "Buraya gelmek ve sana yardım ettiğimi görmek hayatta kalmana ve uyuşturucudan uzak durmana yardım ediyor mu?" Yıllar önce terapistim hakkında duyduğum hislerimi paylaşma riskine girmeye karar verdim.

Ona model olmam onun da risk alıp yeni alanlara adım atmasını sağladı. Uzun süredir düşündüğü, şaşırtıcı bir soruyu soracak cesareti buldu, "Beni ailene kabul eder misin?" Kuşkusuz bu soruyu çok büyük bir ciddiyetle ele almak zorundaydım. Yalnızca eroin bağımlılığı bataklığından kurtulduğu için değil, o zamandan beri yaşadığı hayat için de ona büyük bir saygı duyuyordum – başkalarına yardım edip rahatlatmaya adanmış ahlaki bir hayat. Dürüst bir şekilde cevap verdim.

Ve cevabımın olumsuz bir yansıması olmadı. Kendimi açma konusunda kendi kurallarımı (ve sınırlarımı) izledim. Amelia'yı çok iyi tanıyordum ve kendimi açmamın onu uzağa itmeyip tam tersine kendini açmasına yardım edeceğine inanıyordum.

Bu, Amelia'nın yakınlıktan kaçınması üzerinde çalıştığımız birçok seanstan biriydi. Unutulmaz bir seanstı ve sık sık bu seansa atıfta bulunuyorduk. Sonraki çalışmalarımızda Amelia karanlık korkuları konusunda pek çok şey açıkladı. Çok daha fazla rüya ve sokaklarda geçirdiği korkunç yıllara dair bir sürü anı hatırladı. Bunlar başta anksiyetesini artırdı –bu eskiden eroinin dağıttığı anksiyeteydi– ama so-

nunda kendisiyle bağını koparmasına neden olan iç bölmelerini kırmasını sağladı. Terapiyi bitirene kadar bütün bir yıl hiç kâbus görmedi ve gece panikleri kayboldu. Üç yıl sonra da Amelia'nın düğün törenine katılma zevkini yaşadım.

Terapistin Model Olarak Kendini Açması

Terapistin kendini açması için uygun olan ölçü ve zamanlama deneyimle kazanılır. Kendini açmanın amacının her zaman terapi çalışmasını kolaylaştırmak olduğunu unutmayın. Terapist kendini terapi sürecinde çok erken açarsa, terapi ortamının güvenli olup olmadığından emin olmak için daha fazla zamana ihtiyacı olan danışanları ürkütme riski vardır. Ama dikkatli bir şekilde kendini açmak, danışanlar için etkili bir model olarak hizmet eder. Terapistin kendini açması hastanın da kendini açmasını sağlar.

Terapistin kendisini açmasıyla ilgili bir örnek yakın dönemde psikoterapi dergisinde yayımlandı.[6] Makalenin yazarı yirmi beş yıl önce gerçekleşen bir olayı anlatıyordu. Katıldığı bir grup terapisi oturumunda grup liderinin (iyi tanınan bir terapist olan Hugh Mullen) yalnızca rahat bir şekilde arkasına yaslanmakla kalmayıp gözlerini de kapadığını fark etmişti. Bunun üzerine mektubu yazan kişi Mullen'a sormuştu: "Bugün nasıl bu kadar rahat görünüyorsun Hugh?"

"Çünkü bir kadının yanında oturuyorum," diye cevap vermişti Mullen hemen.

Mektubu yazan kişi o sırada terapistin bu cevabının çok garip olduğunu düşünmüş ve yanlış bir grupta olup olmadığını merak etmişti.

---

[6] "Being Seen, Moved, Disrupted, and Reconfigured: Group Leadership from a Relational Perspective." *International Journal of Group Psychotherapy*, 2004.

Ama yavaş yavaş duyguları ve fantezileri konusunda açık olmaktan korkmayan bu grup liderinin grup üyelerini harika bir şekilde özgürleştirdiğini görmüştü.

Tek bir yorum gerçek bir dalgalanma gücü yaratmış ve bu adamın daha sonraki terapistlik kariyerinde öylesine etkili olmuştu ki yirmi beş yıl sonra bile terapistin model olmasının kalıcı etkisini paylaşmak için bu mektubu yazacak kadar müteşekkirdi.

RÜYALAR: BURADA-VE-ŞİMDİ'YE GİDEN KRALİYET YOLU

Rüyalar çok değerlidir. Bu yüzden çoğu terapistin özellikle kariyerlerinin başında rüyalardan uzak durmaları büyük talihsizliktir. Birincisi, genç terapistler nadiren rüya çalışmalarıyla ilgili eğitim alırlar. Hatta pek çok klinik psikoloji, psikiyatri ve psikolojik danışmanlık programları terapide rüyaların değerinden söz etmez. Genç terapistlerin çoğu rüyaların gizemli doğasından, rüya sembolizmi ve yorumları üzerine yazılmış karmaşık ve eski literatürden ve rüyaların bütün yönlerini yorumlamaya çalışmayı gerektiren zaman alıcı işten ürkerler. Yoğun kişisel terapi almış olan terapistlerin çoğu rüyaların önemini gerçekten takdir edebilir.

Ben genç terapistleri, rüya yorumu konusunda endişelenmemelerini söyleyerek rüya çalışmasına katmaya çalışıyorum. Bir rüyayı tam anlamıyla anlamak mı? Bunu unutun! Böyle bir şey yok. Freud'un 1900 şaheseri, *Rüya Yorumu*'nda görünen ve Freud'un yorumlamak için büyük çaba harcadığı Irma'nın Rüyası bile yüzyıl boyunca tartışmalara konu olmuştur. Bu rüyanın anlamı konusunda pek çok seçkin klinisyen hâlâ farklı görüşler ileri sürmektedir.

