

PHILIPPE PRESLES

Freud'u ilgilendirmeyen her şey

Bilincin Uyanışı

David Servan-Schreiber'in önsözü ile

Kuraldışı

Freud'u İlgilendirmeyen Her Şey

Bilincin Uyanışı

Philippe Presles

Türkçesi: Sinem Gürsoy Çakmak

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

Philippe Presles
Freud'u İlgilendirmeyen Her Şey
Tout ce qui n'intéressait pas Freud
Türkçesi: Sinem Gürsoy Çakmak

Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Yayına Hazırlayan: Çağlayan Erendağ

ISBN 978-975-275-223-8
Şubat 2013, İstanbul

AnatoliaLit Ajans aracılığıyla
© Editions Robert Laffont/Susanna Lea Associates, 2011
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kitap Matbaacılık San. ve Tic.Ltd.Şti.
Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı-İstanbul
Tel: 0212 482 99 10
Sertifika No: 16053

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

Çocuklarım Julien, Raphaël, Flora ve Livia'ya, bana kattığınız ve öğrettiğiniz her şey için teşekkürlerimle.

Bu kitap sizlerle olgunlaştı ve size çok şey borçlu. Çocukluğunuz boyunca gelişen bu kitaba şimdi son noktayı koyduğumda, sizler de genç yetişkin yaşamınıza geçmiş veya geçmek üzeresiniz. Umudum, onun size eşlik etmesi ve hep daha fazla özgürlük ve mutluluğa doğru ilerlemenize yardımcı olmasıdır.

İnsan kurallara sığmaz!

Yazar Hakkında

PHILIPPE PRESLES hastalıklardan çok insanla ilgilenen bir doktordur. Ekonomist, etikçi, deneme yazarı olarak hümanist vizyonu onu önleyici tıp (*Önlemek*, Robert Laffont, 2006), tıp ekonomisi (HEC grubunun işletme yüksek lisansından mezundur) ve sağlık etiği (Lille Üniversitesi) üzerinde uzmanlaşmaya teşvik etmiştir. Her sene *Le Nouvel Observateur* dergisinin hastaneler ve klinikler ekini hazırlar.

Bilinç konusuna ilgisinin kaynağı kişiseldir: elektrik çarpmasına kurban gidip, ölümüne boğulmaktayken, bir ses ona sükûnetle fişi nasıl çekeceğini anlatmıştır ve... kurtuluş! Bir illüzyon mu? Doğaüstü bir olgu? Her halükarda, tıp el kitaplarında bulunmayan bir durum. O zamandan beri, Philippe Presles mümkün olan her araştırma yöntemiyle belgelemeyi kesmiyor. *Freud'u İlgilendirmeyen Her Şey*, on beş senelik araştırmaların, buluşmaların ve okumaların, tutkulu bir merakın lezzet kattığı meyvesidir.

Bu yapıtı okuyup bana yüreklendirici yorumlarını iletmek için zaman ayırmayı kabul etmiş olan herkese teşekkür ediyorum.

"Bilinç bilimine bu güzel takdim, insanlığa inanca bir tanık aslında. Yazar; nasıl hayatta kalabildiğimiz, savaşmaya devam ettiğimiz, rüzgara karşı çarpışmamız gerekirken kendi hayatımıza hâkim olabildiğimiz, var gücümüzle zorlamaya devam ettiğimiz sorularının cevabını veriyor."

Jean LE CAMUS, Profesör Çocuk gelişimi psikolojisi uzmanı,
Le Vrai Rôle du Pere (Babanın Gerçek Rolü) kitabının yazarı

"Bilincin gizemleri 'özgürlüğünü ele almak' ile 'bir başkasını iradesinin sınırını' tanımak' arasında gidip gelir. İyi haber, bu gerilimden kadın erkek, herkesin insanlık içindeki gerçek yerini ifade etmesini sağlayacak yeni bir ilişki doğması imkanıdır. İşte bu yolun ucunda Freud'u ilgilendirmeyenlerin keşfini yapabiliriz."

Rahio Florence BLONDON,
Eglise Reformée de L'Etoile, Paris.

"Bu kitabı okumak, benliğinde yeni sınırları, değeri bilinmemiş bir potansiyeli, yarının ışığını keşfetmek için kendi içine dalmak gibi."

Thierry JANSSEN; Cerrah ve psikoterapist,
La Solution Interieure'ün yazarı (Fayard, 2006)

"Philippe Presles bize canlının evrimi süresince bilincin belirmesinin, karmaşık bir hal alışının ve kişinin içinde yetişmesinin resimli bir hikâyesini sunuyor. Bilincin doğasını konu alan hararetli tartışmayı, sinirbilim tarafından sunulan yaklaşımları ve içedönük düşünce ve felsefeyi dahil ederek, açık ve canlı bir şekilde besliyor ve açıklıyor."

Matthieu RICHARD, Dalai-Lama'nın Fransızca çevirmeni,
L'Art de la méditation'un yazarı (NiL, 2008)

"İnsana değişik bir açıdan bakmaya bir davet. Philippe bize değişebileceğimizi ve meydanı tamamen içimizdeki iyiye bırakabileceğimizi gösteriyor."

Tim GUENARD, *Plus fort que la haine*'in yazarı
(Presses de la Renaissance, 1999)

İçindekiler

ÖNSÖZ *David Servan-Schreiber* 9

GİRİŞ 13

Birinci Yolculuk: BİLİNÇ SIÇRAMASI 23
Tarihöncesi İnsanlarda Sıçramanın İlk Belirtileri 25
Birinci Belirti: İçsel Bir Diyalog Olarak Düşünce 35
İkinci Belirti: Bebeklik Amnezisinden İlk Anılara 42
Üçüncü Belirti: Çocuk Ölümlü Olduğunu Keşfettiğinde 58
Dördüncü Belirti: Kendi Çıplaklığının ve Görüntüsünün Keşfi 68
Beşinci Belirti: Ruhun Keşfi 77
Altıncı Belirti: İyiyi ve Kötüyü Bilmek 83
Öteki-ben'in Yerleşmesi 93
Bilinç Sıçramasını Çocuklarımızda Nasıl Gözlemleriz? 100

İkinci Yolculuk: YÜKSEK BİLİNCİMİZİN GÜCÜ 121
Kazalar, Saldırılar, Savaş: Bilincimizin Yaşamsal Önemi 123
Ümitsiz Durumlarda Bir Işık 140
Benliğin Sonuna Kadar Spor ve Yarışma 149
Başkalarıyla Benliğin Sonuna kadar 163
En Uç Durum: Ölüme Yakın Deneyim 170
Yüksek Bilinç: Özgürlüğümüzün Diğer Boyutu 179

Üçüncü Yolculuk: OLMAK İSTEDİĞİN GİBİ OLMAK 183
Kendini Gözlemlemek ve Yaşamının Aktörü Olmak 185
İrademiz Nasıl İşler? 199
Uç Bilinç Halleri 218
Kimliğini Yapılandırmak 238
Kendini Yaşama Adamanın Büyüklüğü ve Mutluluğu 256
Öteki-ben'in Varoluş Yolu 265
Bilincin Tuzakları 278
Derin Bir Değişim Yaşayabiliriz 293
Haz İlkesinin Ötesinde 309

Sonuç: Bir İnsanlık Sıçramasına Doğru mu? 313

TEŞEKKÜR 324

Önsöz

David Servan-Schreiber

ELİNİZDEKİ KİTAP BİLİNÇ HAKKINDAKİ fikirlerinizi sarsacak ve bilincinizi daha iyi kullanmak suretiyle yaşamımıza anlam ve mutluluk katacak yeni yollar açacaktır.

Philippe Presles yıllar süren araştırmalarından sonra, bu konuda açık ve çoğunlukla çarpıcı bir sentez sunuyor. Philippe Presles'i, önce kitabım *Guérir*'i (2004), sonra da onun kitabı *Prévenir*'i (2006) yayınlayan ortak yayıncımız Robert Laffont sayesinde tanıdım. O sıralarda ben *Antikanser* üzerinde çalışıyordum, o ise şimdiki adıyla *Freud'u İlgilendirmeyen Her Şey*'i yazmaya çalışıyordu. (O dönemde çeşitli versiyonlara göre geçici adı, *Ne Tanrı, ne de Maymun*, *Bilinç Sıçraması*, veya *İnsanlar Hep İki Kere Doğar*, olmuştu. Yazarlar için başlık bulmak daima hassas bir iştir!) Bize anahtar niteliğinde bazı düşünceler sunacağını hemen anlamıştım.

Çok acı travmalar yaşamış insanlarla çalışan bir nöropsikiyatr olarak, travmatik anıların 4-5 yaşlarından önce gerçekleştiklerinde, hemen her zaman, yetişkinlikte de sık sık kısmen "unutulması", birçokları gibi beni de daima etkilemiştir. Hiç de ender görülmeyen bu olguya verilen karışık açıklamalar da hiçbir zaman beni tatmin etmemiştir. Philippe Presles'in bize işaret ettikleri sayesinde, açıklamalar bu kez çok aydınlatıcı hale geliyor: Ancak onları yaşarken kendi kendimize sözcükler ve cümlelerle anlattığımız deneyimlerimizi hatırlarız. Belleğimiz ve bir anımız olduğuna dair

"bilincimiz", 4-5 yaşlarında ortaya çıkıp eylemlerimizin sürekli günlüğünü tutan içimizdeki o "biyografa" bağlıdır. Philippe Presles'nin tanımıyla "alter-ego"[Öteki-ben] henüz gelişmemişse veya yaşanan travmatik olaylar nedeniyle etkisiz durumdaysa, anılar beyne "bilinçli bir şekilde" işlenmez ve yaşamımızdaki diğer anılar kadar akıcı biçimde gün ışığına çıkamazlar.

Yazarın bu kitapta bizimle paylaştığı ve beni çok etkileyen ikinci keşfi ise, bir kaza, üst seviyede bir spor yarışması veya bir savaş epizodu gibi uç durumlarda kendini ifade eden o "iç ses"tir. Philippe Presles bunun o ana yoğun biçimde odaklanmış bilinç durumlarına bazen eşlik eden yaygın, insani bir olgu olduğunu çok ikna edici bir dille gösteriyor. Bu "ses", görüştüğü üst düzey atletler, Amerikalı Vietnam savaşı gazileri ya da araba kazasından kurtulanlar tarafından aktarılıyor. Bu ses, güven verici, yumuşak, güçlü ve ikna edicidir ve çoğunlukla yararlı veya en azından rahatlatıcı öğüt veya yönergeler verir. Belki de Jeanne d'Arc'ın çarpışmanın ortasında duyduğu ve hep Tanrı'nın ya da ruhun sesi sanılan ses buydu. Philippe Presles'in açıklama sisteminde bu, derin bilincimizden gelen ve ona ihtiyacımız olduğunda ortaya çıkan içimizdeki bilgeliğin sesidir. Bu seste gerçekten kutsal bir şeyler de vardır ama burada modern zihinlerimiz için daha tatmin edici sinirbilimsel [nörobilimsel] bir açıklama getirilmiştir. Bu bağlamda ben de Philippe Presles'nin çok sayıdaki tanıklarından biri oldum. On sekiz yıl önce, kanser olduğumu söyledikleri gün bilincimin sesinin beni nasıl panikten kurtardığını anlattım. Benden en yoğun yaşadığım konferanslarımdan da söz etmemi istedi ve ona Amerikalı onkolog meslektaşlarımla, sevdiğimiz bir meslektaşımıza yakında öleceğini haber vermenin acısını paylaştığım konuşmadan söz ederken ağladım. O gün o salonda da herkes ağlıyordu ve gerçekten zamanın yok olduğu olağanüstü bir bilinç durumundaydım. Bu konuda, Philippe'in de incelediği yüksek bilinç olgularından ÖYD (Ölüme Yakın Deneyimler-Near Death Experiences) üzerine okuduğum birçok çalışma dışında hiç bilimsel yayın okumadım.

Philippe Presles insan dehası konusunda coşkulu bir araştırmacıdır. Bu amaçla tıp okumuş ve daha iyi yaşamamıza yardımcı olma amacıyla, koruyucu hekimlikle ilgilenmiştir. *Freud'u İlgi-*

lendirmeyen Her Şey'de Philippe, nasıl bilinçli varlıklar haline geldiğimizi ve bunun mutluluğumuza nasıl katkıda bulunduğu veya engel oluşturduğunu anlamak için on beş yıldır sebatla sürdürdüğü araştırmanın içine sürüklüyor bizi.

Bilincimizin doğası ve işleyişi üzerine bu tespitler, kendimizi hayatımıza nasıl daha hâkim hissettirebilir, anlam ve derinlik kazandırabilir? Kitabın üçüncü bölümü bunu irdeliyor. Etkileyici birçok öykü yardımıyla, Philippe Presles bize en zor koşullarda bile bilincimizin iradeli ve yönlendirilmiş biçimde işlemesinin mümkün olduğunu ve eylemlerimize anlam katmaya devam edebildiğini gösteriyor. Mandela'nın Robben Island'da hapis yattığı uzun zaman boyunca dilinden düşürmediği ve Clint Eastwood'un 2010'da çevirdiği filme adını veren "Invictus"[1] (Yenilmez) şiirinin de anlamı budur. Sanırım bu şiir dostum Philippe Presles'in kitabına çok güzel bir giriş sağlayacaktır.

Beni saran geceden başka
Kapkaradır o çukurda baştan başa
Hangi tanrılar bahşetmişse bana
Şükrederim yenilmez ruhum için onlara
Kötü şartlarda olsam bile
Ne korktum, ne de ağladım kimselere
Kaderin pervasız darbelerinde bile
Kana bulanmış başım eğilmedi asla
Bu gazap ve gözyaşı ülkesinin ötesinde
Görünmez gölgelerin dehşetinden başka bir şey
Ve beni bulur o senelerin tehdidi
Bulacaktır da korkusuz
Kapı ne kadar dar olsa da
Cezalarım ne kadar ağır olsa da
Kaderimin efendisi benim
Ruhumun kaptanı benim[2].

1 "Invictus" (şiir) David Servan-Schreiber referansı: *Wikipedia, l'encyclopedie libre*, fr.wikipedia,org.
Türkçesi: *Vikipedi, özgür ansiklopedi*, http://tr.wikipedia.org/wiki/Invictus.

2 William Henley'in, 25 yaşında ayağı kesildikten sonra yazdığı şiir.

Freud'u İlgilendirmeyen Her Şey hepimizi ilgilendiren bir konuyu ele alıyor: nasıl her türlü koşulda öykümüzün dostu ve ruhumuzun kaptanı olabilir ve öyle kalabiliriz?

David Servan-Schreiber
Nöropsikiyatr, Bilişsel sinirbilim doktoru,
Pittsburgh Üniversitesi, Psikiyatri Kliniği profesörü,
Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş ve *Antikanser*
adlı eserlerin yazarı.
Paris, Kasım 2010

Giriş

HERKES DOĞUM TARİHİNİ BİLİR, ama kimse bilinç tarihini bilmez. Örneğin ben, 25 Mart 1957'de henüz doğmamış olduğumu biliyorum. 26 Mart Salı günü, sabahın 6'sında dünyaya gelmişim ama bunu hiç bir şekilde anımsamıyorum. O gün Bordeaux'da doğdum, ama bilinç doğumum bundan çok daha sonra Afrika'da, Duala'da gerçekleşti. Ne zaman mı? İlk anılarım beşinci doğum günümle ilgili: Bilinç olarak 1962'de doğmuş olmalıyım. Gözümün önünde Kamerun'daki ev, kırmızı boyalı yerleri, verandada öğlen uykusu için kapışılan şezlongları, bahçenin dibinde çocuklara yasak olan dere yatağı. Hızlarına bir türlü yetişemediğim kertenkelelere karşı sapanla oyunlarımı, sevinçle başlayıp tentürdiyotla biten ilk bisiklete binişimi anımsıyorum.

1962'de yaşamımda o kadar belirleyici ne olmuştu kim bilir? Kesin olan, doğumumdaki gibi, bunun da bir öncesi bir de sonrası olduğudur. İşte bu önce ve sonrayı ayıran devreyi "bilinç sıçraması" olarak adlandırıyorum.

Her birimiz işte böyle, iki kez doğarız, önce tüm hayvanlar gibi yaşama, sonra tüm insanlar gibi bilince...

Freud'un İlgilenmediği Her Şeyle İlgilenmek

Bilinci, içimizde uyanan ve ikinci doğumumuzdan başlayarak geliştirdiğimiz bu yeteneği nasıl tanımlamalı? Bana göre bu, kendimizin farkında olma ve kendimizi zamana ve düşselliğe

yansıtma yetisidir. Yirmi yıl boyunca düşündükten, okuyup araştırdıktan ve başkalarıyla tartıştıktan sonra bulabildiğim en kısa tanım bu. Bilincim sayesinde bir hikâyem olabilir; geleceğimi hayal edebilir, kendimi uzak veya yakın hedeflere yönlendirebilirim; kendimi sorgulayıp kendimle diyaloga girebilir, çeşitli seçenekleri inceleyip bir karar alabilirim, sınırlarımı görüp kendimle dalga geçebilirim... Öyle görünüyor ki bu farkındalık hem apaçık bir gerçek, hem de büyük bir gizem.

Freud'un bilinci ilgi alanının dışında tutmasının nedeni belki de budur: *bilinç dediğimiz şeyi anlatmanın gereği yoktur* der Freud, *bu, hem filozofların hem de sokaktaki adamın bilincidir. Psişizmin geri kalanı, bize göre, bilinçdışıdır.*[1]

Ben size Freud'un ilgilenmediği her şeyle ilgilenmeyi öneriyorum.

Bilinç Sıçraması Belirtileri Arayışı

Bilinç ilk anılarımızla ve çok yoğun farkındalık anlarıyla biçimlenir içimizde. Böyle güçlü anlardan birine tanık olmamı, o zamanlar altı yaşında olan büyük oğluma borçluyum. Oğlum bana yaşımla ve elli yıl sonra olacağım yaşla ilgili sorular sorduktan sonra birden bir gün öleceğimin acımasızca bilincine vardı... Ardından ikimizin de yaşamını bir anda alt üst edecek soru geldi: *"Sonra da... Ben mi?"* Hayatımda ender olarak kendimi bu kadar kötü hissettim. Ortaya çıkan sahne çok güçlü duygular ve sonsuz endişe yüklüydü. Uzun bir tereddütten sonra, çocuğumun kararlı ısrarı karşısında cevap verdim: "Evet, sonra da sen."

"Ama o zaman, her şeyi kaybedeceğim!" diye bağırdı oğlum kendi kollarını kopartmak istercesine sıkarak, "Her şeyi, kaslarımı, evimi, oyunlarımı, ailemi, her şeyi." Anladım ki, biz insanlar, hepimiz, insanoğlu var olduğundan beri bu benzersiz deneyimden, bu düşüşten geçiyoruz ve o gün yaşamımızın anlamı tamamen değişiyor. Öncesinde yaşam bir gün evren okyanusuna karışana kadar izlediğimiz bir nehir gibidir. İlk anılarımızla be-

1 Sigmund Freud: *Abriss der Psychoanalyse*, Fischer (Tb.), Frankfurt; 1994.

raber bilinç sıçramasını oluşturan bu deneyimden sonra ise tufan başlar, yaşam nehrimiz taşar, "en yüksek dağları"[1] kaplayan bir sele dönüşür ve kendimizi yaşam okyanusunun ortasında buluruz: her şey mümkündür artık, herkes her yöne gidebilir, her istediğini yapabilir. Her birimiz yeni bir Nuh'uzdur, kendi dünyamızı yaratıp kendi benzersiz hikâyemizi kurabiliriz.

O günden sonra bilinç sıçramasının diğer belirtilerinin peşine düştüm. Konunun tümüyle yeni bir kavram olması, bu bilimsel, felsefi ve insani arayışı çok sürükleyici kıldı. Böylece, çocuklarımızda gözleyebileceğimiz ve bilincin insanoğlunda nasıl gelişip her birimizde nasıl devreye girdiğini anlamamızı sağlayacak altı evrensel belirti buldum. Bilincin serüveninin ilk bölümünde sizleri işte bu sıçrama belirtilerinin arayışına davet ediyorum.

Bilincimin Hayatımı Kurtardığı Gün

Bilince olan tutkum, oğlumla yaşadığım ve sıçrama kavramını sezdiğim olaydan çok öncesine dayanır. Başlangıcı yaşamımın en güçlü anlarından birine bağlıyorum; on yaşındaydım ve ailem Senegal'e taşınırken ben eğitimimi askeri okulda yatılı olarak sürdürmek üzere tek başıma Fransa'ya dönüyordum. Hostes beni yerime oturtup her şeyin yolunda gideceğini açıklarken, Dakar'dan Paris'e giden uçağın koca bir yıl boyunca beni ailemden, annemden, kardeşlerimden, babamdan ayıracağını biliyordum. Onlarla kucaklaşalı yarım saat olmuştu bile ve uçağın camından bakıyordum. Kendimi hayat tarafından oyuna getirilmiş hissediyordum. Bir sınav kazanma sonucunda ailesini kaybetmek: Bu ne saçma bir başarı! Aynı zamanda çocukluğumun Afrika'sını, tropiklerin güzelliğini, dalgalarla oynanan oyunları ve Gore adasında köpeğimle gezmeyi de kaybediyordum.

Tepemdeki bagaj bölmesine baktım, valizim orada duruyordu. O kadar küçüktü ki... Katlanmış bir yağmurluk, bir kazak, iki beyaz gömlek, bir lacivert pantolon ve beni karşılayacak olan kuzenler için bir hediye. Valiz o kadar küçük, gökyüzünden iz-

1 Genesis (Tekvin), 8.19.

lediğim Dünya o kadar büyüktü ki kendimi kaderimin altında ezilmiş, minnacık görüyordum. İlk kez kendimi yalnız hissediyordum, gerçekten yapayalnız. İşte o gün bir bilincimin olduğunun ve bunun yaşamın özünü oluşturduğunu fark ettim. O ana kadar omuzlarımda yüzmenin veya güneşin hazzını taşıyordum. Anılarım vardı, sayısız anım, ve sevdiklerimden uzakta yeni bir hayatım. Şimdiyse yaşamımın kendi elimde olduğunun bilincindeydim. Çocukluğum artık bitmişti.

Daha sonraları her şeye meraklı ve insanoğlu için esas olan büyük sorunlara tutkun bir genç oldum. Hem adım Philippe'den, hem de öğretmenleri gülümseten sorularımdan dolayı Arkadaşlarım bana "filozof" adını takmışlardı. Sonuçta beni doktor olmaya yönlendiren de insanlara olan bu merakım oldu.

Tıp eğitimim sırasında, üçüncü yılımda, istemeden gene yoğun bir bilinç anı yaşadım. O gün, düşüncelerime tamamen dalmış, otomatik hareketlerle tamirat yapıyordum. Birden, dalgınlıkla, kendimi her iki elimde bir elektrik teli tutarken buldum. Bir kolumdan diğerine geçerken elektrik göğsümü sıkıştırarak nefes almamı veya bağırmamı engelliyor, bükülü kollarımı gövdeme yapıştırıyordu. Bu katil telleri koparmak imkânsızdı... Resmen ölüyordum.

İşte o anda, içimden bir sesin büyük bir sessizlikle son derece sakin bir şekilde konuştuğunu duydum: "Ne oluyor bana? Çarpılıyorum. Telleri koparmak imkânsız. Öleceğim". Oldukça uzun gelen bir süre sonra, "bacakların işliyor hâlâ" diye devam etti ses. Ve yan odaya doğru koşmaya başladım, peşimden gelemeyecek kadar kısa teller ellerimden koptu. Korku daha sonra belirdi, çığlıklar ve acıyla. Ellerim kemiklere kadar yanmıştı, sırtım o kadar gerilime maruz kalmıştı ki korkunç ağrıyordu.

İstemeden uç noktada bir bilinç anı yaşamıştım ve bu beni derinden etkilemişti: Bilincim hayatımı kurtarmıştı. Eğer kendimle konuşamasaydım, durumu anlayamayacak ve postu kurtaramayacaktım.

O olaydan sonra kendimi bilincin uç noktalarında yaşananları anlamaya adadım ve ilk olarak bu anların hiç bilimsel araştırma konusu yapılmamış olduğunu fark ettim, tek bir istisna dışında:

komadan çıkabilmiş olanların aktardığı ölüme yakın deneyimler[1]. Oysa tanıkların benim elektrik çarpması maceram gibi yoğun anılar aktardığı uç noktalarda yaşanmış birçok farklı olay vardır. Bir trafik kazasında, Vietnam'da savaşın göbeğinde, bir boğulma durumunda veya derin bunalımın ortasında, bilinçleri tarafından kurtarılmış çok sayıda insanla söyleşiler yaptım.

Gözlemlediğim bir diğer şey ise, çok yoğun yaşanan başka durumların da bize olağanüstü bilinç anları yaşatabileceği idi. Bu gözlem beni çok sayıda şampiyon sporcu ve sanatçı ile sportif başarıları veya sahne performansları hakkında konuşmaya itti. Aynı nedenle her dinden inananlara ve Budist rahiplere de ibadet ve meditasyonlarının yaşanmışlığı üzerine sorular yönelttim.

Bilincimizin uç noktalarda yaşanan durumlardaki inanılmaz potansiyelini –biz buna xxx diyelim– hedef alan bu diğer arayış, kitabın ikinci yolculuğunun konusu olacaktır. Söz konusu deneyimlerin bilincin genel işleyişini anlamaya yarayacak ortak özellikleri olduğunu keşfetmemi sağlayan bu arayış, bilincimizin çoğu zaman öngörülemeyen potansiyelini de kavramamıza yol açar...

Olmak İstediğin Gibi Ol

Elektrik çarpmasını hasarsız atlatamadım ve ertesi yaz panik atakları geçirmeye başladım. Örneğin, her uçağa binişimde ölümü o kadar yakın hissediyordum ki nefesim daralıyordu. İlk krizi yaşadığımda, acildeki doktor bunun önemli bir şey olmadığını söyleyip bana bir Tranxene hapı vermişti. Daha sonra başka doktorlar çeşitli tetkikler veya magnezyum önerdiler ama dayanılmaz ve bir o kadar da gizemli ataklardan mustariptim hâlâ. Hekimlik stajını için Guyana'ya gitmeye karar verdim: tropiklere yeniden dönünce yeniden huzur bulmayı da umut ediyordum.

Huzur doğrudan tropiklerden değil de, ormanlarından geldi. Fark ettim ki, Cayenne'den iki günlük yolculukla her şeyden uzakta olduğumda, panik ataklarım yok oluyordu. Hiçbir yardımın ulaşamayacağı derin Amazon ormanında yalnızken huzurlu

1 Ölüme yakın deneyimler (ÖYD), İngilizce: *Near Death Experience (NDE)*

oluyordum. İnsanlardan uzakta, kurbağaların, kuşların, böceklerin söylediği ninniyle hamağımda uyurken yerimi bulmuş hissediyordum kendimi, aynı Duala'da yağmurun altında hissettiğim gibi. Bu orman, saf haliyle doğa, olabilecek en tedavi oluyordu benim için. Hemen hemen iyileşmiştim ama tam da değil çünkü Fransa'ya dönmek üzere tekrar uçağa binme düşüncesi belli aralıklarla sıkıntı yapıyordu bende. Gidiş o kadar acılı olmuştu ki...

Sonunda kaçınılmaz gün geldi. Yolculuk için sakinleştiricileri peş peşe alırken bunun böyle süremeyeceğine ve gerçekten tedavi görmem gerektiğine karar verdim. Belki psikanaliz? Uçak bir kez daha bilincimin açığa çıkmasına neden olmuştu...

Panik ataklarım yeniden başlamıştı ve giderek şiddetleniyordu. Buna bir son vermek amacıyla dört yıl sürecek psikanaliz seanslarına başladım. Kendim hakkında çok şey öğrendim, Freud'un gayet iyi tanımladığı bastırma, direnç ve aktarım hakkında da. Ama, örneğin uçağa binmek hâlâ işkenceydi... Psikanalizi bırakıp sadece belirtilere ve bu belirtileri gevşeme yöntemleriyle yönetmeye odaklanan davranışsal ve bilişsel psikopatolojiyi denemeyi seçtim. Birkaç seans sonunda da iyileştim ve daha gençken olduğu gibi uçakta okuyup uyuyabilir hale geldim. Bu deneyimler bilincin nasıl işlediğini daha iyi anlama isteğimi depreştirdi, ben de sinirbilim (neuroscience) ve psikoloji üzerine eser ve makaleler okumaya başladım.

1990'lardaydık ve sinirbilim tam da parlak dönemindeydi. Sanki araştırmacılar 21'nci yüzyıla girmeden önce bilincin yalnızca beynimizin üretimine bağlı olduğunu mutlaka kanıtlamak istiyorlardı. Önce Jean-Pierre Changeux *l'Homme neuronal*[1] ile bu yönde bir sentez sundu, bilince dair biyolojik teoriler ortaya atıldı; bunlara arasında Bernard Baars[2], Francis Crick[3], Daniel

1 Jean-pierre Changeux, *L'Homme neuronal*, Fayard, 1983.

2 Bernard Baars. *A cognitive theory of consciousness*, New York, Cambridge University Press 1988.

3 Francis Crick et Christof Koch. Toward a neurobiological theory of consciousness. *Seminars in Neuroscience*, 1990, 2, s. 263-275.

Denett[1], Gerald Edelman[2], Antonio Damasio[3], Stanislas Dehaene[4], vs teorileri sayılabilir.

Ancak bugün bilincin beynimizin tek ürünü olduğunu, bunun da biyolojik bir olgu olduğunu kesinlikle kabul etsek de, işin özü, Pascal'ın sorduğu soru, hâlâ gizemini korumakta: "Ne biçim yaratık ki bu insanoğlu? Müthiş bir yenilik, kargaşa, çelişki, mucize!"[5]

Hem bu kadar iyi, hem bu kadar kötü nasıl olunabilir? Bilimin bugüne dek yanıtlayamadığı bu soruyu düşünürken, bilincin neden beni bu kadar ilgilendirdiğini anladım: yaptığı bütün o korkunç şeylere rağmen, insanoğlu beni büyülüyordu.

Bu hayranlığın nereden kaynaklandığı belli: Beni çevreleyen her şey, önümde duran bilgisayar, tüm tanıdıklarım, kullandığım her şey, hepsi insanlardan geliyor. Ve bütün o savaşlar da bunu değiştiremedi. Bu durum saptamasındaki sihri algılamak için ayrıntılara odaklanmak gerek: çevremdeki her şey düşünülmüş, tasarlanmış, imal edilmiş, birleştirilmiş, taşınmış. Üzerinizdeki gömleğe bir bakın. Birisi malzemesini düşünmüş, bir diğeri desenini, daha başkaları da kesimini, düğmelerini, ve en ufak bir nesne için de bu böyle. Etrafımızda, sabunumuzun kokusunda saç kesimize kadar insanla ilgili sonsuz sayıda bileşim var aslında.

Ancak benim için en önemli buluş, çevremizdekileri değiştirmeye yönelik bilinç enerjisinin içimizi de değiştirdiğini anlamak oldu. Her kararda, her eylemde bilinç yavaş yavaş en derin kimliğimizi oluşturuyor. Artık kişiliğimin bir parçası olmaktan çıkan panik ataklarımdan kurtulmam için kendimi tropikal ormanlarda

---

1 Daniel Dennett. *Consciousness Explained*, Londra, Penguin 1992.

2 Gerald M. Edelman: *Bright Air, Brillant Fire: on the Matter in the Mind*, Basic Books, 1992.

3 Antonio R. Damasio. *Descartes' Error*, Londra, Penguin, 2005 (*Descartes'ın Yanılgısı*, Varlık Yayınları, İstanbul 1999). *The Feeling of What Happens*, Harcourt Brace & Co, 1999.

4 Dehaene S., Kerszberg, M. Changeux, J-P. (1998). A neuronal model of a global workspace in effortful cognitive tasks. *Proceedings of the National Academy of Sciences* Etats-Unis, 95, s. 14529-14534.

5 Blaise pascal, *Pensées* 51 (434) (*Düşünceler*, Say Yayınları, İstanbul, 1996)

tecrit ettim ve kaygı nöbetlerimi yönetmeyi öğrendim. Eylemlerimde ve kararlarımda sebat gösterip göstermemem benim varoluş şeklimi yapılandırır. Her birimizin tek ve benzersiz olmasının nedeni de budur.

Benzersiz ve bir o kadar da kırılgan, çünkü kimliğimiz garip biçimde oynaktır. Bilincimiz, yani bilincin kendisi üzerine düşünmemizi sağlayan olağanüstü yeteneğimiz de tümüyle değişkendir. Örneğin, belli bir yönde hareket etmek için mevcut bütün geçerli nedenleri sıralayabiliriz ama gerekirse tam aksi yönde karar verdirecek gerekçeleri de bulabiliriz... Beynin her şeyin doğruluğunu kanıtlayabilme yeteneği tek kelimeyle inanılmazdır, Erich Fromm'un şu saptaması, işte bu nedenledir: "Aslında insan, doğal güçlerin en kolay biçimlendirilebilir olanıdır: kin beslemek veya işbirliği yapmaya, boyun eğmeye veya kafa tutmaya, acı çekmekten hoşlanmaya veya mutlu olmaya yönlendirilebilir"[1].

Kendimizi nasıl daha sağlam yapılandırabilir, yaşamımızın anlamını bulabilir, ne olmak istiyorsak onu olup kararlarımız ve eylemlerimizde olabildiğince özgür kalabiliriz? Kitabın üçüncü bölümünün temel sorusu bu. Bu amaçla, kendi kendimizi nasıl gözlemleyeceğimizi, irademizin nasıl işlediğini, zor durumlarda ikilemlerimizi nasıl yaşadığımızı anlamak elzemdir.

Bilincimiz hep daha uzağa, hep daha yükseğe uçmamızı sağlayan ama aynı zamanda hantallaştıran görünmez kanatlarımızdır bizim... Tıpkı Baudelaire'in "dev kanatları yürümesini engeller"[2] dediği albatrosu gibi. Bilincimiz kaçınılmazsa da ona katlanmak zorunda değiliz, hatta istediğimiz hayatı yaşamak için ondan destek alabiliriz. Bilincimizin nasıl işlediğini, nasıl uçmayı öğrendiğini anlamak...

Bilincimizin nasıl işlediğini anlamak, beynimizin tahmin edilemez bir özgürlüğün kaynağı olduğunu anlamaktır. En önemlisi, kendini arayışın çoğu zaman hiç bitmediğini, ayrıca bir tür kibir-

---

1 Erich Fromm, *On disobédience and other essays*, Seabury Pr, 1981. (*İtaatsizlik üzerine*, Kariyer yayınları, İstanbul, 2001)

2 Baudelaire, *Les Fleurs du mal. (Kötülük Çiçekleri)*

lilik olduğunu ve Heraklit'in ünlü "kendini tanı[1]" sözünü daha pragmatik bir "kendini inşa et ve olmak istediğin kişi ol" olarak değiştirmekte büyük yarar bulunduğunu anlamaktır.

Kitabımın temel mesajı işte budur. Onu elimden geldiğince pratik kılmaya çalıştım ki her okuyucu kendi yaşamına anlam katacak yollar bulsun ve *kendi hikâyesinin dostu olsun*[2].

1 Delfi'deki Apollon tapınağının girişinde yer alması nedeniyle bu özdeyiş Pythia'a (Apollon'un kâhin rahibesi) da atfedilir.

2 Tim Guénard ile 2009'da yaptığım bir söyleşiden alıntı. Tim Guénard'ın *Plus fort que la haine* adlı kitabında (Presses de la Renaissance, 1999) anlattığı hayatı çok etkileyicidir. Tim ile karşılaştığınızda kendinizi özel ve büyük hissedersiniz. Onunla her karşılaşmamdan güzel anılarla doludur.

İnsan kurallara sığmaz!

Birinci Yolculuk

BİLİNÇ SIÇRAMASI

— Tarihöncesi insanlarda sıçramanın ilk belirtileri
— Birinci belirti: İçsel bir diyalog olarak düşünce
— İkinci belirti: Bebeklik amnezisinden ilk anılara
— Üçüncü belirti: Çocuk ölümlü olduğunu keşfettiğinde
— Dördüncü belirti: Kendi çıplaklığının ve görüntüsünün keşfi
— Beşinci belirti: Ruhun keşfi
— Altıncı belirti: İyiyi ve kötüyü bilmek
— Öteki-ben'in yerleşmesi
— Bilinç sıçramasını çocuklarımızda nasıl gözlemleriz?

Tarihöncesi İnsanlarda Sıçramanın İlk Belirtileri

ÇOCUKLARDA BİLİNCİN ORTAYA ÇIKIŞI konusuyla ilgilenenlerin ilk refleksi, insanla maymun arasındaki farkları araştırmak olur. Bu çocuğun yaşamının bir anında, birden maymunken insan olmasına benzer. Oysa olaylar öyle gelişmez, çünkü birinin yaşadığı deneyimi diğeri hiç bilmeyecektir.

Bununla birlikte, Frans de Waal[1] gibi etologların primatlar üzerine eserlerini okuyunca büyük maymunların oldukça yetenekli olduklarını görmezden gelemeyiz. Onlarla aramızda büyük benzerlikler, hatta söz konusu bonobolar[2] olunca, toplumsal alanda üstünlük göze çarpmakta: Bizler gibi bonobolar da kavga edip didişirler, ancak çok daha hoşgörülü davranır ve daha çabuk barışırlar. Grubun bütünlüğünün temelinde cinsellik yatar ve cinselliğe bizden çok daha fazla zaman ayırırlar! İnsanlar gibi, yüz yüze oldukları pozisyonu tercih eder ve ilişki sırasında göz teması ararlar.

Bonobolardan ünlü yıldızlar da çıkmıştır: Doğumundan beri bir insan ailesi (Sue Savage-Rumbaugh ve kocası) tarafından,

1 Frans de Waal & Frans Lanting. *Bonobo: the forgotten ape*, Berkeley: University of California Press, 1997.

2 Bonobolar şempanze familyasındandır. Afrika yağmur ormanlarının göbeğinde, Kongo Nehrinin güneyinde yaşaryan bu tür 1929'da keşfedilmiştir.

Atlanta'daki Georgia Devlet Üniversitesi dil araştırmaları merkezinde büyütülen Kanzi gibi. Kanzi, sadece koruyucularının sözlerini anlamayı değil, fiiller, isimler ve sıfatlar belirten simge veya şekillerle kendini ifade etmeyi de öğrenmiştir. Böylece Kanzi gerekli işaretleri parmakla göstererek cümleler kurar. Daha sonra Pambanişa gibi başka genç bonobolar da yüzlerce işaretten oluşan Yerkish dilini öğrenmişlerdir.

Yaratıcılığa Kantitatif Yaklaşım

Öyle görülüyor ki, doğduklarından beri insanlar arasında bulunan büyük maymunlar çok şey öğrenebilir ve insanlarla olan benzerlikleri sarsıcı boyutlara ulaşır. Kanzi 9 yaşına vardığında anlama kapasitesi, 2 buçuk yaşındaki bir çocuğunkine en kötü ihtimalle eşdeğerdi. Ama Kanzi'nin sınırları da vardı, örneğin çocuklarımızın sürekli yaptığı gibi sorular sormuyor veya hikâye anlatmaya kalkışmıyordu. Cümleleri nadiren iki kelimeden uzundu[1]... Son olarak da, Kanzi'nin kelime dağarcığı 300 kelimeyi hiçbir zaman geçmedi, oysa 2 yaşındaki bir çocuk hiç zorlanmadan yılda binlerce kelimeyi özümseyebilir.

Peki doğal yaşam ortamında durum nedir? Bu tür karşılaştırmanın pek bir anlamı yoktur. Örneğin, bir aleti kullanabilseler bile aralarında hiç bilgi aktarımı olmaz. Çocuk ve maymunların yeteneklerinin karşılaştırmalı incelemesi konusunda uzman Michael Tomasello'ya göre büyük maymunlar:

— diğerlerine bir nesne göstermez,
— diğerlerine göstermek üzere ellerinde bir nesneyi sallamaz,
— diğerlerini gözlem için bir yere götürmez,
— diğerlerine bir nesne teklif etmez,
— diğerlerine hiçbir yeni davranış öğretmezler.

1 Kanzi rahatlıkla iki-üç sözcüğü bir araya getiriyordu, ancak düzenli bir sıralama yoktu. Örneğin "Kanzi içmek su" veya "su içmek Kanzi" aynı anlama geliyordu.

Başka bir deyişle, bir bebek maymun annesinin taşla ceviz kırdığını görse de, annesi ona bunun nasıl yapılacağını hiçbir zaman göstermeyecek, hata yaparsa düzeltmeyecektir. Bebek her şeyi taklit ederek, ne tür bir taş kullanacağını arayarak, ondan önce annesinin yaptığı hataları tekrarlayarak tek başına öğrenecektir. Bir yetişkin kısa bir sürede ona öğretebileceği sağlam tekniği edinmesi altı yılını alacaktır. Maymunlar, ne derece gelişmiş olurlarsa olsunlar, şimdiki zamanı o kadar yoğun yaşarlar ki, gelecek zamanı kavrayacak yetileri kalmaz, örneğin yavrularının biraz eğitimle çok daha hızlı öğreneceklerini anlayacak kadar yakın bir geleceği bile. Onların bilgiyi aktarmayı ve eğitmeyi bilmemesi, aramızdaki büyük farkı oluşturur.

Gene de insanın bu gözlemden doğan üstünlük duygusuna kendini kaptırmaması gerek: ileride göreceğimiz gibi, her ne kadar maymunlar bizimki gibi üstün bir bilince sahip olmadıklarından, yaşadıkları anın içinde hapis olsalar da, yaşları ilerledikçe o mutlak şimdiki zamanın hâkimi haline gelirler, bizler bu alanda onların tırnağı bile olamayız. Örneğin, maymunlar on kadar nesnenin yerini hemen, bir saniyeden kısa bir sürede, ezberleyebilir, oysa biz aynı sürede 4-5 tanesini güç bela hatırlayabiliriz.

Bu temeller üzerine düşünmeyi daha niceliksel bir yaklaşım izleyerek sürdürmemizi öneriyorum, yani kendimize "şempanzeler neler yapabilir?" diye değil, "ne biliyorlar ve bu bilgiyle ne yapıyorlar?" diye sorabilir, hatta daha da ileri giderek, "bundan altı ila on milyon yıl önce evrim onları homininlerden (şimdi homo sapien denilen insan ırkının atası) ayırdığından beri onlar veya ataları neler yaptılar?" sorusuna yanıt arayabiliriz. Şimdiye dek olası alet üretimleri ile ilgili bir arkeolojik sit bulunmadıysa da, paleontolog Jean-Jacques Hublin'in[1] verdiği bilgilere dayanarak şempanzelerin iki yüzyıldan beri kullandıkları ceviz kırma atölyeleri olduğunu biliyoruz; burada tahta veya taştan örs ve çekiçler kullanırlar ve buldukları yerde bırakırlar, alet edevat kuşaktan kuşağa geliştirilmez.

1 Jean-Jacques Hublin avec Bernard Seytre. *Quand d'autres hommes peuplaient la terre. Nouveaux regards sur nos origines.* Flammarion, Paris, 2008.

Maymunların bu atölyelerinin teknik seviyesi çok ilkeldir: insan eliyle yapılmış, 2-6 milyon yıl öncesine ait ve boyutu maksatlı olarak seçilmiş taş parçalarından oluşan ilk aletleri imal etmek için gerekli seviyenin oldukça altındadır.

Başka bir deyişle, bugünün şempanzeleri muhtemelen iki milyon yıldır, hatta hominilerden ayrıldıklarından beri, yani on milyon yıldır, kayda değer bir şey keşfetmemişlerdir. Burada ancak milyon yıllarla ifade edilecek bir yaratıcılık döngüsü olduğunu, yani büyük ilerlemelerle çok ender karşılaşılacağını göz önünde tutmalıyız.

Kümülatif Kültür, İlk İnsanların Belirtileri

Türü keşfeden Louis Leakey'in yontulmuş yassı çakıllardan oluşan ilk aletleri atfettiği Homo cinsinin ilk bireyleri, *Homo habilis*'ler bundan iki milyon küsur yıl önce ortaya çıktı. 1.30 metrelik boyları ve bizimkilerin yarısı kadar (bir şempanzenin beyninin üç misli) beyinleriyle bizlerden henüz çok uzaktaydılar.

Biz, 1.80 metrelik boyu ve 1000 cm^3lük beyni ile bizlerden giderek farklılaşan büyük amcamız *Homo erectus* ile ilgilenelim. Afrika'da *Homo habilis*'lerle eş zamanlı olarak da yaşamış olan *Homo erectus*'a insanlığın ilk büyük buluşlarını borçluyuz; liste oldukça etkileyici:

— Kendi evreninin keşfi: iki milyon önce Dünya'da var olduğundan beri, sadece doğduğu Afrika'da değil, Orta-Doğu, Çin, Avrupa, vs. gidebildiği her yere yerleşmeyi sürdürmüştür,

— Yanları keskin, badem şeklinde aletler yapmaya olanak veren yeni bir taş yontma tekniğinin geliştirilmesi. Çift tarafı işlenmiş aletler 1,6 milyon yıl önce ortaya çıkmıştır (Saint-Acheul tekniği),

— 800.000 yıldır tohum ve çekirdekler kullanılarak bitkilerden yararlanma,

— 500.000 yıl önce, daha keskin aletler elde etmek amacıyla yontma taştan daha yumuşak maddelerin kullanımı,

— 400.000 yıl önce ateşin ve mızrakların keşfi,
— 340.000 yıldır aşı boyası, demir veya manganez pigmentleri gibi doğal boyalarla cildi süsleme (insanlar görünümlerine özen gösteren tek türdür).

Sonuçta, *Homo erectus*'un maymun ile hiç alakası kalmamıştır. Çok yaratıcı olmasının yanı sıra, bilgilerini kendinden sonra gelenlere aktarabilmiş ve bunları düzenli olarak geliştirmiştir. Homo erectus bilgi birikimini başlatmış ve Tomasello'nun deyimiyle, bunu kümülatif kültürel gelişme izlemiştir. Tomasello bunu insan evriminin "dişli çarkı" olarak tanımlar: insanlar yakınlarına ancak en son yenilikleri aktarırlar, geriye dönüş yoktur. Şu noktayı vurgular: hiçbir hayvan türü, şempanzeler bile, kümülatif kültürel gelişme gösteren davranışlar ortaya koymazlar[1].

Böylece her *Homo erectus* çocuğu hayata atalarının tüm bilgilerinden yararlanarak başlar. Aynı şey eğitimleri bakımından hep homo erectus'un varisleri olan çocuklarımız için geçerlidir.

Homo erectus'un bilinen büyük buluşları sıralandığında, yaratıcılık döngüsünün 10.000 ila 100.000 yılda bir olduğu göze çarpıyor. Bu oldukça yavaş görünebilir ama gene de şempanzeninkinden en az yüz kere daha hızlıdır.

Homo sapiens, Büyük Hızlanma

Şimdi, bundan 190.000 yıl önce, gene Afrika'da ortaya çıkan bize çok yakın ilk modern insanlarla[2] devam edelim: buluşlarının listesi yaratıcılıklarını etkileyici bir şekilde ortaya koyuyor:

---

1 Boesch C. & Tomasello M., "Chimpanzee and human culture". *Current Anthropology* 39, 1998. s. 591-614.

2 Dışarıdan bakıldığında ilk *homo sapiens* hemen hemen bizim gibiydi. Temel fark, kafatasının iç yüzeyinin, beyin zarındaki damar ağını kalıp gibi sarmasıydı. Roger Saban bu ağın 10.000 yıl önce Neolitik çağda sabit hale gelinceye dek sürekli geliştiğini göstermiştir. Buna göre, beyin zarı damarlarının entelektüel yeteneğimizle orantılı olarak genişlemesine bağlı olarak, insan korteksinin gelişmesi uzun süre devam etmiştir. Roger Saban, *Anatomie et évolution des veines méningées chez les Hommes fossiles*. Ministère de l'Education Nationale, Comité des travaux historiques et scientifiques, Paris E.N.S.B.-C.T.H.S. 1984.

— 100.000 yıl: ilk mezarlar,
— 50.000 yıl: örgütlü çalışma yeteneğinin göstergesi olarak Avustralya'da büyük memelilerin yok oluşu.
— 29.000 yıl: bir kez daha, karada ve suda avlanmanın "sanayileşme" belirtisi olarak, ağ yapımının keşfi.
— 26.000 yıl: mağara sanatı,
— 19.000 yıl: müzik yapmak amacıyla *bullroarer* (vınıltılı tahta) kullanımı,
— 18.000 yıl: giysi yapımında kullanmak üzere (delikli) dikiş iğnesinin icadı,
— 15.000 yıl: çömlek yapımı,
— 10.000 yıl: köpeğin ehlileştirilmesi, sonra da hayvancılığın başlangıcı,
— 9.000 yıl: tarım gelişiyor,
— 6.000 yıl: seramik her şeyi depolamaya olanak sağlıyor,
— 3.500 yıl: tekerleğin icadı,
— 3.300 yıl: yazının keşfi,
— 3.000 yıl: simgesel sıfırın icadı (Babil),
— ...
— 500 yıl (Milattan sonra): cebirde sıfırın keşfi,
— vs.

Bu yaklaşım sayesinde modern insanın olanaklarının büyük amcası *Homo erectus*'a göre kesinlikle üstün olduğu hemen göze çarpar: tarihöncesi açısından bakınca, yaratıcılık döngüsü 1000 yıldan azdır. En önemlisi, dişli çarkı etkisi sayesinde, yaratıcılık döngüsü sürekli hızlanarak ilerlemektedir. Günümüzde hepimizin gözlemlediği buluş çağı, bir yıldan da kısa bir döngüyü düşündürebilir.

Sunumumun bu aşamasında, aşağıdaki saptamalar şempanze, *Homo erectus* ve modern insanın yaratıcılık döngüsünü karşılaştırmakta yeterli olacaktır:

— şempanze için: bir milyon yıldan fazla,
— *Homo erectus* için: 10 000 yıl dolayında,
— *Homo sapiens* için: bir yıldan az.

Bir başka deyişle, günümüzün modern insanı atası *Homo erectus*'tan on bin kere ve şempanzeden en az bir milyon kere daha yaratıcıdır. Görüldüğü gibi maymunla aramızda kocaman bir kopukluk vardır, bir de arada *Homo erectus* vardı ki, o da kendi çapında dâhi bir büyük amca sayılır.

Ateşin Keşfi ya da *Homo erectus*'un Dehası

Hem şempanze ile *Homo erectus*, hem de *Homo erectus* ile bizler arasındaki uçurumu tümüyle ortaya koymak için iki önemli buluş üzerinde durmayı öneriyorum. Bunlar *Homo erectus* için ateş, modern insanlar için cebirsel sıfırdır.

Uzun süreli bir ateş yakmak için onu canlı tutmak gerekir. Bir başka şart ise, ateş yakmak için oduna ve havaya ihtiyaç olduğunu anlamaktır. Odun olmazsa ateş söner, hava olmazsa, boğulur... *Homo erectus* bunu anlamadan önce savana veya ormanlarda kendiliğinden çıkan birçok yangın izlemiş olmalıdır. Tüm hayvanlar içgüdüsel olarak ateşten kaçtıklarına göre, önce korkusunun üstesinden gelmesi gerekmiştir, bu da meraklı yapısının önemini gösterir. Sonra çalı çırpıyla denemeler yapmış, sonra da ateşi taşımaya çalışmıştır. Daha sonrasında ise odun stoklarını ve ateşin sürekli yanacağı ocakları geliştirilmesinin uzun hikâyesini düşünebiliriz. En sonunda sadece ateşi yakma değil, canlı tutma ve taşıma tekniği de geliştirilmiştir.

Doğayı gözlemlemek, bir olguyu kavramak, ateş ocağını ve odun stokunu hazırlayacak kadar geleceği düşünebilmeyi gerektirdiğinden, demek ki ateş büyük deha gerektiren bir buluş. Tüm bunlar yüksek bir farkındalık seviyesi, yani gelişmiş bir bilinç yapısı gerektirir.

Bu ilk sıçrayışın önemini anlamak amacıyla, örs gibi basit bir aleti tasarlamak için gereken yeteneklerle ateşi bulmak için gerekenleri karşılaştıralım. Bu aleti tasarlamak için elinizde bir ceviz, ayaklarınızın altında da taşlar olması yeterlidir. Tüm dişlerle cevize karşı savaşıldıktan sonra, kırmak için üzerine vurma fikri ortaya çıkar. Bunu yaparken de, cevizi ezmeden kırmak için örs işlevini görecek büyük bir taşın üzerine koyup daha küçük bir taşla vurmanın daha iyi olacağı ortaya çıkar. Binlerce deneme sonunda ulaşılan bu ilk alet, şempanzelerin tasarladığı en gelişmiş

alettir. Amaç, doğal bir zevk arayışı güdüsüyle, ceviz yemektir. Bunun için gereken zekâ aynı alanda var olan iki nesneyi ilişkilendirmekten ibaret olmuştur. Ve kendi eylemlerinin sonuçlarını düşünme yeteneği en yakın gelecekle sınırlı olsa da, bilinen hayvan zekâsının zirvesinde olduğumuza göre, bu da önemlidir.

İki milyon yıl önce şempanzeler belki bu zirvedeydiler, ama sonuçta o zamandan beri hiç ilerleme kaydetmediler çünkü her küçük maymun anne-babasıyla aynı buluşları yapmak zorundadır hep. *Homo erectus* ile bu zorunluluk ortadan kalkar, çünkü gördüğümüz üzere ilk büyük değişiklik, yani kümülatif kültür ortaya çıkmıştır: insanlar bilgilerini birbirlerine aktarır, buluşlarını sürekli geliştirir ve çocuklarını eğitirler. Bu çok önemli bir gelişmedir. Ateşin icadı ile şans yardımıyla elde edilen alevlerden sürekli yanan gerçek ateş ocaklarına gelinmesi birçok nesil gerektirmiş olsa da, *Homo erectus* sıradışı bir deha ortaya koymuştur.

Cebirsel Sıfırın İcadı ya da *Homo sapiens*'in Dehası

Homo erectus, Homo sapiens'e yüklü miktarda bilgi aktarmıştır; bununla birlikte, Homo sapiens çok daha büyük bir yaratıcılık gösterecektir. Her seferinde daha da ileri görmeyi, daha karmaşık teknikler, daha çok kişinin bir arada çalışmasını gerektiren buluşların küçük bir listesini görmüştük. Ancak sıfırın keşfi ile insan evladı soyutlama alanına tamamen girecek, bu da günümüzün tüm buluşlarına yol açacaktır.

Bu buluş insanın çok zamanını almıştır. Başlangıç aşamasında, sıfırın icadı kapitalizminkine benzer: yerleşik yaşama biçimine geçip, giderek daha büyük kentler kuran insanlar geniş yiyecek ve mal stokları oluşturmuş; yazı devreye girince bu zenginliğin hesabını tutacak bir yöntem kurulmaya başlanmış. Mallar yüzlerle, binlerle sayılınca, klasik sayılar hızla yetersiz kalmış: 1005 gibi onluğun, yüzlüğün olmadığı bir sayıyı nasıl ifade etmeli? Bu ilk kez milattan 3000 yıl önce Babil'de kullanılan sıfırın ilk işleviydi: bir sayıdaki boşlukları gösteren işaretti bu; simgesel bir sıfırdı.

Sonra insanlar hep daha büyük hesaplara girişip 5 – 5 =? Gibi olanaksızlıklara düştüler. "Hiç" rakamla ifade edilemiyordu. Hindistan'da sıfırın rakam olarak bulunması için 3000 yıldan fazla beklemek gerekecekti. Milattan sonra 499'da matematikçi Aryabhata sıfırı, aynı 5 – 5 = 0 işleminde olduğu gibi, kendisinden çıkarılan tam sayının sonucu olarak tanımlamıştır. Sıfır, Arap dünyasına 8. yüzyılda ulaştı, batıya da bundan iki yüzyıl sonra, özellikle büyük El-Harezmi'nin kitabının çevirisi sayesinde girdi. Bugün çocuklarımız pekala bilirler ki sıfır hem rakam hem de sayıdır ve sıfırla yapılan temel işlemler şöyledir:

— n – n = 0

— n + 0 = n

— n x 0 = 0

ve n : 0 işlemi imkansızdır.

Bugün çocuklarımıza çok basit görünen bu dört işlem, matematikte devrim oluşturan tüm cebirin temelidir. Gerçekten de, cebir sayesinde evrenimizin büyük bir bölümünün astronomi, fizik, kimya, vs. ile denklemini kurduk: tüm modern bilimi sıfırın icadına borçluyuz: bilgisayarlarımıza, cep telefonlarımıza, bazıları Mars'a gönderilen her türlü robota kadar her şeyi. Başka bir deyişle, sıfır, en büyük buluşlarımız için gerekli tüm soyutlamanın temel kavramını oluşturmuştur. Sıfır ile insanlar önlerine bilim ve tekniğin muhteşem alanını açmışlardır. Nasıl ki milattan önce 3300 yılında yazının bulunması bir tarih öncesi dünyasını var etmişse, milattan sonra 500 yılında cebirsel sıfır bulununcaya kadar da, bir matematik öncesi dünya vardır, diyebiliriz.

Homo erectus'un geliştirdiği bilinç düzeyine karşılık Homo sapiens de kendine salt soyutluk alanını açmıştır. Böylelikle, iyisiyle kötüsüyle, yetenekleri hatırı sayılır şekilde artacaktır.

Çocukta Bilincin Ortaya Çıkışı, ya da İnsanın Mirası

Atalarımızın gelişim yolu şempanzelerinkinden ayrıldığından bu yana aldıkları yola baktığımızda, bilinç sıçramasının insanlık

için nasıl bir devrime eşdeğer olacağını öngörebiliriz. Ve şimdiden söyleyebiliriz ki, bu sıçramayı anlayabilmek için insanı yetenekli bir süpermaymun olarak görmenin ötesinde, ona saygı ile yaklaşmak gerekmektedir.

Burada her bir çocuğun bilince ulaşmak için kendi başına ne kadar yol kat etmesi gerektiğini de kavrarız, zira daha önce gördüğümüz gibi, bilince kavuşmak, çocuğun insanlığın sahip olduğu farkındalığa eriştiği ikinci bir doğum gibidir. Çocukluk her insanın tarihöncesidir bir bakıma. Tarihöncesi ilk insanlardan bu yana sürekli zenginleşen kültürümüz sayesinde, tüm insanlık tarihi her çocuğun bilinç sıçramasına adeta bir tramplen oluşturur.

Büyük Bir Kavramsal Güçlük Olarak Bilinç Sıçraması

İnsanlığın büyüklüğü üzerine bu bölümü bitirmeden önce şu saptamada bulunmak gerek: cebirsel sıfırın icadı çocuk için bilinç sıçramasının ifade ettiği kavramsal yeniliğin habercisidir. Gerçekten de, sıfır nasıl modern bilimlerin soyutluk evrenine kapı açıyorsa, bilinç sıçraması da bize hayal dünyasının kapılarının açacaktır çünkü o zaman kendimizi gerçek dünyalara olduğu kadar kurgusal dünyalara da yansıtabiliriz. Çocuklarımızın erişmesi gereken kavramsal seviye böyledir işte.

Bunun temel bir kavram olmasının nedeni bilinçli hale gelmenin olağanüstü bir olgunluk seviyesi ifade etmesidir: insan gibi eğitilmiş bir bonobo (her alanda olmamakla beraber) 2,5 yaşındaki çocuklarla eşitmiş gibi görünse de, çocukların bilinç sıçramasını 5 yaş civarında, yani iki ila üç yıllık hızlandırılmış bir olgunlaşma sürecinden sonra yaşadıklarını göreceğiz. Başka bir deyişle çocuk ile maymun arasındaki uçurum oldukça derindir. Bu da, benim hayatımda 1962 yılında gerçekleşen bilinç sıçraması için ne kadar yükselmek gerektiği hakkında bir fikir verir.

Artık bir çocuğun bilinç sıçramasını yapabilmesi için ulaşması gereken bilişsel olgunlaşma seviyesini iyice bildiğimize göre, bu sıçramanın belirtilerini aramaya başlayabiliriz. Mevcut altı adet belirtiyi arayışım, hayatımın en güçlü anlarındandır.

Birinci Belirti:
İçsel Bir Diyalog Olarak Düşünce

BİLİNÇ SIÇRAMASI BELİRTİLERİ arayışına gözlerimizin önünde tramvay çizmekle uğraşan 6 yaşlarında birkaç çocuğu dinleyerek başlayalım:

Pie (*bir tramvay ve römorkunu çizmekte olan Ez'e*): Ama arkaya bağlı tramvayların tepesi olmaz ki. (*Yanıt yok.*)

Pie (*kendi tramvayından söz ederek*): Benimkilere bağlı vagon yok... (*Kimseyle konuşmuyordu. Kimse yanıt vermedi.)*

Pie (*Béa'ya*): Vagonu olmayan bir tramvay bu. (*yanıt yok.*)

Pie (*Hei'ye*): Bu tramvayın vagonu yok. Anlıyor musun Hei, anlıyor musun, tramvay kırmızı, anlıyor musun... (*Yanıt yok.)*

Lev (*yüksek sesle, uzaktan, ortaya*): Komik bir amca.

Pie: Komik bir amca! (*Resim yapmaya devam ederek*) tramvayı beyaz bırakıyorum.

Ez (*o da resim yapmaktadır*): Ben sarı yapıyorum. Yok, hepsi sarı olmaz. (*Béa' ya:*) basamakları yapıyorum, bak.

Béa yanıt verir: Öğleden sonra gelemem, ritmik dersim var.

Ez: Ne dedin? (*Béa aynı cümleyi tekrarlar.)*

Ez: Ne dedin? (*Béa yanıt vermez. Ne dediğini unutmuştur, Ro'yu iter.*)

Pie (*Béa'ya*): Rahat bırak onu.

Pie (*Ez'e ve Ez'i çağıran Matmazel B.'ye*): Ez, gel, daha bitmedi. Ez daha bitirmedi Matmazel.

Pie (*ortaya*): Ben siyah taşlar yapıyorum... Güzel... bu taşlar.

Pie (*Ez'e*): Seninkinden iyi değil mi? (*Yanıt yok: Ez bir önceki cümleyi duymadı.*)

Çocuk olduklarını bilmeseniz, kendinizi bir akıl hastanesinde, tatlı kaçıklar arasında sanırdınız. Hepsi kendi kendileriyle yüksek sesle konuşuyor, birbirlerini dinlemiyorlar ve diğerleriyle pek konuşmuyorlar.

Çocuk diyaloglarıyla ilgilenen ilk araştırmacılar, gözlemleri karşısında şaşırıp kalmışlardır. Bu konuşmalarda, çocuğun söz kalabalığı, "no-matter-whatism[1] / ne olursa olsunculuk" ve sistematik hatalardan oluşan tutarsızlıkları ile çok meraklı yapısı arasındaki tezat çarpıcıdır. Gerçekten de çocukların konuşmaları, kendi aralarında bile, çoğu zaman uyumsuz, hatta anlaşılmazdır. Anlaşılmayan, şeffaflıktan uzak sözler üzerinden bir çocuğun düşünceleri nasıl açığa çıkarılabilir?

Eugen Bleuler gibi bazı psikanalistler, çocuğun zaman içinde birinden diğerine geçeceği iki temel düşünme biçimi ayırt ederler: sosyalleşmemiş (veya her şeyden kopuk) düşünce, ki buna "otistik düşünce" de denir, ve sosyalleşmiş veya akıllı düşünce.

Piaget ve Benmerkezci Konuşma

Bir şeyleri açıkça anlamamızı sağlayan ilk araştırmacı, 1923'de "çocukta dil ve düşünme[2]" konusunda ilk büyük incelemesini yayınlayan Jean Piaget[3] olmuştur. Bu çalışma günümüzde de alanında bir referans kitabı olarak kabul edilmektedir. Yukarıda bir bölümünü okuduğunuz diyalog bu kitaptan alınmadır.

---

1 Binet'ye göre, gerçeğe açıkça ters düşen açıklamalarla tatmin olma ve ne olursa olsun uydurmaya yatkınlık.

2 Jean Piaget, *Le Langage et la pensée chez l'enfant*, Delachaux et Niestlé, 1997(*Çocukta Dil ve Düşünme*, Palme yayıncılık, İstanbul, 2007)-ç.n

3 1929'da Genève Üniversite'nde (İsviçre) bilim tarihi profesörü, 1952'de Sorbonne Üniversitesi'nde çocuk psikolojisi profesörü olmuştur (doğumu 1896, Neuchâtel, İsviçre, ölümü 1980, Genève).

Piaget'nin üstünlüğü, çocuk dili klinik ölçümlemesi metodunu ilk uygulayan kişi olmasıdır. Piaget bu amaçla, konuşmaları anlamlarını çözmeye gerek duymadan üzerinde çalışılabilecek bir malzeme olarak ele almayı önerir. Kullanılan yöntem, çocuğu nötr bir ortamda, bir oyun odasında, arkadaşları arasında izleyip herhangi bir soruyla onu etkilemeden, söylediği her cümleyi, her sözcüğü sistematik bir şekilde not etmeye dayanıyordu. Bu malzeme daha sonra objektif, tekrarlanabilir ölçütlere göre, tekrar, monolog, kolektif monolog (her çocuğun kendi için konuştuğu sahte sohbetler), uyarlanmış bilgiler, soru veya yanıt olarak cümle cümle sınıflandırılıyordu.

Elde edilen veriler üzerine istatistikler yapılıp yaşlara göre gelişme ölçülebiliyordu. Piaget ve ekibi özellikle 6 yaşlarındaki iki oğlan çocuğu ile çalıştılar. Lev ve Pie adlarındaki çocukların (onları baştaki diyalogda gördük) bir ay boyunca okul dışı oyunlar sırasında her söylediklerini her gün tek tek not ettiler.

Böylece Piaget çocuğa özgü bir dili bireyselleştirmeyi önerebilmiştir. "Benmerkezci konuşma" diye adlandırdığı bu dil, primitif otistik dil ile sosyalleşmiş düşünce arasında yer alır. Çocuğa, ilgi alanına, yapmakta olduğu şeylere ve uydurma öykülerine odaklanan bu dilin hedefi iletişim değil, eyleme veya hayal gücüne eşlik etmektir. Tekrarlar, monologlar ve kolektif monologlardan oluşur.

Piaget'nin izlediği Lev ve Pie'de 6 yaş benmerkezci konuşma yüzdesi (benmerkezci sözler ile anlık tüm konuşmaların oranı) %47 ve %43 idi, yani birbirine çok yakın.

Bu oranın daha sonra aynı yaştaki başka çocuklarda da saptanması üzerine Piaget, benmerkezci dilin yavaş yavaş yok olarak yerini belirli bir amaçla kendini sözlü ifade eden yetişkin insanın sosyalleşmiş düşüncesine bırakacak bir ara konum olduğu hipotezini dile getirmiştir. Aşağıda 6 yaşındaki Pie ve Hei'nin sosyalleşmiş düşünce ifade eden çocuk konuşmasına bir örnek okuyacaksınız:

> Pie: Şimdi sen kalemi istedin diye senin olmayacak
>
> Hei: Olacak, çünkü zaten benim.
>
> Pie: Hiç de bile, senin değil, herkesin, bütün çocukların, Aï'nin de, My'nin de. Kalemi matmazel aldığı için onun da kalemi, en küçüklerin de.

Nitekim, Lev'de örneğin, 7 yaşına geldiğinde benmerkezci dilin oranı %27'ye gerilemişti ve araştırmalara göre bu oran 7-8 yaşlarında sıfıra yaklaşmış oluyordu.

Demek ki, oran değişmekle beraber, 3-7 yaş çocuklarında benmerkezci düşünce hâkimdir, 7 yaş üstü çocuklarda ise sosyalleşmiş düşünce. "Basitçe ifade edersek, yetişkin yalnızken bile sosyalleşmiş düşünür, 7 yaşın altındaki çocuklar ise toplum içindeyken bile benmerkezci olarak düşünür ve konuşur", der Piaget.

Vygotsky ve İçsel Konuşmanın Ortaya Çıkışı

Piaget'den on yıl sonra, Sovyet psikolojisinin kurucusu Lev Vygotsky *Düşünce ve Dil*[1]'de benmerkezci dil teorisinin önemli bir uzantısını sundu.

Vygotsky'ye göre benmerkezci ve sosyalleşmiş her iki düşünce türü de yetişkinliğe kadar büyür ve oldukça zenginleşir, bu süreçte benmerkezci düşünce içsel konuşmanın temelini oluşturur. Çocuğun 7 yaşına doğru doğal konuşmasındaki benmerkezci ifadenin yok olmasının nedeni bu içselleştirmedir: çocuk konuşmasında gözlenmemesi, sosyalleşmiş konuşmanın onun yerini almış olmasından değil artık dışarıya yansıtılmadığındadır.

Lev Vygotsky "tüm sessiz tepkilerimizin işlevsel psikoloji açısından sosyalleşmiş değil, benmerkezci bir dil" olduğunu gözler. Başka bir deyişle, içsel konuşma özünde kişinin kendi için bir konuşma olduğuna göre diğerleri için anlaşılır olması gerekmez. Ayrıca küçüklüğümüzden beri eylemlerimize ve beden dilimize eşlik eden bu dil doğal olarak ve çok çabuk düşüncemizin temeli haline gelir, "yani bir işlemin planlanması, davranışta baş gösteren yeni bir sorunun çözülmesi işlevini yüklenir."

Bu hipotezi doğrulamak için Vygotsky, çocukların sorunları çözmek için düşündüklerine paralel olarak, karşılaştıkları zorluklar arttıkça benmerkezci konuşmalarının da aynı oranda arttığını gösterir.

---

1 Lev Semenovich Vytgotsky, *Düşünce ve Dil* (Rusça özgün adı: *Myshlenie i rech'*), Kaynak Yayınları, Ankara, 1985-ç.n

Benmerkezci konuşma böylece içsel konuşmamızın, yani sürekli olarak zihinsel bir diyalog içinde bulunduğumuz o sesin temelini oluşturur. Şu bir gerçektir ki, düşüncelerimiz nadiren rasyoneldir ve ilk halleriyle (brüt olarak) ifade edilirlerse çoğu zaman anlaşılmaz olurlar. Ayrıca düşünceden sonuca giden en kestirme yolun, yani önsezinin, anında tepki vermek konusunda çoğu zaman etkili olduğu da kabul edilmelidir: her şey tümdengelimli olarak çözümlenemez ve harekete geçmek için her şeyi denkleme dökmek gerekmez[1].

Lev Vygotsky'nın yaklaşımı, içsel konuşmaya tutarlı bir açıklama getirmenin yanı sıra konuşmanın öğrenimi ve düşünce arasında bir bağ olduğunu öne sürer ki bu, bizim gibi bilinç sıçraması arayışında olanlar için işin özüdür!

Merkez Kayması ve Bilincin Ortaya Çıkışı

Piaget ve Vyotsky, aynı zamanlarda yaşamış olmalarına rağmen hiç karşılaşmadılar. Daha kötüsü Piaget, Vytgotsky'nin onun benmerkezci konuşma üzerine teorilerini değiştiren ve geliştiren eserini ancak ölümünden yirmi beş yıl sonra okuyabildi. Vytgotsky'nin ölümü herhangi fikir alış-verişini olanaksız kılıyordu, oysa Piaget'yle, karşılaşabilseler birçok noktada anlaşabileceklerdi. Vygotsky'nin kitabının ilk İngilizce basımlarında ek olarak yer alan yorumlarında Piaget "benmerkezci konuşmanın içsel konuşmanın başlangıç noktası oluşturduğu" yönündeki yeni hipoteze tümüyle katıldığını söyler.

Bu son karşılaşmada ilginç olan Piaget'nin "benmerkezci" sözcüğü seçimini açıklayarak teorisini daha belirgin bir şekilde anlatma fırsatı bulmuş olmasıdır. Bu sözcük, sanılabileceği gibi çocuğun bireyselliği anlamında değil, düşüncesinin merkezini kaydıramadığı için kendini merkez alan, anlamındadır. Gerçek-

1 Gerald M. Edelman, "Biz sentetik yapılandırmayla düşünürüz, mantık uyarınca değil, bu nedenledir ki, düşüncemiz sözdizimine bağlı veya mekanik ilişkilerden hep daha öteye gider", *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*, Basic Books, New York 1990.

ten de, Piaget'ye göre merkez kayması dünyayı kavramaya uzanan yolda çok önemli bir evre, mantığın olmazsa olmaz sıçramasıdır. Örneğin yermerkezlilikten günmerkezliliğe[1] geçiş bunun sayesinde olmuştur. Kardeş sahibi bir çocuğun, kendisinin de kardeşinin kardeşi olduğunu anlaması için yapması gereken gene bu sıçramadır.

Başka bir deyişle, çocuk ona kendini başkalarının yerine koyup kendi sözlerinin etkisini öngörmesini sağlayacak minimal merkez kaydırma yeteneğini edinmedikçe düşünce sadece benmerkezcidir. Demek ki merkez kaydırma iletişimin temelinde yer alır, ama asıl ondan önce gelen benmerkezci düşünce iletişime açık olmamasına rağmen içsel konuşmanın doğmasına ve mantıklı düşüncenin gelişmesine yol açmıştır.

Sonuçta, merkez kayması sadece kişinin diğerleriyle etkili iletişimde bulunmasını sağlayan değil, aynı zamanda kendiyle sınırlı kalmadan, kendi dışından bakarak dünyayı algılamasına olanak veren temel bir kavramdır.

Merkez Kayması ve Öteki-ben

Bu aşamada, Piaget ve Vygotsky'nin girişimlerinin devamında, merkez kaymasının çocuğun kendisiyle diyalogu keşfetmesine de yol açtığını, bunun da bilinci tanımladığını göz önüne almamızı öneririm. Gerçekten de, benmerkezci konuşma önceleri sadece eyleme eşlik etmenin, düşünceyi tekrarlamanın bir şeklidir, diyalog değil, monologdur. Merkezi kaydırma yeteneği ile birlikte yalnızca başkaları ile iletişim kurma olanağı değil, kendiyle içinden, özel olarak diyaloga girmeyi sağlayan bilinç de ortaya çıkar.

Başka bir deyişle, çocuk hem ikilemlerini tartışacak, hem de kendini daha iyi tanıyıp yaşamına daha çok katkıda bulunacak şekilde gözlemesine yardımcı olacak başka bir ben keşfeder. Bu insanlığa özgü psikolojik alanın yavaş yavaş ortaya çıkışıdır.

---

1 yermerkezlilik (*géocentrisme*): Yer'in Güneş Sistemi'nin merkezinde bulunması inanışının adıdır. Günmerkezlilik (*héliocentrisme*): Güneş'in Güneş Sistemi'nin merkezinde bulunması inanışının adıdır.

Bu aynı zamanda, geçmiş, şimdiki zaman ve geleceği aktarmasıyla kimliğimizin oluşmasını mümkün kılan içsel anlatının da doğuşudur. Öyle ya, çocuk Öteki-ben'ini geçmişe veya geleceğe (hatta hayalî dünyalara) yansıtarak sadece kendine ait ve özdeşleşebileceği öyküsünü gitgide yapılandıracaktır. Ünlü Amerikalı nörolog Oliver Sacks'a göre, bu içsel öykü gerçekten anlatı yoluyla oluşan bir kimliğin karşılığıdır[1].

Demek ki, içsel diyalog benmerkezci konuşmadan bilinçli düşünceye geçişe olanak vermektedir ve dolayısıyla, araştırmamızda bilinç sıçramasının ilk belirtisi olarak ortaya çıkmaktadır. Piaget'nin gözlemlerine göre benmerkezci konuşmanın 7-8 yaşından önce kaybolduğunu göz önüne alırsak, dilin içselleştirilmesinin bu dönemden önce gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Bu da bilinç sıçramasının kaç yaşlarında yaşandığını belirlemek için ilk önemli verimiz olacaktır.

Doğal olarak çocuklarda konuşmanın içselleştirilmesini gözlemek güçtür: öyle ya, bir çocuğun içinden konuştuğunu nasıl bilebiliriz? Benmerkezci konuşmanın azalmasının yanı sıra, 5-7 yaş çocuklarının yüksek sesle hecelemeye gerek duymadan içlerinden okumaya başladıklarını gözleyebiliriz.

Ancak pek görünür olmasa da, bu ilk belirti daha sonra göreceğimiz gibi birçok araştırma ve tartışmaya konu olan ikinci belirtinin var olması için vazgeçilmezdir. Nitekim, anı oluşturma yeteneği anlatı ve içsel öykü sayesinde var olacaktır. Ve kazanılan bu yetenekle çocuk kendi öyküsünün kahramanı olacaktır.

1 Oliver Sacks, *Karısını Şapka Sanan Adam*, Yapı Kredi Yayınları. Çev: Çiğdem Çalkılıç, İstanbul 2011, 11. basım -ç.n

İkinci Belirti: Bebeklik Amnezisinden İlk Anılara

4-5 YAŞLARINA DOĞRU ilk anılarımız ortaya çıkar. Bu saptama başka türlü de ifade edilebilir: inanılmaz bir hafızaya sahip olmalarına ve belledikleri birçok bilgiyi çabucak aktarabilmelerine rağmen, sanki çocuklar kendi 4-5 yaş öncesi geçmişlerine dair hiç şeyi akıllarında tutmazlar. Bu bebeklik amnezisi süreklidir, ilk anılarımız bir elin parmaklarını geçmez. Neden o yaş öncesinden hemen hemen hiçbir şey hatırlamayız? Bu soru henüz yanıt bulamamıştır.

Çocukluk Cinselliğimizi Unutmak mı?

Bu konuda Freud bir hipotez öne sürmüştür yine de[1]. Psikanalistlere göre, çocuktaki amnezi tüm gelişmiş uygarlıklarda baskılanan çocukluk cinselliğinin bilinçaltına itilmesiyle açıklanır. Buna göre nevrozlarımız bu baskılamadan kaynaklanır. Freud şöyle sürdürür: "Bu durumda, çocuklara bu zorlu deneyim dayatılmasa, yani birçok primitif toplumda olduğu gibi çocuk benliği bıraksalar da cinselliğini özgürce yaşasa, nasıl olur da nevrozların önüne geçilebileceği sonucu çıkartılmaz?"

1 Sigmund Freud: *Abriss der Psychoanalyse*, a.g.e.

Böyle bir sonuca varmadan önce, Freud hem çocuklarda cinselliğin erken geliştiğini, hem de her zevk arayışının temelde cinsel olduğunu vurgular. Freud, ona göre esas psişik enerjimiz olan bu arayış ve enerjiyi libido olarak adlandırmıştır.

Bebekte emme zevki her an gözlenir. Bu, beslenme işleviyle sınırlı olmayan başlı başına bir zevktir. Freud'a göre bu durumda, ağzın da dahil olduğu ve çocuğun dilediğince zevk için uyardığı bir erojen bölgenin varlığını göz önünde bulundurmak gerekir. Sonuçta "cinsel yaşam bedenin çeşitli bölgeleriyle zevke ulaşmaktır" der Freud, başka bir deyişle her şey temelde cinsellikle ilgilidir.

Daha sonra Freud çocuğun cinselliğinin 5 yaşına kadar yoğunlaşarak gittiğini, bundan sonra ise "gizlilik evresi" dediği uzun bir süre boyunca bastırıldığını saptar. Toplum tarafından dayatılan ve psişik sonuçları nevrozlara kadar gidebilecek bu baskılama döneminden sonra, ergenlik ve yetişkin cinselliğinin ortaya çıkışıyla belirlenen genital evre başlangıcı gelir.

"Demek ki cinsel yaşamın çift fazlı kurulumu ile karşı karşıyayız, sadece insanlarda görülen bu olgu insanlığın yükselişinde önemli bir rol oynamış olmalıdır"[1] demeye kadar gider Freud, ve ekler: "insanoğlunun cinsel olgunluğa 5 yaşında ulaşan bir memeliden geldiği hipotezi öne sürülebilir. Büyük bir dış olay tür etkileyerek cinselliğinin düz bir çizgi halinde gelişmesini engellemiştir."[2] Bilmem Freud'un sözünü ettiği bu memelinin izinin hiçbir zaman bulunamadığını söylemeye gerek var mı?

Şu halde, Freud'cu modelde cinsellik ve çocukluğun ilk yılları her yerdedir, ki bu 19. yüzyılın ürünü olan görüş için mantıksız

1 Sigmund Freud: *Abriss der Psychoanalyse*, a.g.e.

2 Freud şöyle devam eder: "İnsan ve hayvanların cinsel yaşamlarımda aynı nedenden kaynaklanan başka farklılıklar da olabilir, örneğin libidonun periyodik olma niteliğinin ortadan kalkması veya cinsel ilişkilerde ay hali kanamasının zıt rolü olması gibi." Sigmund Freud: *Abriss der Psychoanalyse*, a.g.e.

sayılmaz. O devirde onanizmin[1] ruhsal sorunlarımızın çoğunluğunun nedeni olarak görüldüğü bugün unutulmuştur. Jean Strengers ve Anne Van Neck, *Histoire d'une grande peur, la masturbation*[2] *(Büyük Bir Korkunun Hikâyesi, Mastürbasyon)* adlı eserlerinde bunu ustaca hatırlatmışlardır. Mastürbasyon, hasta edip ölüme neden olabilirdi ve bekâret kemeri, deli gömleği ve hatta daha kötüsü doğrudan bedeni hedef alan, ve Profesör Broca gibi şahsiyetlerin uyguladığı, infibulasyon gibi işlemleri kullanarak engellenmeliydi.

Freud'un ileri sürdüğüne göre, "cinselliğin bu erken döneminde yer alan olayların hemen hemen hepsinin *bebeklik amnezisine* maruz kalmış olmasına kayıtsız kalamayız. Nitekim bu kavram nevrozların nedenleri hakkındaki düşüncelerimizle analitik tedavi tekniklerimizle bağlantılıdır."[3]

Bu amnezinin varlığının saptanmasının önemli yönü de, çoğu nevrozu "libidonun genital evre öncesine dönme, yani gerileme eğilimiyle" açıklayan psikanalitik teorinin geçerliğini en net şekilde gösteren öğelerden biri olmasıdır. Demek ki, nevrozların kaynağını çocuklukta hatta bebeklikte, yani bebeklik amnezisiyle maskelenmiş bu dönemde aramak gerekmekte ki, bu psişik yapımız üzerine öne sürülen Freud'cu teorilerin doğrulanmasını zorlaştırmaktadır.

---

1 "Onanizm" sözcüğü adı bilinmeyen bir İngiliz'in 1715'de mastürbasyonun sağlığa zararları üzerine *Onania* başlıklı çok satan (4 baskı) bir broşür ile ortaya çıktı. Bilimsel dayanaktan tamamen yoksun bir fantezi olan onanizm, ünlü Dr Samuel-Auguste Tissot'un 1760 tarihli *L'Onanisme,ou dissertation physique sur les maladies produites par la masturbation* adlı eseriyle geniş çapta beğeni kazandı. Mastürbasyon hakkındaki bu yanlış düşüncelerin son bulması için 1942 yayınlanan ve genel toplumun %92'sinin mastürbasyon yaptığının altının çizen kingsley raporunu *(Sexual Behavior in the Human Male) beklemek gerekecekti.*

2 Jean Stengers et Anne Van Neck, *Histoire d'une grande peur, la masturbation*, Editions de l'université de Bruxelles, 1984.

3 Sigmund Freud: *Abriss der Psychoanalyse*, a.g.e.

Bu durumda, çocukluğun ilk yıllarıyla ilgili bu amnezi bilmecesine getirilecek yeni bir açıklama psikanalizin teorik temellerini sarsacaktır...

Tamamen Zıt Bir Yaklaşım

Peki ya tam tersi ise! Ya ilk anılarımızı anlatılamayan çocukluk cinselliğimize bağlı olduğu bahanesiyle bastırmıyorsak da sadece 4-5 yaşlarından önce herhangi bir anı oluşturma yeteneğimiz yoksa? İlk bakışta böylesi daha basit olurmuş gibi görünüyor ve soruyu yeniden dile getirmeye değer.