Onlara rüyaları pragmatik olarak düşünmelerini söylerim. Rüyaları, bir hastanın hayatındaki kaybolmuş insanlar, yerler ve deneyimlerle ilgili bilgi kaynağı olarak görmelerini isterim. Üstelik ölüm anksiyetesi pek çok rüyaya sızar. Çoğu rüya, rüya görenin uyumaya devam etmesini sağlamaya çalışırken, kâbuslar yuvasından çıkmış çıplak ölüm anksiyetesinin rüya göreni korkutup uyandırmasına neden olur. Üçüncü bölümde anlattığım gibi diğer rüyalar uyanma deneyiminin habercisidir: böyle rüyalar, hayatın varoluşsal gerçekleriyle temas halinde olan benliğin derin kısımlarından mesaj taşır gibi görünürler.

Genellikle terapi süreci için en verimli rüyalar kâbuslar, tekrarlayan rüyalar veya etkileyici rüyalardır – yani hafızada sabit kalan canlı rüyalar. Eğer hasta seansa birden fazla rüyayla gelirse, genellikle en son gördüğünün veya en canlı olanın en verimli çağrışımları sunduğunu görürüm. İçimizdeki güçlü bir bilinçdışı güç rüyanın mesajını ustaca yollarla gizlemeye çalışır. Rüyalar belirsiz semboller ve başka gizleme yolları içermekle kalmaz, kolayca da kaybolurlar: rüyaları kolayca unuturuz ve rüyalar hakkında not alsak bile notlarımızı bir sonraki terapi seansına götürmeyi unutmamız sık görülen bir durumdur.

Rüyalar bilinçaltı görüntülerin temsilleriyle o kadar doludur ki Freud bunlara bilinçaltının *via regia*sı –kraliyet yolu– der. Ama bu sayfalar için asıl önemli olan, rüyaların hasta-terapist ilişkisini anlamak için de via regia olmasıdır. Terapiste veya terapiye dair temsiller içeren rüyalara özellikle dikkat etmenizi tavsiye ederim. Genelde, terapi süreci ilerledikçe, terapi rüyaları daha sık görülür hale gelir.

Rüyaların neredeyse tamamen görsel olduğunu, zihnin bir şekilde görsel görüntüleri soyut kavramlara tayin ettiğini unutmayın. Bu yüzden terapi genellikle yolculuk, kişinin evini tamir ettirmesi ya da kişinin kendi evindeki daha önce kullanmadığı, bilmediği odaları keşfet-

mesi gibi görsel şekillerde tasvir edilir. Örneğin, Ellen'in rüyası (bu bölümde daha önce incelenmişti), utancını, benim banyomda elbiselerinden sızan âdet kanı ve bana güvenmediğini ona aldırmamam, yardımına gitmemem ve başkalarıyla yoğun bir şekilde konuşmaya dalmam olarak görsel şekilde tasvir ediyordu. Aşağıdaki örnek ölüm anksiyetesi olan hastaları tedavi eden terapistler için önemli bir konuya ışık tutuyor – terapistin ölümlülüğüne.

Terapistin Savunmasızlığı Konusunda Bir Rüya: Joan

Elli yaşındaki Joan sürekli ölüm korkusu ve gece panikleri yüzünden terapiye gelmişti. Şu rüya uykusunu böldüğünde, bu konular üzerine çalışmaya başlayalı birkaç hafta olmuştu.

Terapistimle buluşuyorum (siz olduğuna eminim, ama size hiç benzemiyor) ve büyük bir tabaktaki kurabiyelerle oynuyorum. Birkaç kurabiye alıp her birinin bir köşesinden küçük bir ısırık alıyorum ve sonra her birini kırıklayıp parmaklarımla karıştırıyorum. Sonra terapist tabağı alıp bütün kırıntıları ve kurabiyeleri bir hamlede yutuyor. Birkaç dakika sonra arka üstü düşüp hastalanıyor. Sonra daha da kötüleşip ürkütücü görünmeye ve uzun yeşil tırnakları çıkmaya başlıyor. Gözleri iğrenç hale geliyor ve bacakları kayboluyor. Larry (kocası) gelip yardım ediyor ve onu rahatlatıyor. Bu konuda o benden çok daha iyi. Ben donup kalıyorum. Uyanıyorum, kalbim çarpıyor ve sonraki birkaç saati saplantılı şekilde ölümü düşünerek geçiriyorum.

"Bu rüyayla ilgili olarak aklına hangi fikirler geliyor Joan?"

"Şey, iğrenç gözler ve bacaklar bazı hatıraları uyandırıyor. Birkaç ay önce felç geçirdikten sonra annemi ziyarete gittiğimi biliyorsun. Bir

hafta komada kaldı ve ölmeden kısa bir süre önce gözleri kısmen açıldı ve 'iğrenç' göründü. Yirmi yıl önce de babam felç geçirmişti ve bacaklarını kullanamaz olmuştu. Son birkaç ayını tekerlekli sandalyede geçirdi."

"Bu rüyadan uyandıktan sonra birkaç saat ölümü düşündüğünü söylüyorsun. Hatırladığın kadarıyla bana o saatleri anlat."

"Sana daha önce anlattığım şeyler: sonsuza dek karanlığa gömülme korkusu ve sonra artık ailemin yanında olmamanın verdiği büyük üzüntü. Dün gece uyumadan önce ailemin eski fotoğraflarına bakıyordum ve anneme ve bize korkunç davranmasına rağmen babamın da bir varoluşu olduğunu fark ettim. Sanki bunu ilk kez fark ediyordum. Belki babamın fotoğraflarına bakmak her şeye rağmen geride bazı izler bıraktığını, hatta bu izlerin bir kısmının iyi bile olduğunu fark etmemi sağladı. Evet, geride iz bırakma fikrinin yardımı oluyor. Annemin eski sabahlığını giymek ve kızının annemin eski Buick'ini kullandığını görmek rahatlatıcı.

"Aynı soru hakkında düşünen bütün o büyük düşünürleri anlatmandan bir şeyler öğrendiysem de," diye devam etti, "bazen bu fikirler dehşeti pek hafifletmiyor. Gizem çok ürkütücü: ölüm öyle bilinmeyen, bilinemeyen bir karanlık ki."

"Ama her gece uykunda ölümü biraz tadıyorsun. Yunan mitolojisinde Hypnos ve Thanatos'un yani uyku ve ölümün ikiz kardeşler olduğunu biliyor muydun?"