İlk görmemiz gereken şey, kendimize anılarımızın nelerden oluştuğunu sorup hepsinin kendi yaşam öykümüzden kaynaklandığını ve bu noktada daha çok şimdiki zamana bağlı, gerektiğinde yaşanmış bir deneyimi veya öğrenilmiş bir bilgiyi harekete geçiren bellekten farklı olduklarıdır. Bu durumda, ilerleyebilmek için, önce bellek ile anı arasındaki farkı açıkça ortaya koymalıyız.

Bellek ve Anılar Temelde Birbirinden Farklı İki Şeydir

Bellek, geçmişe ait bir bilginin yeniden bağlamsal ve işlevsel canlılık kazanmasıdır. Örneğin güzel bir ızgara balık kokusu bu yemeği ilk yediğimiz zaman gönderme yapar. Bellek, böylelikle doğumdan başlayarak zenginleşir ve sadece koku, şekil, ses, doku gibi algılarımızı değil, tüm bilgilerimizi, değişik durumlardaki duygularımızı, dilimizin sözcüklerini, değerlerimizi, vs. tanımamızı sağlar. Belleğimiz devasadır ve yaşadıklarımızın ürünüdür.

Belleğimiz çoğu zaman, bize bir yığın seçilmiş duyarlık biriktirterek, çağrışımlarla işler. Izgara balık örneğine geri dönersek, bu kokuyu algılamak bizi bu yemeği ilk tattığımız yere "taşıyabilir" ve buna bağlı olarak kendimizi iyi hissetmemizi

sağlayabilir. Böylece, doğal olarak, daha sonraları da aynı yemeği seçme eğilimimiz olur. Bize itici gelen şeyler de için bunun tersi geçerlidir.

Bu çağrışımlar sürekli birbirlerine gönderme yaparlar, bulucusunun adıyla anılan Hebb yasasına göre de bu süreç bir şeyi akla getirerek bir diğerini hatırlamayı sağlar. Dolayısıyla, bu çağrışımlar sayesinde belleğimiz kapasitesini hatırı sayılır biçimde artırır. Biriktirilen bilgi miktarı gerçekten etkileyicidir ve her bir eylemimiz bu hızlı ve olağanüstü programlamayı kullanır.

Bellek kapasitesine en heyecan verici örnek çocuğun konuşmayı öğrenişidir: 21 aylıkken altı yüz sözcükle yola koyulan çocuk okulöncesi yaşına geldiğinde günde on yeni sözcüğü ezberleyebilir hale gelecektir[1-2]. Böylece 5-6 yaşlarına geldiğinde bir çocuğun özel isimler dâhil on beş bin sözcüğe varan bir dağarcığı olacaktır!

Demek oluyor ki, bellek hem çabuk gelişir hem de güçlüdür, bu tüm hayvanlar için geçerlidir, hatta bazıları belirli belleksel özelliklerde (örneğin koku belleği konusunda) bizden üstün olabilirler. Sonuç olarak bebeklik amnezisi bellek mekanizmasının zayıflığı veya gelişmemişliği ile açıklanamaz.

4-5 Yaştan Önce Anı Yok

Öyleyse ilk sorumuza dönüp başka türlü sormalıyız: ilk anılarımız 4-5 yaşına doğru nasıl ortaya çıkar?

Az önce gördüğümüz gibi, bellek geçmiş bir deneyimi tanıma yeteneğidir. Bundan farklı olarak anımsamak, bazı durumların akla gelmesidir yani kişi kendi kendine hikâyesini, yaşanmışlığını anlatır. Demek ki anılar sadece belleğe aktarmak değil yeniden aktarmaktır.

---

1 Anglin J.M. (1995, Mars). *Word learning and the growth of potentiality knowable vocabulary.* Indianapolis, IN'deki Çok Gelişmesi Araştırmaları Cemiyeti'nin bienal toplantısında sunulan tebliğ.

2 Pinker, S. (1994). *The language instinct: How the mind creates langage.* New York, Morrow.

Yirminci yüzyıl başlarının büyük Fransız psikoloğu Pierre Janet[1], çağrışımların bir tarihçinin çalışmasına benzer bir şekilde işlediğini vurgular (anlatılar, çıkarsamalar, vs.)[2].

Aynı yönde, sinirbilimi uzmanı Gerald Edelman[3] hayvanlar âlemini nitelendiren birincil bilincin "geçmişi ve şimdiki zamanıyla bir kişi olma anlayışını içermediğini" doğrular[4].

Oliver Sacks, bazıları kendi öykülerinin ucunu kaçırmış olan hastalarını gözlemleyerek bu yaklaşıma somut örnekler getirir ve "kendimiz olabilmemiz için bir yaşam öykümüz olmalı... Bir insanın kimliğini, onu oluşturan benliğini korumak için bu sürekli içsel anlatıya ihtiyacı vardır" de.[5]

M. Thompson'un durumu "sakin ve tutarlı içsel konuşmanın sürekliliğine" olan ihtiyacı göz önüne serer. "Bu anlatının yokluğu karşısında hasta anlatımsal sayıklamalara sürüklenmiş... Gerçek bir iç dünya kuramadığı için sahte bir düzen içinde, sahte kişilerle dolu, hayaletlerin yaşadığı sahte dünyalar içeren bir yığın sahte anlatı arasında sıkışıp kalmıştır". Sonuçta "tarihsel açıdan, anlatı olarak her birimiz tek ve benzersiz oluruz", saptamasında bulunur Saks.

---

1 Pierre Janet (1859-1947): Filozof, Collège de France öğretim üyesi ve Paris Salpêtrière Hastanesi, nöropskiyatri klinik-psikoloji laboratuvarı müdürü. Sorbonne Üniversitesinde hazırladığı felsefe doktorası tezi (*Automatisme Psychologique*) dört yılda on baskı yaptı ancak daha sonra otomatik davranışlar konusundaki gözlemleri ve eserleri (188586'de J. Charcot vasıtasıyla tanıştığı) Freud'un hipotezleri karşısında unutuldu. 1998'de Odile Jacob'un Janet'nin ilk eserini yeniden yayınlaması gibi onu hatırlatan ender girişimleri selamlamak gerek.

2 Piaget'nin Çocuk Psikolojisinde yaptığı bir alıntı. Janet ayrıca, "bir eylemin kişiliğimizle artık özümlenmediğinden belleğimizde sürekli olarak yapılandırdığımız yaşam öykümüzde yer almadığı" da oluğuna dikkat çekmiştir., *La Médecine psychologique, Flammarion,* 1923.

3 Nobel Tıp Ödülü sahibi, Kaliforniya La Jolla Sinirbilimi Enstitüsü müdürü.

4 Gerald Edelman, *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*, a.g.e.

5 Oliver Sacks, *Karısını Şapka Sanan Adam*, a.g.e.

Demek ki, hatırlayabilmek için kişinin kendini gözleyebilmesi ve sözcüklerle, basit sözcüklerle kendini geçmişte hareket ederken, yaşarken betimleyebilmesi gerekir. Bilince özgü olan içsel konuşmayı olduğu gibi hatırlamayı da mümkün kılan Öteki-ben'lik oluşumu için gerekli olan işte anlatıcının bu mesafesidir (Piaget, merkez kaydırmasıdır derdi).

Piaget'nin verdiği bir örnek[1] bellek ile anı, yani eylem ile betimleme arasındaki farkı açık bir şekilde gösterir. Bilim insanı, "ev ile okul arasındaki on dakikalık yolu her gün tek başlarına gidip gelen" 5 yaşındaki çocuklarla ilgileniyordu. Belli ki çocuklar gidecekleri yolu tam olarak ezberlemişlerdi. Bununla birlikte, Piaget'nin gözlemine göre "gittikleri yolu kartondan yapılma üç boyutlu nesnelerle (ev, kilise, sokak, nehir, park, vs.) göstermeleri veya bir harita üzerinde okulu ön kapısından veya nehir tarafından görünüşüyle bulmaları istendiğinde, çocuklar eylem içinde hep kullandıkları topografik ilişkileri burada kuramıyorlardı."

Çocuk belleğinin işleyişi daha çok mekaniktir ve "bütünün eşzamanlı yeniden yapılanmasıyla" yani anı ile sonuçlanmaz.

Şimdi artık bellek ile anılar arasındaki farkı ortaya koyduğumuza göre, çocukları 5 yaş öncesinde ve sonrasında daha iyi gözlemleyebiliriz.

3 yaşında hiçbir anı mümkün değildir, Janet Astington'un aktardığı[2] aşağıdaki örnek bunu çok iyi gösterir. Kendisi bir Bonibon kutusuna kalem doldurup bu yaş grubundaki bir çocuğa uzatır:

JA: Bak, bir kutu.

Çocuk: Bonibon! (*kusursuz bellek*)

JA: Bak bakalım içinde ne var.

Çocuk: Tamam.

JA: Kutuyu aç içine bak.

Çocuk: Aa... Kalemler!

---

1 Jean Piaget et Bärdel Inhelder, *La psychologie de l'enfant*, Presses Universitaires de France, 1966.

2 Janet Wilde Astington, *The Child's Discovery of the Mind*, Harvard University Press, 1994.

JA: Şimdi kalemleri tekrar kutuya koyup kapatacağım. (*Söylediğini yapar.)* Şimdi... Kutuyu ilk gördüğünde içinde ne olduğunu düşündün?

Çocuk: Kalemler.

Bu çocuk az önce nasıl şaşırdığını hatırlamamaktadır. Buna karşılık 5 yaşından sonra eşik atlanmıştır bunu da ortaya koymak için çocukla konuşmak yeterli olacaktır.

Ya 4-5 Yaş Öncesi "Anılarımız"?

Oysa, bir çoğumuzun daha küçük yaşlarda yaşadıklarına ilişkin anıları vardır.

Ben 4 yaşımda, bir yıla yakın bir süredir görmediğim annemi gördüğümde "İyi günler bayan" dediğimi anımsıyorum. Aslında bu olayı bana yanında kaldığım büyükannem çok daha sonra daha büyüdüğümde anlatmıştı. Kafamın içinde dolaşan ve bir anıya benzeyen bu cümle ve o yıllardan kalma, onunla bağdaştırdığım bir fotoğraftan başka o dönemle ilgili hiçbir şey yok belleğimde. Büyükannem bana bunu anlatmasaydı, 3 ila 4 yaş arasında annemi görmediğimi hiç düşünemezdim. Bir gün sordum anneme: "Neden babamla Dahomey'e gittiğinde beni ve kardeşimi Fransa'da yalnız bıraktın? – Sizin için korktum diye yanıtladı, O zamanlar Afrika beni ürkütüyordu, biliyor musun, o kadar gençtim ki..." o hatırlıyordu, ben değil...

"İyi günler bayan": Sahici bir anı mıydı bu, sahte mi? Piaget, "bilince sahici anılarla aynı canlılık ve gerçeklik ile göründüklerine göre", sahte anıların da gerçekten var olduğunu savunur.

Piaget şöyle anlatır: "Örneğin benim de, daha bebek arabasında gezerken, bir bir kaçırılma teşebbüsüne hedef olduğuma dair çok net, çok ayrıntılı, çok canlı, görsel bir anım var: Olayın gerçekleştiği yer, dadı ile bebek hırsızının mücadelesi, yoldan geçenlerin ve polisin gelişi, vs. ile ilgili bir dizi ayrıntı hâlâ gözümün önüne gelir. Oysa, ben 15 yaşındaydım ki dadı annemle babama bir mektup yazarak bütün bu hikâyenin tamamen kendi uydurması olduğunu, alnımdaki çiziklere kendisinin neden oldu-

ğunu, vs. anlatmıştı. Başka bir deyişle, 5-6 yaşlarında annemlerin o zamanlar hâlâ gerçek bildikleri bu kaçırma olayının anlatıldığını duymuş olmalıydım ve bu hikâyeye dayanarak kendime bugün bile var olan anıyı yaratmıştım. Sahte de olsa geçmişin bir yeniden yapılandırılması var."

Benimki olsun, Piaget'nin ki olsun, bu sahte anıların bir özelliği ender olmaları (4-5 yaş öncesinde sadece birkaç tane vardır), bir diğer nitelikleri de tek başlarına olmalarıdır: bu anıyı çevreleyen yaşantımızı anlatamayız. Örneğin, ilk anılarımdan biri şöyledir: Afrika'da iken aşçı bana çok lezzetli olduğunu söyleyerek siyah bir muz verir, ben de yiyip gerçekten çok lezzetli bulurum. Benin'deydik, ben 2-3 yaşındaydım ve o dönemde annem-babam, evim, bahçemiz, oradaki yaşamımız hakkında başka hiçbir şey hatırlamıyorum. Bu siyah muz olayı onu çevreleyen her şeyden kopuk ve bu sahte anıyı yaşam öyküme dâhil edemiyorum.

Bundan farklı olarak sahici anıların yaşamımızın anlatısında belli bir yeri vardır, yalnız değildir; ait oldukları dönemle ilgili birçok önemli anı, kişiyi, ortamı hatırlarız.

Yalnız dikkat, erken yaşlara ait izole (anlatıdan kopuk) bir anının sahte olduğunu söylemek onun doğru olmadığı anlamına gelmez. Catherine savaş sırasında, 3 yaşındayken yaşadığı büyük bir korkuyu hatırlamaktadır. Gestapo apartmanın önüne gelir ve direnişçi olan babası ikinci katın arka avluya bakan penceresinden kaçar. Catherine panik içindedir. Bu hikâye gerçektir ve ona defalarca anlatılmıştır. Belleğindeki korku da gerçektir ve bu olay her anlatıldığında belleğinde sistematik olarak o anda yaşadığı panik hissi canlanır. Ama işte anıya gerçeklik hissini veren de bu güçlü duygunu uyanmasıdır. Bu bir anlık olay dışında Catherine 3 yaşından başlayarak hayatını anlatamaz. Bu tipik bir sahte anıdır, yani ilk anımız olarak algılanacak bir anının sonradan oluşturulması.

Sinirbilimi araştırmaları artık anıları oluşturmayı sağlayan otobiyografik belleğin 5 yaşından önce işlevsel olmadığını ve bilgilerimizin genel belleğinden (semantik bellek de denir) son-

ra geliştiğini doğrulamıştır[1-2]. Bunun yanı sıra, Paris-Descartes Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü öğretim görevlisi Pascale Piolino otobiyografik belleğin yaşla birlikte çok hızlı arttığını ortaya koymuştur. Buna göre 11-13 yaşlarındaki genç ergenler süregelen eğitim yılının ve bir önceki yılın olaylarının büyük çoğunluğunu hatırlarken, 7-8 yaşındakiler süregelen yılın olaylarının %80'ini, önceki yılınkilerin %25'ini hatırlarlar[3].

5 Yaş Öncesinde Anı Olmadığının Temel Kanıtı

Aranızda bazılarının hâlâ şüpheleri olduğunu seziyorum. İlk anılarımız o kadar gerçek görünüyorlar, aile efsanelerinin o kadar vazgeçilmez bir parçası olmuşlar ki, sonradan oluşturulmuş olduklarını kabul etmek gelmiyor içimizden.

Ben şahsen uzun süre bu şüpheyi atamadım içimden ve sonunda 4-5 yaş öncesi anıların olmadığını kanıtlamanın bir yolunu bulmak gerektiğine ikna oldum. Bu bir çeşit meydan okumaydı çünkü böyle bir kesin kanıt henüz bulunmamıştı ki, ona nasıl ulaşılabilirdi?

İlk aşamada 4-5 yaş öncesi anılarının doğruluğunu incelemeyi bir kenara bıraktım, bu yaklaşım daha önce birçok kez denenmiş ve sonuç pek tatmin edici olmamıştı. Ben de uslamlamayı tam tersinden alıp, çocukların 4-5 yaş öncesinde veya sonrasında yaşamış olabileceği "unutulmaz" nitelikteki bir olaydan yola çıkmaya karar verdim. Böylece çok sayıda çocuğun 5 yaşından önce veya sonra yaşadığı ağır bir travma örneği, aşırı bir durum aradım.

---

1 Wheeler, M.A., "Variety of consciousness and memory in developing child." E. Tulving (Ed.), *Memory, consciousness, and the brain: The Tallin conference*, Philadelphia, 1999, Psychology Press, s. 188-199.

2 Genel olarak çocuğun belleği konusunda Francis Eustache'ın *Les Chemins de la mémoire* adlı eserini (Editions le Pommier, 2010), özellikle "Anıların doğuşu: çocukta bellek" adlı bölümü öneririm.

3 Piolino, P. Hisland, M. Ruffeveille, I. et al, "Do school-age children remember or know the personal past?" *Consciousness and cognition*, 16, 2007, 84-101.

Sonunda ilgilendiğimiz iki yaş döneminde de hâlâ uygulanan en vahşice acılı uygulamalardan birini, kadın sünnetini seçtim. Bu amaçla, Paris Cochin hastanesinde seksolog doktor olan Catherine Solano'dan klitorislerinin yeniden yapılanması için rekonstrüktif cerrahiye başvuran hastalarla yapılacak bir anket oluşturmasını istedim. Böylece 5 yaş öncesi ve sonrası anılar arasındaki farkları inceleme olanağını buldum. Klitorisin anestezisiz kesilmesinden daha beter acı olabilir mi? 7 yaşında sünnet edilen Khady[1], *Mutilée* adlı kitabında şöyle anlatır: "Hiçbir zaman tarif edemediğim bir acı. Hayatımda böylesine şiddetlisini hissetmedim. Doğum yaptım, taş sancıları çektim, her acı farklıydı. O gün, öleceğimi ve bir daha hiç uyanmayacağımı sandım"

Kâfir adlı kitabında, 5 yaşında sünnet edilen Ayaan Hirsi Ali[2] bu dehşet verici anı anlatır: "Bıçağın indiğini gördüm ve adam küçük dudakları ve klitorisi kesti. Bir çıtırtı duydum, aynı kasabın etin yağını tek bıçak darbesiyle ayırdığı zaman çıkan gibi. Bacaklarımın arasında çok şiddetli bir acı hissettim ve çığlık atmaya başladım. Daha dikiş atmak gerekiyordu. Adamın kanlı dudaklara sapladığı uzun ve ucu körleşmiş iğneyi, korku ve acıdan attığım çığlıkları, büyükannemin sözlerini hatırlıyorum, *hayatta bir kez olur Ayaan. Güçlü ol, nerdeyse bitirdi.* Bitirdi ve ipliği dişleriyle koparttı."

Yaranın iyileşme süreci de korkunç olacaktır: "Ertesi gün, büyükannem, beni birkaç damla (çiş) yapmaya ikna etti. Tarif edilemez bir acıydı. Yatarken sancılıydı ama işerken şimşek gibi, kestikleri andaki acıya dönüşüyordu."

İşte bu işkenceye maruz kalmış yirmi genç kadın sorulara yanıt verdi. Bunlardan onu 5 yaşından önce, onu 5 yaşından sonra sünnet edilmişti:

— Ne kadar inanılmaz görünse de, 5 yaşından önce sünnet edilen on kadından dokuzu bu olayı hiç hatırlamıyordu. Bir kadının ise herhangi bir acı kavramı içermeyen kısmi bir anısı vardı.

---

1 Khady, *Mutilée*, O ! Editions, 2005.

2 Ayaan Hirsi Ali, *Kâfir*, Altın Kitaplar, İstanbul 2008; Çev. Mustafa Karabiber.

— 5 yaşından sonra sünnet edilen on kadından dokuzu "dayanılmaz, anlatılandan çok daha şiddetli" bir acıdan söz ediyordu, hepsi müdahalenin şartlarıyla ilgili birçok ayrıntı hatırlıyordu.

Bu sonuç hipotezimi doğrulamakla birlikte gene de beni şaşırtmıştı. Ancak birçok doktor muayenehanelerine jinekolojik muayene, evlilik öncesi kontrolü, hatta doğum hazırlığı için geldiğinde sünnetli olduklarını öğrenen hastalarının az olmadığını açıkladı bana.... Örneğin Cinsel Yaralamaların Kaldırılması grubu (GAMS derneği) başkanı Nana Camara çok küçük yaşta sünnet edilmiş ve bununla ilgili anısı yok[1].

Bu basit anket[2], bütün metodolojik sınırlarına rağmen, anıların 4-5 yaştan önce oluşmadığını doğrulamaktadır (4-5 yaş demeye devam ediyorum çünkü daha kesin olmak mümkün değil). Burada ayrıca yaşamımızın özel ve yoğun anları aşırı durumların bilinç üzerine araştırmalar için zengin bir bilgi kaynağı olduğunu da görmüş oluyoruz.

Elbette anı olarak anlatamasalar da, bu olgu o küçük kızların belleğinin derinliklerinde yer edecektir ve kim bilir hangi acılarla dışarıya yansıyacaktır. Bellek ile anı arasındaki fark buradadır işte, bellek, benzer bir ortamda yeniden canlanacak *iz*lerden oluşur, anılarsa her an canlanamebilecek *anlatı*lardan.

Bir iz örneği ele alalım, vajinismus hastası genç bir kadın. 2 yaşlarındayken, kör olan babasının termometreyi yanlışlıkla anüs yerine vajinaya soktuğu anlatılmıştır ona. Genç kadının bununla ilgili hiç bir anısı yoktur ama bir hipnoz seansı sırasında bu olaydan söz edilmesi vajinismustan kurtulmasına yardımcı olmuştur. Günümüzde bu durumlarda duygusal izden veya beden belleğinden söz edilir: Beden bu olayı hatırlamaktadır ve tamamen başka şartlar altında vajinaya dokunulduğunda bebeklik travması nedeniyle vajina kasılmaktadır.

---

1 Yazarın görüşmesinden. GAMS derneğine şu adresten ulaşılabilir: association.gams@wanadoo.fr

2 Bu gerçekten konuya açıklık getirmek için yapılmış basit bir ankettir. Sonuçları geçerli kılmak için daha bilimsel ve kapsamlı çalışmalar gereklidir.

Bu örnekte başlangıçta bir travmanın bıraktığı izin bir tetikleyici nedeniyle canlandığı görülür. Sünnet edilmiş küçük bir kız da böyle izler taşıyabilir.

Bu duygusal iz mekanizması beynin duyuları işleyen bölümünde, özellikle de amygdalada[1] olur ve yaşamın herhangi bir anında yaşanan her önemli travma tarafından harekete geçirilebilir. Yetişkinler de aynı mekanizmaya bağlı olarak post-travmatik stres geliştirebilirler.

Marie Süt Sevmiyor

Şimdi bir anlatı örneği ele alalım. Topladığım tanıklıklar arasında Marie'ninki anıların 5 yaşında ortaya çıkışı göstermek açısından özellikle anlamlı geldi. 15 yaşındayken Marie bir gün okul dönüşünde, "anne ben neden diğerleri gibi sütü sevmiyorum?" diye sorar. O dönemde Pierre Mendès France'ın düzenlemesiyle sistematik olarak Fransız çocuklarına okullarda her sabah bir bardak süt verilirdi. O süt Marie'nin midesini bulandırıyordu.

"Babanın kazasından önce, her akşam seni tatlı tatlı okşayarak bir biberon süt veriyordum. Kazadan sonra bir altı ay kadar devam ettim, ancak çok yorucuydu, babanın bakımı tüm zamanımı alıyordu. Sonunda bir akşam sana şöyle dedim: 'Anne artık sana biberon veremeyecek. Babayla daha çok ilgilenmesi gerek. Bundan sonra sütünü fincandan içmen gerekecek, tamam mı?' Bir daha ağzına bir damla süt bile koymadın. 5 yaşındaydın."

İnşaat ustası olan Marie'nin babasının sırtına çok ağır taş bloğu gelmişti. Fiziksel olarak yıkılmış durumdaydı, hareket edemiyor ve çok acı çekiyordu. Hemen hemen felç olmuş gibiydi, yataktan kalkamıyordu. Ve Marie annesinin ona bir hemşire kıyafeti aldığını ve her akşam gidip babasıyla ilgilendiğini hatırlar. Babasının elini okşayıp ona, "iyileşeceksin, ben sana bakıyorum." dediğini de.

---

1 Amigdala (amygdala): Memelilerle birlikte var olmaya başlamış, limbik sistemin parçası nörolojik yapı.

Hikayesinin bu noktasında Marie gözlerinde yaşlarla bana bakarak şöyle dedi: "Babamı sakatlanmamış haliyle hiç hatırlamıyorum. Sanki benim hayatıma yatağına uzanmış olarak girdi..."

Doğuştan Körlerde Anılar

Daha yakın zamanlarda okumalarım bana 5 yaştan önce anı olmadığına dair özellikle ikna edici bir başka argüman sundu. Söz konusu olan doğuştan körler, 5 yaşından önce kör olanlar ve 7 yaşından sonra kör olanların rüyaları idi.

Lyon, Institut Fédératif de Recherche de Laennec'de araştırmacı olarak görev yapan Thiery Faivre'e göre, "doğuştan kör olanlar da herkes gibi rüya görürler, sadece onlarınki görme duyusunun dışındaki duyular üzerine kuruludur. Rüyaları resimli değildir ama renkli olabilir". 5 yaşından önce kör olanların rüyalarının içeriği doğuştan körlerinkine benzer, belirli resimler yoktur. Ancak 7 yaşından sonra görme duyusunu kaybedenler, resimli olarak rüya görmeye devam ederler[1]. Başka bir deyişle, 5 yaşından önce kör olanların rüyalarını resimli olarak yaşamalarını sağlayacak görsel anıları yoktur.

Çocuklar Anılara Nasıl Geçiş Yaparlar?

Şimdi iş, çocukların anılara/hatırlamaya nasıl geçiş yaptıklarını anlamaya kalıyor. İlk aşamada, basit bir gelişmeyle, yeni, hemen önce olup bitmiş olayları hatırlayabilir hale geliyorlar.

Daha sonra, konuşma yeteneğine hakim olmaya başlayınca, daha eski olayları hatırlayabiliyorlar, ancak eyleme sözlerin eşlik etmiş olması şartıyla. Boris Cyrulnik bu konuda bir dizi gözlemde bulunmuştur[2]:

---

1 Le Monde de l'intelligence, Ocak-Şubat 2006, s. 25-27

2 Boris Cyrulnik, «La mémoire traumatique», in *Jeunes –ville– violence, Comprendre –Prévenir– Traiter* dir. Norbert Sillamy. L'Harmattan, 2004.

"Bir çocuk grubuyla oynuyoruz ve aramızda birkaç senaryo kararlaştırıyoruz:

Senaryo 1: Deneysel amaçlarla keyfi olarak seçilen bir sekans *sessiz* oynanır. Ben korsanım, kılıcımı alıyorum, bir sandık buluyorum, içinden iki zümrüt, bir yakut, bir de kolye çıkıyor.

Senaryo 2: Başka bir çocuk grubu, aynı oyun, aynı sekans, ama *konuşuyoruz*: "Hey, büyük bir hazine buldum! Korsanlar geliyor! Burada bir yığın yakut ve kolye var, zengin olacağız!"

Üç ay sonra çocuklarla tekrar görüşülür. Oynarken konuşmadığımız grup oyun hakkında nerdeyse hiçbir şey hatırlamazken diğer grup oyunun her bölümünü hatırlar."

Janet W. Astington'da, "önceki durumları (ki anıların temelinde bu var) hakkında sorulan soruları yanıtlamak amacıyla çocukların, geçmiş benlerinin simülasyonuna ihtiyaçları vardır, sanki söz konusu bir başkasıymış gibi."

Bu da bize, Boris Cyrulnik'in dediği gibi[1], "geçmişin temsilinin şimdiki zamanın ürünü" olduğunu ve 4 yaşındaki bir çocuğun şimdisinde kendi hikâyesinde anlatacağı bir başka ben olmadığını doğrular. İçsel diyalogun oluşması için gerekli olan Öteki-benlik henüz biçimlenmemiştir.

Anılardan Önce İçsel Diyalog

İçsel diyalogun edinilmesi anıların yapılandırılmasının bir ön şartı olarak görünmektedir. Daha önce de gördüğümüz gibi içsel diyalog, benmerkezci düşünceden yavaş yavaş başkasına ve başkası olarak algılanan bene odaklanan düşünceye geçişi sağlayan merkez kaydırmasının sonucu olarak doğar.

Gerçekten de, Piaget'nin de doğruladığı gibi okula (hazırlık sınıfı) başlama yaşında, merkez kaydırma yeteneği gelişirken özel bir "başkası", ayrıcalıklı bir dinleyici ortaya çıkar: Başkalarıyla konuşur gibi kendisiyle konuşan çocuk Öteki-ben'ini bulur, onun için bir hikâye kurup anılarına temel oluşturabilecektir.

1 Boris Cyrulnik, *Les Vilains Petits Canards*, éd. Odile Jacob, 2001

Öteki-ben'in yaratılması insanlığın gelişmesinde bir dönüm noktasıdır çünkü kendisini gözlemleyip şartlarını ve sınırlarını incelemesini sağlamakla kalmayacak, sadece kendi yaratıcığının eseri başka dünyalar hayal etmesine de olanak verecektir. Ayrıca içsel diyalog sayesinde seçeneklerini ikilime dönüştürerek arttıracaktır...

Çocukluk sürecinde Öteki-ben'in ortaya çıkışı, belirtilerini somutlaştırmaya çalıştığımız bilinç sıçramasına denk gelir. İçsel diyalogun ve kendi üzerine yorumlarının belirmesinden sonra anılar bu belirtilerin ikincisidir.

Üçüncü Belirti: Çocuk Ölümlü Olduğunu Keşfettiğinde

KENDİ ÖLÜMÜMÜZÜN KEŞFİ, 5-7 yaş döneminde yaşanan yoğun, dramatik bir andır, hatta korkunç bile olabilir. İçsel konuşma yeteneğinin kazanılması ve anılarımızdan sonra, insanlığa dâhil olmak üzere yaptığımız büyük sıçramanın elle tutulur belirtilerinin üçüncüsüdür. Bilinçle ortaya çıkan Öteki-ben'in bir hikâyesi olduğuna göre bir de sonu vardır.

Anılarla olduğu gibi, 5-7 yaştan önce çocuğun kendi ölümünün bilincinde olmadığını gözlemek mümkündür. Bazıları çocuğun kendini ölümsüz zannettiğini bile söyler, aslında onun hiçbir şekilde zaman içinde sınır kavramı yoktur: ne ölümlüdür ne de ölümsüz, o sadece sürekli olarak şimdiki zamanda yaşar.

El Değmemiş Bir Konu

Bu konu, bariz önemine karşın hiç derinlemesine incelenmemiştir. Oysa ölüm korkusu her birimizin içinde taşıdığı bir değişmezdir ve bu birçok âdetlerimize, törenlerimize, dinlerimize yansıdığı gibi psikolojik belirtilerimizde de görülür. Bazıları ona hâkim olabilse de, çoğumuz onu görmezden gelip kendini şimdiki zamana, yaşama adar. Ancak ölmek fikri kimilerini de ür-

kütür, hatta yaşamlarının her anını ziyan eder. Descartes "ani ve beklenmedik bir ölümü insan ruhunda temsil etmek için doğanın atfettiği" korku hissinden söz eder[1].

Oysa belirgin bir şekilde farklı bir statüye sahip olmasına rağmen bu korku hiçbir zaman bilimsel olarak araştırılmamıştır. Hiç gözlemlenmemiş, incelenmemiş veya ruhumuzun kavramsal bir modeline dâhil edilmemiştir.

Bu tespit oldukça şaşırtıcı görünmektedir çünkü çok sayıda tıbbi muayenede ölüm korkusu ile karşılaşılmaktadır. Söz konusu panik atak veya hastalık hastaları olabilir veya kanser, ağır bir enfarktüs nedeniyle mahkûm olanlar. Daha birçok vakada da bu korku hep vardır, haklı bir "durum kötü mü, doktor bey/hanım?" sorusunda gizli olsa bile.

Bununla birlikte, davranışlarımız üzerindeki tartışmasız etkisine rağmen bu korkunun psikiyatride yeri yoktur. Gerçekten de psikiyatri ölüm korkusunu tamamen dışlar. Freud, örneğin, "bilinçaltımız kendi ölümümüzün temsiline kapalıdır[2]" diye açıklar durumu... (Aman ne güçlüymüş bu Freud'cu bilinçaltı, önce çocukluk cinselliği ile yüklü, sonra bu erken cinselliğe bağlı amneziyle, şimdi de kendi ölümüzü algılamaktan aciz!)

Freud'un teorisinde ölüm sadece cinsel saldırı veya sadizm üzerinden vardır. Uzun yıllar boyunca, psişik davranışlarımızı incelemek için Freud sadece cinsel dürtüyü, libidoyu veya aşk dürtüsünü kullanmıştır. Libidoyla eşleştirilebilecek veya tam karşısında yer alabilecek ikinci büyük dürtü, Tanatos, Freud'un çalışmalarının ancak ikinci bölümünde görünür. Ama bu dürtü ancak yok etmek, ezmek, hükmetmek üzere kendini ifade eder. Şu mide kramplarına neden olan, sizi kaderinizin karşısında, insanlık durumu karşısında çaresiz bırakan korkuya yer yoktur.

Ancak ölüme çok az yer ayıran yalnız Freud değildir. Klinik uygulamada, ölüm sadece üç belli durumda var olur: yas, intihar,

---

1 Descartes, René, *Ruhun İhtirasları*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997.

2 Sigmund Freud, *Zeitgemässes über Krieg und Tod*, Gesammelte Werke, t. X, s. 323-355 - 1915 (Türkçesi: *Savaş ve Ölüm Üzerine Düşünceler*). Aynı mantıkta, bakınız: Françoise Dolto, *Parler de la mort*, (Türkçesi. *Ölümden söz etmek*) Gallimard, 1998.

ölüme gidenlere eşlik etme. Başka bir deyişle, ölüme kaderci bir bakış ağır basmaktadır: Bu felaketi karşılamanın en iyi yolu nedir?

Keşif Günü

Çocuğun ölümlü olduğunu anladığı o an üzerine yazılmış eser oldukça az. Bir bölümlerinde bu konuyu ele alan iki çalışma buldum sadece: ilki önemli bir eser, Henri Wallon'un *Çocukta Düşüncenin Kökenler*[1]*i* (1945), diğer, Stephen ve Marianne Garber ve Robyn Spizman'dan *Çocuklarınızın Korkuları*[2] (1993).

Şu da bir gerçek ki, söz konusu olan kısa süreli, uçucu ve genellikle aile ortamında yaşanan, laboratuvarda yeniden yaratılması zor bir an. Ve tabii, her keşifte olduğu gibi, bir kez yaşanan bir an.

Bu keşif dört aşamadan oluşur. İlkinde çocuk diğerlerinin ölümünü keşfeder. Buna yol açan çoğunlukla mutfakta pişirilmek üzere duran bir kümes hayvanı ya da balık olur, belki de kasabın vitrini, balıkçı tezgâhı. Çocuk o zaman fark eder ki ölmek hareket etmemek; tam tersine, yaşamak ise hareket etmektir. Bu ilk keşif bazen bir yakının kaybı veya ezilen kedinin yok olması gibi nedenlerle daha dramatik olabilir. O zaman bir yetişkinin açıklamaları özel bir önem kazanır.

İkinci keşif çok önemlidir. Etoburuz, et yiyoruz ve kendi kaslarımız da ettir. Canlı olmamız ve hareket edebilmemiz bundandır. Yani etten yapılmış olup hareken eden şey canlıdır.

Henri Wallon'un aktardığı şu diyalog bu aşamaya iyi bir örnektir:

> "Tanrı canlı mı? – Evet – Neden yapılmıştır? – Etten – Neden etten olunca canlı olunuyor? – Çünkü yemek yemiş oluyorsun."

---

1 Henri Wallon, *Les Origines de la pensée chez l'enfant*, Presses universitaires de France, 1945.

2 Stephen ve Marianne Garber, Robyn Spizman, *Monsters Under the Bed and Other Childhood Fears: Helping Your Child Overcome Anxieties, Fears, and Phobias*,Villard, 1993.

Çocuklar burada görüldüğü gibi çok pragmatik olurlar, başka yazarlar da bir çocuğun, solucanlar tarafının yenme sırası gelen kadavranın mezarlıkta çürüyüşünü nasıl çarpıcı bir açıklıkla anlattığını aktarmışlardır.

Üçüncü keşif, çocuğa yakın kişilerin de ölebileceğini görmesidir. Bu genellikle yaşlıların, özellikle büyükanne-büyükbabaların gözlenmesi sonucu olur. Onlar yaşlıdır, çünkü çok yaşamışlardır ve yaşlana yaşlana sonunda öleceklerdir. Bu artık kavramsal bir aşamadır: bu ölüm teoriktir, çünkü çok şükür büyükanne ve büyükbaba hâlâ hayattadırlar!

Kendi ölümünü algılayabilmek gerekli dördüncü ve son etap bütünüyle tümdengelimlidir: Wallon'a göre çocuk bunu "ancak mantık yoluyla kabul edebilecek gibidir".

Bu tespite varmak için bu ender anı yansıtan birkaç örnek sunmak gerekir. İlk örnek ölüm konusu üzerine çocuk ile bir yetişkin arasında diyaloglar aktaran Henri Wallon'un kitabından alınmadır. Burada çocuğun peş peşe çıkarımlarla mantık yürüterek diğerleri gibi kendinin de öleceği sonucuna varabileceğini göreceğiz:

> RA'ya (7 yaşında) ölüleri çukura koydukları söylenmiştir. "Ya ben? Beni de oraya koyacaklar mı bir gün? – *Hayır (tepki dolu bir gülüş).* – Neden beni çukura koyacaklarına inanmıyorsun? – *Bilmem.* – Kim ölür? – *Baylar, bayanlar.* – Başka? – *Öksüzler.* – Başka kim ölür?... Ben de ölecek miyim? – *Evet.* – Ya sen? – *Evet.* – Ya baban? – *Evet.* – Ölünce ne olacaksın? – *Bilmiyorum.* – Ölünce iyi oluyor muyuz? – *Hayır.* – Kötü mü oluyoruz? – *Evet.*"

Bu örnek saptamaya uygun olmakla beraber özeldir, çünkü bir yetişkinin soruları sonucu çocuğun kendinin ölümlü olduğunu görmesi enderdir. Wallon soruları olmasaydı, RA muhtemelen ilk yanıtından öteye gitmezdi: Wallon ölmeyecek (yani ben de ölmeyeceğim). Bununla birlikte, zincirleme çıkarımları ve bir kere ölünce bir daha "iyi" olunmayacağına olan inancına yansıyan endişeyi göstermek açısından ilginç bir örnektir.

Çoğu zaman, yukarıda gördüğümüz durumun tam tersi olur, soruları soran çocuktur. Öyle olması da beklenir çünkü yetişkinle-

rin doğal eğilimi çocuklarla bu konuyu konuşmaktan kaçınmaktır. Garber ve Spitzman'ın yukarıda adı geçen başarılı eserinden alınan örnek genellikle olanları çok iyi yansıtan tipik bir diyalogdur:

> Altı yaşında bir kız çocuğu babasıyla birlikte okul yolundaydı. "*Baba, ben 10 yaşında olduğumda sen kaç yaşında olacaksın?* – 40 yaşında. – *Peki, ben 40 yaşında olduğumda?* – Yetmiş." Baba önceleri kızının sadece toplama alıştırması yapmak istediğini düşünmüş. "*Ya ben 70 yaşında olduğumda?*" diye devam etmiş kızı. Babası 100 yaşında ama çok yaşlanmış olacağını söylemiş. "T*amam*, diye üstelemiş küçük kız, *ama ben 100 yaşında olduğumda sen de 130 yaşında olacaksın, değil mi?*"

Garber ve Spitzman şöyle açıklar: "Basit sorular mı, ölüm üzerine düşünme sürecinin başlangıcı mı? Tek söyleyebileceğimiz, 5-6 yaşlarına doğru çoğu çocuğun kimsenin ölümsüz olmadığından şüphelenmeye başladığıdır. 6 ya da 7 yaşına doğru sevdiklerinin ölümünü yadsımayı çok istiyorlar ve "sonra" ne olacağı hakkında binlerce soru soruyorlar. Ve 9 yaşında, kendilerinin ölümlü olduğunu anlamaya başlıyorlar."

Bu örnek ve yorumu benim şahsi gözlemlerimle de örtüşüyor. Üstelik küçük kızın gelecek üzerine arka arkaya sorduğu sorularla çıkarımlarda bulunması o yaştaki çocukların tipik bir yaklaşımıdır.

Oğlumun Örneği

Giriş bölümünde anlattığım gibi, ben gerçekten olağanüstü bir ana tanık oldum. Çocuklarımdan biri, 6 yaşındayken aklını tarih öncesi insanlara takmıştı. Düzenli olarak bana "önce olanlar" hakkında sorular soruyordu, kendinden önce, anne ve babasından önce, büyükbabasından önce, büyükbabasının anne ve babasından önce, vs. sonunda hep tarihöncesi insanlarına varıyorduk, böylece sohbeti daha kolay bir konuya çekme fırsatı doğuyordu.

Bir gün, oğlum yaklaşımını tamamen değiştirdi ve yukarıda gördüğümüz küçük kız gibi o da gelecekle ilgilenmeye başladı *öncenin* yerini *sonra* almıştı:

"Büyükbaba çok yaşlı... – yaşlı, ama çok değil. – *Evet, ama kaç yaşında?* – 75 yaşında. – *Ya elli yıl sonra kaç yaşında olacak?* – 125, bak işte o zaman çok yaşlı olacak. – *Çok yaşlı olduğunda, bir gün ölecek değil mi?* – Evet. – *Peki sen kaç yaşındasın?* – 42 – *Ya elli sonra?* – 92 – *Sen de yaşlı olacaksın... Sonra, sen de ölecek misin?* – Evet, ama daha çok sonra. – *Sonra da... Ben mi?*

Mutfakta karşılıklı durmuş, titriyordu. Hayatımda kendimi hiç bu kadar güçsüz, bu kadar kötü hissetmemiştim. Cevap vermekte tereddüt ediyordum, ama oğlum yanıtını bekliyordu. Aralanan kapıyı tam olarak açmak, gerçeği öğrenmek istiyordu ve onun endişeli bekleyiş ile benim gerginliğim mutfakta gerilimli bir hava yaratmıştı. Sonunda derin bir nefesle yanıtladım: "Evet, sen de."

"Ama o zaman her şeyi kaybedeceğim! Diye bağırdı oğlum endişeli ve sarsıcı bir öfkeyle. Her şeyi, kaslarımı, evimi, oyunlarımı, ailemi, her şeyi!" kabul etmem gerekir ki ben ondan da çok titriyordum. "Sadece ölünür, dedim. Sonra gökyüzüne, İsa'nın yanına gidilir."

Aklıma ilk gelen cevaptı bu. O sıralarda inancımı değilse bile şartlarını yerine getirmeyi bırakmıştım ama ne de olsa Katolik eğitimim bende bir takım refleksler geliştirmişti. Her şey bir yana, hazmı zor bu acılı tespite acilen bir gelecek oluşturmam gerekiyordu. Bir sonraki soru tahmin edilebilir olmakla birlikte beni hazırlıksız yakaladı: "Ama gene de her şeyi kaybediyoruz. Oyuncaklarımız, babamız, annemiz, arkadaşlarımız bizimle kalıyor mu?" Kendi ölümünün keşfi yas değil, çok daha ürkütücü, bu her şeyin kaybolması, bitmesi. "Ama gökyüzünde büyükanne, arkadaşlar, hepimiz İsa'nın etrafında buluşuyoruz ve mutlu oluyoruz. Sohbet İsa konusunda ilerledi ve hava yavaş yavaş yumuşadı.

İlerleyen sayfalarda dini olmayan yanıtların da mümkün olduğunu göreceğiz, ancak durumun yarattığı gerginliğin doğaçlamaya pek olanak vermemesi nedeniyle insanın aklında yanıtların önceden hazır olması çok önemlidir.

Keşfin İncelemesi

Ölüp her şeyi kaybetmek; zor bir saptama. Hareketlerden, kaslardan oluşan hayatı kaybetmek, yaşam ortamını, evini, arkadaşlarını, ailesini kaybetmek kabul etmesi güç bir olgu. Böyle bir sonuca varmanın getirdiği endişe görünse de görünmese de hayat boyu etkin kalacaktır.

Bununla birlikte, bu çıkarımın her zaman bu kadar dramatik şekilde gerçekleşmediğini de belirtmek gerek. Diğer çocuğumun 7 yaşındayken şöyle bir mantık kurduğunu da duydum: "İnsanların yaşamı hiçbir zaman sona eremez çünkü büyüyünce bebek yapıyorlar, onlar ölünce çocukları bebek yapıyorlar..."

Bu keşifle ilgili olarak ortaya konulması gereken birkaç ilginç gerçek vardır. İlki, bunun sadece bir anlık bir olgu olmasıdır: mantığının çocuğu gerçekle karşı karşıya bıraktığı o incecik zaman diliminde her şey alt üst olur. Bu geçiş, özellikle sıçrama ile paralel gelişir çünkü artık hiçbir şey eskisi gibi değildir. Çocuk birden masum hayvanlığını büyük ölçüde kaybederek insan türü ve onun büyük sırrına katılmıştır. İkinci bir nokta ise, bilinçli yaşamına böylesine ağır bir sonuç bilgisiyle, bir "düşüş" ile başlamanın zor olmaktan da öte kahramanlık olduğudur.

Burada dil hâkimiyeti de vazgeçilmez bir ön şarttır çünkü genellikle sonuca ulaşmak için biri birine bağlı mantıklı sorularla problem çözme yeteneğimiz devreye girer. Sayıları da iyi bilmek gerekir, 6 yaşındaki çocuklar geleceği kavramak için çoğu zaman sayıları kullanır. (Geleceğin farklı noktaların kendi yaşına göre babasının yaşını hesaplayan küçük kız gibi). Sık sık duyulan bir düşünce de şudur: "kimse bir milyara kadar sayamaz, çok uzun olur..."

Ancak kendini geleceğe yansıtabilmek yeterli değildir. Ayrıca, "eğer... o halde" şeklinde tümdengelimli gelişmiş bir düşünce zincirini de kurabilmek gereklidir, "eğer 150 yaşındaysam, ölmüşüm demektir", gibi. Piaget bile bu tip bir soyutlamanın ancak 12 yaşlarında mümkün olduğunu düşünüyordu. Örneğin,

" 'eğer... o halde' kalıbının ergenlerin kurduğu hayali yapılarda çok sık görülmesinin 11-12 yaşlarına doğru düşünme yeteneklerinde yaşanan büyük değişimin en iyi göstergelerinden biri" ol-

duğunu söylüyordu Piaget[1]. 5-7 yaşlarındaki çocuklar oyunlarını ne kadar iyi gizliyorlarmış demek!

Bu sıçrama macerasında harika bulduğum şey, çocuğun bunu başarabilmek için kendini düşüncesinin konusu yapması gerekmesidir, yani kendini gözlemleyip uzak bir geleceğe yansıtabilmek için benmerkezcilikten iyice kurtulmuş olmalıdır. Kendi ölümünü keşfetmek ancak Öteki-ben'in çocuğun kendisiyle ilgili olarak böyle bir mantık yürütmesine izin vermesiyle mümkün olur. İşte bu anlamda ölümün önlenemez niteliğinin tanınmasını, bilinç sıçramasının açık bir belirtisi olarak görüyorum.

Tüm Çocuklar Bu Keşfi Yapıyor mu?

5-6 yaş üzeri tüm çocukların ölümlü olduklarının farkında olup olmadıkları sorusu kalıyor geriye. Bu konuda da gene pek çalışma yok, ancak "kaç yaşında öleceksin?" diye soran bir araştırma buldum. Soru 6 ila 15 yaşında (11 tanesi 6-7 yaşında) 75 çocuğa sorulmuş[2]. 75 çocuktan 74'ü, yaş sınıflarına göre 81 ila 86 yaş arasında bir ölüm zamanı tahmin edebilmiş.. Başka bir deyişle, bu soru onlara sorulduğunda çocuklar kendilerinin de ölümlü olduğunu zaten biliyorlardı. Araştırmanın yapıldığı yer olan ABD'deki yaşam beklentisine göre çocukların tahminlerinin de genelde doğru olduğunu kaydetmek gerekir. Bu çocukların somut bir şekilde kendilerine olası ölüm yaşı sorusunu sorduklarını gösterir.

Bu yayında aktarılan örneklerden biri özellikle etkileyicidir. 6 yaşındaki bir çocuk soruya 21 yaşında öleceğini söyleyerek yanıt verir. Sonra araştırmacıya yaşını sorar, 24 yaşında olduğunu öğrenince de "Peki, o zaman 25 yaşına kadar yaşayacağım!" der. Bu örnek, daha o yaşta zaman ile ölüm arasındaki ilişkinin kurulmuş olduğunu doğrular.

---

1 Jean Piaget, *Présentation critique*, CD rom 1, FPSE et SRED, 1996.

2 Koocher, G.P. "Childhood, Death, and Cognitive Development". *Developmental Psychology.* Vol 9, N°.3, 1973, 369-375.

Ağır bir hastalığa yakalanmış, yakın zamanda ölüme mahkûm çocukların diğerlerinden önce ölümlü olduklarının bilincine varıp varmadıkları sorusu sorulabilir bir de. Arasında Waechter'ınkileri[1-2] de sayabileceğimiz çalışmalar, 6 yaştan sonra çocukların hepsinin öleceklerinin bilincinde olduğu ve bundan açıkça ölümle bağdaştırılan sözcüklerle bahsettiklerini ortaya koyar. Bu yaşın altındakiler ise daha çok ailelerinden ayrılma endişesi ifade ederler[3].

Ölümle Yaşamak

Geçici olduğunu bilerek var olmak, ölümün sürekli gölge etmeyeceği, daha hafif bir günlük yaşama uyum gerektirir. Kimisi ölümü görmezden gelecek, bazıları öteki taraftan bir cevap bulacak, diğerleri belli bir yaşam felsefesi veya başka bir ruhani yapı içinde onu aşacaktır... Olabilecek birçok yaklaşım vardır, hepsi insanlık durumunun ne kadar kırılgan ve aynı zamanda güçlü olduğunu ortaya koyar. Sonuçta bulunan bütün çözümler psişenin yapısında ölüm korkusunun ne kadar önemli olduğunu gösterir.

Daha genel olarak, geleceği hayal etme yeteneğimizin gelişmesi ve geçici statümüzün bilincine varmamızla, öteki dünya önümüzde belirir... veya başta kendi hikayemiz olmak üzere başka hayali dünyalar yaratma imkanımız doğar. Dinler, mezarlar, tinsel ayinler, kültür ve muhtemelen sanat o zaman mümkün olur. Yani insan ruhunun tüm zenginlikleri büyük sıçrama sonucu çıkar ortaya. Ve ölüm bilinci de bunun güçlü bir belirtisidir.

Bu ürkütücü ve aynı zamanda olağanüstü değişikliği yaşayan ilk insanlar kimlerdi? Hiç bilmiyoruz ama onlar var olduğundan

---

1 Waechter, E.H. *Death anxiety in children with fatal illness.* (Doktora tezi, Stanford Üniveritesi) Ann Arbor, Mich., University Microfilms, N° 72-26, 1968, 056.

2 Waechter. E.H. "Children's awareness of fatal illness". *American Journal of Nursing*, 71, 1971, s. 1168-1172.

3 Spinetta. J.J. "The dying child's awareness of death: a review". *Psychological Bulletin*, Vol. 81, N°4, 1974, s. 256-260.

beri her insan çocukluğunda aynı keşfi tek başına yapmakta. Nitekim hiçbir yetişkin, hiçbir ebeveyn küçük çocuğunu ölümlü olduğunu keşfetmeye hazırlamaz. Zaten böyle bir şeyi de nasıl yapacağımızı bilemez, sadece keşfin sonucuyla değil kendi endişeleriyle de çocuğu gereksiz yere korkutmaktan çekiniriz.

Ölümün böyle kendi kendine keşfedilişi gerçekten de bilincimizi açığa çıkaran büyük bir sıçramanın belirtisidir, aniden bir "önce" ve bir "sonra" oluşmuştur. Bu sıçrama daha önce gördüğümüz başka iki belirtinin edinilmesiyle gerçekleşebilmiştir: içsel diyalog ve anılar. Gördük ki insanın kendisinin de ölümlü olduğunu fark etmesi için kendi üzerine bir çıkarım silsilesi ile kendini zamanın içinde farklı noktalara yansıtabilmesi gerekiyor, burada bilinçle birlikte Öteki-ben doğmuş oluyor.

Dördüncü Belirti: Kendi Çıplaklığının ve Görüntüsünün Keşfi

İNSAN EVLADI giyimli tek türdür. Bu özelliği dünyanın her yerine (koruyacak tüyleri olmamasına rağmen, buzullara bile) gitmesine olanak sağlamıştır. Giysi insanı sıcak tutmak, genel anlamda soğuktan, rüzgârdan, güneşten, tozdan, vs. korumak için tasarlanmıştır. Aletler için söylendiği gibi, giysiler de insan evladının üstün zekâsının kanıtıdır.

Hepimiz Görünümümüze Özen Gösteririz

Ancak insanların her biri farklı giyinir. Bu üstümüze giydiğimiz her şey için geçerlidir. Saatinize bakın. Dükkân ve kataloglarda binlerce model varken, neden bir başkasını değil de onu seçtiniz? Hiç sizinle tıpatıp aynı giyinmiş, aynı ayakkabılara sahip, aynı makyaj ve saç şekli olan biriyle karşılaştınız mı?

Hepimizin görünüşünde farklılıklar vardır, sadece giyimden değil, bedendeki boyadan, dövmeden, yara izinden olabilir veya saçların rengi ve şeklinden, tıraşlı, sakallı, ağda yapmış ya da yapmamış olmaktan kaynaklanabilir. Darwin'e göre, "bedenin yapay

değişikliklerden nasibini almamış tek bir parçası yoktur"[1]. Ve bu en ilkelinden en uygarına hepimiz için geçerlidir. Darwin şöyle yazabilmiştir: "Kuzey Kutbu bölgeleri ile Yeni Zelanda arasında tek bir büyük ülke sayamazsınız ki yerlileri dövme yapmasınlar."[2]

Maarten Hesselt Van Dinter, Darwin'in bu sözlerinden esinlenerek dövmeleri kendi belgelemek için yola çıktı. O zamanlar "bu hipotezi desteklemek için sekiz uzun yıl ve dünyanın dört bir yanına birçok yolculuk" gerekeceğini bilmiyordu. Yolculuklarının sonucu ortaya çıkan *The World of Tatoo: An Illustrated History (Dünyada Dövmenin Resimli Tarihi)*[3] kitabı ne kadar yaratıcı olduğumuzu ve her birimizin benzersiz olduğunu ortaya koyuyor.

Bu saptama her yerde geçerlidir ve kolaylıkla gözlemlenir. Moda dergilerinin sayfalarında olsun, beden boyama konulu kitapların resimlerinde olsun, istisna yoktur. Gelişmiş ülkelerdeki makyaj ve giyim endüstrisi bunun herkes için ne kadar önemli olduğunun göstergesidir. Karl Gröning'in beden süsleme üzerine kitabındaki[4] resimlerin zenginliği, bu saptamanın evrenselliğini doğrular niteliktedir.

Daha önce de Humboldt, "boyalı uluslar giyimli ulularla aynı dikkatle gözlenseydi, en verimli hayal gücü ve en değişken kaprisin giyim modaları kadar boyama modaları da yarattığı görülürdü" diyerek benzer bir saptamada bulunmuştu[5].

Doğal çıplaklığımızı kaybetmişiz. Darwin, insanların yok denecek kadar az tüyü olmasının sadece derilerine güzel resim yapılabilmek amacıyla az tüyü olanların cinsel seleksiyonuna bağlı olduğunu ileri sürer[6]. Epilasyon uygulaması da aynı şekilde

---

1 Charles Darwin, *İnsanın Türeyişi*, Onur Yayınları, Ankara, 2002. Çev. Öner Ünalan

2 *a.g.e.*

3 Maarten Hesselt Van Dinter, *The World of Tatoo: An Illustrated History*, KIT Publishers, 2005

4 Karl Gröning, *Body Decoration: A World Survey of Body Art*. Munich, Germany: Vendome Press, 1997

5 Alexander von Humbold, *Personnal narrative*, Penguin Classics, 2006.

6 Charles Darwin, *İnsanın Türeyişi*, a.g.e.

açıklanabilir ve Darwin "tüm dünyada sakaldan yoksun ırkların, bedende ve yüzde tüylerden hoşlanmadıkları ve onları yolma zahmetine giriştikleri"ne dikkati çeker.

Diğerlerinden farklılaşmak için neden bu kadar uğraş, bazen de acı? Sadece "süslenmek, gösteriş ve diğerlerinin hayranlığı için" der Darwin. Belli ki haklıdır da: kendini başkalarına ve kendine beğendirme ihtiyacı dışında süslemelerin hiç bir yararı yoktur.

Öteki-ben'ini Edinince Herkes Birbirine Benzer Ama Tek Olmak İster

Ancak bilinç belirtileri arayışımızda bizi ilgilendiren soru şudur: İnsan ne zamandan beri görünümünü güzelleştirmek üzere kendini izlemektedir? Ona özen göstermesi için kendi görüntüsünün bilincinde olması gerektiği gerçeğinden hareketle, bunun, tek ve benzersiz biri olarak kendinin bilincine vardığı ve dolaylı olarak başkalarının gözünden de olsa kendini gördüğünde başladığını söyleyebiliriz.

Zaten, kendilerini boyarken ayna kullanma imkânı olmayan halklara baktığımızda herkesin birbirini boyadığını görürüz; diğerlerinin hayran bakışları kendi görüntülerinin teminatı olur. Bundan üç yüz bin yıldan fazla bir zaman önce pigmentleri biriktirmeye koyulan tarih öncesi insanlar da böyle başlamışlardır büyük olasılıkla.

Başka bir deyişle Öteki-ben devreye girince saf, doğal çıplaklık dayanılmaz hale gelir: tek olma ihtiyacı nerdeyse yaşamsal önem kazanır.

Gerçekten de, insanlık Öteki ben'ini yaratabilmeye, kendisine yeni bir mesafeyle bakmaya başlar başlamaz, yeni bir kendine bakış, kendini gözlemleme biçimi oluşur: birdenbire insanlık hayal gücü sayesinde birkaç şekilde var olma yeteneğine kavuşur. İnsan türüne özgü tüysüz cildimiz, bilinçli hale gelerek yaptığımız büyük sıçramanın değerli bir tanığıdır sonuçta.

Cildimiz ve süslemelerimiz sıçrama sonrası kaçınılmaz hale gelmiş olan kimliğimizin de belirtisidir: hem içinde yaşadığımız

gruba aidiyetimizi, hem de kendi farklılığımızı gösterebilmeliyiz. Tek, ve aynı zamanda bütünün parçası olmak, toplumda yer sahibi olmak insanlar için yaşamsal önem taşır. Bu nedenledir ki, kadın erkek, herkes toplumu tarafından tanınmanın gereklerini yerine getirmek için büyük zorluklara katlanabilir. Bu konuda Catherine Tourte-Malin "bedensel izlerin kişilerin toplumsal düzene ve kültürel normlara boyun eğişinin işareti" olduğuna dikkati çeker ve "izleri oluşturma eylemi ne kadar acılı ve zorlayıcı olursa işaretin o kadar güçlü" olarak görüleceğini vurgular.

Bu gözlemler, ciltle, saçla, giyimle ilgili tüm süsler için geçerlidir: kravat, dövme, piercing, 17. yüzyıl Fransız kadınlarının devasa saç biçimleri veya 19. yüzyıldaki o sıkı bel korseleri, vs.

Tarih öncesi ve primitif dönemlerin insanları, her ne kadar giysi ve beden boyamanın bizlere özel olduğunu gösterseler de, doğumlarından başlayarak giydirip süslediğimiz çocuklar için ne durum nedir? Büyük sıçrayışımızın bu belirtisi onlarda da görülür mü?

Sıçramanın bu belirtisini çocuklarda ortaya çıkarmak kolay değildir çünkü alışkanlıklar nedeniyle onlar için giyinmek ve süslenmek kesinlikle "doğaldır"... Çocuk asıl ilkel hayatı hiç bilmemektedir: etrafındaki her şey değişimden geçmiştir. Bununla birlikte dolaylı olarak gözlemleyebileceğimiz üç olgu vardır.

Öncelikle, çıplaklık hissi doğuştan gelmez. Bir bebek veya küçük bir çocuk başkalarına çıplak görünmekten bir rahatsızlık duymaz, yani çıplak olmaları kendilerini değersiz hissetmelerine neden olmaz.

Daha sonra, 4-5 yaşlarına kadar çocuklar değişik kılıklardan çok etkilenebilir. Nitekim birçok ebeveyn çocuklarının palyaçolardan, Noel babadan hatta kuklalardan korktuklarını görünce şaşırır. 5 yaşına doğru çocuk hayal ürünü olana farklı açıdan bakmasına, gerçekle ima edileni ayırt etmesine olanak veren sıçramayı yapar: Artık kendi görünümüyle oynamaya hazırdır...

Çocuk Resimlerinde Giysinin Ortaya Çıkışı

Üçüncü dolaylı olgunun ortaya çıkarılması daha hassas bir konudur. Daha araştırmalarımın başlarında çocuk resimlerinin büyük sıçramanın gerçekleşme zamanı hakkında bize bilgi vere-

bilmeleri gerektiği sonucuna varmıştım. Ayrıca resim, çocuğun dünyayı ve kendini nasıl gördüğünün mükemmel bir tanığıydı.

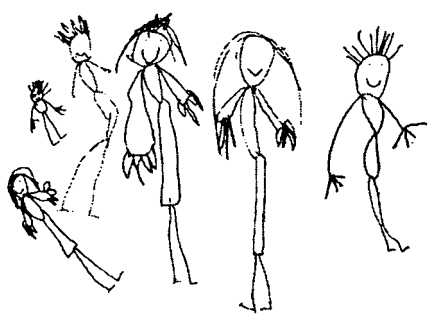
Bu amaçla, oldukça büyük bir koleksiyon derlemek, resimleri yaş ve cinsiyet gruplarına göre ayırmak, bunu yaparken de kronolojik bakış açısını da kaybetmemek gerekiyordu. Bu ilk çalışmanın sonucunda konuyla ilgilenen Georges-Henri Luquet[1] ve Howard Gardner[2] gibi araştırmacıların çok iyi anlattığı ilk aşamaları aynı süreklilikle görebiliriz.

Gerçekten çocuk resimlerinin geçtiği kavramsal aşamaların evrenselliği şüphe götürmez. Buna göre, başlangıçta her şeyi simgelemeye, ifade etmeye yeterli olan üç temel geometrik şekil, daire, üçgen ve dikdörtgen vardır. Daha zorlu çalışmalar bu şekillerin farklı nöron düzenleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Resmin gelişiminin zamanlaması da hep aynıdır. Önce ilk karalamalardan kocaman kafalarından uzun teller şeklinde kollar ve bacaklar çıkan çöp adamlara geçilir. Anne, baba, ben ve diğerleri hepsi biri birine benzer.

Daha sonra resim yavaş yavaş zenginleşir ve çocuğun anne, baba ve kardeşleri bir araya getirdiği, yani kendi dünyasını yansıttığı "bebek evini" aşamasına gelinir. Nihayet gerçekçiliğe varmak içinse uzun bir olgunlaşma dönemi gerekecektir.

Bebek evi örneği



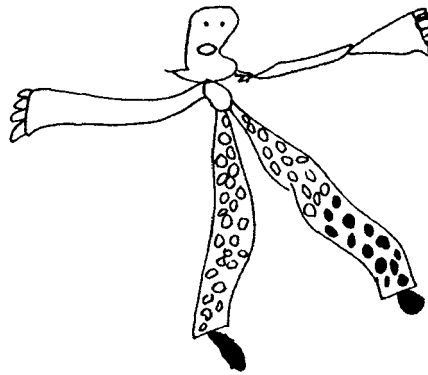
1 Georges-Henri Luquet, *Le dessin enfantin*, Delachaux et Niestlé, 1927.

2 Howard Gardner, *Artful Scribbles: The Significance Of Children's Drawings*, Basic Books, 1982.

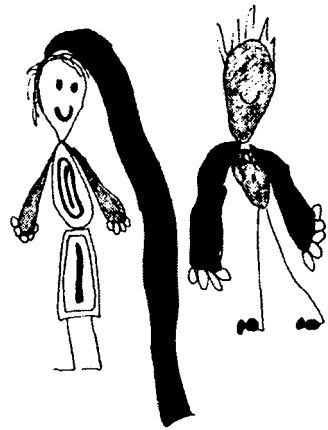
Bu tespitleri yineledikten sonra, sıra geldi bu resimlerde bu kez bir sıçramayı, Öteki-ben'in egonun ortaya çıkışının güçlü bir simgesel aşamasını gösteren sihirli bir anı aramaya.

O zaman fark ettim ki, 5 yaşına doğru kız-erkek tüm çocuklar renkli giysiler çizmeye başlıyorlar. Resimlerdeki kişiler giysi ve aksesuarlarla zenginleştirilmiş oluyor ve çıplak insan resmi oldukça ender hale geliyor.

Dört buçuk yaşında,
Julie'nin resminde insanların ilk kez giysili görülmesi



5 yaşında Julie'nin resminde giysili insanlar



Bunun üzerine ilgili literatürde bu önemli saptamanın başka tanıklıklarını aradım ve Evi Crotti ve Alberto Magni'nin kitabını[1] (*Karalamalar, Çocukların Gizli Dili*) okuyunca resmen sevinçten zıpladım. Yazarlar da benim gibi renkli giysilerin 5 yaşında ortaya çıktığını gözlemliyorlar ve bunu çocuk resminin zaman içinde yapılanmasında her aşamanın eklediklerini toparlayan bir tabloda çok güzel gösteriyorlar[2].

Çocuğun resmine giyimi dâhil etmeye başlaması kendinin, Öteki-ben'inin bilincine vardığının iyi bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Televizyonun feci zararları

Ancak çocuk resimleri her ne kadar bilinç sıçramasını nesnelleştirmemize yardımcı olsalar da, bir yandan da toplumumuzun kendi zihinsel gelişmelerine verdiği zararı ölçmemizi de sağlar. Nitekim daha 5 yaşında bilinç sıçramalarını yapabilmeleri için kendilerini hem geçmişe, hem de geleceğe yansıtma yeteneğini geliştirebilmiş olmaları gerekir ki bu sadece insanlığın ulaşabildiği bir soyutlama seviyesi gerektirir.

Görüyoruz ki, ilk tarih öncesi insanların mirası ve o zamandan bu yana nesilden nesle aktarılan bilinç sıçraması insanlığın en büyük değerlerinden biridir. Ama burada korkunç bir tuzak oluşmakta. Nasıl mı? Çocuklarımızı televizyondan yeteri kadar koruyamadığımız için... Sonuçlar felaket, ve bu resimlere bire bir yansıyor.

Peter Winterstein[3] ve Robert Jungwirth on yıl boyunca, bin dokuz yüz kadar çocuğun resimlerini incelediklerinde, çocuklar televizyon karşısında ne kadar çok zaman geçirirlerse re-

---

1 Evi Crotti et Alberto Magni. *Gribouillages, le langage secret des enfants.* Jouvence, 1998.

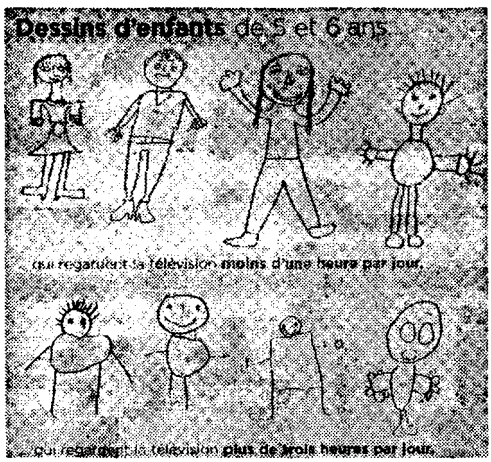
2 Gene de çocuk resimlerini Piaget'nin konuşmaya uyguladığı yöntemle incelemek gerekir. Buna göre, geniş bir resim derlemesinde temel bileşenler belirlenip yaş ve cinsiyete göre istatistikler çıkarılabilir.

3 *Courrier International*, n° 811, 18 mai 2006 ve Peter Winterstein et al, *Kinder-und Jugendarzt*; 37 (Nr. 4), 2006, s.205–211

simlerinin de o kadar fakirleştiğini kaydetmişler. Winterstein ile Jungwirth saç, göz, burun, gövde, kollar, ayaklar veya başbeden orantısı gibi ayrıntıları hesaba katacak şekilde 13 puan üzerinden basit bir not baremi geliştirmiş. Sonuçlar oldukça açıklayıcı: Televizyonu en az (günde atmış dakikadan az) seyreden çocuklar 13 üzerinden 10,4'e varan notlar almışlar. Buna karşılık günde üç saatten fazla izleyenler 13 üzerinden ancak ortalama 6,4 alabilmişler.

Bunun yanı sıra, aşağıdaki resimlere baktığımızda hemen göze çarpacak bir ayrıntı bulunuyor: günde üç saatten fazla televizyon izleyen çocukların resimlerinde giysi yok... Bir İngiliz çocuğunun 6 yaşına geldiğinde toplam bir yılını televizyon karşısında geçirmiş olduğu düşünülürse, bilinç sıçramasındaki bu gecikmeden ürkmeden edemeyiz.

Winterstein'ın resimlerinden örnekler



Hem Çıplak Hem Giyimli

Kendimizi çıplak göstermeye katlanamadığımızdan beri, tüy yokluğu ile belirlenen fiziksel çıplaklığımız ve giyinme alışkan-

lığımız bilinç sıçramasının en gözle görünür belirtileridir[1]. Çıplaklığın reddi (ve görünümümüze gösterdiğimiz özen) araştırmamızın dördüncü, hem en görünür hem de en gizli belirtisidir...

Sevişmek için saklandığımızda aradığımız aynı gizliliktir... Gerçekten de insan evladı üremek için saklanan tek türdür, çıplaklığı kesinlikle özel yaşamına aittir. Bu da gene bilinç sıçramasının kanıtıdır.

1 Nüdistlerin savunduğu çıplaklık, çıplaklığın reddi konusunda şüphe uyandırabilir. Bunların da aslında "bir teori giymiş" olduklarını söyleyebiliriz: Doğanın bizi çırılçıplak yarattığı teorisi. Bilinç sahibi olduklarından beri insanlar bir şekilde örtündüklerine göre yanlış olan bu teorileri olmasa, doğacılar toplum içinde soyunamazlardı. Diğerlerine nasıl göründüğümüzü entelektüel açıdan değerlendirdiğimizin bir başka belirtisidir bu.

Beşinci Belirti: Ruhun Keşfi

Piaget: Dışarıda dolaştığında ay ne yapar?

Çocuk: Bizimle gelir.

Piaget: Neden?

Çocuk: Çünkü rüzgâr onu hareket ettirir.

Piaget: Rüzgâr senin nereye gittiğini bilir mi?

Çocuk: Evet.

Piaget: Ay da bilir mi?

Çocuk: Evet.

Piaget: Peki ay seninle gelmek için mi hareket eder yoksa hareket etmek istediği için mi hareket eder?

Çocuk: Bize ışık vermek için gelir.[1]

Küçük çocuklar her şeyin canlı olduğunu düşünürler, ağaçların, kayaların, güneşin ve ayın... Piaget'nin burada sözünü ettiği çocuk animizmidir. Çocuk her şeyi kendi gibi sanır çünkü kendi hakkında henüz bir görüşü yoktur, başkasının ruhu olup olmadığını bilmez, kendi ruhunu olup olmadığını hiç bilmez. Gene 5 yaşlarına doğru gerçekleşen ruhun keşfi sıçramanın bir diğer belirtisidir.

1 Jean Piaget, *Çocuğun Gözüyle Dünya*, Dost Kitabevi, Ankara 2005. Çev. İsmail Yergüz.

Ruh Nedir?

Peki, nedir ki ruh (ya da uzmanların deyimiyle ruh teorisi)? Ruhun keşfi, çocuğun karşısındakinin düşüncelerini, yanlı olarak da olsa, tahmin etmeye başladığı zamana denk düşer.

Bu soru yirminci yüzyılın merkezinde yer almış ve yanıtlanmasında birçok kişinin katkısı olmuştur. Bu bölümde Janet Wilde Astington'un yayınladığı çok açık bir senteze[1] dayanacağım.

En verimli yaklaşımları Franz Brentano[2] ve Daniel Dennett'e[3] borçluyuz: zihinsel durumlarımızı, nesnelere ve kendimiz dâhil insanlara inançlar ve arzular atfettiğimiz ölçüde, kasıtlı olarak tanımlayabiliriz. Nitekim, çalar saat veya trafik ışıkları gibi kasıtsız olarak işleyen otomatların aksine, biz daima "kasıtlı yönelimlerle" hareket ederiz.

Daniel Dennett'e göre "kasıtlı hareket sistemi" iki seviyede mümkündür:

— Birinci seviyede, kişi sadece kendi arzu ve inançlarını göz önüne alır. Karşısındakinin ne düşündüğü ile ilgilenmeden doğrudan onu etkilemeye çalışır. Bebek ağlıyorsa, biberonunu istediği içindir.

— İkinci bir seviyede kişi istediğini elde etmek için karşısındakinin arzu ve inançlarını değerlendirmeye alır. Örneğin bir çocuk sizi ona hediye almaya itmek için bir bahane bulur. Burada kişi kendi arzu ve inançları ile başkalarınınkiler arasında net bir ayırım yapmak durumundadır.

Bu durumda, kişinin kendi zihinsel durumlarını görüp diğerlerinden ayırabilmesi gereği doğar. Bu amaçla, bir ruh teorisinin geliştirilmesi kaçınılmazdır.

---

1 Janet Wilde Astington, *The Child's Discovery of the Mind*, a.g.e.

2 Franz Brentano, *The Distinction between Mental and Physical Phenomena*, Free Press, 1960.

3 Daniel. C. Dennett, *The International Stance*, Bradford Books / MIT Press, 1991.

Ya Hayvanlar?

Burada en çok tartışılan sorulardan biri çıkar karşımıza: Maymunların bir ruh teorisi var mıdır? Premack ve Woodruff[1], *Vardır* der. Şempanzeler insanların bazı hareketlerini öngörebilir, buna göre bir çözümü bir diğerine tercih edebilirler, örneğin ağaçtaki muzlara ulaşabilmek için yakındaki bir sopayı kullanmak gibi. Dennett, *Yoktur* der; yanlış çıkan bir inancın sonuçlarının değerlendirebilmeleri gerekir...ki belli bir yaştaki çocukların aksine bunu hiç yapmazlar.

Gerçekten de çocuklar daha ileri, çok daha ileri giderler. O halde kasıtlı hareket sisteminde bilinç sıçramasına denk gelecek bir üçüncü seviye düşünmek gerekecektir: Çocukların, yanlış oldukları veya sadece zaman içinde değiştikleri için kendi inançları ile aralarına mesafe koymayı başardıkları seviyedir bu. Kendileri üzerine böyle bir düşünce mekanizması, çocuklar 4,5-5 yaşlarına geldiğinde ve Öteki-ben'leri ortaya çıktığında mümkün olur.

Bilinç Sıçraması

Önce, bilinç sıçramasına giden yolu daha iyi gösterebilmek için biraz geriye gidelim. Burada söz konusu olan ayırım mekanizmasının işleyişi giderek daha hassaslaşarak kişinin kendisi ile kendi yansıması arasındaki farkı görmesini sağlamasına varır (sürekli bireyselleşme süreci).

2 yaşında, bir çocuk önce nesnelerle düşünceleri, sonra kendi arzularıyla diğerlerininkileri birbirinden ayırabilir. Örneğin bu çocuk elinde pasta tutan bir adamla bir pastayı düşünen adamın arasındaki farkı görür, "mış gibi" yaparak kendi isteği ile başkasının isteği arasındaki farkı öğrenir[2]. Bir muz alıp onunla telefonculuk oynanabilecek o harika yaştır bu, muzun yemek için değil de oynamak için kullanıldığını anlamıştır.

---

1 D. Premack, G. Woodruff. "Does the Champanzee have a Theory of Mind?" *Behavioral and Brain Sciences*, 1, 1978, s. 515-526.

2 Janet Wilde Astington, *The Child's Discovery of the Mind*, a.g.e.

3 yaşında, gerçek olanla olmayanın ayrımı yerleşir. Ancak gerçek o kadar yoğun yaşanır ki çoğu zaman bu saptamayı örter, görünmez kılar. Örneğin:

"– Canavar geliyormuş gibi yapalım, tamam mı?

– Hayır, geliyormuş gibi yapmayalım.

– Peki, ama neden?

– E, çok korkutur da ondan.[1]"

4 yaşında, çocuk önce gerçek ile görünüşü, sonra da aynı şeyi izleyen birçok kişinin gördüklerini (farklı açılar) ayırt etmeye başlar. Bu yaşta kronolojik düzlemde birbirinden sonra gelen iki durum (yanlış inançları sık rastlanan kaynağı) arsındaki fark da görülür. *Örneğin, küçük bir oğlan çocuğu, salondaki büfenin bir çekmecesine çikolatasını saklayıp bahçede oynamaya gider. Çocuk dışarıda iken, annesi çikolatayı çekmeceden alıp mutfaktaki bir kâseye bırakır. Çocuk geri gelir, karnı acıkmıştır ve çikolatasını nereye kaldırdığını hatırlar ve onu almak ister. Soru şöyledir: Çocuk çikolatasını nerede arayacak? Geçen sahneyi izlemiş olan 4 yaş üstü çocuklar, çikolatasını salondaki çekmecede arayacağını doğru tahmin ederler ve yanlış inanç sahibi olmanın ne sonuç vereceğini anlarlar*[2].

5 yaşında, iki ayrı amaç arasındaki fark seçilebilir, daha sonra da istekler ve amaçlar birbirinden ayrılır. Çocuklar bu yaşta duygusal tepkileri ve yüz ifadelerini görmeyi bilir. Örnek: *İlk öyküde, bir anne küçük kızına bir parça ekmek verir, küçük onu alıp dışarı çıkar, yere ekmek kırıntıları atar, kuşlar gelip kırıntıları yer.*

İkinci bir öyküde, bir başka anne küçük kızına bir parça ekmek verir; o da ekmeği alıp yemek için dışarı çıkar. Küçük kızın ekmeğini yerken döktüğü kırıntıları kuşlar gelip yer.

---

1 C. Garvey, R. Berndt, "Organization of Pretend Play", *JSAS Catalog od Selected Document in Psychology*, N°1589, 7, 1977, s. 4.

2 J. Perner, S. Leekam et H. Wimmer, "Three-year-old difficulty with False Belief: The Case for Conceptual Deficit", *British Journal of Developmental Psychology* 5, 1987, s. 125-137.

Çocuklara şu soru sorulur: "Kuşların kırıntıları yemesini isteyen kız hangisidir?" 3 yaşındakiler bu soruyu yanıtlayamaz, buna karşılık 5 yaşındakiler doğru yanıtı bulur[1].

Yalan ve Mizah

Sonra ortaya iki çok önemli belirti çıkar: yalan ve mizah! Janet Astington'a göre, yalan "bilerek başkasında yanlış bir inanç oluşmasına neden olmaktır", yani kendini onun ruhuna yansıtmaktır. Şaka da aynı yapıdadır.

Yalan, bilinç sıçramasının çocuk 5 yaşına geldiğinde tümüyle yer etmiş bir belirtisidir. Küçük bir örnek bunu bize en açık şekilde gösterir. Çocuklar şeker dolu bir kutunun bulunduğu bir odaya getirilir. Önce kendilerine kutuya dokunmanın yasak olduğu söylenir, sonra çocuklar odada yalnız bırakılır. Görüntünün kayıt edildiğini bilmemektedirler. Yetişkin kişi odadan çıktıktan birkaç dakika sonra çocukların çoğu dayanamayıp kutudan bir şeker alır: %90'ı kendini tutamamıştır! Sonra onları orada bırakan kişi geri gelir ve "şeker almadın mı?" diye sorar. 5 yaşın altındaki çocukların %38'i şeker aldığını itiraf eder. 5 yaşın üstünde kimse itiraf etmez, hepsi yalan söyler![2]

Mizah ise kendine gülebilmektir, yani kendine dışarıdan biri gibi bakabilmek gerekir. İnsanoğluna özgü olan mizahtır, gülmek değil (maymunlar gürültüyle ve çok sık gülerler).

Bu iki belirti, merkez kaymasıyla Öteki-ben'in ortaya çıkışına bağlıdır. Anılar ve özellikle kişinin kendi inançlarının değişebileceğini anlama yeteneği bu iki belirtiyle birlikte gelir.

---

1 Janet Wilde Astington, *The Child's Discovery of the Mind*, a.g.e.

2 M. P. Robinson, *Children's Understanding of the Distinction between Messages and Meanings: Emergence and Implications.* Children of Social Worlds, Polity Press / Blackwell, 1986.

Acemi Yalancılar

Ancak genç arkadaşlarımız yalan konusunda henüz çok yenidir: ironi, mecaz, beyaz yalan ve gizli tutulmaması gereken sırlara gelinceye kadar daha uzun yıllar beklemeleri gerekecektir. Gelecek bölümde göreceğimiz gibi ahlâkı da devreye almak gerekecektir ki bu epey vakit alacaktır. Genel olarak toparlarsak, iyi ve kötünün keşfi, çocuk birbirine zıt iki zihinsel durum, yani doğruyu söylemek veya yalan söylemek arasında özgürce seçim yapabildiğinde gerçekleşir.

Sonuç olarak, bu bölümü Astington'un şu sözleriyle bitirebiliriz: "Çocuklar kendi zihinsel yapılarını diğerlerininkileri keşfettikleri yaşta anlarlar" ve "5 yaşındaki çocukların ruhu keşfetmiş olduklarını söyleyebiliriz".

Altıncı Belirti:
İyiyi ve Kötüyü Bilmek

İŞTE BİR BAŞKA TEST: İki oyuncunun elinde aynı oyun kâğıdı destesinden vardır. Desteler biri birinden belirli şekilde farklı resimler taşıyan kartlardan oluşur. Oyuncuların arasında birbirlerinin ellerini görmelerini engelleyen bir ekran vardır. Amaç, birinci oyuncunun tarif ettiği kartı diğerinin tahmin etmesidir.

İkinci oyuncu kartı doğru bilemezse hata kimdedir?

— İkincide, çünkü yanlış bir seçimde bulundu, der 5 yaşındaki çocuklar.
— Birincide, der 7 yaşındakiler, çünkü bilerek açık anlatmadı.

Bu basit örnekten anlaşıldığı gibi ahlâkı anlama, iyiyi kötüden ayırma yeteneği yaş ile oldukça bağlantılıdır.

Ahlâkın Başlangıcı

Bu yeteneğin elde edilmesinin iki ön şartı vardır: bir yandan empati, çünkü başkaları için iyi ve acı olanı hissedebilmek esastır, öte yandan itaat, çünkü bu ahlâk öğrenimin temel taşlarından biridir.

Le Petit Robert sözlüğü ahlâkı "uyulması gereken kurallara bağlı ve iyiyi amaçlayan toplumsal davranış teorisi" olarak tanımlar. Bu tanımda sözünü ettiğimiz iki bileşenden de vardır, empati ve itaat. Bunlardan sonra, çocuğun değerlendirme gücü gelişince hakkaniyet ortaya çıkacaktır.

Duygusal Titreşimden Empatiye

Çoğumuz şöyle bir olaya tanık olmuşuzdur: Yeni doğan bölümünde ne zaman bir küçük bebek ağlasa, hepsi bağırmaya başlar. Aynı şey kreşteki bebekler için de geçerlidir. Bu, hayvanlarda da görülen duygusal titreşim olgusudur.

Bu özellik, 1996'da Giacomo Rizzolatti[1] tarafından keşfedilen ve *ayna nöronlar* olarak adlandırılan otomatik mekanizmadan kaynaklanır. Gerçekten de, bir Makak maymunu bir hemcinsini hareket halinde izlediğinde, onun da beyninin aynı bölgeleri etkilenir, kendi de aynı hareketleri yapıyormuş gibi. Kuşkusuz, bu mekanizma kendi kendine öğrenme için esastır.