"Belki de bu yüzden uykuya karşı bu kadar direniyorum. Ölmek zorunda olmam o kadar acımasız, o kadar adaletsiz bir şey ki."

"Herkes böyle hissediyor. Ben de öyle. Ama varoluştaki anlaşma böyle. Biz insanlarla yapılan anlaşma bu. Yaşayan –ya da yaşamış– olan her şeyle yapılan anlaşma bu."

"Yine de çok haksızca."

"Hepimiz –ben, sen– doğanın bir parçasıyız, bütün kayıtsızlığıyla doğada haksızlık veya haklılık diye bir kavram yoktur."

"Biliyorum. Bütün bunları biliyorum. Yalnızca bu gerçeği ilk kez keşfettiğim çocuksu zihinsel duruma geri dönüyorum. Her seferinde ilk kez gibi oluyor. Bu konuda kimseyle böyle konuşamayacağımı biliyorsun. Sanırım bu noktada böyle yanımda kalmanın ifade edemediğim biçimde yararı oluyor bana. Örneğin, iş yerinde kendime iyi bir yer edinmeye başladığımı sana anlatmadım."

"Bunu duymak çok güzel, Joan. Çalışmaya devam edelim. Rüyana geri dönelim," dedim. "Rüyanda yanında kalmadım: Kaybolmaya başladım. Kurabiyelerin gözlerime ve bacaklarıma yaptıkları konusundaki sezgilerin neler?"

"Şey, ben kurabiyelerden yalnızca bir ısırık alıp oynamaya, kırıklamaya başlıyorum. Ama sen hepsini alıp yutuyorsun ve başına neler geliyor. Sanırım rüyam benim sana fazla geldiğime, senden çok fazla şey istediğime dair endişelerimi yansıtıyor. Ben bu ürkütücü konuyu didiklerken sen içine dalıyorsun – ve bunu yalnızca benimle değil, diğer hastalarınla da yapıyorsun. Sanırım *senin* ölümün, senin de annem ve babam gibi, herkes gibi yok olacağından endişeleniyorum."

"Eh, bu bir gün olacak. Yaşlanmam, ölmem ve aynı zamanda ölüm hakkında konuşmanın benim üzerimde yaptığı etkiler konusunda endişelendiğini biliyorum. Ama ben fiziksel olarak mümkün olduğu sürece yanında kalmaya kararlıyım. Bana yük olmuyorsun aksine, en gizli düşüncelerini bana açmana çok değer veriyorum. Üstelik gözlerim ve bacaklarım hâlâ yerinde duruyor."

Joan'ın terapistini kendi kederine sürüklediği şeklindeki endişesinin biraz geçerliliği var: kişisel terapilerinde kendi ölümlülükleri üze-

rinde çalışmayan terapistler gerçekten de kendi ölümleriyle ilgili anksiyeteyle boğulabilirler.

Dul bir kadının Kâbusu: Carol

Hastalar yalnızca terapistlerini aşırı boğmak konusunda endişelenmez, sonunda Carol'ın rüyasında olduğu gibi terapistin yapabileceklerinin sınırları olduğu gerçeğiyle de yüzleşirler.

Kocasının dört yıl önceki ölümünden beri yaşlı annesine bakan altmış yaşındaki dul Carol'la terapimiz sırasında annesi öldü ve tek başına yaşayamayacak kadar yalnız olduğunu hissederek başka bir eyaletteki oğlunun ve torunlarının yanına taşınmaya karar verdi. Son seanslarımızdan birinde şu rüyayı anlattı:

Dört kişi var –ben, bir gardiyan, bir kadın mahkûm ve sen– ve güvenli bir yere gidiyoruz. Sonra oğlumun evinin oturma odasında oluyoruz – burası güvenli ve pencerelerinde demir parmaklıklar var. Sen odadan bir an için çıkıyorsun –belki banyoya gitmek için– ve birden pencerelere ateş açılıyor ve mahkûm ölüyor. Sonra sen odaya geliyorsun, kadını yerde görüp yardım etmeye çalışıyorsun. Ama o kadar çabuk ölüyor ki onun için yapabileceğin hiçbir şey yok, hatta onunla konuşamıyorsun bile.

"Bu rüyayla ilgili duyguların neler Carol?"

"Bir kâbustu. Korkarak uyandım, kalbim o kadar hızlı çarpıyordu ki yatak sarsılıyordu. Uzun süre uykuya dalamadım."

"Rüyayla ilgili aklına ne geliyor?"

"Yoğun bir koruma var – mümkün olabildiğince çok: sen oradasın ve bir gardiyan var, camlarda da demir parmaklıklar. Ama bütün ko-

rumaya rağmen mahkûm kurtarılamıyor."

Rüyayla ilgili konuşmamızda rüyanın merkezinin, hayati mesajının onun ölümünün de mahkûmunki gibi engellenemeyeceği olduğunu hisseti. Rüyada hem kendisi, hem de mahkûm olduğunu biliyordu. Kendini ikiye katlamak rüyalarda sık görülen bir fenomendir; hatta geştalt terapi yaklaşımının kurucusu Fritz Pearls rüyadaki her kişinin veya fiziksel nesnenin rüyayı görenin bir özelliğini temsil ettiğini ileri sürmüştür.

Carol'ın rüyası onu her zaman koruyacağım şeklindeki miti yok etti. Rüyanın pek çok ilginç yönü vardı (örneğin, kendini mahkûm olarak ikiye katlamasıyla yansıtılan benlik imajı konuları ve oğluyla yaşama fikrinin demir parmaklıklı oda hayali uyandırması), ama terapinin yaklaşan sonu düşünülünce ilişkimize, özellikle de benim yapabileceklerimin sınırlarına odaklanmaya karar verdim. Carol şunu fark etti: rüya, oğlunun evine taşınmayıp benimle temas halinde kalsa da onu yine de ölümden koruyamayacağımı söylüyordu.

Bu içgörünün anlamı üzerinde çalıştığımız son üç seans, yalnızca terapiyi bitirmemizi kolaylaştırmakla kalmadı, aynı zamanda bir uyanma deneyimi oldu. Başkalarından alabileceklerinin sınırlarını her zamankinden daha fazla anladı. Bağlantı acıyı yumuşatsa da, insan koşullarının acı dolu kısımlarını engelleyemez. Carol bu görüyle büyük bir güç kazandı, nerede yaşarsa yaşasın yanında götürebileceği bir güçtü bu.

Bana Hayatın Yalnızca Saçmalık Olmadığını Söyle: Phil

Son olarak terapist hasta ilişkisinin bazı yönlerini aydınlatan rüyalara dair son bir örnek vereceğim.

Çok ciddi hastasın ve hastanede yatıyorsun. Ben de senin doktorunum. Ama sana bakmak yerine ısrarla mutlu bir hayatın olup olmadığını soruyorum. Bana hayatın sadece saçmalıktan ibaret olmadığını söylemeni istiyorum.

Ölüm konusunda dehşete kapılan, seksen yaşındaki Phil'e rüyayla ilgili fikirlerini sorduğumda hemen kanımı emiyormuş gibi hissettiğini, benden çok şey istediğini düşündüğünü söyledi. Rüyası, o doktor, ben hasta olsam da onun ihtiyaçlarının her şeyi aştığı ve benden durmadan bir şey istediğine dair endişesini resmediyordu. Hastalıkları, ölmüş ya da sakat arkadaşları yüzünden üzgündü ve hayatın yalnızca saçmalıktan ibaret olmadığını söyleyerek ona umut vermemi istiyordu.

Rüyayla harekete geçerek açıkça sordu, "Senin için fazla bir yük müyüm?"

"Hepimiz aynı yükü taşıyoruz," diye karşılık verdim. "Ve senin çekirdekteki kurtla karşılaşman (onun ölüm için daha önce kullandığı bir ifadeydi bu) ağır, ama benim için aydınlatıcı bir durum. Seanslarımızı sabırsızlıkla bekliyorum ve benim hayatta bulduğum anlam, senin kendi coşkunu yeniden bulmana ve hayat deneyimlerinden gelen bilgelikle yeniden bağlantıya geçmene yardım etmekten geliyor.

Bu kitaba ölüm anksiyetesinin psikoterapi sürecine nadir olarak girdiğini söyleyerek başladım. Terapistler bu konudan birkaç nedenden dolayı uzak dururlar: ölüm anksiyetesinin varlığını veya önemini inkâr ederler; ölüm anksiyetesinin aslında başka bir şeyle ilgili anksiyete olduğunu iddia ederler; kendi korkularını harekete geçirmekten korkabilirler; veya ölümlülük konusunda akılları karışık veya kederli olabilirler.

Bu sayfalarda bütün korkuları, hatta en karanlık olanları bile keşfedip onlarla yüzleşmenin gerekliliğini ve yapılabilirliğini anlatabildiğimi umuyorum. Ama yeni araçlara ihtiyacımız var – farklı fikirlere ve farklı bir terapist-hasta ilişkisine. Ölümle açıkça yüzleşen büyük düşünürlerin fikirlerine kulak vermemizi ve terapötik ilişkiyi hayatın varoluşsal gerçekleri üzerine inşa etmemizi öneriyorum. Herkes hayatın sevincini ve ölümlülük korkusunu yaşamaya mecburdur.

Terapist varoluşsal konularla dürüstçe uğraşırken etkin terapi için hayati değer taşıyan 'samimiyet' yeni bir boyut kazanır. Garip bir hastalıktan muzdarip bir hastanın soğukkanlı, kusursuz, kendini kapatmış bir şifacı tarafından tedavi edilmesi gerektiğini söyleyen tıbbi yaklaşımın bütün unsurlarını terk etmeliyiz. Hepimiz aynı korkuyla, ölümlülük yarasıyla, varoluşun özündeki kurtla karşıyayız.

Sonsöz

İsim sayfasında alıntı yaptığım La Rochefoucauld'un önermesi "Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face," güneşe ya da ölüme bakmanın tehlikeli olduğunu söyleyen bir halk inancını yansıtır. Ben güneşe bakmayı kimseye tavsiye etmem, ama ölüme bakmak tamamen farklı bir konu. Bu kitabın mesajı ölüme sarsılmadan bakmaktır.

Tarih, ölümü inkâr etmenin çeşitli örnekleriyle dolu. Örneğin, tamamen incelenmiş bir hayatın güvenilir şampiyonu Sokrates, "bedenin aptallığından" kurtulduğu için müteşekkir olduğunu söyleyerek ve sonsuza dek kendisininkine benzer kafa yapısına sahip ölümsüzlerle felsefi sohbetler yapacağından emin bir şekilde ölüme gitmiştir.

Kendini keşfe adanan, düşüncenin en derin katmanlarını açmada ısrarlı olan çağdaş psikoterapi alanı duygusal hayatımızın altında yatan önemli ve geniş kapsamlı bir etmen olan ölüm korkumuzu incelemekten kaçınmaktadır.

Son iki yıldır arkadaşlarım ve meslektaşlarımla yaptığım görüşmelerde bu kaçınmayı birinci elden görme fırsatı buldum. Normalde bir kitaba başladığımda işim hakkında uzun sosyal sohbetlere alışığımdır. Ama bu kitapta böyle olmadı. Genellikle arkadaşlarım mevcut projemin ne olduğunu sordular. Ölüm korkusunun üstesinden gelmek hakkında yazdığımı söyledim. Sohbet burada bitti. Birkaç istisna hariç hiç kimse başka bir soru sormadı, kısa sürede başka bir konuya geçtik.

Ölümle de diğer korkularımızla olduğu gibi yüzleşmemiz gerektiğine inanıyorum. Mutlak sonumuzu düşünmeli, onu tanımalı, inceleyip analiz etmeli, onunla uzlaşmaya varmalı ve ölümle ilgili çocukluğumuza ait dehşet verici çarpıtmaları fırlatıp atmalıyız.

Ölümün dayanılmayacak kadar acı verdiği, düşüncesinin bizi mahvedeceği, gerçeğin hayatın anlamsızlığına neden olmaması için faniliğin inkâr edilmesi gerektiği sonucuna varmayalım. Bu inkârın her zaman bir bedeli olur – içsel hayatımızı daraltır, görüşümüzü bulanıklaştırır, mantığımızı köreltir. Sonunda da kendini kandırma bizi yakalar.