William Hutchison'un[2] 1999'da gösterdiği gibi, aynı mekanizma duygusal tepkiler için de geçerlidir. Hutchison'un yaptığı deneyde, birinin parmağına iğne batırıldığını izleyen bir kadın, beyninde kendi parmağına iğne batırılmış gibi nöronları harekete geçiriyordu.

Kendimiz bir şeyden iğrendiğimizde harekete geçirdiğimiz nöronlar ile başkalarının iğrenme ifade eden tepkileri karşısında harekete geçen mekanizma aynıdır[3].

Demek ki bebekler daha doğuştan başkalarıyla titreşime girmelerini sağlayan ayna nöronlara sahiptir. Ancak bu titreşim seçicidir. Marvin Simner[4] bebeklere şempanze sızlanmaları dinletildiğinde tamamen kayıtsız kaldıklarını göstermiştir. Burada

1 Rizzolatti G. et al. *Nature Review Neuroscience*, 2, 661, 2001.

2 Decety J. et al. *Neuropsychologia*, 46, 2607, 2008.

3 *a.g.e.*

4 M. L. Simner, *Developmental Psychology*, 5, 136, 1971.

konu otomatik yapılar olduğuna göre, değer yargılarından söz etmeye gerek yoktur...

Ancak duygusal titreşimden gerçek empatiye geçebilmek için çocuğun önünde daha dört yılda kat edeceği bir yol vardır. Chicago Üniversitesi profesörlerinden Jean Decety'ye[1] göre, empati kişinin karşısındakiyle aradaki mesafeyi korumasını gerektirir. Diğerinin acılarını onun gibi acı çekmeyecek şekilde algılayabilmesi için kişi kendi duygularını ayarlayabilmelidir. İşte ancak bu şartla çocuk bir diğeri ile acı çekmenin ötesinde onu teselli edebilir, ona yardım edebilir.

Agathe'ın çöreğini yere düşüren okul arkadaşı Emma ile kahvaltısını paylaşması gibi güzel hareketleri çocuklardan düzenli olarak bekleyebilmemiz için 4 yaşlarına gelmelerini beklemek gerekir[2].

İnsan Kültürünün Kilit Taşı, İtaat

Empati ahlâklı bir varlık olmak için yeterli değildir, toplumun farklı üyeleri arasındaki ilişkileri yöneten temel kuralları öğrenip benimsemek de gereklidir. Bu kuralların doğal bir yanı olmadığından (başkaları konuşurken susmak gibi), oldukça kapsamlı bir eğitimden geçmek gerekir çünkü bu kurallar bütünü karmaşıktır ve bir toplumdan diğerine değişir.

Bu kuralların ilki, tüm ahlaki eğitimin ekseninde yer alan itaattir. Anne ve babama, öğretmenlerime, benimle ilgilenen yetişkinlere itaat etmeliyim. Ahlakın ikinci dayanağı ödevin temelinde de itaat vardır. İtaat toplumlarımızın en önemli değerlerinden biridir çünkü insanların özelliği olan büyük grup çalışmaları onun üzerine kuruludur. Bu nedenle, daha ileride göreceğimiz gibi, saçma sapan emirlere bile karşı çıkılması zordur.

Bununla birlikte, itaat basit bir otorite baskısı olarak algılanmamalıdır. Çocuğun kültürünün bütün temellerini öğrenmesi ve

1 Decety J. et al. *Neuropsychologia*, a.g.e.

2 S. Coisne, "Comment l'empathie vient aux enfants", Les dossiers de *La Recherche* N°34, Şubat 2009.

bunun sonucunda bilinç sıçramasını yaparak çok üstün ve insanlara özgü bir özgürlük seviyesine ulaşması için itaat esastır. Sadece özümsenmesi gereken bilgi miktarı o kadar çoktur ki, çocuğun bazı kurallara uyması, örneğin bir yetişkin bilgi dağıttığında sakin ve dikkatli olması gerekmektedir.

Kaçınılmaz İtaatsizlik

Ancak çocuklar pek sakin durmazlar... Karşı çıkmadan her şeyi öğrenmeyi kabul etmedikleri meydandadır. İki yaşından sonra zıtlaşmalar sistematik hale gelir, çatışmaları engellemek zordur. "Hayır" demek açıkça zevkli gelir, yetişkin kişinin önce geri adım atması sonra da patlaması keyifle hedeflenen amaçtır. Belli ki her şey tavır takınmak için bahanedir. Yetişkinlere de tavır alınır, çekişmelerin kaçınılmaz olduğu diğer çocuklara da.

Kuralların öğrenimi, bir yandan insan toplumlarında üstün bir değer olan itaati içselleştirmeye, diğer yandan da kendini başkalarına göre konumlandırmayı öğrenmek için gerekli itaatsizlik deneyimine dayanak oluşturur. Yetişkinlerle yavruları arasındaki bu çatışma süreklidir, insanlarda da, hayvanlarda da.

Şempanzelerde bu çatışmanı ilk kurbanı dişi olur. Çünkü en kolay hedef olarak görülürler. Ancak, ister yavrusu tarafından dürtüldüğü, ister dişisi onu aktif olarak savunmasını istediği için olsun, baba da er veya geç oyuna katılır. Burada yetişkin olduklarında baskın olanların yönetimi daima çatışma sonucu ele geçirdiklerine dikkat çekmek gerekir ve dolaysıyla zıtlaşmanın erken yaşta deneyimi ile sonraları grup hiyerarşisinde yükselmek için sarfedilensarf edilen enerji arasında bağ kurulabilir.

Sonuç olarak kurallar çatışmaları engeller, ki bu ahlaki açıdan doğrudur, ama öte yandan çarpışmayı da öğretir, bu her zaman ahlaki olmasa da yararları vardır.

Akranların Önemi

Çocuklarımızın sadece öğretmenlerinin ve bizim davranış kurallarımıza göre ahlakı öğrendiklerini sanmak yanlış olur, bunu

kendi aralarında, akranlarıyla ilişkilerinde koydukları kendi kurallarıyla da yaparlar. Hatta, 1995'de çok ses getiren yayında Judith Harris[1] çocuk davranışlarının çoğunda akranların etkisinin ebeveynlerinkinden daha büyük olduğu hipotezini dile getirmiştir.

Aslında çocuklar kendi aralarında bizimle olduğu gibi davranmaz, içinde bulundukları şartlara göre bir rol oynarlar ki, ileride göreceğimiz gibi, bu son derece sağlıklı bir tutumdur. Yoksa, diye açıklar Judith Harris, aileleri birbirinden o kadar farklı iken çocuk gruplarının evrensel niteliklerini başka nasıl açıklayabiliriz? Haris, yetişkin olduklarında çocukların kişiliğinin aile ortamından çok, sosyalleşme grubu olarak adlandırdığı, çocukların akranlarıyla paylaştıkları ve çevreye bağlı olduğu sonucuna varır.

Bu olguya iki örnek verelim:

— Önce, büyük bir İngiliz ailesinin, zamanının önemli bir bölümünü yatılı okullarda geçiren oğlu: akranlarıyla birlikte ait olduğu ortamın kurallarını benimseyecek, daha sonra da nadiren gördüğü babasına benzeyecektir.

— Sonra, zamanının çoğunu Lehçeden başka dil bilmeyen göçmen ailesiyle geçiren Amerikalı çocuğu: okulda İngilizceyi mükemmel öğrenek ve akranlarının adetlerini edinecektir. Yetişkin olduğunda psikolojik olarak ailesinden çok Amerikan kökenli arkadaşlarına yakın hissedecektir.

Akranlarla ilişkiler psikolojik olarak çok önemli bir olgudur, hem empati açısından, hem de sosyalleşme grubunun kurallarını öğrenmek açısından büyük etkisi olacaktır.

Ahlaki Yargı Sıçraması

Ancak ister yetişkinlerin, ister arkadaşlarının kuralları olsun olayın merkezinde yasakların ezberlenmesi vardır. Karşı çıkma olsun olmasın, çocuklar neyin yasak olduğunu pekâlâ bilirler.

1 J.R. Harris, "Where Is the Child's Environment? A Group Socialization Theory of Development". *Psychological Review*. 1995, Cilt. 102. n°3. s. 458-489.

Zaten bunu birbirlerine hatırlatmayı da severler ve kolayca küçük bir şef veya çete reisine dönüşebilirler.

Bu süreçte dilin önemi giderek artar çünkü kendileri de başkalarına emir verip onlara çeşitli ahlak konularını hatırlatabilmeye başlayınca, çocuklar kuralları fazla itiraz etmeden içselleştiriyorlar. Bu da bize karşı çıkışlarının aslında kurallara değil de yetişkinlere olduğunu gösteriyor!

Daha uzun süre ebeveyn-çocuk çatışmalarına neden olacak itaatsizlikten sonra itaat çocuğun ahlaki değerlerini belirler, eylemler izinli olanlar ve olmayanlar olarak ayrılır. Hatta Piaget'ye göre çocuklar "doğadan ve cansız nesnelerden kaynaklanan bir adalet" olduğuna inanırlar.

Daha önemlisi Piaget, adalet kavramının her yaşta farklı oluşundan hareketle, ahlaki yargılamanın yıllara göre geliştiğinin altını çizer. 6-8 yaş grubu çocukların %64'ü haksız olduğunu düşündüğü şeyler arasında ilk sıraya yasakları koyar. Örneğin aralarından birinin, kendileri buna cesaret edememişken, yasaklamış olan bir şekerleme alması onlara göre adil değildir.

9 yaşından itibaren çocukların %73'ü adaletsizliklerin başına eşitsizlikleri getirir. Örneğin, aynı çalışma için bir başkasıyla aynı ödülü almamış olmak onlara daha çok adaletsiz gelir.

Hak ve toplumsal adaletsizlik kavramları 9-12 yaş grubunun %11'inde ortaya çıkar, ki bu oran daha sonra artacaktır. Bu aşamada çocuklar sadece farklılıkları değil ihtiyaçları da göz önüne alır. Örneğin hasta olan birinin diğerlerinden daha çok ilgiye ihtiyacı olduğu kabul edilir, buna uyulmaması haksızlık olarak algılanır.

Böylece, koşulsuz izlenen yasaklardan değerlendirmeye alınan eşitsizliklere, ahlaki yargı giderek zenginleşir ve daha karmaşık bir seviyeye ulaşır.

Piaget'ye göre, çocuk *heteronomi*nin (grup ahlakına bağlı irade durumu) egemen olduğu, yetişkinlerin otoritesine bağlı ve "ahlaki gerçekçiliğin" (ahlakın bir dizi tartışılmaz kural olarak görülmesi) geçerli olduğu bir dönemden "otonominin adım adım gelişmesine ve eşitliğin otoriteye üstün gelişine" geçiş yapar. Pi-

aget'ye göre, "bilinç her türlü dış baskıdan bağımsız bir ideali gerekli gördüğünde", ahlaki bir otonomi var olur.

"Salt görev ahlakının yerine böylece yeni bir ahlak anlayışı gelir". Bunun için çeşitli durumları inceleyebilecek olgunlukta bir bilinç gereklidir, burada gözlediğimiz de "hem zekânın, hem de bilincin çifte gelişimidir". Piaget bir ahlak türünden diğerine geçişi, doğal olarak çocuğun benmerkezcilikten diğerleriyle işbirliğine geçişiyle açıklar.

Başka bir deyişle, itaat üzerine kurulu bir ahlaktan karşılaşılan durumların incelenmesi ve düşünceyle harekete geçen ahlaka geçiş diğerleri ile diyalog sayesinde olur. Bu etkileşim olmasa, der Piaget, "kişinin kendi düşüncesinin bilincinde olması mümkün değildir, çünkü kendisinin bilincinde olması ben ve ötekinin sürekli karşı karşıya gelmesini gerektirir".

Yaşa Göre Adalet Kavramı

Ancak kurallar ahlak öğrenimi sürecini yansıtan tek örnek değildir. Çok sık karşılaştığımız bir başka örnek çeşitli paylaşımlar vesilesiyle ortaya çıkar. 4 ila 10 yaş arasındaki altı çocuğun paylaşması gereken bir pastayı ele alalım:

— 4 yaşındaki Blanche pastadan yemeği çok istiyor, en büyük parça onun olmalı çünkü canı çok çekiyor!
— Pauline 5 yaşında, Blanche'tan büyük olduğuna göre onunkinden daha büyük bir parça istiyor.
— 6 yaşındaki Flora pastanın tam olarak eşit parçalara bölünmesinden yana, ve pastayı kesmeye gönüllü.
— Eleonore, 7 yaşında, pastayı yapan Cecilia'nın herkesten biraz daha fazla alabileceğini düşünüyor.
— 8 yaşındaki Justine, Cecilia'nın daha fazla alabileceğine katılıyor. Bunu Blanche'da kabul ediyor.
— Nihayet, 10 yaşında olan ve pastayı da yapan Cecilia pastayı elinden geldiğince eşit parçalara kesiyor ve sonra Blanche'ın masanın altına geçip vereceği isimlerle payların rastgele dağıtılmasını teklif ediyor.

Bu altı davranış biçimi, ilk kez Stanford Üniversitesinden William Damon[1] tarafından tanımlanan altı evreye karşılık gelir:

— 4 yaşında tek önemli olan canının çekmesidir;
— 4-5 yaşlarında dış etkenler göz önüne alınmaya başlanır
— 5-6 yaşlarında eşitlik, yani kendi istekleri diğerlerininkinin ortalaması aranır;
— 6-7 yaşlarında meziyetler değerlendirmeye alınır;
— 8 yaşından sonra, çatışmaları en az indirecek şekilde eşitlik ve adillik talepleri arasında bir denge kurulmaya çalışılır.

Bu evrelerin bize bir kez daha gösterdiği şudur: 5-6 yaşlarına doğru çocuk benmerkezci mantığı bırakıp önce eşitlik, sonra adil olma ve sonunda tartışmalı durumlarda sorumluluk kavramını kullanarak etrafındakileri de içeren yeni mantıklara geçiş yapar.

İnsan Mekanizmasının Anahtarı: Anlatı

İyi ve kötü kavramları böylece daha ayrıntılı hale gelir ve dünya görüşümüzün zenginleşmesine olanak verir, buna bağlı olarak seçimlerimizin katmanları artar ve ikilemlerimiz derinleşir: kavram özgürlüğümüzün bileşenlerinden biri budur.

Çünkü bir kez ölümlü olduğumuzu fark edince, her şey alt üst olup yeni bir anlam kazanır: bunu çoğu zaman yapıyor olsak da, artık hep günü gününe yaşamakla yetinemeyiz. Yaşamımız zenginleşir: birbirini izleyen eylemlerimizle birlikte, kendimize hem geçmişimizden hem beklentilerimizden oluşan bir kader yaratırız. Eğer yaşamımıza bir anlam yükleyebilirsek bir gün ölecek olmamız düşüncesi daha kabul edilir hale gelir.

Gerçekte, iyi veya kötü diye nitelemekle yetinerek birinin eylemlerini öngörmek hemen hemen imkânsızdır. İnsan mekanizmasını anlayabilmek için elinizde daha güvenilir başka bir anahtar ol-

1 William Damon Laurent Bègue tarafından alıntılanmış, *Cerveau et Psycho*, n°16, Temmuz-Ağustos, 2006.

ması gereklidir. Bu gözlem Alasdair MacIntyre'ın[1] sözlerine şöyle yansır: "davranışı tam olarak betimleyebilmek için uzun ve çok uzun vadeli hedefi bilmemiz ve kısa vadeli hedeflerin bunlara nasıl bağlandığını görebilmemiz gerekir. Bir kez daha, öykü yazmaktır söz konusu olan".

MacIntyre'a göre, "Kişinin oynadığı çeşitli roller veya, kendiyle oynadığı rol arasında net bir ayrılma olduğunda insan yaşamının bütünlüğü görünmez hale gelir, o zaman yaşam biri birinden kopuk olaylar olarak görünür."

Kısacası, eylemleri iyi ya da kötü, tek tek değerlendirmek için uygun unsurlar olsa da, bu eylemleri tahmin etmemize yaramaz. Tahmin yürütebilmemiz için elimizde esas olarak geçmişimiz ve kendi yaşamımızın anlatısı üzerine kurulu bir başka mantık olması gerekir. Kişiliğimize bütünlük veren bu öngörülebilirliktir: kendimiz üzerine inşa ettiğimiz öykü ile uyumlu davranma eğilimiz vardır.

MacIntyre'a göre sonuçta "kendini anlatı şeklinde düşünmek" doğal hale gelir. Buna tümüyle katılabiliriz: öykümüz biziz ve kimi zaman davranışlarımız aykırı görünse de, bize bütünlüğümüzü bahşeden de bu öyküdür.

Özgürlüğün İyi ve Kötü Anahtarları

Hoşlanıp hoşlanmayabileceği kendi imajına, sonuçları iyi veya kötü olabilecek eylemlerinin değerlendirmesine ulaştığında çocuk iyi ve kötünün bilgisine erişir, yani iyiye olduğu kadar kötüye de yönelmesini sağlayacak, giderek bağımsızlaşan kişisel bir ahlaki kod edinir. Bilinç sıçraması böylece kişinin düşünceleri bağımsızlaştıkça büyüyecek yeni bir özgürlüğün başlangıcı olur, onu, eylemleri ve seçimleriyle kendi öyküsünü yazan tek ve benzersiz bir varlık haline getirir. Özgür bir varlıktır, çünkü onu çok yakından tanımayanlara göre, yapacakları öngörülemez, yakınlarını bile şaşırtabilir. Tanrı Âdem ile Havva'yı ne kadar iyi tanıyordu?

1 Alasdair MacIntyre, *Erdem Peşinde*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2001

Sonuçta her çocuğun kaderi bizleri şaşırtmak, hatta ebeveyni veya (olası) Yaradan'ı için bir gizem oluşturmaktır. Bilinç sıçramasının bu son belirtisi kendi kanatlarıyla uçuştur, bilinci artık sadece kendine ait olduğuna göre, çocuk insan tümüyle özgürdür. Ve her çocuk, karmaşık, benzersiz, hayranlık uyandırıcı bir şaşkınlık kaynağı olur. Bize de içindeki bu yaşamsal hazineyi keşfetmesine yardımcı olmak düşer.

Öteki-ben'in Yerleşmesi

İKİ YAŞINDA KENDİNDEN SÖZ EDERKEN ilk kez "ben" diyen çocuk kendi için önemli, bizim için heyecan verici bir aşamadan geçmiş olur. Aynı şey, bundan bir süre önce aynadaki görüntüsünü tanıdığında da yaşanmıştı. O anda küçük çocuk var olduğunu hissetmiş, bu da çok hoşuna gitmiştir. O zamandan beri de aynada kendine gülümser, kendini inceler, kendiyle konuşur. Bununla beraber, büyük maymunlar da aynada görüntülerini tanırlar ve ifadelerinde kendilerini işaret edebilirler.

Ancak kendinin bilincinde olmanın iki yaşında keşfedilen bu ilkel haliyle beş yaş dolaylarında varacağı düzey arasında büyük bir sıçrama vardır. Bunu zihnimizde canlandırmayı nasıl deneyebiliriz?

Simgesel Sıfırdan Cebirsel Sıfıra

Simgesel sıfırı yarattıktan binlerce yıl sonra insanlığın cebirsel sıfırı keşfederek yaptığı kavramsal devrim kadar güçlü bir devrim yaşayacaktır kendi içinde.

Hatırlayın: Milattan 3000 yıl önce, Babilliler bir sayıdaki onluk veya yüzlükleri ifade edecek rakam olmadığı için yerlerini doldurmak üzere bir simge yaratmışlardı: sıfır. Çocuğun dilinde "ben"in kullanılması gibi simgesel bir aşamadır bu. Sınırlı potansiyeli olan bir aşamadır; bu durumda Babilliler ancak basit

toplamalar yapabiliyorlardı. Bu evrede, tıpkı maymun gibi çocuk da "ben" dediğinde veya aynaya baktığında kendini sadece şimdiki zamanda algılar.

Beş yaşından itibaren, "ben", çocuğun içinde yaşatabildiği Öetki-ben'e karşılık geldiğinden, gerçek bir zihinselleştirme sürecine konu olur. Tam olarak, manevi anlamıyla "içinde yaşatabilmek": Tanrı'yı, sevilen bir kişiyi, tüm insanlığı, vs. İnsan, Öteki-benliğini yaratınca, kendi içinde kendini yaşatma, kendi bilincinde olma imkânı bulur. Çocuğun artık ruhani bir yönü vardır ve bundan böyle şimdiki zamanla kısıtlı değildir, yepyeni Öteki-ben'ini zamana ve hayal dünyasına yansıtabilir. Öteki-ben'ine bağlı tüm soyutlamalar ona açıktır, tıpkı cebirsel sıfırın cebir ile modern bilimlerin tüm kavramsal dünyasını açtığı gibi. Geriye çocukların bu sıçramayı nasıl gerçekleştirdiklerini öğrenmek kalıyor.

İkinci bir Nöron Devresi

Bu gizemin tüm açıklamaları günümüzde hâlâ spekülatif yapıdadır. Ancak Gerald Edelman, Antonio Damasio, Stanislas Dahaene ve Jean-Pierre Changeux gibi sinirbilimcilerin ortak eğilimine göre, beynin belirli bir bölümünde, "bilinç bölgesinde" değil de, yeri değişken ve geçici olan ikinci seviyede veya üstün bir bilinç vardır. Bir benzetme yapmak gerekirse, bilinç bir kent içinde yoğunlaşmış duracağına sürekli yer değiştiren milyonlarca çadıra dağılmış gibidir.

Bir başka ilginç benzetme: eskiden yeni bir kent kurulduğunda, iletişim ağı olarak sadece sokaklar vardı; daha sonra bunlara kirli su toplama, içme suyu dağıtımı, elektrik, gaz, telefon ve diğer kablolar için birçok yeni ağ eklendi. Geral Edelman'ın önerdiği de benzer bir görüntüdür. Başta var olan ve sürekli gelişip şekil değiştiren nörolojik bir devreden başlayarak, beyin tüm bölgelerini aralarında bağlayacak ikinci bir örgü oluşturan ikinci bir nörolojik devre kurar. Nöronların aralarında binlerce yoldan bağlantı kurma yeteneği sayesinde var olan bu ikinci devrenin beynin farklı bölümlerini aynı anda ve beraber çalışmasını sağ-

ladığı düşünülmektedir[1]. Gerald Edelman bunu "*dinamik bilinç çekirdeği*"[2] olarak adlandırır.

Yapısı gereği geçici olan bu çekirdeğin içinde birçok bilgi düzeyi karşı karşıya gelir ve yaşanmışlığı büyük ölçüde zenginleştirir. Örneğin bir müzik parçası dinleyebilir, adını bulabilir, aynı zamanda da bu melodiyi ilk kez nerede, hangi şartlar altında duyduğumu, o anda neler hissettiğimi hatırlayabilir ve davet verdiğimde çalmak üzere bunu bilgisayarımda işaretleyebilirim (geçmişe veya geleceğe ya da soyut yansımalara olanak sağlayan üstün bilinç düzeyi).

Böylece beynin bağlantıdan bağlantıya kurduğu karmaşık nöron örgüsünün, Öteki-ben'in temeli olan bu dinamik bilinç çekirdeğinin meydana gelmesini sağladığı varsayılmaktadır. Kendimizi zaman içinde farklı noktalarda veya sanal bir ortamda düşünebilmemiz, bunun sonucudur[3].

Belki de bu nedenledir ki çocuğun bilinç sıçramasını yapabilmesi için beş ila yedi yıl arasında bir süre gereklidir, hem beynin olgunlaşması ve karmaşık yapısının oluşması için, hem de Öteki-ben gibi güçlü bir zihinselleştirmeyi yaratacak veri miktarını özümsemek için.

İnsan beyninin çocukluk sürecindeki özellikli gelişimi Jason Hill[4] tarafından da doğrulanmıştır. Araştırmacı yakın zamanda maymun ve insan beyni arasındaki temel farklılıkların doğumdan sonra belirlendiğini, bilinçle ilgili esas bölgeler olan parietal (kafatası yan kemiği), temporal (şakak kemiği) ve frontal korteks-

---

1 Gerald Edelman, *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*, a.g.e.

2 Gerald Edelman, Giulo Tononi, *A Universe Of Consciousness How Matter Becomes Imagination*, Basic Boks, 2001.

3 Bu durumda Gerald Edelman ile birlikte hayvanların bu uzun vadeli belleğin bilincine sahip olmadığı ve insanlarda üstün bir bilincin var olduğunu kabul etmek mantıklı görünüyor. (*The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*, a.g.e.)

4 Jason Hill and al. "Similar patterns of cortical expansion during human development and evolution", *PNAS*, Temmuz 20, 2010. Cilt 107, 29:13135-13140.

lerin beynin diğer bölgelerinden iki kat daha fazla büyüdüğünü göstermiştir. Başka bir deyişle, insan evladı gelişimsel avantajının önemli bölümünü doğum sonrasındaki ilerlemeler sırasında elde eder, sanki küçük çocuğun olağanüstü yapısının karmaşıklığını mükemmelleştirmek için çevresinin kültürel uyarmalarına özellikle ihtiyacı varmış gibi.

Bilinçli Bir Çalışma Alanı

2009'da Raphaël Gaillard[1] tarafından yayınlanan bir çalışma, beyinde bilinci iş başında görüntülemeye ilk kez olanak verdi. Stanislas Dehaene[2] ve etrafındaki disiplinlerarası ekip araştırmayı epilepsileri nedeniyle ameliyat edilmek üzere derin beyin elektrotları takılan hastalar üzerinde yaptı. Bu sıra dışı düzenek sayesinde beynin genelinde, hiç görülmemiş netlikte, saniyenin binde biri ve santimetre düzeyinde nörolojik olgular ölçüldü (bu ölçümler gene de belirsiz görünebilir ancak daha önce beyinden sadece büyük işlev bölgeleri halinde görüntüler alınabildiği göz önüne alındığında burada ciddi bir gelişme olduğu ortaya çıkar).

Önce, hastalara bilincine varamayacak kadar kısa bir süre bir sözcük gösterildikten sonra bir ölçüm yapıldı. Bekleneceği gibi uyarılan bölgeler, ikisi de beynin arka tarafında bulunan görsel alan ve onun hemen yanındaki parietal alandı.

Hastalara ikinci kez sözcükler gösterilirken bu kez gördüklerinin bilincine varacakları kadar süre tanındı. Gözlemlerin sonucunda bu bilinçli algının gerçekten en baştaki görsel algılamaya göre daha geç oluştuğu ve beraberinde daha çok ve daha geniş beyin bölgesinin uyarıldığı saptandı. Bu alanlar arkadan ön

1 Gaillard R, Dehaene S, Adam C, Clemenceau S, Hasboun D, et al. (2009) "Converging intracranial markers of conscious access" *PLoS Biol* 7(3): e1000061. doi:10.1371/journal.pbio.1000061

2 INSERM, "Cognitive Neuro-imaging Unit", Institut Fédératif de Recherche (IFR) 49, Gif sur Yvette, France – Université Paris Descartes, Paris, France – UPMC (Université Pierre et Marie Curie), Département de Physiologie, Paris, France – CEA, I2BM, NeuroSpin center, Gif sur Yvette, France.

tarafa, beynin genelini kapsıyordu ve en önemlisi aralarındaki etkileşim, büyük ölçekte, tutarlı ve eşzamanlı olarak devreye girdiklerine işaret ediyordu.

Bununla birlikte, görünen odur ki, tüm bilinçli durumlarda beynin iki bölgesi, öndeki frontal korteks ve arkadaki parietal korteks sistematik olarak devreye girmektedir.

Stanislas Dehaene'ye[1] göre, bu iki korteks biri birine "uzun aksonlu" nöronlarla doğrudan bağlıdır, böylece aralarındaki senkron ve yansıma (uzun süreli uyarma) mümkün olur. Yani burada söz konusu olan, beyinde her bilinçli görevde gerekli tüm bölgeleri harekete geçirip her seferinde bu özel amaca yönelik geçici ama sürekli yenilenen bir nöron takımı kurulmasını sağlayan gerçek bir *bilinçli çalışma alanı ağıdır*.

Bu olguya ele takılan iki zili örnek gösterebiliriz: bunları ayrı tuttuğunuz sürece hiçbir şey olmaz, eğer birbirine çaparsanız bir titreşim doğar; ziller rezonansa girmiş ve tek ve zaman içinde uzayan bir ses oluşturmuştur.

İlginç olan, uzun aksonlu nöronların iş görebilmeleri için sinirsel uyarıların hızını kat kat artıracak miyelin kılıfla[2] kaplı olmaları gerekir. Nitekim bu hızlanma mutlaka gereklidir çünkü her türlü bilginin bilince ulaşması aynı bilginin nörolojik olarak algılanmasının çok gerisindedir (bu olgudan daha ileride söz edeceğiz). Bu hızlanma olmasa algılanan bilgiyi bilinçli olarak işlemden geçirecek zaman olmaz.

Miyelin kılıflarının oluşumu hamileliğin dördüncü ayında başlar ve sonrasında da, ergenlik dönemi dâhil, yıllarca sürer. Ağaçların kabuğu gibi, bu kılıflar yıllar boyu katmanlaşarak kalınlaşır. Burada da belli bir olgunlaşma sürecinin gerekliliği, bilinç sıçraması kavramıyla bağdaşmaktadır[3].

---

1 Stanislas Dehaene, Basın Konferansı, Fondation Deniker, 11 Mart 2010.

2 Bazı aksonlar sinirsel uyarıların aktarımını diğerlerine göre on ila yüz kere arasında hızlandıran bir miyelin kılıf ile çevrilidir.

3 Bilinçli çalışma alanı ağı hipotezine göre bilincin nörolojik yapısı doğuşta oluşur ancak işler halde olması için birçok yıl alacak bir olgunlaşma süreci gerektirir.

Hem Geçici Hem Sürekli Bir Varoluş

Demek ki kendimize dair bilincimiz bir homoncülus, yani beynin yönetimini ele almış bir "küçük adamcık" olarak değil, Gaillard'ın deneyindeki sözcük okumalarında olduğu gibi, bir eyleme yoğunlaştığımızda harekete geçen varoluşçu flaşlar halinde ortaya çıkar. Bu durumda o yoğunlaşma anları arasında neler olduğunu sorgulayabiliriz ve bu soru çok zengin araştırma potansiyeli sunan yeni perspektifler açar. Örneğin, Marcus Raichle[1] veya Bernard Mazoyer'nin ekipleri bu bilinçli dinlenme dönemlerinde "varsayılan düzen" olarak devreye giren bir başka ağ olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu ağın içinde de nöronlar büyük ölçekte aralarında bağlantı olduğu halde işlerler. Daha iyisi, Bernard Mazoyer bu bilinçli dinlenme dönemlerinde zihnin kendiliğinden serbestçe düşünmeye yöneldiğini ve zamanın %80'ninde bunu kendini geçmiş veya gelecekte düşünerek yaptığını göstermiştir[2]. Daha da etkileyici olan ise, bu varsayılan düzenin çoğu zaman aktif durumda olması ve beynin enerjisinin %90'nını kullanmasıdır. Yani buna göre zamanımızın büyük bölümünü gözlerimiz açık hayal kurarak geçiriyoruz ki, beynimiz sürekli hareket halinde tutularak konsantrasyon gerektiren eylemlere her daim hazır olsun. Bu sürekli işleyiş tarzı, neden süregelen bazı sorunlar hakkında uzun zamandır düşünmesek de, çözümlerinin zihnimizde belirlemesini anlamamızı sağlayabilir.

Bir kez daha, bilincin "yoğunlaşmış" ve "varsayılan" iki işleyiş sisteminin oturtulması da beynin önemli bir olgunlaşma sürecinden geçmesini gerekli kılar.

Sonuçta, biz dinlensek de, eylem halinde de olsak, bilincimiz bir şekilde sürekli işlemektedir. Böylelikle biz de biyolojik doğamızdan bağımsız olarak kendi amaçlarımız doğrultusunda dav-

1 Raichle ME., "Two views of brain function", *Trends in Cognitive sciences*, 2010, 14(4):180-190.

2 Mazoyer B, Zago L, Mellet E, Bricogne S, Etard O, Houdé O, Crivello F, Joliot M, Petit L, Tzourio-Mazoyer N, 2001 "Cortical networks for working memory and executive functions sustain the conscious resting state in man", *Brain Research Bulletin*, 54:287-298.

ranabiliriz. Örneğin, bize göre öncelikli bir işe kendimizi adayabilmek için yeme isteğimizi erteleyebiliriz. Elbette bu tür bir özgürlük mutlak değildir, er veya geç ön plana çıkacak yaşamsal ihtiyaçlar tarafından şartlandırılmıştır...

Bununla birlikte, ister "yoğunlaşmış" düzende ister "varsayılan" düzende olsun, bilincimiz, kendimizi zamana ve düşleme yansıtmamızı sağlayarak yaşamımızı yönetme imkânımızı kayda değer şekilde artırır. Ki bu da sadece insana özgü bir olgudur.

Bilinç Sıçramasını Çocuklarımızda Nasıl Gözlemleriz?

ARTIK BİLİNÇ SIÇRAMASI TEORİSİ HAKKINDA bilgi sahibi olduğunuza göre çocuklarınıza farklı bir gözle bakacaksınız... İşte size gözlemlerinize destek olacak birkaç kavram ve onlara genel anlamda yardımcı olmak için birkaç pratik öneri.

Arşivlerini Biriktirin

Beş yaş öncesiyle ilgili hiçbir anısı olmadığından, çocuk küçüklüğünün tüm öyküsünü sizin anlattıklarınız veya gösterdikleriniz üzerine kuracaktır. Bu nokta oldukça önemlidir çünkü, atalarımızın eskiden kuşaktan kuşağa aktarılan efsaneleri gibi, çocukluğu, ister mutlu ister mutsuz olsun, onun yaşamını anlayabilmesi için esin kaynağı anlattıklarınız olacaktır. Tim Guénard, *Plus fort que la haine (*Nefretten de Güçlü) adlı kitabında annesinin onu nasıl terk ettiğini anlatıyorsa da, bunu ona çok daha sonraları anlatılanlara dayanarak yapmıştır. Bu olayın, Tim Guénard'ın yaşamında anahtar rolü olacak, neden bu dünyada sadece nefretiyle var olduğunu ve neden yeni yaşamının tam tersine sevgiyle aydınlandığını açıklamasını sağlayacaktı. Babasının da gerçek bir Amerikan Yerlisi olduğunu bilmek Tim için kanının cesaret ve özgürlüğün karışımı olduğuna dair inancının temeli oldu.

Çocukların ve sonra ergenlerin onlara küçüklüklerinden söz edilmesini, film veya fotoğraflar gösterilmesini, o dönemle ilgili hikâyeler ve o zamanlar dünyanın nasıl olduğunun anlatılmasına bayıldıkları aşikârdır.

O halde bir çocuğa verilebilecek en güzel hediye, onun için bir hatıra kutusu hazırlamak olur, içine düzenli olarak fotoğraflar, gazete kupürleri, sevdiği bir oyuncak (ya da en azından fotoğrafı), hatta o dönemde kullanılan tipik birkaç nesne eklenir. Bu durumda fotoğraflardan çocuk içi fazlada bastırmak gerekecektir.

İçine fotoğraflarını yapıştırıp kendisi ve çevresindekilerle ilgili olayları anlatacağınız bir günlük tutmak daha da değerli olacaktır. Elbette bu kâğıt üzerine olduğu gibi bilgisayar ortamında da olabilir. Günlüğün avantajı, çocuğumuz ile beraber okurken zaman içinde silikleşmiş anılarımızı tazeleme olanağı sağlamasıdır.

Bu anılar arasında düğününüzün, eşinizle sizin, ailenizin fotoğrafları özellikle önemlidir; bunlar ona kendi varlığının üzerinde hiçbir etkisi, hiçbir sorumluluğu olmadığı (yani suçluluk duyma nedeni olmadığı) bir tarihin var olduğunu gösterecektir. Bu onun tarihöncesi dönemidir.

Son olarak da onu yavaş yavaş özgür bir varlık haline getiren sihirli yolculuğu, yani çocuğunuzun yaşamının kilit aşamalarını belirleyip not edebilirsiniz.

Yeni Doğanlar Çok Yetenekli ve Son Derece İnsancıldır

Yeni doğmuş bir bebek uyumak, ağlamak ve meme emmekten başka ne yapabilir? Pek bir şey yapamaz, birçoğumuza göre, basit bir gözlem bebeğin hayatını uymak, ağlamak (zamanının %2 ila %11'inde) ve meme emmekle geçirdiğini gösterir. Oysa 1977'de, Andrew Meltzoff[1] yaşamının ilk saatlerinden başlayarak bebeğin ağzını açan, büzen veya dilini çıkartan bir yetişkini taklit edebileceğini ispatlamıştır. Bebek etrafında olup biteni

1 A. Meltzoff & M. Moore, "Imitation of facial and manual gestures by human neonates", *Sciences*, 198, 1977, s. 75-78.

pekâlâ görmesinin dışında tamamen topluma, insanlara dönüktür, çünkü diğerlerinin de onun gibi olduğunu "bilir". Türdeşleriyle ilişki kurmaya hazırdır.

Dahası, Gail Walton[1] bebeklerin yaşamlarının ilk dakikalarında annelerinin yüzünü tanımayı öğrendiklerini ortaya koymuştur. Bu amaçla Walton bebeklere annelerinin fotoğraflarını, benzer fizyonomiye sahip (aynı yüz şekli, saç tipi, vs.) başka kadın fotoğraflarıyla birlikte gösteriyordu ve sonuçta bebeklerin annelerinin fotoğraflarına daha uzun süre bakarak tercihlerini gösterdiklerini saptadı. Babanın ise kişiselleştirilme sırasının gelmesi için iki-üç ay beklemesi gerekecekti...

Doğumdan itibaren bebek ilgi, acı ve tiksinmeyi de ifade edebilir, bu da yeni başlayan yaşamına bunların dâhil olduğunu doğrular. Ağladığında, ki çoğu zaman önceleri akşamları sonra yemeklerden önce ağlar, onu kucağınıza almanız çok önemlidir. Bunun bebekte kötü alışkanlıklara neden olacağını, bunu fırsat bilerek daha çok ağlayacağını iddia edenlere kulak asmayın. Araştırmalar[2] tam tersini göstermiştir: ağlamasına çabuk tepki verilmesi onu rahatlatır ve zamanla şikâyetleri azalır.

Daha ilk aydan bebek "ba" ve "pa" gibi heceler arasında ayırım yapabilir. Hatta ikinci ayında tavırlar edinir, sadece sevincini değil, öfke ve üzüntüsünü de ifade edebilir. Aynı anda diğerlerinin de duygusal ifadelerini algılayıp onlara göre tepki vermesi de mümkündür, dolayısıyla baştan beri iyi bir aile ortamına karşı hassas olacaktır.

Ancak yeni doğanların yetenekleri tanıma, taklit ve hissettikleri ile sınırlı değildir, onları çevreleyen dünyayı da çözümleyebilirler. Nitekim Karen Wynn bebeklerin 1 + 1 = 2 veya 2 – 1 = 1 gibi işlemleri yapabildiğini göstermiştir. Peki, dört aylık bebeklerle böyle bir sonuca varabilmiştir? Sadece Renée Baillar-

---

1 G.E. Walton, N.J.A. Bower, & T.G.R. Bower, "Recognition of familiar faces by newborns", *Infant Behavior and Development*, 15, 1992, s. 265-269.

2 S. Sulkes, "Developmental and behavorial pediatrics", In R. Behrman & R. Kliegman (Eds.), *Nelson essentials of pediatrics* (3rd ed., 1998), Philadelphia, W.B. Saunders, s. 1-55

geon'un[1] geliştirdiği dâhiyane beklentileri aşma metoduyla. Hedef artık eylemleri ölçmek değil (ki bu yaşta imkânsızdır zaten), tepkileri ölçmektir. Böylelikle araştırmacılar bebeklere bir Miki sonra bir Miki daha, yani iki Miki gösteriyorlardı sonra, bir film hilesiyle bir Miki sonra bir Miki daha tek bir Miki'ye dönüşüyordu. Bu ikinci durumda bebeğin dikkatle bakması daha uzun sürüyordu çünkü yanlışlığı fark ediyorlardı. 1 + 1 = 3 hilesinde de aynı şey söz konusuydu.

8. Aydaki Büyük Değişiklikler

Genel olarak 4. aydan sonra bebeklerin bakışı çok değişir, nesneler üzerinde ilgiyle oyalanır. Bebeğin dikkati keskinleşir, uyanık olduğu her an tetiktedir.

Kaydedilen gelişmeler giderek daha belirgin hale gelir, 5. aydan itibaren bebekler etraflarındakilerde sevinç, şaşkınlık, öfke, korku, ilgi, üzüntü belirtilerini algılar[2]. Bir çeşit oyunmuş gibi gülücüklerimize, bakışlarımıza karşılık vermeleri, senkronize veya enteraktif dans denilen yeteneği edindiklerinin göstergesidir.

Elleriyle hatta ayaklarıyla nesneleri yakalama becerileri gittikçe gelişen bebeklerin tekmeler gibi tekrarlanan hareketlerle idman yapmalarını izlemek eğlenceli olur. Bu ritmik mimikler 6-7. aylarda en üst düzeye erişir.

Çevreleriyle her gün daha çok ilgilenirler, onları daha görmek ve etrafındaki alanı daha iyi inceleyebilmek için annelerini geri iterler.

Gene 5-6. aylardan başlayarak bebekler diğer bebeklerle eğlenmeyi, bakışmayı, birbirlerini saçından yakalamayı, taklit etmeyi severler. Ama özellikle, insanların kendi güçleriyle hareket ettirdikleri nesnelerden farklı oluşunu kavramaya başlarlar, bu

1 Baillargeon R. et al. *Cognition*, 1985, 20, s. 191.

2 N. Socken. & A. Pick, "Infants' perception of dynamic affective expressions: Do infants distinguish specific expressions?", *Childs development*, 70, 1999, s. 1275-1282.

nedenle de, davranışlarımızın tutarlı olmasını bekler, örneğin alışılmadık bir mimik gibi bir değişiklik yaptığımızda şaşırırlar. Yavaş bu mimiklerin iyisiyle kötüsünü ayırt etmeyi ve ilkine tercihlerini belli etmeyi bilirler.