Ölümle yüzleşmemizde her zaman anksiyete var olacaktır. Bu sözleri yazarken bile anksiyete hissediyorum; öz-farkındalığın karşılığında ödediğimiz bedel bu. Bu yüzden, ham ölüm korkusunun baş edilebilir sıradan anksiyeteye indirgenebileceğini göstermek için alt başlıkta "anksiyete" yerine "dehşet" ifadesini kullandım. Bir rehber eşliğinde ölüme bakmak yalnızca dehşeti hafifletmekle kalmaz, hayatı daha güçlü, değerli ve önemli hale getirir. Ölüme bu şekilde bir yaklaşım hayatla ilgili bir ders verir. Bu amaçla ölüm korkusunu nasıl azaltacağımızın yanı sıra onu nasıl tanıyacağımızı ve uyanma deneyimi olarak nasıl kullanabileceğimizi de anlattım.

Bu kitabın kasvetli bir kitap olmasını istemiyorum. İnsani durumumuzu –faniliğimizi, ışıktaki kısa süremizi– kavrayarak, ama gerçekten kavrayarak her anın tadını çıkarmakla ve sırf var olmanın keyfini sürmekle kalmayıp kendimiz ve bütün insanlar için duyduğumuz şefkati artırmayı umuyorum.

Güneşe Bakmak
İÇİN
OKUYUCU KILAVUZU

Irvin Yalom *Güneşe Bakmak*'ın ölümle yüzleşmesinden doğan çok kişisel bir kitap olduğunu söylüyor. "Ölüm korkusu bütün insanlarda ortaktır: hiç ayrılmadığımız karanlık gölgemizdir."

Siz de ölümle yüzleştiniz mi? Siz de onun korkusunu paylaşıyor musunuz, yoksa hayatınızın üstünde karanlık bir gölge gibi mi? Bu karanlık gölgenin hepimiz için olmasa bile çoğumuz için var olduğunu onaylıyor musunuz yoksa ret mi ediyorsunuz?

Güneşe Bakmak'ı okuduktan sonra başka okuyuculara ya da kendinize bu soruları sormayı isteyebilirsiniz. Aşağıdaki soruları kendinize ya da bir gruba sormak bile Dr. Yalom'un kitabında ortaya koyduğu konular ve sorular hakkında sohbet etmenizi sağlayacaktır.

Kitabın Başlığı ve Alt Başlığı

Ölümle yüzleşmenin güneşe bakmak gibi – acı verici, zor, ama eğer insan durumunun gerçek doğasını, faniliğimizi, ışıkta geçireceğimiz kısa zamanı kavrayan tamamen bilinçli kişiler olarak yaşamaya devam etmek istiyorsak gerekli olan bir şey– olduğunu kabul ediyor musunuz?

Dr. Yalom'un alt başlıkta ölümle yüzleşmek derken, yüzleşilen "dehşet" ile korku arasında yaptığı ayrımı anlayıp kabul ediyor musu-

nuz? Neden yalnızca dehşete odaklanmalıyız? İnsanın ölüm korkusunun üstesinden asla gelemeyeceği doğru mudur?

BİRİNCİ BÖLÜM

Webster Sözlüğü epikürün, kendini lüks yaşama ve bedensel zevklere adayan kişi olduğunu söylüyor. Dr. Yalom sizi Yunan filozof Epikouros'un hepimize öğreteceği daha değerli bir şeyi olduğuna ikna etti mi? Eğer öyleyse bu değerli şey nedir?

Altı yaşla ergenlik çağı arasında bulunan çocuklar sizinle hiç ölüm korkusu hakkında konuştu mu? Ölümü merak ediyorlar mıydı?

Sizin dünyanızdaki ergenler ölüm saplantısı ve anksiyetesinde artış, hatta "patlama" yaşıyor mu? Eğer öyleyse bunu nasıl ifade ediyorlar?

Sigmund Freud'un zihinsel problemlerimizin çoğunun bastırılmış cinselliğin sonucu olduğuna inandığını biliyorsunuzdur. Irvin Yalom bunun tersine anksiyetemizin ve psikopatolojimizin çoğunun bizi ölüm anksiyetesine götürdüğünü söylüyor. Buna katılıyor musunuz? Bu sizin için doğru mu?

İKİNCİ BÖLÜM

Sizin ölümle ilişkili en büyük korkunuz nedir? Sözcüklere dökebilir misiniz? Zihninizde canlandırabilir misiniz?

Gerçekten ölüm korkusuna dayandığını düşündüğünüz anksiyete ya da korkularınız oldu mu hiç?

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Hayatınızda hiç büyük bir hastalık, boşanma, iş kaybı, emeklilik, sevilen birinin kaybı, etkileyici bir rüya veya anlamlı bir okul toplantısı gibi bir "uyanma deneyimi" yaşadınız mı?

Bu tür bir deneyim sizi etkiledi mi etkilemedi mi? Böyle bir uyanma deneyiminin hayatı daha fazla takdir etmenizi ya da ölümle ilgili olarak daha farklı şeyler hissetmenizi sağladığını düşünüyor musunuz?

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bugüne kadar hayatınızda kimi "dalgalanmayla" etkilediğinizi düşünüyorsunuz? Gelecekte dalgalanmayla kimi etkileyebilirsiniz?

Sıkıntılı zamanlarda veya ölüm korkusu yaşarken kendi kendinize tekrarladığınız "Öldürmeyen şey güçlendirir" veya "Kimsen o ol," gibi fikirler, özdeyişler ya da sözler var mı?

BEŞİNCİ BÖLÜM

Başka bir insana yakından bağlı olmanın ölüm korkusuyla baş etmenize yardımcı olduğuna inanıyor musunuz? Hayatınızda böyle bir deneyim yaşadınız mı?

Başka insanlardan tecrit edilerek yalnız kaldığınızı hissettiğiniz oldu mu hiç?

Siz olmanın nasıl bir şey olduğunu sizden başka kimsenin bilmediğini fark ettiğinizde ve ölümün aynı zamanda hayatınız boyunca kur-

duğunuz dünyanın sonu olduğunu anladığınızda Dr. Yalom'un varoluşsal yalnızlık dediği şeyi hiç hissettiniz mi?

Dr. Yalom, Ingmar Bergman'ın *Yaban Çilekleri* adlı filminin empatinin nasıl işlediğine dair harika bir örnek olduğunu ifade ediyor. İnsan empatisini sizin bildiğiniz ya da bilmek isteyeceğiniz şekilde anlatan bir film var mı?

Beş ya da on yıl sonraya bakıp şu anda yaptıklarınızı yapmaya devam ederseniz duyacağınız pişmanlıkları hayal edebilir misiniz? Bir ya da beş yıl sonra dönüp geriye baktığınızda pişman olmayacağınız şekilde yaşadığınızı hayal edebilir misiniz?

ALTINCI BÖLÜM

İnsan ölümüyle ilgili ilk deneyiminizi hatırlıyor musunuz? Size gerçekten yakın olan ve ölen ilk kişi kimdi? Bu sizin için nasıl bir deneyimdi?

Çok sayıda cenazeye katıldınız mı? Hafızanızda kalan birkaç cenazeyi düşünün.

Ölüme yakın bir deneyim yaşadınız mı? Tepkiniz ne oldu? Bu konuda ne hissediyorsunuz?

Çocukluk hayallerinizi gerçekleştirdiğinizi düşünüyor musunuz? Potansiyelinizi gerçekleştirdiniz mi?

Dr. Yalom'un, çalışmalarının ve kişisel inançlarının doğaüstü inançları reddeden dünyevi, varoluşsal bir dünya görüşüne dayandığını söylemesi karşısında ne düşünüyorsunuz?

İnanç ya da din, ölümle baş etmenizin bir parçası mı? Dr. Yalom'un ölümden sonraki hayata inanmaması ve beynin işlevi sona er-

diğinde zihnin de (ve zihinle ilişkili her şeyin) bittiği şeklindeki ifadesi karşısında ne hissediyorsunuz?

YEDİNCİ BÖLÜM

Hiç psikoterapi gördünüz mü ya da şu anda görüyor musunuz?

Terapistiniz kendisi hakkında bir şey açıklıyor mu? Bu size nasıl geliyor? Terapistinizin kendini daha fazla açmasını ister miydiniz?

Terapinizde derinlemesine incelendiğinde ölüm anksiyetesiyle ilişkili olduğu anlaşılan problemlerle uğraştınız mı?

Dr. Yalom'un "bilge olmak için kilerinizde havlayan köpekleri dinlemeyi öğrenmeniz gerekir" tavsiyesi sizin için ne ifade ediyor?

DİZİN

Afrika, 121
AIDS, 121
Aktarım, 203, 212
Alice, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 51, 116, 117, 118, 121
alzheimer hastalığı, 42
Amelia, 219, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228
amor fati, 93
anicca, 45, 86
Anlam, 171, 179, 218
Anna Karenina (Tolstoy), 45
Aquinalı Thomas, 147
Aristoteles, 13, 97, 147, 166
Aşk Mutluluğu, 188
Atina, 13
Aurelius, Marcus, 37, 105
Avrupa kültürü, 108
Aydınlanma, 60
Ayırma, 109

Bağışlanan Terapi (Yalom), 82
Bağlanmışlık, 109, 182, 183, 197
Banville, J., 145
Barbara, 80, 81
Bastırma, 244
Batı medeniyeti, 60, 108
Bay Ölüm, 133, 137
Becker, Ernest, 102
Bellow, S., 145
Beni Yavaşça Bırakın (Smith), 121
Bergman, I., 113, 246
Bergson, Henri, 161
Bernice, 100
Bernice'in rüyası, 102
Bir Noel Şarkısı (Dickens), 36
Birinci Dünya Savaşı, 25
Bosch, Hieronymus, 76
Breuer, Joseph, 24
Brooklyn Sanat Müzesi, 108
Budizm, 86
Buffalo Bill'in Ölümü, 137
Burada-ve-şimdi
- duyarlılığı geliştirmek, 197
- duygularınızı kullanmayı öğrenin, 202
- ve rüyalar, 230
-yi sık sık kontrol edin, 201
Büyük Engizisyoncu (Dostoyevski), 212
Büyük İskender, 151

Camus, 177
Carol, 235, 236

Carol'ın rüyası, 236
Carrey, Jim, 99
Cehennem, 76
Cennet, 112
Cicero, 37
Cinsellik, 188
-örtük, 11
Cummings, E. E., 137

Çığlıklar ve Fısıltılar (Bergman), 113
Çin taşra kültürü, 112

Dalai Lama, 147
Dalgalanma
- Barbara örneği, 79
- hareket halinde, 122
- ve fanilik, 84
- ve model olma, 125
- ve minnettarlığın rolü, 123
Danimarka, 44
Dawkins, Richard, 175, 219
Destek grupları, 114
Determinizm, 177
Dickens, Charles, 36, 175
Dini teselli, 108, 165, 216
Diriliş, 112
Doğum günleri, 62, 63
Dorothy, 94
Dostoyevski, 37, 212
Dönüşüm, 37
Ebedi Dönüş, 92
Ellen, 199, 232
Emeklilik, 69, 71, 100
Empati, 112, 211
Enkidu, 9
Epikouros, 10, 158, 218
-un bahçeleri, 13
- ve eskimeyen bilgeliği, 74
Epikourosçu, 10
Everyman, 81, 122

Fanilik, 41, 176
- ve dalgalanma, 84
- ve ilişkiler, 160
Fanilik Üzerine (Freud), 85
Faulkner, W., 173
Fikirlerin gücü, 74
- özdeyişler, 87
- Schopenhauer, 103
- dalgalanma, 79
- ölümün nihai hiçliği, 77
- ruhun ölümlülüğü, 76
- simetri iddiası, 77
Frank, Jerome, 149
Frankl, Viktor, 179
Freud, S., 11, 24, 25, 26, 85, 86, 100, 137, 178, 203, 212, 230, 231
- Irma'nın rüyası, 230