Zamanla başkalarının niyetlerini de sezmeye başlarlar, bu nedenledir ki 5-6 ay dolaylarında korku hissi ortaya çıkar. Sonuçta, 8. ayda bebekler tanıdık kişileri diğerlerinden gayet iyi ayırt ederler ve yabancılar yaklaştığında korktuklarını gözlemlemek olağandır. O andan sonra tanıdık kişinin, tıpkı yetişkinler arasında yapıldığı gibi, yeni kişiyi bebeğe tanıştırmaya özen göstermesi çok önemlidir.

Demek oluyor ki, küçük bebeğin etrafıyla ilgilenmeye başlaması ve insanların kendi güdüleri olan farklı varlıklar olduğunu anlaması sadece dört ayını almıştır.

Bu aşamada bebekler Piaget'nin "nesnenin sürekliliği" olarak adlandırdığı büyük bir keşifte daha bulunurlar. 8 aydan önce bakmakta olduğu ve ilgilendiği bir oyuncağın önüne bir kâğıt koyup onu görünmez hale getirirseniz, bebek saklı nesneye olan ilgisini derhal kaybeder. Buna karşılık, 8. aydan sonra, bebek kâğıdı çekmeye veya üstünden bakmaya çalışır: bir nesneyi görmemesinin onun var olmaya devam etmediği anlamına gelmediğini anlamıştır.

Böylece bebek kendini diğer her şeyden ayrı bir varlık olarak görmeye başlar, otonom bir şekilde kendi için var olduğunu hisseder. Davranışları kasıtlı hale gelir: bir amacı olduğunda, ona ulaşmak için organize olur, örneğin bir oyuncağı alabilmek için bir diğerini hareket ettirir. Başkalarının hareketlerini de tekrarlamaya başlar, "baş baş" yapar, alkışlar.

Belki bir ay bile geçmeden bir nesneyi istediğinde çocuğunuz ona doğru uzanacak ve yakınma sesleri çıkaracaktır. Bu beden dilinin başlangıcıdır, genel anlamda dilin de başlangıcıdır. 9 aylık bir bebek yirmi kadar sözcüğü anlayabilmelidir ki 12. ayda o beklenen ilk sözcüğünü söyleyebilsin.

Konuşmanın Başlangıcı

Eğer çocuğunuz için bir günlük tutuyorsanız ilk sözcüklerini not etmeniz çok değerli olacaktır, ileride beraber okuduğunuzda bunların duygusal anlamda ne kadar etkileyici olacağını bir düşünün. Tabii sesini kaydedebilir veya video da çekebilirsiniz, hepsi önemlidir çünkü her şey çok çabuk gelişir. 18 aylık olduğunda bebek kırk kadar sözcüğü kullanır hale gelmiştir bile.

Çoğu zaman ilk sözcükler tam doğru değildir ama miniklerin dertlerini anlatma çabalarını ortaya koyarlar. Örneğin annesi küçük Thomas'ı banyo sonrasında kuruladıktan sonra bir şarkı mırıldanarak ayaklarını öpüyordu: "Minik patiler, şirin mi şirin." Bir gün, annesiyle sokakta yürürken Thomas birden durup "şirin, şirin!" diye ağlamaya başladı. Annesi ayaklarını kastettiğini anladı, ayakkabılarını çıkarttı ve bir tanesinde çocuğunun canını yakan küçük bir çakıl taşı buldu...

Bu dönemde bebekler sözcüklerle işaretleri karıştırarak sık sık sahte cümleler de kurarlar. Örneğin annelerini göstererek "çanta" diyorlarsa, çok basit bir şekilde "bu annenin çantası" demek istiyorlardır.

18. ayda iki veya üç kelimelik cümleler ortaya çıkar, "ben yemek" veya "anne şeker ver". İnsanlar gibi yetiştirilmiş maymunların yetişkin olduklarında dahi daha fazla geliştiremeyecekleri dil seviyesine ulaşılmıştır bile. Bundan sonra insanlara özgü söz haznesinde ve dilbilgisinde patlama yaşanacaktır.

Ayna veya İnsanın İlk Kez Kendi Bilincine Varması

İşte bu yaşlarda, yani 18 ila 24 ay arasında, bebek kendini aynada tanıyacaktır. Bu özellikle izlenmesi ve fotoğraflanması gereken bir evredir. Bu amaçla, ya bebeğin boyunda bir aynayı onun yanında yere koymak, ya da yere kadar inen bir boy aynası gerekir. Önce bebeğin kendi görüntüsüne tepki vermesi için 3 ila 5. ayları beklenecektir. Bebek kendini tanımaz elbette ancak bir akranını görmüş gibi sevinecektir.

Aynanın gizeminin algılanması bir yaş civarında olur: bebek aynayı inceler, eller, arkasına bakar. 15 aylık olduğunda gördüğünün kendisi olduğunu anlamaya başlar: kendini öper, ağzını yoklar, gövdesinin bilmediği yerlerini dikkatle gözden geçirir. Daha sonra 18-24. aylarda ciddileşir ve kafası karışır: sorgulayan gözlerle elini kendi yüzüne götürür.

Sonunda kendini tanıdığında, bu genelde yoğun bir keyif kaynağı olur, bebek adını söyleyerek görüntüsüne işaret eder ve ortaya harika fotoğraflar çıkar! Bunlar, çocuğun ben, sen gibi kişi zamirlerini kullanmaya başladığı döneme denk gelir. O artık diğerlerinden ayrı bir bütün olarak var olduğunu anlar. Bu keşif davranışlarında derin değişikliklere yol açacaktır. Kendiyle ilgili temel bir bilinç edinmekle kalmayacak, etrafındaki insanları ve farklılıklarını daha iyi algılayacaktır. Birisinin ondan bağımsız duyguları olabileceğini anlayabilir hale gelmesi ise empatinin doğmasını mümkün kılar. Küçük çocuk artık başkalarının kendi davranışlarına karşı tepki ve yargılarını sezmeye başlar, bu durum da sıkıntı, gurur veya utanç gibi yeni duyguların ortaya çıkmasına neden olur.

Bu dönemde, etrafındaki insanlar üzerindeki gücünün de farkına varması sonucunda çocuğun 20. aya doğru doruğa ulaşan fiziksel saldırganlığı azalır, bunun yerini yavaş yavaş sözlü saldırganlık alır, doğrudan fiziksel etkisi olmasa da, acı verir. İnsanlara özgü bu tür saldırganlık çok erken yaşta görülebilir. Küçük oğlumun henüz 2 yaşındayken "sana hediye yok" diyerek ağabeyini kudurttuğunu anımsıyorum, hem de hiç kimse için hiçbir hediye söz konusu değilken...

"O benim", "benim" vurgularıyla sahiplik taslamaya bu yaşta başlanır. Besbelli çocuk artık dünyada yerini almıştır ve her geçen gün daha keyifli veya güçlü bir şekilde varlığını ortaya koyar.

Ebeveynlerin pek iyi bildiği "hayır" devri de çoğunlukla bu zamanda başlar. İngilizce adıyla *terrible two*[1], bazen büyük öfke krizleri ve çığlıklarına varan bir şiddetle anne-baba otoritesine

1 Her şeye sistematik karşı çıkmaları nedeniyle anne-babalarını çıldırtan "korkunç" çocuklara verilen lakap.

karşı çıkar. Bu ebeveynleri genellikle çok çaresiz bırakır çünkü birbirine ters düşen itirazların ardı arkası kesilmez ve hiçbir yaklaşım işe yaramaz.

Ben o sıralar 2,5 yaşında olan ve talimatlarımı izlemeyi kesinlikle reddeden oğlumla böyle bir fotoğraf seansı hatırlıyorum. Söz konusu fotoğraf bir reklamda kullanılacağı için belli bir mizansene uymak gerekiyordu. Çekim iki saatten fazla sürdü ve dayanılmaz hale geldi. Sonunda planlarımızı değiştirip her şeye rağmen çekebildiğimiz birkaç fotoğraftan yararlanmaya karar verdik... Kullanılmaz diğer fotoğraflardan bir montaj yaptırıp oğluma hediye ettim, şimdi özellikle sosyal ve uyumlu biri olan oğlum da bir zamanlar nasıl o kadar despotça davrandığına hâlâ şaşırır.

Bu zıtlaşma dönemi her zaman görülmez ancak bu olduğunda çocuğunuzun oyununa dâhil olmak hiçbir işe yaramaz. En iyisi, sinirlenmeyip gerekirse onu kötü karakteriyle baş başa bırakarak öfke krizlerinin bir yere varmadığını göstermeniz olur. İki özel taktikten de yararlanabilirsiniz. İlkinde yanınıza size ufaklığa tatlı takılıp gülecek bir iki tanık alırsınız. "Yerlerde yuvarlanınca ne de komik oluyor! Aman da annesine nasıl bağırırmış!" Çocuk genellikle bozulur, biraz utanır ve durur. İkinci yol da, cep telefonunuzla videoya çekmek ve bir süre sonra kaydı eğlenceli bir şeymiş gibi ona göstermenizdir... O zaman aklı karışır ve öfkesinin büyük gücünden şüphe duyar.

Sosyal davranışları konusunda şüpheleriniz varsa, kendi anne babanıza, dadısına, kreş sorumlusuna sorun. Çoğu zaman duyacağınız şey, "çocuğun bir melek..." olacaktır. Demek ki bir tek size aksileşiyor!

Bu, kimlik yapılanmasının başlangıcıdır aslında. Örneğin 24 aylık çocuk cinsiyetini bilse de, bunun sürekliliğinden emin olması için 5-6 yaşını beklemek gerekir. Ancak o zaman, küçük kız veya oğlan, sakal da taksa, elbise de giyse gene aynı kız veya oğlan olduğundan emin olacaktır.

Kimlik konusunda en garibi aynada kendini keşfederken gözlemlenir. Aynada görüntülerine baktıklarında çocukların kesin olarak kendilerini gördüklerini kanıtlamak zor değildir, saçlarına veya yüzlerine renkli bir iz yapmak yeterlidir: lekenin

yansımasını fark ettikleri anda onu silerler. Öte yandan, büyük maymunlar ve filler de aynı tepkiyi verebilirler. Bilincin başlangıcı bu mudur?

Aslında,Danile Povinelli'nin[1] çok ilginç bir deneyle gösterdiği üzere, bu o kadar da basit değildir. Povinelli, çocuklara canlı ya da üç dakikalık kısa bir zaman farkı ile göstermek üzere, filmlerini çekti. Bu bir şekilde zaman farkı içeren bir ayna görüntüsüydü.

Zaman farkı olan deneyde, 2-3 yaşındaki çocuklar ile 4-5 yaşındakiler arasında çok belirgin farklılıklar ortaya çıktı. Üzerlerine bir etiket yapıştırdıktan sonra "bu etiket nerede duruyor?" diye sorulduğunda en küçükler, "onun kafasında" diye "diğer" çocuğu gösterirken ikinci gruptakiler filmde kendilerini tanıyınca hemen etiketleri çıkardılar.

Buna karşılık canlı yayınlanan görüntülerde yaşın hiçbir etkisi yoktu, hepsi onlardan habersiz yapıştırılan etiketleri çıkardılar. Daniel Povinelli bundan çıkardığı sonuca göre "küçük çocuklarda kendini tanıma işlemi kendi davranışını tanımasına dayanır (eşzamanlı görüntüde mümkündür), kendi psikolojik durumuna değil (ertelemeli görüntüde mümkündür)".

Burada gene yüksek bilinci tanımlayanın kendini zaman içinde yansıtma yeteneği olduğu ortaya konmaktadır, 2-3 yaşındaki çocukların gelişmiş maymunların veya fillerinki gibi şimdiki zamana ait bir olguyu gözleme yeteneği değil.

Bir kez daha 5 yaşın yeni bir tür bilincin eşiği olarak karşımıza çıkmasının yanı sıra, 5 yaşındaki çocuğun kimliğinin 2-3 yaşındakinden çok daha zengin olduğu görülür. Bu Piaget'nin varsaydığı gibi mantığının merkezini kaydırabilme yeteneğinden kaynaklanmaktadır. Ertelemeli görüntüde kendini tanıyabilmek için hem kendini şimdiki zamanda algılayabilmek, hem de bir başka zamanda hareket edişini gördüğü diğerinin aslında kendinin bir yansıması olduğunu çözümleyebilmek gereklidir: oto-gözlemi başarabilmektir.

---

1 "La conscience est le propre de l'homme" in *Pour la science* N° 254 Aralık 1998.

Söz Haznesinde ve Dilbilgisinde Patlama

İnsanın çocuğunda gözleyebileceği en olağanüstü şeylerden biri konuşmasındaki hızlı gelişmedir. Daha 18 aylıkken eylemler ve simgeler ortaya çıkar. Örneğin ona bir ev resmi gösterildiğinde bir evden, pisi pisi dendiğinden bir kediden söz edildiğini anlar. Sonra, 21 aydan 5 yaşlarına kadar söz dağarında tam bir patlama yaşanır, çocuk hemen hemen 3 yılda on beş bin cins ve özel isim ezberler.

Dilbilgisi patlaması ise 27. ile 36. ay arasında olur. Çocuk yavaş yavaş telgraf dilini bir kenara bırakıp bütün cümleler kurmaya verir kendini; 36 ayda konuşması genelde tamdır, artık daha karmaşık cümleler kurmaya girişir. Eğer bu evrede çocuğunuz bu tür cümleleri kurmak için 4 yaşını beklerse, telaşlanmayın: bu olağandır ve sonraki zihinsel gelişimiyle ilgili hiçbir şeye işaret değildir, herkes kendi ritminde ilerler.

Burada gözlenmesi çok ilginç bir olgu vardır: aşırı dilbilimsel genelleme. Örneğin, "anne her şeyi biler" der çocuk, silmek, gitmek gibi fiillere bakarak. Noam Chomsky de bu tespite dayanarak bebeğin doğuştan dilbilgisi edinimi konusunda uzman bir birime sahip olduğu sonucuna varır.

Aynadan, Sıçramanın Ön Belirtilerine

Dilin yanı sıra çocuğun zihinsel becerileri de hızla gelişecektir. 24 aylık bebekte en önemli edinim ertelenmiş taklittir. Birlikte "çalgıcılık" oynadığınızda, ikiniz de elinize bir sopa alıp "flütmüş gibi" yapabilirsiniz. Böylece ortaya çıkan eğlenceli fotoğraflar çocuğunuzun, (Piaget'ye göre) sembolik veya temsilci zekâsı (sopayı flütün zihinsel temsili olarak alırsak) sayesinde kendini anın gerçeğinden uzaklaştırabildiğini gösterir. Taklit yeteneği kazanılmıştır.

Çocuğun bu yeni yeteneği eylemlerine olduğu kadar diline ve resimlerine de yansıyacaktır. Olivier Houdé[1] bu evrenin önemi-

1 Olivier Houdé, *La Psychologie de l'enfant*, Presses universitaires de France, Collection « Que sais-je ? » 2004.

ni özellikle vurgular: "İnsanlar arasında diğer hayvanlara göre olağanüstü bir gelişme gösteren (edebiyat ve sanata kadar varan) bu son simgesel iki etkinlik (dil ve resim), çocuğun yaşadıklarını yansıtma veya yeniden anlatmasına olanak verir, oyunda olduğu gibi hayal gücünün kapılarını açar".

Bununla birlikte 2 ila 4 yaşları arasında çocuğun hâlâ sempatiyle izlenen zihinsel sınırları vardır.

Çocuk, sopanın flüte benzemesi gibi, ilk içsel betimlemelerini basit benzetmeler üzerine kurar. Ancak Piaget'ye göre bunlar sadece ön kavramlardır. Örneğin, eğer bir alışveriş merkezinde dolaşıp bir yığın Noel Babayla karşılaşırsanız, o herkese Noel Baba*yı* gördüğünü anlatacaktır, aynı kıyafeti giymiş birçok kişi gördüğünü anlayamamıştır.

Sonra, çocuk herkesin onun gibi düşündüğünü ve dünyayı onun gördüğü gibi gördüğüne kanidir[1]. Böylece, 3 yaşındaki bir çocuk, ayakları dışarıda kalmış olmasın rağmen yatağın altında çok iyi saklandığını düşünebilir. O diğerlerini göremediği bu durumda, diğerlerinin onu görebileceğini aklına bile getiremez.

Bu, Piaget'nin deyimiyle zihinsel benmerkezciliktir. Bunu ortaya koymak amacıyla Piaget, çocukları üç dağ dekorunun yanına getirip dağların öte tarafında duran birinin onları nasıl görebileceği sorduğu üç dağ testini geliştirmiştir. En yakında duran en büyük dağ bu kez en arkada kalacaktır, ancak çocuk, 4-5 yaşlarına kadar diğer kişinin farklı bir perspektiften bakacağını algılayamaz.

Son olarak, gene Piaget'ye göre çocuk animist (canlıcı) bir düşünce yapısına sahiptir. Örneğin, gece dolaştığında ayın yolunu aydınlatmak üzere peşinden geldiğini söyler. Ayın onun amacına hizmet ettiğini düşünür, ayağını çarptığı bir sandalyeye "kötü" demesine şaşırmamak gerekir.

Ancak yavaş yavaş çocuk düşüncelerinin merkezinde olmaktan çıkacak ve 3 yaşına doğru, örneğin, başkalarının kendinden farklı şeyler yaşadığını kavrayabilecektir. Gene aynı yaşlarda bir

1 Helen Bee, Denise Boyd, Çocul Gelişim Psikolojisi, Kaknüs yayınları, İstanbul 2009. Çev. Okhan Gündüz. Üniversite öğrencilerine yönelik bu kitap oldukça kapsamlı ve eğitseldir.

olayı kendi bulunduğundan başka zaman (geçmişte, gelecekte) ve yerde düşünebilecektir. Gene de kendi anılarını oluşturmasını sağlayacak otobiyografik belleği edinmesi için iki yıl daha geçmesi gereklidir çünkü 5 yaşından önce içebakışta bulunamaz.

Yapacağınız bir test ile çocuğunuzun bu alanda ne aşamada olduğunu öğrenebilirsiniz. Bir çekmecenin içeriği hakkında onu bilgilendirin. Bunu ister çekmecenin içeriğini göstererek, ister söyleyerek, ister içindekileri tahmin etmesini sağlayacak ipuçları vererek yapabilirsiniz. Daha sonra çekmecede ne olduğunu sorun, çocuğunuz duraksamadan cevap verecektir. İkinci soru tayin edici olacaktır: "Çekmecede ne olduğunu nasıl öğrendin?" 5 yaşından önce o buna cevap veremez ki bu içebakış gerektiren görevlerde zorlandığının göstergesidir. Daha sonra, bilinç sıçraması gerçekleştiğinde, bu işlem çok kolaylaşacaktır.

3-5 yaş arasında, izlenen başka klasik evreler de vardır, en başta benmerkezci konuşma gelir: onu sık sık kendi kendine konuşurken görürsünüz. Ne kadar çok sıkıntısı varsa o kadar çok kendi kendine konuşur.

Gelişmekte olan iç yaşamının o kadar da hoş olmayan bir belirtisi daha vardır: karabasanlar ve gece korkuları. Elbette onu elinizden geldiğince rahatlatmanız gerekir, ama yatağınıza almayın çünkü bunu bir ödül olarak algılar ve tekrar isteyebilir. Hikâyesine, sözgelimi canavarın kendi tuzağına düştüğü mutlu bir son yaratmaya çalışmak daha iyi olur.

3-4 yaşlarından itibaren asıl keyifli olan, başkalarıyla ilişkileridir. Küçük çocuk artık empati duyabilir ve canını acıtan arkadaşını teselli edebilir. Topluca oynanan ve kostümlü-kostümsüz belli rollere bürünmesini gerektiren oyunlara katılabilir veya hep beraber kumdan kale yapmaya katkıda bulunabilir.

4-5 yaşlarındaki bir çocuk birinin başarısız olduğu için üzülmesini anlayabilir. Ama giderek sözlü hale gelen bir şiddet de sergileyebilir. Hatta, bu tutumu 4 yaşında zirveye ulaşacaktır. Daha sonraları, empati arttıkça saldırganlığı azalacaktır. Bu nedenle, çocuğunuz size fazla saldırgan görünüyorsa, karşısındakinin neler hissediyor olabileceğini onunla birlikte sorgulamak yararlı olur. Canı mı acıyor? Mutsuz mu? Ona bu soruları sorun

ki, size cevap vermeye çalışırken kendini diğer kişinin yerine koysun. Genel olarak, bir çocuk ne kadar çok empati gösteriyorsa o kadar az saldırgan olur.

Ayrıca bu konuşmalar size özellikle duyguları belirten sözcüklerin artışıyla beraber dil kullanımındaki büyük gelişmeleri kaydetmenizi sağlayacaktır. Bu devrede karmaşık cümlelerde görülen artış işler belleğinin olgunlaşmasıyla açıklanır. Adından da anlaşılabileceği gibi, işler bellek, aynı anda birçok bilgiyi harekete geçirme ve bağdaştırma yeteneğimizle ilgilidir. 2 yaşında bu iki sözcükle sınırlıdır, yani çocuk beyninde sadece iki sözcüğü birleştirebilir. 3-4 yaşlarında işler bellek 3 sözcüğe çıkacaktır, 5-6 yaşlarında dört sözcüğe çıkarak, yetişkinlikte beş-altı sözcükte sabitlenecektir.[1] Beş-altı sözcük size çok sınırlı görünebilir ancak bunlarla oldukça karmaşık cümleler kurulabilir, tek sorun cümleye başlarken nasıl biteceğini kestirememiz... (ve bunu yapmaya çalıştığımızda da konuşmamız tüm akıcılığını yitirir). İşler belleğin ikiye katlanmasıyla çocuk artık bilinç sıçramasına hazırdır ve siz de belirtilerini gözlemlemeye başlayabilirsiniz.

Resimlerini Biriktirin

Gözlenmesi en kolay belirti, 5 yaşında resimlerde renkli giysilerin ortaya çıkmasıdır. Bu amaçla çocuğunuzun eserlerine bir klasör ayırıp belli aralıklarla okuldan getirdiği veya evde yaptığı resimlerden saklayacaklarınızı ayırın. Evde yapılanları incelemek daha anlamlıdır çünkü okulda çoğu zaman öğretmenin yaptığı bir resmi tekrarlamaları istenir ki bu da her şeyi bozar. Her resmin arkasına yapılış tarihini ve tam olarak kaç yaşına (yıl ve ay, örneğin 4 yıl, 5 ay) denk geldiğini mutlaka yazın. Ve bir gün, 5 yaşına doğru, kız oğlan fark etmez, o ilk renkli giysili adamcık resimlerinde beliriverir!

Bu belirtinin devamında, değişik kılıklarla, özellikle Noel Baba kılığı ile ilgilenebilirsiniz. Daha önce de gördüğümüz gibi,

1 F.N Dempster, "Memory span: Sources of individual and development differences"; Psychological Bulletin, 1981, 89, 63-100.

çocuk 5 yaşına kadar yolda her karşılaştığı Noel Babayı gerçek sanacaktır. Birlikte Noel Babayla konuşmaya gidin, ne kadar inandığını göreceksiniz. Ve bir gün, her yerde gördüğü Noel Babaların sahte olduklarını fark edecektir. Bir daha hediye gelmez korkusuyla efsaneye inanmamakta kararsız kalacak, ama bir yandan da şüphe duymaya başlayacaktır. Konuyu onunla konuşun ve eğer şüphelerinin gerçek olduğunu görürseniz (bu bir-iki yılını daha alabilir, acelesi yok), sırrı paylaşabilirsiniz. Aman pat diye Noel Baba diye birinin olmadığını söylemeyin. Ona büyük bir sır vereceğinizi söyleyin: Tüm yetişkinler ve büyük çocuklar küçükler hayal kurmayı sürdürebilsinler diye, Noel Baba efsanesini yaşatmak için elbirliği etmişler. Büyükler de tabii, çünkü hayal kurmak iyi gelir... Hediye vermek de iyi öyle!

Kılıklarla ilgili olarak, çocuğun kılığın temsil ettiği kişinin gerçek olduğuna olan safça inancı gözlenmeye değer. Onunla Guignol[1] kukla gösterilerine katılın, 5-6 yaşlarına kadar nasıl gerçekmiş gibi izlediğini göreceksiniz. Bazıları Guignol karşısında dehşete kapılır.

Burada unutulmaması gereken, 5-6 yaşlarına kadar gerçek olanla olmayanın ayırtına varılmadığıdır. Bunun iki son derece pratik sonucu bulunur:

— Eğer çocuk hayali bir kişi veya duruma karşı korku sergiliyorsa, yapılmayacak şey, korkusunun temelsiz olduğunu söyleyip bu korkunun üzerine gitmeye zorlamak olacaktır. Aksine, bundan kaçınmalı ve onu gerçekten rahatlatacak açıklamalar daha sonraya bırakılmalıdır.

— Resimler, özellikle bir ekranda görülenler, doğaları gereği kolay inanan bu çocuklar için çok tehlikelidir. Gerçekten de onları her türlü şiddetli veya canavarca görüntü risklerinden korumak gereklidir.

Konu, çocukları her türlü korku kaynağından uzak tutmak gerektiği değil, çocuğun 5 yaşından önce "bu sadece sinema, gerçekte olmuyor" gibi rahatlatıcı bir sanallığı düşünmeyi be-

1 Guignol, aynı adla anılan bir Fransız kukla gösterisinin baş karakteri-E.N

ceremediğindendir. En azından onun yanında olup ürktüğünü belli ettiğinde görüntüyü kesebiliriz, böylece onu korkutan şeyi durdurma gücümüz olduğunu göstererek onu sakinleştirebiliriz. Başka bir deyişle, 5-6 yaşından küçük bir çocuk hiçbir zaman televizyon karşısında yalnız bırakılmamalıdır.

Zihnin Keşfi

Zihnin keşfini gözlemek son derece kolaydır. Örneğin daha önce sözünü ettiğimiz, bonibonları kutusundan çıkartıp yerine kalem doldurduğumuz testi kullanabilirsiniz. Testi bisküvi veya kibrit kutusuyla da yapabilirsiniz, yeter ki içeriği ile özdeşleşmiş bir kutu olsun. Bisküvi veya kibritlerin yerine şeker, bozuk para, vs. gibi nesleler de koyulabilir.

Çocuğun gözleri önünde bu değişikliği yaptıktan sonra, ona şu soruyu yöneltin: "Şimdi içeri biri girse ve ondan bu kutunun içinde ne olduğunu tahmin etmesini istesek, bize ne cevap verir?" Eğer çocuğunuz odaya girecek kişinin kutunun gerçekten içindekileri bileceğini söylerse, ne kendisi ne de diğerleri için henüz yanlış inanç kavramını özümsemiş değildir. Sıçramanın bu belirtisini henüz dağarcığına eklememiştir.

Buna karşılık, duruma göre "Bonibon! Bisküvi! Kibrit!" Diye cevap verirse, zihnin bir teorisini keşfetmiş demektir. 5 yaşlarındadır ve bilinç sıçramasını yapmaktadır!

Bu kapsamda gözlenecek bir başka belirti de yalanların başlamasıdır. Bir çocuk sizi bir şeye inandırmaya çalışıyorsa, bu zihninizi etkileme gücü olduğunu düşündüğünü gösterir.

İçsel Diyalog ve İyiyle Kötünün Keşfi

İçsel diyalogu gözlemlemek, Piaget, Vygotski gibilerin veya genel olarak psikoloji araştırmacılarının yöntemlerini gerektirir. Gene de fark edilmesi kolay ve ilginç küçük bir belirti vardır: 6-7 yaşlarındaki çocuğun içinden okumaya başlaması. Her ne kadar içsel diyalog daha önce oluştuysa da, bu içselleştirmenin somut bir göstergesidir.

Bilinç sıçramasının belirtileri bundan sonra ortaya çıksa da, iyi ve kötü kavramlarının gelişmesini izlemek de ilginçtir. Çocuğunuzla sık sık sohbet ederek değişik durumlarda iyi-kötü değerlendirmelerini alırsanız, giderek daha otonom ve kurallara her zaman bağlı kalmayan yargılarla karşılaşırsınız. Aslında aranan belirti çoğu zaman tereddüdün kendisidir: bir ahlak kuralının her zaman her duruma uygun ve belki de doğru ve adil olup olmadığını sorgulaması. Ama sabırlı olun! Bu belirti genellikle 10 yaşından sonra görülür.

Kendi Ölümünün Keşfi

"Peki, tarih öncesi insanlardan önce kim vardı?" çocuğunuz iyice uzak bir geçmişe veya geleceğe ilgi duymaya başlar başlamaz, zaman kavramı genişler genişlemez, bilinç sıçraması artık yakın demektir. Kendi ölümünün keşfi de öyle.

Bu keşfe tanık olmanız halinde (ki bu çok ender olur), çocuğunuza yardım etmeye hazırlıklı olmak bence önemlidir. Size çocuklarımın birinin keşfinden söz etmiştim. Bunu korkunç bir olay olarak anlatmıştım. Bu korkunun üzerinde kalıcı bir etki bırakmadığını kabul etmek gerek. Kapısı kapalı, karanlıkta uyuyor ve kendi ölümünü hiç düşünmüyor. Sanırım bu konuyu hemen konuşmuş olmamız ona çok yardımcı oldu. Önemli olan, toplumumuzda çoğu zaman olduğu gibi, bunu tabu haline getirmemektir. İnancınıza göre dini temelli ya da ateist veya agnostikseniz yaşam bitince ölündüğünü açıklayan Françoise Dolto[1] gibi pragmatik birkaç basit ama etkili cevabı hazırda tutmakta yarar vardır.

Ünlü çocuk psikiyatrı bunun "ölüm endişesi evresinden geçen çocukları tamamen rahatlatan bir gerçek" olduğunu vurgular. Bununla birlikte, bazı çocukların ölüm fikriyle bağdaştırdıkları yaşlılıktan bayağı ürktüklerini de gördüm. Yaşamlarının sona ermesini istemeyen ve yaşlılıktan korkanlar için Dolto'nun ce-

1 Françoise Dolto, *Ölümü Nasıl Anlatmalı?* Ark Kitapları, İstanbul 2004. Çev. Ahmet Tarcan, Uğur Yönten.

vabı anlamlı olmayacaktır bence. Fark ettiğim bir başka şey de, yaşlanma ve sonra da ölme korkusuna karşı koymak için bu çocukların büyümeyi reddettiği, küçülen giysilerinden ve bebeklik oyuncaklarından vazgeçemediği ve güya hoşlarına gitsin diye onlara "büyükmüş gibi" davranıldığında ağlamaya başladıklarıdır. Sanırım o zaman önemli olan onlara yaşlanıncaya kadar arada çok uzun bir yaşam bulunduğunu anlatmaktır.

Dört çocuğumdan ikisi uzun süre ölümden korktular. Ben onları ürkütmekten çekindiğim için onlarla konuşmakta kararsız kaldım, ama sonunda daha büyük olanına konuyu açmaya karar verdim. Korkularından, ölüm korkusundan, özellikle uykudayken çıka gelmesinden korktuğu ani ölümden söz ettik. Sırf bunlardan bahsetmenin bile onu ne kadar ferahlattığını görmek beni etkiledi. Özellikle benim de o yaştayken onun gibi olduğumu öğrenmekten mutlu oldu. (Bu korkudan, gerçekten ölümle burun buruna geldiğim bir olaydan sonra kurtuldum. Bu benim için bir aşı gibi oldu! Ama birisi bana daha önce yardım etmiş olsaydı, zaman kazanmak hoşuma giderdi.)

Ben yaşamın bir takım "sihirli" olaylara bağlı olmadığını, sokakta karşıdan karşıya geçerken olduğu gibi gerçek risklerin dışında rahat olabileceklerini anlattıkça çocuklarımın korkusu yavaş yavaş yok oldu.

Anı Yok, Klasik Psikanaliz de Yok

Çocukluk amnezisi, Freud'a göre bilincin kendisini rahatsız eden ve travmaya neden olan çocukluk cinselliğinin izlerini sildiğinin göstergesidir. Ama aslında, tahmin ettiğiniz gibi, burada söz konusu olan amnezi değil, hatırlama yetisinin yokluğu, yani anı oluşturma yeteneğinin olmamasıdır.

Bu tespitten son derece net bir sonuç çıkarabiliriz: Hiç bir yöntem, psikanaliz bile, olmayan anıları su yüzüne çıkartamaz. Temel amaçlarından biri olmasına rağmen psikanalizden bu beklenmemelidir.

Çocuğunuzda bilinç sıçramasını gözlemlemeye çalışan sizler de, ona önceki sene tatilde neler yaptığını sorabilirsiniz (fazla

yakın zamanın olayları tahmin edilebilir). Tabii, ona anlatılıp da ezberledikleri ile kendi bulduklarını birbirinden ayırmanız gerekecek: asıl zorluk burada. Ancak yavaş yavaş anıların oluştuğunu fark edecek ve buna karşılık 5 yaş öncesi anı yokluğuna şaşıracaksınız.

Anıların yokluğu ilgi eksikliği anlamına gelmez, tam tersine, daha önce gördüğümüz gibi, ona verebileceğiniz en güzel hediye yaşamının fotoğraflı bir günlüğüdür. Uzun uzun o fotoğraflara bakacak ve başkalarına göstermekten keyif alacaktır. Küçüklüğü ve o zamanki davranışları hakkında anlatacaklarınızı şaşkınlıkla dinleyecektir. Olur olmaz sürekli öfkelenen biri, ne kadar sakin ve kibar olmuş, çok çekingen ve sessiz olan diğeri, şimdi her ortamda kendini empoze ediyor...

Bir gün, fotoğraf albümünü, günlüğünü ve resim klasörünü alıp onun da nasıl bilincine kavuştuğunu anlatabilirsiniz. Karşınızdaki artık çocuk değil, bir ergen, çok keyifli bir sohbet olacaktır.

Annenin İyimserliği

Her şeyden önemlisi, bu evreleri bilen biri olarak çocuklarınızın kendilerini başkalarının yerine koyma yeteneğini geliştirmelerine ve ölüm korkusunu atlatmalarına çok değerli yardımlarınız olacaktır. Yanınızda kendilerini güvende hissetmeleri ve en küçük başarıları için bile övgü almaları de bu konuda yararlıdır. Ayrıca, birlikte geçirdiğiniz mutlu anlardan söz etmekle, güzel anılar oluşturmalarını sağlar ve hayatın güzel yanlarını da görmelerine yardımcı olursunuz.

Gerçekten de, çocuklarınıza bilinç sıçraması maceralarında eşlik etmek ve sonrasında onları kendilerini geleceğe yansıtabilen varlıklar olarak saymak elzemdir. Çocuk sıçramanın öncesinde ve sonrasında aynı değildir. Örneğin, 7 yaşından küçük çocuklarda intihar vakası görülmemiştir. Küçükler de bunalıma girebilir, hem de en ağırına, ama bir yetişkin veya ergenin yaşadığı umutsuzluğu bilemez: kendini, gelecekte düşünemez, gelecek kapkaranlık olsa da...

Buna karşılık, sıçramadan sonra dünyaya bakışı, iyimserlik veya kötümserlik eğilimi şekillenecektir. Olumsuz bir bakış açısı, iyimser bakış açısının tam zıddı nitelikler taşıyacak ve bu, çocuğun gelecekteki tüm seçimlerini etkileyecektir. Mesele sadece hayatın güzel yanlarını vurgulamak değildir, karşımıza çıkan zorluklarla baş etmenin daima bir yolu olduğunu, hatta iyi çözümler bulunabileceğini de göstermek gerekir. Özellikle de, hayatın darbeleri karşısında kendisini sorumlu görmekten ve bunları sürekli ve evrensel nedenlere bağlamaktan kaçınmak gerektiği gösterilmelidir[1].

Demek ki daha sıçrama gerçekleşmeden önce çocuklarda hayata iyimser bir yaklaşımın oluşmasına yardımcı olmak gerekir. Bu konudaki araştırmalara göre "annenin iyimserlik seviyesi, kız veya oğlan ayırmaksızın, çocuğununkine oldukça yakındır". Babanın görünürde bu konuda etkisi yoktur. Martin Seligman, "görünüşe göre, çocuk kendisiyle en çok ilgilenen kişinin açıklamalarına güvenir. Eğer anne iyimser biriyse, her şey yolundadır; aksi halde, kötü şeyler olabilir" der. Bilinç sıçraması açısından bu kavram çok önemlidir çünkü, "açıklama şekli erken yaşta yerleşir; daha 8 yaşında çerçevesi bellidir," diye vurgular Seligman[2].

Marshmallow[3] Testi

Gene bilinç sıçramasını gerçekleştirdikten sonra çocuğun geleceği düşünme yeteneğinden tam verim almasına yardımcı olmak için, bu ilk bölümü çocuğun bir amaca odaklanarak bir isteği veya bir eğlenceyi erteleme becerisinden söz ederek bitirmek isterim. Tüm çocukluk yılları boyunca gelişen bu yetenek büyük projeler kurmak ve genel olarak yaşamını yapılandırmak için temel niteliktedir, ancak küçücük de olsa tatminsizlikleri yönetebilmeyi gerektirir. Oysa çocuklarımızı şımartma şeklimizle

1 Bu konuda Martin E. P. Seligman'nın kitabı, *Öğrenilmiş İyimserlik*, (HYB Yayıncılık, 2007. Çev. Semra Kurt Akbaş) gerçekten aydınlatıcıdır.

2 *a.g.e.*

3 Marshmallow: Lokuma benzer şekerleme –E.N

onların isteklerine olabildiğince çabuk, bekletmeden yanıt veri yor olabiliriz. İyi ebeveynlik tuzağıdır bu.

Prof. Walter Mischel'in[1] dâhiyane marshmallow testi sizi aydınlatacaktır. 4 yaşındaki çocuklar bir masanın önünde oturtulur. Masanın üzere çok çekici bir pembe marshmallow ve küçük bir çan durmaktadır. Çocuğa, eğer şekerlemeyi yemek isterse çanı çalmasının yeterli olacağı, birinin gelip ona gerekli izni vereceği anlatılır. Buna karşılık çanı çalmadan on beş dakika sabredebilirse birinin gelip onu kutlayarak ilki ile beraber yiyebileceği ikinci bir marshmallow vereceği belirtilir. Çocukların görüntüsü bekleyişleri boyunca kaydedilir. Bu gerçekten bir amaca ulaşmak için tatminsizliğe dayanma becerisini test eder. Bazıları bir dakika bile dayanamazken, diğerleri seans boyunca zorlanıp kıvranmalarına rağmen dayanıp ikinci şekerlemeyi ve çok gurur duydukları övgüyü elde eder.

Walter Mishel deneyi çok ileri götürüp testine katılan çocukları, nasıl gelişeceklerini görmek için yaklaşık otuz yıl boyunca izlemiştir. Böylece testi başarıyla bitirenlerin daha çok arkadaşa sahip olduğu, öğretmenleri tarafından daha çok takdir edildikleri, strese daha dayanıklı oldukları, kendilerini daha iyi ifade ettiklerini ve okul başarılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dahası da var! Bu çocuklar sınavlarda daha başarılı olup en iyi üniversitelere girmiş ve en aranan işlere sahip olmuşlardır. Bundan da öte, daha az uyuşturucu ve alkol sorunu yaşamışlardır.

Duckworth ve Seligman[2] tarafından yürütülen bir başka çalışma, çocukların yetişkinlikteki başarılarını öngörmek açısından küçük yaştaki öz disiplinin EQ (duygusal zekâ) testlerinde çok daha anlamlı sonuçlar verdiğini göstermiştir. Buna bağlı olarak, David Servan-Schreiber[3] de yazısında, "çocuklara başarılı

---

1 W. Mischel, Y. Shoda, & M.L Rodriguez, "Delay of gratification in children". *Science*, 244, 1989, s. 933-938.

2 A.L. Duckworth, & M.E.P. Seligman "Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents", *Psychological Science* cilt. 16-12-2005, s. 939-944."

3 David Servan-Schreiber, "Un marshmallow... ou deux?" *Psychologies*, Eylül 2007.

bir birey olarak gelişmeleri konusunda en çok yardımcı olan şey zekâlarından çok, gösterdikleri gayret ve sebat için övgü ve ödül almalarıdır" sonucuna varmıştır.

O halde, sevgili çocuklarımızın her beklentisini hemen yerine getirme tuzağına düşmeyelim ve onlara amaçlarına ulaşmak için tatminsizlikleri ile baş ederek istediklerini hak etmeyi öğretelim.

Projelerimizi öncelikle gerçekleştirmek amacıyla istek ve dürtülerimizi yönetip erteleme becerisi insanlığın tüm büyük eserlerinin özelliğidir. Bu temel bir kavramdır çünkü bilinç sıçramasını yaşadıktan sonra çocuklar kendilerini geleceğe ve hayal dünyasına yansıtma yeteneklerini geliştirmeye devam edeceklerdir. Ve giderek projeler ön plana çıkacaktır, hatta "ergenlikten önce, olabilirlik gerçek içinde bir istisnai durumdur, ergenlikten sonra ise gerçek, olabilirliğin içinde bir istisnai durumdur" demeye kadar gidecektir Piaget. Bir başka deyişle tüm yaşamımız projelerimizin çevresinde kurulur. İşte o zaman çeşitli alanlarda karşımıza çıkan baştan çıkarıcı şeylere karşı koyabilme becerisi büyük güç haline dönüşür.

Bu güç oldukça değerlidir çünkü gayretlerimiz kendimizi bulmamızı sağlayarak çoğu zaman en büyük neşe kaynağımız olurlar. Çocukların tatminsizliklerini olumlu bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmak, onların o bilinç sıçramalarını yaparak elde edecekleri kendi özgürlükleri içinde büyümelerine yardımcı olmak demektir.