Fromm, Erich, 147
Fromm-Reichman, Frieda, 197

Gardner, John, 87
Gedde'de Yeşil Bir Ağaç (Sharp), 159
Geleceğin Hayaleti, 36, 40
Gelecek Noelin Hayaleti, 36
Gettysburg savaşı, 151
Goethe, J. W. von, 97
Gordon Oteli, 144
Grendel (Gardner), 87
Gündelik tarz, 38, 40

Haham, 171, 172
Hamburg, David, 124
Hamlet (Shakespeare), 93
Hardy, Thomas, 166
Harlem, New York, 219, 222
Hayat
- yaşanmamış, 51
-ı gerçekleştirmek, 128
-ın dönüm noktaları, 60
-ın yaşanmamışlığı, 51
Hayatta kalma isteği, 106
Heidegger, Martin, 38, 59, 177, 228
Hekimin Rehberi, 205
Hemingway, Ernest, 98
Hıristiyan ikonografisi, 169
Hıristiyan varoluşçuluğu, 177
Hıristiyanlık, 76
Hindistan, 112
Histeri Çalışmaları (Freud ve Breuer), 24
Hypnos, 19, 233

Ibsen, Henrick, 97
Internet destek grupları, 114
Irma
-nın rüyası, 230
Irwin, Steve, 103

İçerik, 53, 180, 181
İki Şehrin Hikâyesi (Dickens), 135
İkiru (Kurosawa), 83
İlahi Varlık, 13
İlerleme fikri, 60
İnanç, 165
İnsan koşulları, 178, 180
İnsan potansiyeli hareketi, 97
İnsanın mutsuzluğu, 10
İspanyol Donanması, 151
İşte Böyle Dedi Zerdüşt (Nietzsche), 92, 144
Ivan Ilyiç'in Ölümü (Tolstoy), 39
İyi Davranışlar, 81, 123
iyi vicdan, 104

James, 52, 53, 55, 56, 214, 215, 216, 218, 219

James, William, 110
Jeff, 161, 164
Jennie, 97
Jennifer, 22, 24, 25, 27
Jill, 126, 127
Joan, 232, 234
Johns Hopkins Üniversitesi, 150
Julia, 41, 48, 50, 51, 107, 127, 128
Jung, C., 179

Kâbus, 28
Kaliforniya, 48
Kant, Immanuel, 111
Kate, 89, 90, 91
Kayıp, 41, 47
Kendine Ait Bir Oda (Woolf), 47
Kendini Açma, 120, 190, 191
  - model olarak, 229
  -nın sınırlarına itilmek, 219
kendini var etmek, 97
Kevan, 69, 71, 72
Khrysippos, 37
Kıyamet, 76
Kierkegaard, 177
Kişisel bilgelik, 126
Konuş, Bellek (Nabakov), 77
Kundera, Milan, 19, 176
Kurosawa, Akira, 83
Kurtadam, 87
Kynikler, 13

L.C., 136
La Honda, Kaliforniya, 185
La Rochefoucauld, François de, 239
Leibnitz, G. W., 97
Les, 88, 89
Lifton, Robert Jay, 25
Lovecraft, H. P., 163

Maddi zenginlik, 104
Manchester, Dr., 139
Marinoff, Allen, 138
Mark, 67, 68, 69, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 197
Massachusetts, 48
May, Georgia, 156
May, Rollo, 28, 149, 154, 155, 173, 225
McEwan, I, 145
Meksika, 52
Meyer, Adolph, 16
Mısır, kadim, 108
Minnettarlığın Rolü, 123
Miras düzenlemeleri, 61
Mitchell, M., 145
Mitoloji, 112
Model Olma, 125, 229
Montaigne, Michel de, 37
Mullen, Hugh, 229

Nabokov, Vladimir, 77
Naomi, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211
Napa Vadisi (Kaliforniya), 34
Nazi dönemi, 25
Nedensizlik, mutlak, 178
Nevroz, 24
New Hampshire, 155
New York, New York, 124
Nietzsche, 87, 89, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 132, 142, 144, 145, 177, 187, 218
Nietzsche Ağladığında (Yalom), 142
Nihai kaygılar, 179
Normal ötesi inançlar, 53, 215, 219
Normandiya çıkartması, 12

Oakland, Kaliforniya, 220
Oaxaca, Meksika, 52
Okul toplantısı, 61
Ontolojik tarz, 38
Ortaçağ keşişleri, 37
Ozick, C., 145
Ozymandias (Shelley), 79

ölüm
- kader olarak, 106
- korkusu, 189
-le ilgili kitap yazmak, 173
- sembolik biçimde, 28
-ü reddetmek, 108
-ün nihai hiçliği, 77
- ve cinsellik, 188
- yalnızlığı, 122

Ölüm Anksiyetesi, 48
- açık, 19
- başka bir şeyin dublörü olarak, 22
-ne varoluşsal yaklaşım, 109
- nedeni belli olmayan, 28
-ni tanıma, 18
- örtülü, 27
- üzerine özdeyişler, 86
- ve Yaşam Anksiyetesi, 101
-yle başa çıkmada ilişkinin gücü, 182

Ölüm Farkındalığı
- din ve inanç üzerine kişisel görüşler, 164
- ölümle kişisel karşılaşmalar, 144
- ölümle kişisel olarak başa çıkma yollarım, 158
- dalgalanma üzerine kişisel notlar, 158
- karşılaşılan ölümler, 136
- kişisel hikâye, 135
- kişisel ilişkiler ve fanilik, 160
- ölüm ve akıl hocalarım, 148

Ölüme Karşı Tutumlarımız (Freud), 25

Ölümün Inkârı (Becker), 102
Önemli kararlar, 57
Özgürlük, 179
Özgürlükten Kaçış (Fromm), 147

Pascal, B., 121
Pat, 57, 58, 59, 60
Patrick, 192, 193, 194, 202, 221
Paulus, 218
Pforta (Almanya), 94
Phaidon (Platon), 76
Phil, 237
Pişmanlığın değeri, 132
Platon, 10, 13, 76, 218
Portland, Oregon, 95
Psikopatoloji, 14