İkinci Yolculuk

YÜKSEK BİLİNCİMİZİN GÜCÜ

— Kazalar, saldırılar, savaş: Bilincimizin hayatî önemi
— Ümitsiz durumlarda bir ışık
— Benliğin sonuna kadar spor ve yarışma
— Başkalarıyla benliğin sonuna kadar
— En uç durum: Ölüme yakın deneyim
— Yüksek bilinç: Özgürlüğümüzün diğer boyutu

Kazalar, Saldırılar, Savaş: Bilincimizin Yaşamsal Önemi

BİLİNCİMİZLE YAŞAMAYA o derece alışmışızdır ki, biraz zengin olup da etraflarını çevreleyen lüksü her zaman algılayamayanlar gibi, işleyişinin büyüsünü fark etmeyiz. Hayatımızın bilinç olmadan geçen bu ilk dönemine dair artık hiçbir anımız olmadığı için –ki artık bunun sebebini biliyoruz– sanki bilincimiz her zaman var olmuş, sanki doğal ve donsuz bir hali varmış hissine kapılırız. Filozofların, çocuğun Öteki-benliğini fark edişi gibi farklı evrelerini gözetmeden, bilinci genel olarak ele almalarının sebebi budur.

Bilincimizin işleyişine dair onun uç durumlarla karşılaştığı, zengin dersler içeren başka evreler de vardır. Bunların en tanınmış olanı, komaya girmiş kişilerin ölüme yakın deneyimleridir (ÖYD), bu süreçte herkes onların öldüğüne inanmış olsa da, onlar tuhaf anılar aktarırlar. Hepsi de bilinçle ilgilenenler için eşit derecede zengin, bundan çok daha sık gerçekleşen bir sürü farklı durum daha vardır. Bu belirli deneyimler en sık araba kazaları esnasında yaşanıyormuş gibi görünseler de, yanı sıra saldırılar, savaş olayları, spor karşılaşmaları veya sahneye konan performanslar, veya depresyonlar ve yoğun meditasyon dönemlerinde de rastlanabilir. Benim şimdi, birçok tanıklığın da yardımıyla keşfetmemizi teklif ettiğim böyle durumlardır.

Doğal olarak, her birimiz bilinç sıçramamızı geçirmiş olsak da, hepimiz bu tip deneyimler yaşamamışızdır. Yine de her seferinde bundan bahsettiğimde, mesela bir davette, kendi yaşadığı bu tip bir durumu anlatacak en az bir kişi bulunur. Diğerleri de ilgiyle dinlerler, çünkü böyle bir şeyin kendi başlarına da gelebileceğinin farkındadırlar. Özellikle de bunların kendi işleyişlerini kavramalarına yarayacak sıra dışı deneyimler olduğunu anlarlar[1].

Benim açımdansa, ben de böyle bir deneyimi giriş bölümünde değinilen elektrik çarpması sırasında yaşadım. Gerçekten de ölecektim ki kendi sesimin inanılmaz bir huzurla bana: "Bacakların hâlâ yürümeye yarıyor..." dediğini duydum. Bu söz hayatımı kurtardı. Kendimi salondaki kanepenin üzerinde korkudan titrer ve sevinç çığlıkları atarken buldum, bu durum karımı telaşlandırmıştı. Ona az önce başımdan geçenleri anlattığımda bana şöyle dedi: "Sonuçta, o ses olmasa sen ölmüş olacaktın."

Bilinç Hayatımızı Kurtardığında

Eğer bilinçli bir varlık olmasaydım, kendi kendimle konuşma yetim olmasaydı, o gün gerçekten de, çoğu elektrik çarpması vakasında olduğu gibi sessizce, ölmüş olacaktım. Sessizce, ama içeride elektriğin beni parçaladığını, beni acıdan sersemlettiğini ve tüm duyularımı sonuna kadar uyardığını hissediyordum. Nasıl böyle bir içsel karmaşanın arasında; o ses benimle konuşabilecek bu sakin mahremiyeti, bu huzurlu yumuşaklığı yaratabilmiş, nasıl benim ölümcül paniğimi, vahşi acılarımı dağıtıp bana karar verme yetimi geri kazandırmış ve verilebilecek tek kararı, hayatımı kurtaracak kararı vermemi sağlayabilmişti?

Daha sonra, bilinç hakkındaki araştırmalarıma başlarken hayatımın bu olayını daima hatırımda tuttum ve hep benimkilere benzer, bilincimizin tüm potansiyelini ortaya koyan başka tanıklıklar aradım.

---

1 Bir arkadaşımın bana "Merdivenden düştüğümde ve her şey birdenbire yavaş çekimde gelişmeye başladığında, seninle bir tartışmamızı hatırladım... Düşüşten sonra çok canım yanmış olsa da yaşadığıma pişman olmadığım bir deneyimdir!" demesi gibi bir olay da başımdan geçti.

Hepsi birbirinden ilginç birçok tanıklık elde ettim. İşte bunlardan bu sıra dışı anın en belirgin özelliklerini taşıyan iki tanesi:

— Öncelikle kötü bir şoföre ait bir hikâye; arabasının direksiyonunda uyuyakalmış ve araba yolun kenarına sürtmeye başladığında ortaya çıkan sarsıntılardan "uyanmış". Anında bir otoyola çıkmak ve tam hız kendisine doğru gelen iki arabanın önünü kesmek üzere olduğunun farkına varmış. Korkudan yoksun, tamamıyla yavaş çekim ve gerçek dışı bir atmosferde, kendisiyle konuşan sesini duyarak meydana gelecek keşmekeşi engellemenin tek yolunun hızlanmak ve iki arabanın arasından geçmek olduğunu anlamış... Ve öyle de yapmış, böylece kendisini otoyolun öteki yanından devam eden küçük yolun üstünde bulmuş...

— Sonraki, yüzerken panikleyen 7 yaşında küçük bir kız: iyice yönünü şaşırmış: neresi suyun yüzeyi bilmiyor! O zaman iç sesinin ona büyük bir sükûnetle kendisini bırakıp batmasını, böylece dibi bulup ayaklarıyla kendisini ittirip yüzeye çıkmasını söylediğini duymuş...

Kendimize bu 7 yaşındaki küçük kızın bilinç sıçrayışını yaşamamış ve Öteki-ben'i ile diyalogunu gerçekleştirmemiş olsaydı kurtulup kurtulmamış olacağını sorabiliriz. Bir diğer soru da, bu örneklerin tanıklar tarafından bildirilen derin sükûnet, her şey çok hızlı gerçekleşmesine rağmen bilinç düzeyinde olayın yavaş çekimde yaşanması, korku veya endişenin yokluğu, deneyimin gerçekdışı yanı ve kurtaran veya güvence veren ses gibi şaşırtıcı özellikleriyle istisnai olup olmadığı olabilir.

Trafik Kazaları: Uç Deneyimler İçin Zengin Bir Kaynak

Etrafıma düzenli olarak bundan bahsetmeye ve başka tanıklıklar aramaya koyulduğumda, bana bildirilen (veya okuma şansı bulduğum) benzer uç bilinç durumlarının çokluğu tarafından çarpıldım, ki bunların çoğu trafik kazalarıyla ilgiliydi.

Paulo Coelho[1] da bir gece, aniden önüne çıkan bir arabanın yoldan çıktığını ve "ondan sonra, her şey yavaş çekimde geçiyormuş gibiydi: ilkin bir takla attı, sonra ikinci, yolun kenarına doğru üçüncü bir takla." diye anlatır. "Sonrasında araba yoldan fırlayarak taklalar atmaya devam etti; bu sefer büyük sıçrayışlar yaparak, ön ve arka tamponları yeri döverek".

Bu örnekte, Paulo Coelho sahneyi yavaş çekimde izleyen izleyici konumundadır. Sonunda her şey iyi sonuçlanacaktır. Bir dağdan inerken geçirdiği kazayı hatırlayan Guatemalalı badminton şampiyonu Pedro Yang[2] için de aynı şey geçerliydi. "Yağmur yağıyordu. Araba kaymaya başladı. Üstelik, bir de kayaya sürttüm ve kontrolü kaybettim. Kazanın tamamıyla sonlanması için olmayacak bir süre geçmesi gerekmişti. Yavaş çekimde bir filmmiş gibi hatırlıyorum: bir ağaç görüyordum, sonra araba hareket ettikçe artık görmez oluyordum. Şaşırtıcı bir şekilde, hiç korkmuyordum ve bir yarışma esnasında tamamen konsantre olduğumda duyduğuma benzeyen büyük bir sessizlik içindeydim. Metalin aşınmasını, çarpmaları, hiçbirini duymadım. Sadece kendi kendime "Olamaz, yine ne yaptım!" dediğimi duydum. Bir maç esnasında kötü bir vuruş yaptığımda duyduğum sesti bu... alışıldık bir sözdü, rahatlatıcıydı."

Françoise'ı da aynı ses kurtardı. Motosiklet kullanmayı öğreniyordu ki hızlanarak kendisini yoldan çıkmış, tarlalarla çevrili halde, tek tekerlek üstünde buldu. Bir anda yavaş çekim bir yaşantıya daldı ve kendi kendine sakince, "Gazı bırak ve debriyaja al" dediğini duydu. "Motosiklet anında durdu, ben olayı burnum bile kanamadan atlattım. Eğitmenim gözlerine inanamıyordu, zira bunun sonunun kötü olacağına inanmıştı! Benim için hepsi bir rüya gibi geçti..."

Bernard için ise, muhtemelen kötü sonuçlanacaktı, bisikletiyle açık arazide bir yokuştan aşağı son hız ilerlerken aniden frenleri boşalmıştı... Gittikçe daha hızlı gidiyordu, hiç kalkışmadığı

1 Paulo Coelho, *Comme le fleuve qui coule, Récits 1998-2005*, Flammarion, 2006.

2 Yazarın röportajı, 2008.

bir hıza çıkmıştı. Ama kafasının içinde her şey yavaş çekimde geçiyordu, gitgide daha tehlikeli hale gelen her virajı ve her sıçrayışı en iyi şekilde atlatmaya odaklanmıştı. Birden, aşağıda geçeceği yola bakınca, kaza kaçınılmaz göründü. Son anda, dağın öteki yamacından yukarı çıkan bir patika gördü. Yolu tam hızla geçti ve hâlâ yavaş çekimde yaşayarak, yolun biraz daha yukarısında bisikletin bir çite çarpmasına izin vermeye karar verdi. Çarpışma şiddetli oldu, ama kurtulmuştu. "Çarptıktan sonra, olay her yönden gerçek dışı göründü" diyerek ekliyor "o gün bırak yaralanmayı, yüz kere ölmüş olmam gerekirdi!"

Voleybol dalında olimpiyat şampiyonu Robert Ctvrtlik[1] de bana benzer bir olay anlattı: "Dağdaydım. Saatte 120 km hızla gidiyordum ki kendimi görünmez ve öngörülemez büyük bir buz tabakasının üzerinde buldum. Yolu bir uçtan bir uca kaplamıştı. Arabam kendi etrafında dönmeye başladı, taklalar atmıyor, sadece daireler çiziyordu. Zaman durmuş gibi hissettim, ama kontrol hâlâ bendeydi. Arabayı sürüyordum. Eminim ki beni filme çeken birisi olsaydı, "Adam kesinlikle ölecek" diye düşünürdü. Sadece kaymakta olan tekerleği yola sokmaya çalıştığımı hatırlıyorum. Arkadaşım bağırıyordu, ben onu duymuyordum. Hiçbir şey duymuyordum ve yaptığım işe konsantre olmuştum. Kendi etrafımızda en az on kez dönmüş olmalıydık. Her şey çok hızlı olup bitmişti. Bir düşünce duyduğumu hatırlıyorum: 'virajın iç yanına doğru dönmek gerekiyor.' Monitörümden gelen talimatlara benziyordu."

Hélène'in Korkunç Kazası

Trafik kazalarının diğer kurbanları yayalar; kazadan doğrudan etkilenen bedenleri olsa da, uç bilinç durumları yaşayabilirler. Hélène 17 yaşındaydı, arkadaşıyla konuşup gülüşerek liseden çıkıyordu. Hava iyiydi, hayat güzeldi. Okulun karşısındaki yaya gecidine vardılar ve küçük beyefendinin yeşile dönmesini beklediler. Hararetli bir şekilde muhabbetlerine devam ederek

1 Yazarın röportajı, 2008

yola çıkmışlardı ki, arkadaşı bir anda geriye kaçtı. Hélène kafasını çevirdiğinde kendisine doğru zikzaklar çizerek gelen bir araba gördü. "Bir anda, her şey yavaş çekime geçti. Bana çarpmadan geçebilirdi, yeri vardı. Araba çok yavaş gidiyormuş gibi geliyordu. Bir anlığına kurtulacağımı sandım, sonra da, hâlâ yavaş çekimde, o şok geldi; sessizliğin içinde ve hiç acı olmadan. Kaportanın üzerinden sekişimi, sonra havada dönmemi ve sonunda kaldırıma yapışmamı adeta dışarıdan seyrettim. Arabanın üstündeyken kendi kendime, sakince 'En iyi ihtimal, kör kalacağım, en kötüsü, öleceğim' dediğimi duydum. Bir kez yere inince, acı çabucak beni buldu, gittikçe de arttı. Bilincimi kaybetmişim."

Hastanede uyandığında Hélène çok endişeliydi, ölmekten korkuyordu. Başına gelecekleri bilmiyordu, kimse de ona bir şey söylemiyordu. "Bir de birkaç yerden kırılmış olan bacağımı keseceklerinden korkuyordum. Bir anda yaşlanmış hissettim kendimi. Yaşlı insanlarla konuşmayı istiyordum, benim ölebilmek üzere varmak istediğim yaştakilerle."

Eğitiminin birkaç senesine mal olduysa da Hélène tamamen iyileşti. Dahası, bu ona dört senelik Lacan'cı[1] psikoterapiye mal oldu. Terapisti onunla intihar amacı güden davranışlarla ilgili konuştu. Böylece 17 yaşında gayet hayat dolu olan Hélène de dört sene boyunca neden ölmek istediğini aradı. Sonunda terapiste gitmeyi kesti. O gün sadece liseden çıkmış olmaktan memnun, arkadaşıyla muhabbet etmekte olduğuna kanaat getirmişti. O kaza, bir tesadüftü, başarısız bir intihar girişimi değil. "Sonuçta, her zaman bir kazada neler olup bittiğini anlayamayız çünkü çoğunlukla anlayacak bir şey yoktur, değil mi?"

Başka Uç Durumlar

Bir yığın başka olay da uç durumların kaynağı olabilir. Michel Serres de teknesinde çıkan yangından kaçmak için, atlamaya

1 Jacques Lacan: Freud'dan sonra en tartışmalı psikanalist olarak anılan, psikanaliz ve felsefeye önemli katkıları olmuş Fransız psikanalist ve psikoterapist-E.N (Kaynak Wikipedia)

çalıştığı lomboza sıkıştığını anlatır. Kendini kurtarması için kalan zaman o anda ona korkunç kısa ve imkânsız görünmüştü. Son derece güçlü bir iç diyalog örneği sürüdüren Michel Serres[1] "bu yavaş ve karanlık meditasyon, aniden, basitçe, yaşamama karar verdi" der. Uca gelene adar çırpınıp kendini serbest bırakmasını ve onu tutsak alan lombozdan kurtulmasını sağlayan bu iç ses olmuştu.

Viktor Frankl[2] benzer bir olay anlatır: "Dağda bir kaza geçirip kendimi ölümle yüz yüze bulmuş olsam da, o hayati anda tek bir his sergiliyordum: merak. Bu durumdan sağ salim mi çıkacaktım, yoksa kafatasımda bir kırıkla veya başka hasarlarla mı, onu merak ediyordum. Korkuya veya başka bir tür endişeye hiç yer yoktu."

Florence'ın hikâyesi de uç durumlardaki bu özel deneyimin bir özelliğidir. "Bir gün, asansöre binerken, arkamdan iyi görünümlü bir adam bindi, takım elbise ve kravat giymişti. Asansörü durdurdu ve tek bir söz söylemeden bana darbeler indirmeye ve kıyafetlerimi parçalarcasına çıkartmaya başladı. Darbeleri hissetmiyordum ve kendi kendime "Hayır, bir tecavüz olamaz" diye düşünüyordum. Zaman geçmiyordu. Tam amacına ulaşmak üzereydi ki, ağzımdan bir ses çıktığını duydum "Ben AIDS'liyim!" Zil çalmışçasına bir anda durdu. Arkasından giyinip asansörü tekrar çalıştırdı. Kurtulmuştum. O zaman dövülmüş bedenim beni acıdan ağlatmaya başladı."

Burada yine, bedeninin acılarına gömülmesine izin vermeyen bu ruhsal olgu, bu özel bilinç deneyimi olmasaydı, Florence hiçbir şey yapamadan bu korkunç saldırıya sonuna kadar maruz kalacaktı.

Korkunç bir baş ağrısıyla uyanan ve beyinde bir damar tıkanıklığının kurbanı olan Jill Bolte Taylor[3]'u kurtaran da yine bu sestir. Hâlâ başına ne geldiğinin bilincinde değilken yaşadıklarını anlatır:

---

1 Michel Serres, *Les Cinq Sens*, Grasset et Fasquelle, 1985.

2 Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, Okuyan Us Yayınları İstanbul, 2009. Çev. Selçuk Budak, 3. Basım.

3 Jill Bolte Taylor, *My Stroke of Insight*; Viking, 2008.

"Sanki artık yavaş çekimden başka türlü hareket edemiyormuş gibiydim, [bir de] derin bir sessizlik beni yavaş yavaş işgal etmişti." Sonuçta ne olduğunu anlar ve kendi kendine "Oh! Tanrım! Bir Serebrovasküler Olayın (SVO) kurbanıyım!" Ama tükenmişti ve biraz nefes alabilecek kadar uzanmak istiyordu. "Aynı anda, bedensiz bir ses derinliklerimde bir gök gürültüsü gibi çınladı: Şimdi uzanırsan, bir daha asla kalkamazsın!" Bu ani aydınlanmayla sarsılınca, sonunda durumun ciddiyetini kavradım" diye anlatır. Bu sayede yardım isteyecek kadar kendini toparlayabilmiştir.

Bu noktada, şaşırmış olabilirsiniz. Ben de öyleydim. Bu uç durum örnekleri istisnaî midir? Yavaşlık, sessizlik, korkunun veya endişenin yokluğu bu yoğunluk anlarında veya gerçekdışı gelen ölümcül tehlike anlarında belirirler, özellikle de tanıkların nasıl bir sesin hayatlarını kurtardığını anlattıkları durumlarda.

Yavaş Çekimdeki Savaş Filmleri

Araştırmalarımın bu noktasında, iki film beni özellikle etkiledi: Francis Ford Coppola'dan "Apocalypse Now" ve Steven Spielberg'den "Er Ryan'ı Kurtarmak".

Yavaş çekim sahneleri, sessizlikleri veya Jim Morrison'un söylediği Doors'un "This is the End"i eşliğindeki helikopterlerin patırtıları ve napalm bombardımanı altındaki orman gibi uzaktan gelen gürültüleri ile "Apocalypse Now"u uzun zaman önce izlemiştim. Bunlar gidip yerlerine aşırı gerçekçi, gürültüyle çınlayan, vahşi sahneler geliyordu. Bu zıtlaşma bana o zaman tamamen psikadelik, filme, aktörlerin oyunculuğuna ve Coppola'nın hayatının o dönemindeki hikâyesine ait gibi gelmişti.

"Er Ryan'ı Kurtarmak"ı çok sonra, evimde DVD'den izledim. Birçok kişi bana bu filmin ilk sahnesinin araştırmalarım açısından ilgimi çekeceğini söylemişti ve gerçekten de, Spielberg'ün filminin Normandiya'nın işgalini anlatan ilk yirmi dakikası insanların uç durumlara dair bana anlattığı olayların filme çekilmiş mükemmel bir örneğiydi. Yükleme mavnalarının kapılarına çarpan mermilerin parçalanışının patlayan gürültüsünü duyduğumuz sahne sinemada gördüklerim arasında en çarpıcılarından

biridir. Açılacak olan o kapının arkasında çoğunun ölümü vardır. Ve kapı açılır; katliam... Biz sebebini anlamadan, o sahne yavaş çekimde geçer. Sessizce ve yerini son derece vahşi sahnelere bırakmak üzere...

Dehşet her yerdedir, korkunçtur. Daha uç bir durum hayal edilebilir mi? Amerikan gazilerinin tanıklıklarını araştırma fikri aklıma işte buradan geldi, bu da internet sayesinde mümkün oldu. Bu amaçla bir anket[1] hazırladım ve bunu Veterans of Foreign War (VFW) kurumunun yardımıyla yüz kadar eski askere ulaştırabildim.

Vietnam Gazilerinin Sıra Dışı Tanıklıkları

Gelen cevaplar arasında, Vietnam'da çarpışmış iki askerin, Bill ve John'unkiler, özellikle zengindi. İşte Bill'in cevabı:

> "Ben Vietnam gazisiyim: 1967, 1968, 1969.
>
> Savaş esnasında, patlayan bombaların ve çarpışmaların gerçekliğiyle sürekli kaos anları yaşadım. Etrafımda olup bitenin tamamen dışında olduğum bütünüyle sessizlik anları da yaşadım. Her şey çok yavaştı. Durmaksızın benimle konuşan bir

1 Amerikan gazileri için anket:
I. Bu savaş esnasında:
a. Sürekli bir kaos, bomba ve topların cehennemî gürültüsü, aşırı şiddetin hareketliliğinin getirdiği şimşek benzeri yaşantı mı mevcuttu?
b. Veya o anda yaşamakta olduklarınızla tamamen uyumsuz, etkileyici bir sessizlik, hareket halinde olmanıza rağmen bir yavaşlık izlenimi, sizinle sürekli konuşan bir ses tarafından ritmi belirlenen bir yavaşlık hatırlıyor musunuz?
c. Veya bir birini, bir ötekini mi yaşıyordunuz?
Eğer b veya c cevabını seçtiyseniz, lütfen belirtiniz:
Yaşadığınız deneyimin izlenimi (birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz):
1. sessizlik
2. yavaşlık
3. ses
II. Birkaç satırda bu olayın ne olduğunu ve nasıl bir durumda olduğunuzu anlatabilir misiniz?
III. Kritik bir anda ne yaşadığınızı, mümkün olduğunca size ilk bakışta önemsiz görünse de her detayı dahil ederek birkaç satırda anlatmaya çalışabilir misiniz?
IV. B veya C durumlarını yaşadıysanız, hareketin en kızışmış yerinde bu sesin size ne dediğini hatırlıyor musunuz?

ses duyuyordum. Savaşma boyunca, bu duyguların birinden diğerine geçip duruyordum.

Vietnam'ın güneyinde bir itfaiye kışlasındaydım. Bizim küçük kışla, zırhlı tanklar tarafından vahşice saldırı altındaydı. Tek bir şey istediğimi hatırlıyorum: dışarıda olmak! Başlangıçta karmaşa sağır ediciydi, sonra her şey çok sakin bir hal aldı. Etrafımdaki patlamaları görebiliyordum, yine de gerçekdışı geliyorlardı. Tabii ki daha gerçek olamazlardı, yine de gerçekdışı bir şeyler vardı.

Aniden kendimi çarpışma ateşinin ortasında buldum; etrafım giren ve çıkan gürültülerle, mermilerle, patlamalarla ve gürlemelerle her yönden sarılmıştı. Her yerde el bombaları patlıyor, makineli tüfekler ateş ediyordu ki her şey tekrardan sakin bir hal aldı. Sanki olup bitenin parçası olmadan sadece seyrediyordum."

Bill de bize "Apocalypse Now"da filme alınmış olabilecek bir sahne anlatıyor. Coppola'nın etrafı besbelli ona bu savaşın tam kalbinde geçen sıra dışı yaşantıyı anlatmış olan gazilerle doluydu.

Oldukça şaşırtıcı olan John'un cevabıyla devam edelim:

"Sevgili Philippe, ben bir Vietnam gazisiyim. Bu olay Şubat 1968'de Vietnamlılar'ın saldırısının ilk günlerinde geçiyor. 6 Şubat 1968 sabahı erkenden, bizim merkez üssümüz düşman Kuzey Vietnam kuvvetleri tarafından ciddi bir saldırıya uğramış ve kuşatılmıştı. Saldırı geceden roketler ve tankların bombardımanlarıyla başlamış, bin sekiz yüz ila iki bin adamdan oluşan bütün bir bölüğün hücumuyla devam etmişti. Toplarla beslenen atışlardan sonra pozisyonumuzun düşman askeri tarafından alınması gelmişti. Bizim direnişimizi pek çok adam öldürerek zayıflatıyorlardı. Önceleri, tankların bombardımanı ve roketler başladığında, yere uzanıp kaldım... Bu durup da karadan saldırı başladığında, makineli tüfeklerin kıvılcımlarını ve parıltılarını görmem üzerine, düşmana ateş açmak üzere sürünerek bir ambara girdim.

İnanılmaz bir gürültü düzenli olarak yerini derin bir sessizliğe bırakıyordu, sonra gürültü tekrar başlıyordu. Hareketlerimin bazıları çok yavaşmış gibi geliyordu. Gerçek savaş veya çarpışma zamanları birkaç saniyeden veya en fazla bir dakikadan fazla sürmez. İşte bir de, bu olaylardan biri esnasında bana bü-

yük güven aşılayan bir şey duydum –tarifi zor– "sessiz" bir ses. Her şeyin iyi geçeceğini hissediyordum. Bu dini bir işaretmiş, bu ses kutsalmış gibi hissetmiyordum, ses içten geliyordu. Bana "Korkma, her şey iyi gidecek" diyordu. Ve de "Şimdi kalk, arkadaşlarına yardıma geri dön!"

Eski yerime dönerken, yaralı olduklarını, hâlâ orada olup olmadıklarını bile bilmiyordum – ama o ses uyuduğum binaya geri dönmemi salık veriyordu. Binaya döndüğümde, arkadaşlarımdan üçünü yaralı ve hareket edemeyecek halde buldum. Aynı zamanda infazları için onlara ateş açmaya başlayan iki tane düşman askerini de buldum. Ama ben kendi hafif makineli tüfeğimle onlara hemen ateş edebildim ve onları anında öldürdüm. Başka iki çocuğun da yardımıyla arkadaşlarımı korunaklı bir yere taşıyabildim. Çarpışma sabahın ilerleyen saatlerine kadar devam etti. Düşman geri çekildi ve yaralılar helikopterle hastaneye taşındılar."

Tanıklığının sonunda John, tam olarak ne yaşamış olduğunu kavrayamadan o güne kadar içinde taşıdığı bu olaydan bahsedecek fırsatı ona tanıdığım için bana teşekkür ediyordu.

Bilincin Bu Uç Durumları Olgusunu Nasıl Anlamalı?

Bu ilk tanıklıklar koleksiyonu bana anekdotlardan oluşan bir manifesto değil de, daha geniş kapsamlı bir şey yapmam gerektiğini düşündürttü. Ben de doğal olarak bilimsel yazında benzer gözlemlerden bahseden ve bunları açıklama çabası gösteren çalışmalar aramaya başladım, sonuçta hiçbir şey bulamadım. İnsanlara özgü bazı uç durumlar yaşama hali daha önce hiç incelenmemişti.

Var olan çalışma eksikliğinden, ben de kendim böyle bir deneyimin ne gibi sonuçlar doğurabileceğini düşünmeye koyuldum ve öncelikle bunların gayet gerçek dışavurumlar olduğu ve iç içe geçmiş birçok etmenin ürünü, birbirine benzer birçok durumda ortaya çıktığı sonucuna vardım. Gerçekten çok kafa yorucuydu!

Önümde tamamen rastlantı eseri bir yol açılmıştı. Büyük oğlum ilk gece gezmesinden dönmüştü; Daddi DJ'i, genel olarak

disk-jokeyleri ve elektronik müziği tartışıyorduk ki bana neden her şeyin belli bir ışıkta o kadar yavaş gittiğini sordu... Stroboskopik ışık! Ondan her şey çok yavaş gidiyordu! Pek ya aynı şey beynimizin içinde oluyorduysa?

Stroboskopik Düşünce

Her şey iki olay aynı anda, paralel geçiyormuş gibi gelişir; "normal" gelişen ile gerçekdışı bir sükûnet havasında "yavaşça" gelişen diğeri, yerlerini birbirlerine bırakabilirler. Beni elektrik çarptığında, elektrik çarpmasından gelen ölümü hissederim, kaslarım paralize olmuş, ciğerlerim tıkanmıştı, yine de aynı zamanda Öteki-ben ile konuşmakta olduğum sakin bir an yaşıyordum.

Stroboskopik hal kendi içinde son derece değerlidir: hisler geçmekte olan sahneden dolayı doyma noktasında olsalar da, Öteki-benimiz, bizimle konuşmak ve bize kurtarıcı talimatlar vermek için, duyulardan ve duygulardan uzak bir "bant genişliği" bulmayı başarır. Yani, bedenimiz tamamen dâhil olduğu olayın tekelinde olsa da, sonunda bilincimizin bir özelliği olan içsel diyaloga girebilecek ikinci bir yaşantı kuracak kadar kaynak bulabiliyoruz.

Ayrıca her şey çok hızlı giderken oluşan bu yavaşlık izleniminin bir illüzyon olduğunu da gözlemleyebiliriz: aslında bir zaman algısının eksikliğinden ortaya çıkar, endişeyi algılayamadığımız gibi. Sanki korteksimiz, korku gibi duygularımızın yanı sıra zaman algımızdan da sorumlu olan beynin en antik yapısıyla, limbik sistemle "bağlantısı çevrimdışı" imiş gibi işler. Bir anda kendimizi panikten kurtarırken durumu analiz edebilecek zamanı buluruz. Bu yüzden bilincin bu sıra dışı sürecini "yüksek bilinç" olarak kabul etmemizi teklif ediyorum.

Bilincin Bozgunları

Şu ana kadar anlatılan olgular, çoğunlukla, tanıkların tamamen olayın odağında oldukları, örneğin savaşta makineli tüfeklerini kullandıkları veya araçlarını doğrultmaya çalıştıkları durumlara denk gelir.

Ama bütün uç durumlarda bu böyle mi gelişir? Uç durumların stroboskopik deneyimine dair çalışmalar bulamamış olsam da, tam tersinin, paralize veya panik olmanın ortaya çıktığı dehşet anlarına dair olanlarını buldum.

1994'te batan *Estonia*[1] gemisi gibi, kurbanların sayısının çok fazla olduğu, oysa eğer güvenlik talimatlarına uysalar ve kurtarılma çabalarına dâhil olsalarmış çoğunun kurtulma şansının bulunduğu facialarn meydana gelmesi araştırmacıları şaşkına çevirmiş. Bu 29 Eylül 1994'te, İsveç kıyıları açıklarında batan feribottaki 989 kişiden hayatını kaybeden 852'si için de durum böyledir. Kurtulanlar; paralize ve şoke olmuş vaziyette, hareket etmekten aciz, öylesine dikilen veya oturdukları yerde kalakalmış yolcular gördüklerini anlatırlar. Aralarından bazılarını kurtarmaya çalıştıkları halde, kurbanlar korkudan kaskatı vaziyette donakalmış ve onları takip etmeyi reddetmişler. Bazıları da panikleyip bağırmaya başlamış. Kurbanlardan kimisi güvertede bolca kullanıma hazır kurtarma botu bulunmasına rağmen bunları kapmak için kavga etmişler.

Sadece birkaç kişi sakin ve mantıklı bir havada hareket etmiş, mesela bir tanık kendinden emin bir adamın diğerlerini sakinleştirmeye ve henüz açılmış olan bir konteynerden başlayarak kurtarma botları için bir dağıtım sırası oluşturmaya çalıştığını gördüğünü anlatıyor.

John Leach'e göre[2]; benzer facialarn analizinde, insanların %10 ila 15'inin uyumlu bir şekilde hareket ettiği, fakat %10 ila 15'inin paniklediği ve amaca ters giden davranışlarda bulunduğu ortaya çıkar. %70 ila 75 ise donakalır ve bütün iradelerini kaybederler.

---

1 *Estonia* İsveç'e varmak üzere Talinn'den ayrılan bir yolcu gemisiydi, 29 Şubat 1994'te batmıştı.

2 John Leach, "Why people "freeze" in an emergency: temporal and cognitive constraints on survival responses", *Aviation Space and Environmental Medecine*, vol. 75, no6, haziran 2004.

Hareket ve Antrenmanın Önemine Dair

Yani bu uç durumlarda mümkün olan birkaç davranış biçimi vardır. Bazıları yüksek bir bilinç seviyesi gerektirir, diğerleri ise, tam tersine bilincin tamamen terk edilmesine işaret eder. Böyle bir fark nasıl açıklanabilir?

Öncelikle, tamamen kaderlerinin kurbanı olan Estonya'daki batığın dışında bahsettiğim örneklerin çoğunda tanıkların doğrudan süregelen olaya dahil olduklarını belirtelim. O zaman olaya doğrudan dahil olmak bilincin hareketliliğini seçmiş gibi görünüyor.

Dahası, bir acil durum antrenmanının hayati önem taşıması mümkün görünüyor. Bu noktayı örneklemek için hava kuvvetleri generali Patrick Charaix'in[1] tanıklığını öneriyorum. Kendisi avcı uçağıyla bir çalışma yaparken uçağın bir motoru durmuş ve kendisini uçaktan fırlatmak zorunda kalmış. Bütün prosedür on sekiz dakika sürmüş, bu esnada şunları yapmak zorunda kalmış:

1. Kaskının içinden gelen stres yükseltici cehennemî alarm sesine ve kumanda panelindeki sürekli yanıp sönen bir yığın kırmızı işarete dayanmak,
2. Durumu analiz etmek ve motordaki bir arızaya bağlı basınç kaybı olduğunu anlamak,
3. Yükselmek için uçağını vitese almak,
4. Motoru tekrardan ateşleme girişimine karar vermek,
5. Bu prosedürün sürekli başarısızlığa uğraması, kendini fırlatmaya karar vermek,
6. Fırlatma kolunu bacakları arasına alıp yukarıya çekmek,
7. 19 G değerindeki ani yükselme yüzünden bilincini kaybetmek,
8. Paraşütü açıldığında ve uçağı denizde kaybolduğunda kendine gelmek,
9. Paraşütünün düzgün şekilde açılmasını gerçekleştirmek,
10. Kaskını çıkartmak,

1 Yazarın röportajı, 2009.

11. Kurtarma botunu şişirmek,
12. Ayakları suya değer değmez paraşütünün kopçalarını çözmek.

Yoğun bir antrenman olmadan, böyle bir eylemler dizisi açıkçası mümkün olmazdı. Patrick Charaix'e stres seviyesinin ne olduğunu sorduğumda bana şu cevabı verdi: "Maksimum! Zaten düşük basınçta uçup toplar ve füzelerle atış talimi yaparken gergin oluyor insan, bir de bunun üstüne kaskının içinde çınlayan alarmlar gelince, stres her yerine işliyor. Ne olduğunu anlamaya ve tepki vermeye çalışırken biraz düşüyor ama fırlatma kolunu kavrayıp yukarı çekmek gerektiği zaman tekrardan feci şekilde yükseliyor. Genellikle, her şeyin öngörüldüğü, hesaplandığı ve alıştırmasının yapıldığı gibi gittiğini analiz ettiğim ilk birkaç anı daha yavaş yaşarım. Vitesin sabitlendiğinden emin olur, manevraları yaparız ve refleks haline gelmiş hareketlerle, bilindik bir şemadayızdır. Ondan sonra fırlatma manevrasıyla birlikte stres insanın içine işler!"

Uç Durumlar Esnasındaki Değişik Deneyimler

Buraya kadarki tanıklıklardan; kazalar, saldırılar, savaşın içinden olaylar ve hatta afetler gibi uç durumlarda birbirinden çok farklı üç deneyimin su yüzüne çıkabileceği sonucuna ulaşılıyor:

— Çok kısa bir sürede bilinmedik bir durumu analiz edebilmeye ve bir çözüm bulmaya yarayan yüksek bilinç,
— Özel bir alıştırmanın ürünü olan, bir durumu kontrol altına almaya izin veren yüksek kontrol,
— Tamamıyla paralize olma veya panik durumuna yol açan teslimiyet.

Bu üç tip deneyim birbirinden kopuk olabilir, ya da aynı olayın içinde veya iki farklı olayda birbirleriyle yer değiştirebilirler. Mesela, bir savaşta, bir asker bu üç hali de farklı anlarda yaşama durumunda kalabilir.

Yani, alıştırma esnasında, bir paraşütçü sıkıntı çekmeden kurtarma paraşütünü açmayı başarabilse de, acil durum prosedüründe esas paraşütü işlemeyince, paralize olabilir. Bu olgu pek nadirdir, ancak yine de ABD'de senede en az dört kere rastlanır. Her seferinde kazadan sonra, kurtarma paraşütünün mükemmel iş görür durumda olduğu, sadece açma kolunun çekilmediği saptanmıştır. Amerikalıların "no pull fatalities" dedikleri işte budur.

Panik durumları da muhtemeldir. Csikszentmihalyi[1] de kitabı *Akış*'ta, kendisine solaklar için bir paraşüt verilip açmak için diğer eli kullanması gerekeceği anlatılan sağlak paraşütçünün hazin hikâyesini anlatır. Atladıktan sonra sol elini kullanmayı unutmuş ve yere çakılmış. O panikle, sağ eliyle yanında olmayan bir kolu aramış durmuş. Yüksek bilinci işlememiş.

Bazı araştırmacılar, çoğu bariz olmak üzere çözümler varken bu paralize olma veya panik olgularının nasıl olageldiğini anlamaya çalışmışlar. John Leach'e göre, çok stres verici olaylar esnasında, özellikle acemilerde, işler bellek kapasitesinde bir düşüş gözlemlenir. Aslında bu bellek, işler bellek olarak tanımlanmıştır çünkü yürürlükte olan bütün eylem veya düşünce için işe yarar tüm bilgileri gruplamamıza yarar. Leach'e[2] göre, her zaman çok stres verici olan atlama anı esnasında deneyimli paraşütçülerde %30'a düşer, sonraki anlarda, özellikle yere iniş esnasında, normale döner. Çaylaklarda, atlayış esnasında düşüş gösterir, ancak yere iniş esnasında da %34 oranındadır. Bu paralize olmaları işler belleğin daha da güçlü bir şekilde donakalmasıyla ve bütün karar ve eylemlerin engellenmesiyle açıklamak mümkün hale geliyor.

İşler belleğini tam kapasite kullanabilmek aynı zamanda bilincimizin uç durumlar esnasındaki sıra dışı yetilerinden yararlanabilmek için de gerekli olacaktır. Bu da alıştırmanın ve olayın tam kalbinde bulunmanın önemini anlamaya yarayacaktır, çünkü

---

1 Mihaly Csikzenmihalyi, *Akış*, HYB yayınları, 2005. Çev. Semra Kunt Akbaş

2 John Leach & Rebecca Griffith, "Restrictions in Working Memory Capacity During Parchting: A Possible Cause of "No Pull" Fatalities", *Appl. Cognit. Psychol.* 22, s. 147-157.

bu iki durumda da; dikkat odaklanmıştır, bu da işler belleğin işleyişini yükseltir. Başka türlü açıklarsak, genel olarak, kaza durumunda aracı kullanan olmak yolcusu olmaktan daha iyidir...

Sonuç olarak, stresten paralize olmadığı sürece; bilinç bize, aralarındaki en hayret vericisi yüksek bilinç olmak üzere, üst yetiler sunar. Bu yüksek bilinç olgusu, Öteki-ben ile birlikte bilincin işleyiş sürecinin, uç durumlar esnasında bile nasıl emir alabileceğini gözlememize yarayacaktır. Bu, zihinsel yetilerimizin zirvelerinden biridir.

Ümitsiz Durumlarda Bir Işık

ÜMİTSİZ BİR DURUM YAŞAMAK bazen büyük bir şanstır. Çoğu kez kadınların ve erkeklerin bana kanserlerinden yerinmediklerini söylediğini duydum. Gözlerini aşksız bir yaşama karşı açtığını, gerçek hayatlarını şimdi yaşadıklarını söylüyorlardı. Öncekiyle uzaktan yakından alakası olmayan bir hayat, yeni arkadaşlar ve yeni değer yargılarıyla...

Tabii ki, ölümle yüz yüze gelmek insanı hayatın ne kadar değerli olduğunu hatırlamaya zorlar. Ama aynı zamanda ihmal edilmiş, küflenmiş bir yaşam gibi ne kadar boş, sönük ve zorlama olabileceğini de görmeye yarar. Hayatımızın kitabı? Bunun şoku çok şiddetli olabilir.

Ama hepsi hayatlarını yeniden değerlendirmeden önce bir ümitsizlik anı yaşadıklarını anlatıyorlar, hepimizin korkunç durumlarda, yer ayaklarımızın altından çekiliyormuş gibi ve hayat elimizden kaçıyormuş gibi gelen zamanlarda yaşayabileceğimiz bir an. Ve bu donakalma anlarında, ümitsizliklerinin en derin yerinde, bazılarının kendileriyle konuşan yumuşak ve teselli eden bir ses duydukları oluyor.

David'in Yaşayacak En Fazla Birkaç Ayı Kaldığı Zaman

David Servan-Schreiber[1] bu sesi kitabı *Antikanser*'de çok dokunaklı bir biçimde tarif eder. O gün, beklenmedik şekilde, sadece 31 yaşında olmasına ve bir yığın hedefine rağmen, beyin kanseri olduğunu öğrenmişti. Algılanamaz bir durumdu.

> "Kendimi bir nehirde yüzen kütük parçası gibi görüyordum, bir anda bir yere çarpıp geri dönen bir dalga yolunu kesmiş, akıntıya karşı fırlatılmış. Hâlbuki onun kaderi okyanusa kadar bütün yolu gitmekti. Hiçbir gerçek bağımın olmadığı bu yerde tesadüfen kıstırılmıştım. Pittsburgh'ta tek başıma ölecektim.

David anlatısına o sesle ilgili kısımla devam ediyor:

> "Ben yatağıma uzanmış küçük Hint sigaramın dumanıyla ilgilenirken meydana gelen sıra dışı bir olay hatırlıyorum. Uyumaya pek hevesim yoktu. Bir anda kendi sesimin kafamın içinde konuştuğunu duyduğumda düşüncelerime dalmıştım, ses öyle bir yumuşaklık, öyle bir güven, bir açıklık, bir kesinlik yüklüydü ki kendi kendimi tanıyamadım. Ben değildim ama yine de benim sesimdi. O anda kendi kendime "Bu benim başıma geliyor olamaz, bu imkânsız" diye tekrarlıyordum, o ses ise dedi ki "Biliyor musun David? Gayet de mümkün, ve o kadar da kötü değil." İşte bununla beraber şaşırtıcı ve anlaşılmaz bir şey oldu, paralize olmayı kestim. (...) O akşam uyudum ve ertesi gün işe gidebildim ve hastalığa karşı durabilmek ve hayatımla yüzleşmek için gerekli olanı yapabildim."