Rank, Otto, 101
Ray, 69, 71
Reenkarnasyon, 161
Rinpoche, Sogyal, 106
Rogers, Carl, 182
Roth, Philip, 145
ruh hastalığı tanısı, 192
Ruhun ölümlülüğü, 76
Russel, Bertrand, 148
Rüya Yorumu (Freud), 230
Rüyalar, 66
- burada-ve-şimdi'ye giden kraliyet yolu, 230

saçmalık hissi, 177
Sahibini Arayan Düşler (Yalom), 220
sahicilik, 177
Samimiyet, 238
San Francisco, Kaliforniya, 158
Santa Cruz, 185
Sartre, Jean Paul, 51, 178
Sati, (Hindistan), 112
Savaş ve Barış (Tolstoy), 37
Bugünü Yaşama Arzusu (Yalom), 144
Schopenhauer, A., 103, 104
Scrooge, Ebenezer (kurgusal karakter), 36, 124
seçenekler hariç tutar, 87, 88, 89
Seligman, Martin, 124
Seneca, 105
Sharp, Alan, 159
Shelley, P. B., 79
Sınırlılık, 85
Sil Baştan (film), 99
Silahlara Veda (Hemingway), 98
Simetri İddiası, 77, 158
Smith, Anna Deavere, 121
Sokrates, 76, 112, 126, 218, 239
Speusippos, 13
Spinoza, 97, 105, 118
St. Augustine, 37
Stanford Üniversitesi, 124, 142, 145, 147, 152, 155

Stoacılar, 13, 37, 105
Susan, 29, 30, 32, 33, 34, 35
Sümer yazıtları, 52
Süreç, 180

Şamanlar, 212
Şöhret, 104

Tanrı, 13
Tecrit, 110
- kişilerarası, 112
- varoluşsal, 111
Terapi
- ve çlüö anksiyetesi ile başa çıkmada ilişkinin gücü, 182
- ve terapötik edim ve terapötik sözcük, 189
- ve Terentius'un düsturu, 190
-de ,çerik ve sürecin birbirinden ayrılması, 180
-de burada-ve-şimdi'nin kullanımı, 190, 195
-de dış materyalden iç materyale dönmek, 198
-de ilişkinin dokusu, 181
-de ölüm korkusunu azaltmak, 189
-de takip, 191
-de zamanlama, 192
-nin mekanizması konusunda kendini açmak, 212
-nin sonu, 71
- varoluşçu, 179
- ve dalgalanma için fırsatlar, 147
- ve terapistin kendini açması, 190
- ve terapistin özel hayatını açması, 214
Terentius, 187, 190
Thanatos, 233
Theroux, P., 174
Thomas, Dylan, 164, 209
Tillich, Paul, 179
Tim, 167, 169, 170
Timsah avcısı (Steve Irwin), 103
Tolstoy, L., 39, 40, 45

Umutsuzluk, 178
'Usulca Gitme' (Thomas), 209
Uyan, 133
Uyanma deneyimi, 37, 40, 41, 45, 51, 57, 59, 60, 66, 67, 68, 71, 83, 109, 192, 231, 236

Vahiyler Kitabı, 52
varolmanın farkında olmak, 40
varoluş
-un getirileri, 178
Varoluş (May), 154
Varoluşçu
-luğun anlamı, 177

Varoluşçu Psikoterapi (Yalom), 25, 155, 167, 171, 179

Washington D.C., 140, 144
Whitehorn, John, 149, 150, 151, 153
Whittier, John Greenleaf, 132
Will, 62, 63, 64, 65
Woolf, Virginia, 47

Yakınlık, 120, 123
Yalnızlık, 109
- iki tür, 110
-ı hafifletmek, 123
Yalom, B., 125
Yas, 41
- rüyası, 67
Yaşam anksiyetesi, 101
Yeni-Platoncular, 76, 218
Yukarıya doğru hareket, 60
Yunan felsefesi, 10
Yunan mitolojisi, 233
Yüzde Onluk Oran, 94

Zamansallık, 177
Zenon, 37
Zorba (kurgusal karakter), 51

GÜNEŞE BAKMAK ÖLÜMLE YÜZLEŞMEK

Irvin Yalom



"Öz-farkındalık büyük bir armağan, hayat kadar değerli bir hazinedir. Bizi insan yapan şeydir. Ama bedeli de çok ağırdır – ölümlülük yarası. Varoluşumuz, büyüyüp gelişeceğimiz ve kaçınılmaz bir şekilde ölüp yok olacağımız bilgisiyle gölgelenir.



Ölümlülük düşüncesi tarihin başından beri peşimizi bırakmaz. Dört bin yıl önce Babil kahramanı Gılgamış, arkadaşı Enkidu'nun ölümü üzerine yukarıda alıntıladığım sözleri söylemiştir: "Sen artık karanlıklar içindesin ve beni duyamaz oldun. Ben de öldüğümde Enkidu gibi olmayacak mıyım? Yüreğim umutsuzluk içinde. Ölümden korkuyorum."

Gılgamış hepimiz adına konuşuyor. Onun ölümden korktuğu gibi hepimiz korkarız – her erkek, kadın ve çocuk ölümden korkar. Bazılarımız için ölüm korkusu genelleşmiş bir huzursuzluk şeklinde dolaylı olarak kendini gösterir ya da başka bir psikolojik bozukluk kılığına girer; bazılarımız ölümle ilgili açık ve bilinçli bir anksiyete yaşarken, bazılarımız için ölüm korkusu bütün mutluluk ve sevinci engelleyen bir dehşet haline gelir..." Son derece kişisel olan bu kitabını Irvin D. Yalom, ölüm korkusuyla verdiği mücadele sırasında öğrendiklerinden yola çıkarak hazırlamış. Ölümle siz yüzleştiniz mi? Irvin D. Yalom okuyucularına ölümle korkmadan yüzleşmenin yollarını hastalarıyla seanslarında edindiği deneyimler yardımıyla biz okuyucularına aktarıyor.

İstanbul Ticaret Üniversitesi Kütüphanesi
29445
9 "789759"971335"
10,00 YTL