Daha önce görmüş olduğumuz kazalar ve diğer uç durumlardaki gibi ses yumuşak ve güven verici, ama aynı zamanda kararlı ve pragmatiktir. Bilinç sesimiz bu sıra dışı şartlarda bizden beklenmeyen bir potansiyeli temsil eder. David için bu, *Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş*' un ve daha sonra *Antikanser*'in

1 David Servan-Schreiber, *Antikanser, Varlık Yayınları*, Çev. Filiz Deniztekin 2008.

kaleme alınması ve "insan hasta bir gezegenin üstünde kendini sağlıklı hissedemeyeceği[1]" için başkalarına ve Dünya'ya hizmete adanmış bir hayat olacaktır.

Kurtaran Sesin Başka Örnekleri

Guibert de Marmol'un[2] hayatını tehdit eden de bir beyin tümörüydü. Ameliyat olmasına az kalmış, görüşünü yavaş yavaş kaybederken, bir iç sesin kendisine şöyle dediğini duydu: "Aslına bakarsan, korkacak hiçbir şeyin yok. Karşıya geçeceksin, senin yolun burada bitmeyecek. Bu seni yeni bir yere götürebilecek bir aşamadan, dersler çıkartmak gereken bir durumdan başka bir şey değil..."

Ve bu deneyim onu, yaşam tarzıyla başlayıp organizmasına çok daha fazla saygıyla yaklaşmaya ve hayatını tamamen gözden geçirmeye itecekti.Çoğumuz bedenimizi ihmal ediyoruz, oysa onsuz, bilincimiz, yani hayatımızın bütün tadı tuzu içimizde barınamazdı. Sonra bir de bütün profesyonel hayatını, dayanıklı ve sorumluluk sahibi bir yönetim kurmak için uluslararası toplulukları bir araya getirecek ve insanlığa daha fazla neşe katacak bir şekilde değiştirdi.

Elizabeth Gilbert vakası da sesin yatıştırıcılık ve çıkarcılık gücüne örnektir. Ümitsizliğin son kertesinde, depresyonun onu ölüme alıştırması fikri ödünü patlatıyordu. Dua ettiğini ve duasının kendiliğinden, kıvrılıp bükülerek gözyaşları arasında tekrarlanan bir dilekçe haline geldiğini anlatıyor: "Lütfen bana ne yapmam gerektiğini söyle." O sırada,

> "bir anda, yüksek sesle ağlamam bile kesilmişti. Sanki bütün sıkıntım içimden çekilip alınmış gibiydi. (...) Küçük bir sessizlik yumağı demekten başka türlü tanımlayamadığım bir

1 David Servan-Schreiber, *Psychologies magazine* yazı dizisi, nisan 2009.

2 Elizabeth Gilbert, *Eat, Pray, Love – One Woman's Search for Everything across Italy, India and Indonesia*, Viking Pinguin, New York, 2006 – *Ye Dua et Sev*, Pegasus Yayınları, İstanbul 2010. Çev. Zeynep Kumruluoğlu, Gamze Bulut.

şeyle çevrelenmiş gibiydim – öyle nadir bulunan bir sessizlikti ki, bozmaktan korktuğumdan nefes almaya bile çekiniyordum. Ahenkli bir sükûnet duyuyordum. O andan önce böyle bir sükûnet duyduysam bile hatırlamıyorum.

Sonra bir ses duydum. (...) Bu, sadece benliğimin içerisinden kendini ifade etmekte olan kendi sesimdi. Benim sesimdi ama o ana kadar hiç duymadığım gibiydi. Kesin benim sesimdi ama bir bilgelik, sakinlik ve sonsuz şefkat yüklüydü. Eğer hayatımda bir kez olsun aşkı ve kendinden emin olmayı tatmış olsaydım benim sesimin olacağı tınıdaydı. Bana kutsal olana inancımı mühürleyecek cevabı verirken, bu sesten yayılan şefkati ve sıcaklığı nasıl tanımlayabilirim ki?

Ses dedi ki: "Git yat, Liz."

O anda, yapılabilecek tek şeyin gidip yatmak olduğu bana çok açık göründü. Başka bir cevabı kabul etmezdim. (...) Gerçek bilgelik söz konusu an için mümkün olabilecek tek cevabı verir ve o gece, mümkün olan tek cevap, gidip yatmaktı."

Ve bu bilgelik onun hayatını baştan değerlendirmesini ve en sevdiğim kitaplardan olan *Ye Dua et Sev*'i yazmasını sağladı.

Thérèse ve Tutsağın Ölümü

Thérèse, ciddi finansal yolsuzluklardan hapiste olan erkek arkadaşının kendisi gibi hapiste olan bir ortağı hakkındaki soruşturma çerçevesinde en önemli tanık olduğu düşünüldüğünden, Fransa'da göz hapsinde tutuluyordu. Tamamen suçsuz olmasına karşın suçlu muamelesi görüyordu. Özellikle başkalarına karşı hiçbir tehlike arz etmediği halde bir tutukevinde kalıyordu. Ve tutukevi, masum biri için çok ağır bir yaraydı, kötü muamele ve haksızlık birleşip gururunu derinden kırıyordu.

Masumiyetini ve zararsızlığını talep etmek için hapsedilmesinden sorumlu jürinin karşısına çıkma hakkını elde etti. Bu amaçla bir sabah adalet sarayının hücrelerine aktarıldı. Büyük bir ortak odada, bütün diğer tutuklular gibi kelepçelenmişti, herkes kendi zincirinden. Tek kadın oydu ve "kürek mahkûmluğundaki"

adamların hayvanlıklarına, gaddarca sözlerine maruz kalmıştı, hepsi birbirinden bayağı ve aşağılayıcıydılar. Dört saat sonra, bir jandarma hücreye girdi ve hepsinin ayağına birer sandviç fırlattı, fazla yaklaşırsa alacağı darbelerden korkuyordu.

Sonunda saat 3'e doğru, son on beş gündür yaşadıkları nedeniyle küçük düşmüş olan Thérèse'i almaya geldiler. Son derece narin ve halsiz olmasına rağmen bir süre daha bir banka kelepçelenmiş olarak bekledi. Bekleme odası görevi gören koridorda, gözleri bu sefil yerin aldığı tek ışığın girdiği karşısındaki pencereye takılıp kalmıştı. Bütün ümidini kaybetti. Tutukevinde kalmaya mahkûm edilecek olmasa, ona neden bu derece insanlık dışı davransınlardı ki? Bir anda, hayatının bittiğini ve kendisini parmaklıklar ardında bulacağını idrak ederek, "tutsağın ölümü" denilen hisse kapıldı. Thérèse'den ayrılan yaşam, kabına açılan bir delikten boşalan su gibi dışına aktı. Öldüğünü ve bedeninin artık maddi bir varlık olmadığını hissetti. Ruhun ve bedenin ölümü içerisinde çözülüyordu.

Sonra sırası geldi, ama ne ayağa kalkabiliyor, ne de yürüyebiliyordu. Jandarmadan yardım istediyse de, adam her türlü yardımı reddederek ona, "sıranı kaçıracaksın ve seni hapishanene geri götüreceğiz" dedi.

O zaman, bütün bu ölüm kaosunun içinde, içinden gelen inanılmaz bir ses duydu. Kendi sesi büyük bir kararlılıkla şöyle diyordu: "Hayır, sıramı kaçırmak istemiyorum!" Bunun üstüne yerine gelen kuvveti, mahkeme salonuna çıkan merdivenleri tırmanabilmesini sağladı. Davasını savunabilmek için, aşağılanmasını ve acısını unuttu. Dosyası temiz olduğundan ve besbelli etrafına tehlike teşkil etmediğinden, bugün hala hür.

Thérèse hikâyesiyle, korkunç bir haberden sonra etrafımızdaki her şey kayıp gidiyor olsa da, bir depresyon esnasında dibe vursak da, saf bir ıstıraptan kıvranıyor olsak da, bilincimizin sesinin bize bir amaç ve şüphe edilemez bir enerji verebileceğini bize bir kez daha gösteriyor.

Daha da Diplerde, Ses Hâlâ Orada

Tutsakların sadece %3'ü oradan sağ çıkabilirken, toplama kamplarında hayatta kalmak mucize sayılırdı. Her gün böyle ölümle burun buruna yaşarken, Viktor Frankl da *İnsanın Anlam Arayışı*'nda bu büyülü anın, ya da bilincin sesinin hayatını kurtardığını anlatır: "Benliğimin her köşesinin yaklaşan olası haksız bir ölüme karşı çıkmakta olmasına rağmen, ruhumun çevreyi saran tekdüzeliği ve melankoliyi delip geçtiğini hissettim. Ümitsiz ve anlamdan yoksun bu dünyayı aştığını hissettim ve benliğimin derinliklerinde bir yerde, nihai bir amacın olup olmadığına dair soruma yanıt olarak, muzaffer bir "evet" duydum. Aynı anda, bu gri sabahın içinde bir ışık doğdu (...). Ve o ışık karanlıkların içinde parladı. Tekrardan canla başla donmuş toprakla uğraşmaya koyuldum[1]"

Scott Peck ve Hayatının Büyük Kararları

Kendisi için klasik bir kariyer öngörerek onu çok iyi bir liseye yazdıran anne-babasının görüşüne karşın, Scott Peck 15 yaşındayken okula bir daha dönmemeye karar verdi. İki seneden beri uyum sağlayamadığı bu ortamda mutsuzluğu giderek artıyordu. Bütün çabalarına rağmen bu kolejdeki yaşantıya alışamayacağını ve kendi hayatının dışarıda olduğunu hissediyordu. Ona depresyon teşhisi koyan bir psikiyatr, koleje dönmek veya bir aylığına hastaneye yatmak arasında seçim yapması için, bir gün süre verdi.

Scott Peck[2] anlatır:

> "O gece –hayatımda ilk ve tek olmak üzere– ciddi şekilde intiharı düşündüm (...) Kendimi uyumsuz, beceriksiz ve değersiz hissediyordum. Daha da fenası, büyük ihtimalle akıl hastası olduğumu sanıyordum. Eğer (koleje) geri dönmezsem, beni bekleyenler sadece belirsizlik, güvensizlik, bilinmeyen, ön görülemeyen, tanınmayan olacaktı. Böyle bir yolu seçmek deli işiydi.

1 Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, a.g.e.

2 Scott Peck, *Az Seçilen Yol*, a.g.e.

> Korkudan ödüm patlıyordu. Ama o anda, en derin umutsuzluğun pençesinde, dünya dışı bir kehanet gibi, kesinlikle bana ait olmayan bir sesle bilinçaltımdan fışkıran bir sözcükler yumağı belirdi' Hayattaki tek emniyet, güvensizliğin tadını çıkarmakta yatar' Bu, deli olmak ve düzenin tersine gitmek anlamına gelse de... Ben olmaya karar vermiştim. Kendimi daha iyi hissettim ve dinlenebildim."

Scott Peck sonunda, büyük bir psikiyatr ve hayatımda yer eden kitaplar rafımda duran çok güzel bir kitabın yazarı oldu: *Az Seçilen Yol.*

Büyük Seçimler Anında Sesini Dinlemek

Thierry Jansen'in[1] kariyer yolu çizilmişti. Gelin görün ki, Brüksel Üniversite Hastanesinin bu dahi cerrahı kendisini iyi hissetmiyordu. Gergindi, hırçındı ve olur olmaz patlıyordu. Ciddi bir psişik sıkıntının belirtisi olan egzamadan mustarip idi. 5 Ocak 1998'de, kariyerinin yeni bir aşamasında, bir kanseroloji merkezinde hizmet müdürü olarak işbaşı yaptı. Yeni bir başlangıç? Yok, kendisini daha iyi hissetmiyordu, hatta tam aksine; "Bir hastalığın pençesinde, yeni ofisimde oturuyordum ve kendi kendime şöyle dediğimi duydum: "Burada kalırsan, öleceksin."

O gün yeni görevinden istifa etti ve hayatını baştan kurdu. Cerrahlıktan psikoterapistliğe geçti ve aralarında *Le travail d'une vie*[2], *Vivre en paix*[3], *La maladie a-t-elle un sens?*[4] ve *La solution interieure*[5]'ün yer aldığı pek çok zengin eser yazdı.

Bana gelince, zaman zaman, hayatımın çok zor anlarında bilincimin sesini duyduğum olmuştur. Mesela, HEC'deki eğitimim

---

1 Thierry Jansen ile röportaj, *Psyvhologies magazine*, Ocak 2009.

2 *Le travail d'une vie*, Robert Laffont, 2001; Marabout, 2006.

3 *Vivre en paix*, Robert Laffont, 2003; Marabout, 2008.

4 *La maladie a-t-elle un sens?*, Fayard, 2008.

5 *La solution Interieure*, European Schoolbooks, 2006.

bittikten sonra, bana teklif edilen; hepsi birbirinden iyi ücretli ve terfi imkanı sunan bütün pozisyonları reddettiğim berbat bir zamanı hatırlıyorum. Neden bu pozisyonları reddettiğimi anlamıyordum ve bir gün, büyük bir ecza laboratuvarının genel müdürü bana "Presles, karar verin, tekrar bize katılın, bizim grubumuz içinde yeriniz çok önemli." dedi. Ama bu kariyerler bana göre değilmiş gibi hissediyordum. Gerçekten param kalmadığı için pes edip bu pozisyonlardan birini kabul ettim ve birdenbire kendimi büyük bir oluşumun müstakbel başkanı olarak iyi ücretli, dinamik bir kadroda buldum. Gerçek bir ikilemdi bu. Daha fenası, benim çelişkilerimi anlayamayan arkadaşlarım ve ailemin gözünde küçük düşmüştüm.

Bir gece kendi sesim tüm diğerlerinden daha karanlık bir şekilde kendini duyurdu: "Kendi kendinin patronu olacaksın. Zorluğa göğüs ger. Nicelerini atlattın." Gerçekten de bu barizdi. HEC'e girmeden önce büyük bir laboratuvarda bir buçuk sene geçirmiştim, ortam cana yakın olsa da oradan pek hoşlanmamıştım. Fazla hantallık, fazla hiyerarşi, bana göre değildi. Ben de beni gelecekteki profesyonel hayatıma yaklaştıracak genç bir firmada bir iş buldum, ondan sonra da insan ilişkilerini ön planda tutan birkaç şirket kurdum.

Umutsuzluğun Derinliklerinde Kendi Sesinizi Dinleyin

Hayatım boyunca bu sesi daha fazla duymuş olmayı isterdim. Belki de böylelikle hatalarım bile engellenmiş olurdu. Yine de, her yardıma geldiğinde gerçekten çok etkili oldu. Ve, bir şekilde, bana kendim için önemli olanın ne olduğunu hatırlatmakta ona güvenebileceğimi biliyorum.

Bununla birlikte, bu ses hâlâ gizemini koruyor. Neden bazıları dramatik anlarda kendi seslerini duyuyorlar da diğerleri duymuyor? Scott Peck[1] de bu soruyu, "bazılarının neden intihar ettiğini kesinlikle biliyoruz, ancak alışılmış nedenselliğin içinde,

1 Scott Peck, *Az Seçilen Yol*, a.g.e.

diğerlerinin neden intihar etmediği sorusunu göz ardı ediyoruz" diye belirterek soruyor. Ve Scott Peck, "Tek söyleyebileceğimiz, işleyişini tamamen anlayamadığımız, en kötü durumlarda bile insanların üzerinde koruyucu ve aklî dengelerini dengede tutucu bir etkisi olan bir gücün var olduğudur" diyor.

Her durumda, benliğinin derinliklerindeki kendi sesini dinlemek, ona ihtiyaç duyduğu yeri tanımak gereklidir: onun için tek, yeri doldurulamaz olduğumuzu bilen bir parçamız vardır. Ve bu parçamız bizim hayatta, özgür ve çiçek gibi açılmış olmamızı ister. Bu bizden bir parça, tarihimizden, gözyaşlarımız ve kahkahalarımızdan oluşan bilincimizin, en derin kimliğimiz olduğunu düşünüyorum. Bilinç sıçramamızla içimizde doğmuş ve yine içimizde çelişkilerimizin ve coşkularımızın her biriyle, bunun yanı sıra hayatımızın her anı boyunca gelişmiştir. Hayatî güçler bizi terk ettiğinde ve olaylar kanımızı dondurduğunda bile, hayat dolu olan biz insanlar için yeni bir enerji kaynağıdır. Evet gerçekten, her zaman en derin umutsuzluklar içindeyken, kendi sesinizi dinleyin.

Benliğin Sonuna Kadar Spor ve Yarışma

BİR GÜN, *Formula 1* şampiyonu Ayrton Senna ile yapılan bir söyleşide, pistin orta yerinde, saatte 300 km'ye yakın bir hızla giderken, kendisinin tamamıyla yavaş çekimde yaşadığını, düşüncesinin arabasından hep bir viraj önde olduğunu anlattığını okuduğumda, adeta çarpılmıştım. Bir yarış arabası kullanırken bile yavaş çekimde yaşamak mümkün. Yüksek bilinçle yüksek kontrolü birleştiren bir deneyim yaşamak mümkün.

Şaşırtıcı bir başka tanıklık da sürat koşucusu ve yazar Guy Lagorce[1]'unkidir. "Çabanın son kertesinde, her şeye hâkim olunmuştur ve akış belirgin biçimde yavaşlar[2]" diye anlatarak otomobil şampiyonunun tanıklığını onaylar ve zenginleştirir.

Çok yavaş... Ve "mükemmel bir sessizliğin içinde" bir deneyim, "vahşi ve kaotik bir sahne"ye baktığımızda şaşırtan sükûnet. Yüz metrelik bir kısa mesafe koşusu ve kaslardaki patlama için on saniyelik bir sessizlik! Bu gözlem, Lagorce sürat koşucusunun "sağ ayağını basarken ekseninde değilsin", veya "omuzlarını fazla ileriye atıyorsun", veya "basenlerini daha iyi sabitle" diye kendiyle konuştuğunu belirtince daha da şaşırtıcı bir hal alıyor.

---

1 Guy Lagorce atletizm dalında(100 metrede ve 200 metrede) uluslararası çapta bir sporcuydu ve 4x200 metre dalında Avrupa rekortmeniydi. Yetenekli bir yazar olduğundan, Kütüphaneciler ödülü ve Goncourt roman ödülüne layık görüldü (En son yayını *Quelqu'un de bien*, Plon, 1999).

2 Guy Lagorce, "Silence dans la foulée", *Télédrama*, no 2588, 18 Ağustos 1999.

Yine Lagorce'a göre, "Duruma hakim olmak kolaysa, neredeyse aralıksız kendisiyle konuşur. Zor olduğunda konuşma biraz azalır. Yine de monolog kurar. Her zaman. Kaliteli bir sürat koşucusu adeta araba kullanıyormuş veya at biniyormuş gibi davranır. Fark, milyarlarca saat antrenman sayesinde her milimetresini tanımayı ve hâkim olmayı öğrendiği kendi bedeninin yolcusu olmasındadır."

Son Hızda İç Diyalog

O halde spor bir uç deneyim türü olmalıydı; araştırılması zengin olabilecek bir alan... Bilinçlerinin bütün potansiyelinden faydalanmayı nasıl başardıklarını anlamak için, büyük sporcuların tanıklıklarını aramaya koyuldum.

Böylece Guy Lagorce tarafından anlatılan deneyimin birçok şampiyon tarafından paylaşılan bir gerçeklik olduğunu ortaya çıkardım, her sporun ve her kişiliğin tabii ki kendine has özellikleri olacaktı.

"Kendimi 800 metreye fırlattığımda, pistteki o iki kısa dakika boyunca sürekli kendimle konuşurum. "Aman Tanrım, devam et! Bak o da geliyor. Ah! Arkada kaldım" Sürekli kendimle konuşurum. Boşluk yoktur. Aynı zamanda, her şey oldukça yavaş ilerler, zaten öyle olmasa teknik olarak ne yaptığımı düşünecek zamanım olmazdı. Bu aynı zamanda hızlı ve yavaş olma hissi neredeyse bir çelişkidir[1]" diye anlatan şampiyon Charmaine Crooks'un[2] yaşadıkları, Guy Lagorce'unkine böylesine yakındır.

Eğer Mısırlı yüzücü Rania Elwani[3] sürekli kendisiyle konuşuyorsa, bu temelde pozitif kalmak ve kendi derinliklerinde enerji

---

1 Yazarın röportajı, 2008.

2 Charmine Crooks: Olimpiyat ikincisi ve Olimpiyatlarda ülkesini beş kez temsil etmiş olmasıyla sıra dışı Kanadalı atlet.

3 Rania Elwani: Olimpiyatlara üç kere katılmış olan Mısırlı yüzücü (50 ve 100 metrelerde Sydney 2000 Sydney Olimpiyatlarında yarı finalist). 1994-1995 Dünya kupasında üç kez altın, iki kez gümüş, ve bronz madalyaların sahibi; 1990, 1991, 1995 ve 1999 Afrika yarışlarında birçok altın, gümüş ve bronz madalya sahibi.

aramak içindir. "Sözgelimi, yorgunluk hissedersem, yorgunlukla yanımdaki bir insanmış gibi konuşurum, bu da yarışı tamamlamamı sağlar. Olumsuz düşünceleri iptal etmeliyim. Veya, bana özgüvenimi geri kazandırması için yarıştan önce yaptığım bir görselleme kullanırım. Şu halde sürekli düşünürüm. Aslında, onaylayacak çok fazla teknik nokta olduğu ve bu süregelen diyalog nedeniyle, yarış insanların düşündüğünden daha uzundur.[1]"

Guatemalalı badminton şampiyonu Pedro Yang[2], "Ya evet, sürekli kendimle konuşurum. Bazen maç esnasında, bana "Şimdi böyle vur", veya "Şu yöne kaç" diyen bir ses olur. Bu ses kafadan gelir, çünkü her şey o kadar hızlı gidiyordur ki kendimle konuşacak zamanım olmaz[3]."

Hız ve Yavaşlık

Ve badminton topunun hızlı gittiği ve genel olarak raketle oynayan oyuncuların abartılı refleksleri olması gerektiği doğrudur. Bununla birlikte Pedro Yang'a göre, maç esnasındaki deneyim "kesinlikle hızlı değildir. Badminton'da, topa vurduğunuz andan topun geri geldiği ana kadar zaman öyle hızlı geçer ki pek düşünemezsiniz, ancak hareket eder ve tepki verirsiniz. Öte yandan, topa vurmakla meşgulken, zaman algımız yoktur. Dünya bir baloncukmuş gibi gelir, insanlar alkış patlatsalar bile onları tam olarak duymazsınız. Bazen oyunun akışı o derece mükemmel olur ki düşünmeyip, kendinizi bırakabilirsiniz. Bazen, olup bitenin bilincinde olursunuz ve kendi kendinize konuşursunuz. Çünkü her top; rakip, dış etmenler vb. açısından; nasıl oynanacağı bilinmesi gereken bir dilemmadır."

Jacob Hlasek[4] ise, hiç kendisiyle konuşmaz. Ona göre, "oyunun filmi çok hızlı ilerler. Düşüncelerimiz daha yavaş ilerler. Bu

1 Yazarın röportajı, 2008.

2 Pedro Yang: Guatemalalı badminton şampiyonu, 2003 Panamerikan Oyunlarında finale kaldı ve 2004 yılı Olimpiyat Oyunlarında ülkesini temsil etti.

3 Yazarın röportajı, 2008.

4 Jacob Hlasek: Uluslararası tenisçi. Kasım 1988'de New York'ta finalist, dünya çapında en iyiler arasında sayılan ilk İsveçli tenisçi.

biraz Charlie Chaplin'li bir sessiz film izlemek gibidir: o kadar hızlı gitmesine rağmen sakin kalırız, strese girmeyiz. Oynadığım en iyi tenis, bir baloncuğun içinde olduğumda, çok sakin bir durumda olduğumdaydı. O zaman işler çok kolaylaşır."[1]

Topun yokluğunda, Alexader Popov[2] aynı olgunun kendi başına bir şey düşürdüğünde geldiğini gözlemlemiş. En büyük yüzme şampiyonlarından biri tarafından anlatılan bu anekdot çok ilginçtir çünkü "bazen bir şey yaparken, birden bir şey düşer ve yere değmeden yakalamayı başarırsınız. Son derece hızlı bir harekettir, kararı veren beynimizdir ve biz onu yavaş çekimde yaşarız."[3]

Voleybolda da, topun el değiştirmesi çok hızlı olur. Buna rağmen, Robert Ctvrlik[4] bazı durumlarda hareketlerin çok yavaş geçtiğini anlatır, özellikle "gelmeden önce geleceğini bildiğim durumlarda, o anı ölümsüzleştirmenin bir yolu olsaydı muhteşem olurdu!"[5] Robert Ctvrlik bir de kötü bir karşılama yaparak ayak bileğini burktuğu bir olayı anlatır "Zamanın çok yavaş geçtiğine kanaat getirmiştim, incinmeyi tam olduğu anda hissettim. Yavaş çekimde, ayak bileğimde bir şeyler oluştuğunu biliyordum. Çok tuhaf bir şeydi."

Şampiyonların Yüksek Konsantrasyonu

Ama Robert Ctvrlik'in en iyi oyununun en önemli özelliği, dikkatini tamamen topa yoğunlaştırmasıdır. "Bütün kariyerim boyunca, benim güçlü yanım buydu: konsantrasyonumu

1 Yazarın röportajı, 2008.

2 Alexander Popov: Dört farklı Olimpiyat Oyununa katılmış olan Rus yüzücü: 1992'de Barselona(50 metrede ve 100 metre serbest yüzmede altın madalya; ve 4x100 metre serbest yüzmede ve 4x100 metre karışık yüzmede gümüş madalya), 1996'da Atlanta (50 metre ve 100 metre serbest yüzmede altın madalya, 4x100 metre serbest yüzmede ve 4x100 metre karışık yüzmede gümüş madalya), 200'de Sydney (100 metre serbest yüzmede gümüş madalya), ve 2004'te Atina. Altı defe dünya şampiyonu olmuştur (11 madalya).

3 Yazarın röportajı, 2008.

4 Robert Ctvrlik: Üç kez Olimpiyatlara katılmış olan uluslararası voleybol oyuncusu: 1988'de bir altın ve 1992'de bir bronz madalya kazanmış.

5 Yazarın röportajı, 2008.

uzun süre koruyabilmek, dış gürültüleri veya görsel detayları dışarıda bırakabilmek."

Serguei Bubka[1] için konsantrasyon vazgeçilmezdir çünkü uzun süren sırıkla atlama yarışmalarında, rakipler peş peşe atlarlar. O yüzden çok fazla beklenir ve bunların arkasından çok güçlü anlar gelir. Birçok kez yılın en iyi atleti seçilen Serguei için, bu yüksek konsantrasyon, fiziki olduğu kadar uzun bir zihinsel ve duygusal hazırlığın meyvesidir. "Her şeyi kontrol edebilmeniz ve yapmanız gerekeni eksiksiz yapabilmeniz gerekir. Her şeyi kontrol etmek derken, bu duygularınıza hakim olmak ve enerjinizi yarışmanın sonuna kadar gidecek şekilde korumak anlamına gelir. Zihniniz sakin olduğu sürece, hiçbir şeyi duymazsınız, kalabalığı bile!"[2]

Bir on yıl boyunca dünyanın en hızlı yüzücülerinden olan Rus Olimpiyat şampiyonu Alexander Popov'a göre yüksek konsantrasyon, "özünde, kendine hakimiyet ve yarışı tamamlamakta kullandığınız teknik olan antrenmandır. O kadar fazla antrenman ve yarış yapmışsınızdır ki bu kendiliğinden olur. Bilgisayarınızı açmaya benzer, program, biz daha düşünemeden işlemeye başlar. Bir de önemli olan, yarışma öncesi kendine odaklanmak ve görsel etkilerden kaçınmaktır. Yüzerken rakiplerinize dikkat ederseniz, kendinizin değil onların yarışını yüzmeye başlarsınız. Yani bu bir tür görsel izolasyondur, biraz at gözlüklerine, ama biraz da içinde yalnız olduğunuz bir baloncuğa benzer. Ve her şey önseziyle ilerler."

Kayakçı Perrine Pelen[3] de kendini "ikincil bir hale, bir baloncuk içine" yerleştirmeye çalışır. "Bütün detaylara odaklanarak her yarışı

---

1 Serguei Bubka: Rus yüksek atlama şampiyonu, dört kez Olimpiyatlara katışmış: 1998'de Seoul (altın madalya), 1992'de Barselona, 1996'da Atlanta, 2000'de Sydney. Altı kez Dünya Şampiyonluğunu ele geçirmiş (1983, 1987, 1991, 1993, 1995 ve 1997); Dünya Kupası'nda (1985), Avrupa şampiyonalarında(1986) ve Avrupa kupasında (1985) altın madalya kazanmış.

2 Yazarın röportajı, 2008.

3 Perrine Pelen: Fransız kayak şampiyonu, iki kez olimpiyatlara katılmış, 1980'de (dev slalomda bronz madalya) ve 1984'te (slalomda gümüş ve dev slalomda bronz madalya). 1982'de kombinede dünya ikincisi ve 1985'te slalomda dünya şampiyonu. 1980'de slalomda Dünya Kupası. Dünya Kupasında kırk üç podyum, bunların arasından on beşi slalom zaferi.

kafamda tekrarlayarak alıştırma yaparım. Daha önceki başarılarımda yaşadığım hisleri yeniden bulmaya çalışırım." Yarışma esnasında, Perrine duyumsal açıdan izole kalır "Etrafımda gürültü patırtı kopsa da hiçbir şey duymam ve her şey iyi gider, hiçbir şey dikkatimi dağıtmaz. Yüksek konsantrasyon halinde olurum."[1]

Perrine yarış esnasında kendisiyle konuşmasa da, sık sık 1980'deki Lake Placid Oyunları'nda dev slalomda bronz madalya kazanmasını bir sese borçlu olduğunu hatırlıyor: "Yarış iyi hislerle güzel başlamıştı ama benim atlayışım, bir düşüşle sonuçlandı ve kendimi popomun üstünde buldum. Anında, bir ses bana "Hayır, bitmedi! Baştan başla, hâlâ bir şansın var!" dedi. Ve, kalçamın bir hamlesiyle kalkıp ilk atlayışıma devam ettim. Bu ikinci kısımda bütün rakiplerimi geçerek parkuru büyük başarıyla tamamladım ve dördüncü olan yurttaşımı saniyenin yüzde biriyle geçip üçüncülükle bitirdim.

Alpinist Christophe Profit[2] için yüksek konsantrasyonunun belirleyici özelliği, kocaman bir güvencedir. "Uç anlarda, artık zamanın var olmadığı, başıma hiçbir şey gelemeyeceği izlenimine kapılırım. Düşemeyeceğimden kesinlikle eminimdir. Başlamadan önce elbette şüphe veya gerginlik anları olur. Ancak, anda, artık şüpheye yer yoktur. Eiger'de batonlarımdan asılı kaldığımda bile, yalnız başıma ve çok yorgun bir halde, kendi kendime "Sonuçta başına hiçbir şey gelemez" diyordum. Bu uç durumlarda, iyice konsantre oluruz, bazen akla hayale sığmaz derecededir bu, tam anlatacak sözcükleri bulamıyorum, o kadar konsantre oluruz ki şüphenin araya sızma şansı kesinlikle sıfırdır."[3]

---

1 Yazarın röportajı, 2008.

2 Christophe Profit olağanüstü başarılı bir Fransız dağcıdır. Başarılarından biri de, 1987'de Alplerin en büyük üç yamacına: Grandes Jorasses Eiger ve Cervin'e, ilk defa kışın ve tek başına yapılan tırmanışı sadece kırk saatte tamamlamasıdır. 1991'd Pierre Beghin'le birlikte K2'nin kuzeydoğu yönünden ilk tırmanışı tamamlamayı başarmıştır, bu dünyanın en tehlikeli tırmanışı olarak kabul edilir. 8611 metrede K2 (Karakoram 2) dünyanın ikinci en yüksek zirvesidir ve Everest'tin bir parçası olan bu sıradağlara, on kat daha az dağcı bu tırmanışı başarıyla tamamlamıştır.

3 Yazarın röportajı, 2009.

Yüksek Konsantrasyondan Yüksek Duyarlılığa

Bu uç durumlarda, Christophe Profit başka bir boyuttaymış gibi olduğunu anlatır: "Bir hayvan gibi işlev görürüm, içgüdüyle. Algılarımı sonuna kadar açmaya çalışırım. Mesela, bu sene, bir müşteriyle birlikte donmuş bir şelaleye doğru yola çıktım. İkinci kısımda, tam girişeceğim anda, sadece sağa yönelip yolumu değiştirme ihtiyacı hissettim. Bu sayede bir delikten geçebildim ve buzun arkasında içine suların sel olup aktığı çan şeklinde bir boşluk gördüm. Dümdüz devam etmiş olsaydık, büyük ihtimalle her şey bizimle birlikte çökmüş olacaktı."

Bu yüksek duyarlılığı Charmaine Crooks her yolculukta hissediyordu. "Konsantre olmak mı? Nefes aldığınızı duymak, önemli bir kalabalıkta bile kendi adımlarınızı duymak, etrafınızdaki diğer koşucuları, onların hareketlerini, nefes almalarını duymak demektir. Gerçekten her anlamda açık bir bilinçtir. Aklınız, ruhunuz, bedeniniz, hepsi birbiriyle uyum içindedir. Büyük ihtimalle hayatınızda bütün hisleri aynı anda yaşadığınız tek andır. Anestezisiz yapılan bir ameliyata benzer: her şeyi hissedersiniz!"

Barbara Kendall[1] da bu yüksek duyarlılığı yelken sörfünün üzerindeyken bütünüyle hissediyor, yarışın tam ortasında. "Yelken sörfü birçok duyunun bir araya geldiği bir spordur. Bütün duyularınız uyanık olmalıdır. Çok konsantre bir haldir: rüzgarı yüzünüzde ve bedeninizde hissedersiniz. Çok iyi bir periferik görüşünüz vardır, etrafınızda olup biten her şeyin bilincindesinizdir. Yaşantınız çok daha zenginidir, ve enerjiye çok daha fazla duyarlısınızdır. Bedenin derin bir önsezisidir. Çok fazla düşünmemeyi, tamamen önseziyi takip etmeyi öğrenmek gerekir. Beynin sadece bu önseziyi artırması gerekir, anlıyor musunuz?"[2]

---

1 Barbara Kendall Yeni Zelanda'yı Olimpiyat Oyunları'nda beş kez temsil etti ve üç madalyaya hak kazandı (1992'de Barselona'da altın, 1996'da Atlanta'da gümüş ve 2000'de Sydney'de bronz), 2004'te ve 2008'de de birer beşinci ve altıncılık elde etti.

2 Yazarın röportajı, 2008.

Yüksek Stres ve Boşluk

Demek ki bütün yüksek rekabet içeren sporlar, büyük yarışmalara dahil olmanın getirdiği uç durumlarla yüzleşebilmek için sıra dışı yetilerin gelişmesini destekler. Ve bu yetilerin her biri o spora özeldir.

Christophe Profit, Charmaine Crooks veya Barbara Kendall gibi sporcuların uç durumların zirvesinde büyük bir yüksek duyarlılık yaşadığını gördüysek de, başkaları için stres o kadar fazladır ki, bunun tam aksi gerçeklerşir.

Loris Falquet[1]'in yaptığını yapabilmek için, insanın midesinin sağlam olması gerekir. Loris İsveçli bir ekstrem kayak şampiyonu. Bazı atlayışları onu 35 metre yüksekliğe çıkarmış... "Aslında her atlayış iki saniyeden fazla sürmez. Bu çok şaşırtıcı. Bana her atlayış çok daha uzun sürüyormuş gibi gelir, ama aşağıya indiğimde, gerçekten olup bitene dair bir hatıram kalmamış olur. Uzunca bir süre uçuyormuşum izlenimine kapılırım, ama filmi tekrardan izlediğimde pat diye olup biter, düşündüğümden çok daha kısa sürer. Havadayken, inişe odaklanmış olurum, bunun dışında hiçbir şey önemli değildir. Gelişteki karı ve başka şeyleri düşünürüm. İnsan kendine nasıl böyle şeyler düşünebilirsin diye soruyor. Artık pek bir şey duymam, hatta atlayışa dair hiçbir şey görmemişim gibi bile gelir. Tam anlamıyla bir çukurdur. Çok stres vericidir. Atlarken stres altına gireriz, sonrasında en yüksek stres iniş anındadır. Bilinmezliğin hep bir çıldırtıcı yönü vardır, çünkü hiçbir zaman ne kadar yükseğe çıkacağımızı bilemeyiz. Sonunda biz de inişe odaklanırız."

Böylece Loris Falquet'le birlikte, işler bellekleri atlayıştan hemen sonra azalıp, uzun süren uçuş ve iniş anında tam kapasitelerine kavuşan paraşütçülerde gözlemlediğimize bir kez daha rastlarız.

Loris zamanın kendisine gerçekte olduğundan çok daha uzun geldiği bir an daha hatırlıyor: "Bir keresinde tek başımayken, arkamda bir çığ koptu, bir tane de önümde. Dümdüz ilerlemeye karar verdim ama yakalandım. Devasa bir çeşit çamaşır makine-

1 Yazarın röportajı, 2009.

sinin içinde yuvarlandım; burnumun, ağzımın içinde, her yerde kar. Çığın içinde yüzmek, karı ittirmek ve boğulmamak için savaşım saatlerce sürmüş izlenimi vermişti.

En Zor Anlarda En İyi Olmak

Zira yarışmalarda her şey her zaman iyi gitmez ve öngörülemeyenler de eksik olmaz. Serguei Pupka da yaşamı boyunca Seul Oyunları'nı böyle hatırlayacaktır. "Ne yapılması gerektiğini anlıyordum, ama nasıl yapılması gerektiğini bedenim dinlemek istemiyordu. Benden beklentiler çok yüksek olduğu için üzerimdeki baskı çok fazlaydı: yarışmayı kaybetme hakkım yoktu. Böyle bir durumda öylesine güçlü duygular hissedersiniz ki onları kontrol etmeyi başaramazsınız. Kendimi toparlamakta, zorlukların üstesinden gelmekte en zorlandığım yarışmalardan biriydi. Bunu yapmayı son dakikada başardım. Çok zordu, çok sıkıntılı." Sonunda Serguei 5,90 metrelik bir atlayışla altın madalyayı kazandı.

Başka sporcular için, zorluklar tersine konsantre olmaya ve ellerinden gelenin en iyisini ortaya koymaya yarıyor. Alexander Popov için bu böyle: "Durum ne kadar güç olursa, kafamın içinde o kadar sakin olurum." Robert Ctvirlik için de öyledir: "Bir yerimde bir ağrı olduğu zaman genellikle daha iyi oynadığım bir gerçek. Bu beni ne yaptığıma daha hızlı konsantre olmaya zorlardı."

Sporun Zorlayıcı Hazları

İyi oynamak da bir tür esriklik hali getirebilir. Jacob Hlasek sık sık Dallas'ta Lendl'e karşı yaptığı sıra dışı bir maçı hatırlar. "Turnuvanın kazananları arasında bir turnuvaydı, o zamanlar öyle yapılırdı. Dört buçuk saat oynamıştık ve beşinci sette 7-6 kaybetmiştim. Vestiyerde yere uzandığımı ve mutlu olduğumu hatırlıyorum. Maçta bana bir top gelmişti ve kendime "O kadar iyi oynadım ki, bu topu aşırtmanın bir yolunu bulacağım" dedim ama karşılığı daha da iyi geldi. Kaybettiğim halde tatmin

olmuştum, ki bu çok nadir olur. Nedeni ise, kendim için oynamış olmamdı ve bu kariyerimin en iyi maçlarından biriydi. Ne yazık ki, o gün bir başkası benden güçlü çıktı."

2000 yılındaki Sydney Olimpiyatları'nda Rania Elwani de kendisi için yüzebilmişti. "Yarı finale kalan ilk Mısırlı kadın yüzücüydüm. Bu hayatımın sonuna kadar favori yarışım olacak. Tramplenin üzerindeydim. Sonuç ne olursa olsun kendime güvendiğimi düşünüyordum, dolayısıyla tüm benliğimi yüzmeye verdim, kendim için yüzüyordum ve orada olmaktan memnundum."

Büyük haz örnekleri sporcularda sık sık görülür. Charmaine Crooks da Zürih'te sıra dışı bir yarış hatırlıyor: "Kanada'nın rekorunu kırarak beşinci olduğumda, yarış çok hızlı ilerliyordu ve önümdekileri gördüğümde kendime "ah, kaybediyorum, yavaşlayacağım" değil, aksine "zorlamaya devam edeceğim çünkü bu sefer iyi olacağını ve çok hızlı koşacağımızı biliyorum. Gelen bir enerji desteği ile diğerlerinin hızına yetişirsiniz. Senenin en hızlı ve benim en güzel yarışlarımdan biriydi."

Serguei Bubka'nın da en çok keyif duyduğu zaman, elinden gelenin en iyisini yaptığı zamandı: "Fiziksel olarak mükemmel durumda olduğunuzu, bedenen ve ruhen dengede olduğunuzu hissettiğiniz zaman en iyi performansı gösterirsiniz."

Her şey yolunda giderken, Loris Falquet güçlülük hissinden bahseder. "Kayaklar bize bir çeşit süper güç verir, pudramsı karın içinde sağa, sola, saatte 100 km'den fazla gidebilir, 20-30 metrelik kayalıklardan atlayabiliriz. Devam etmem kendi içinde atlayışın kendisi için değil, durmadan dengeyi yakalamak, baştan sona iyi bir histe gitmek içindir. Ve, tabii bir de büyük bir atlayıştan sonraki iniş anı vardır. Gerçekten çok hızlıdır, ama kesinlikle muazzam bir tatmin hissidir!"

Christophe Profit "zor bir geçitten sonra inanılmaz bir çığlık"tan bahseder. "Öylesine aşmışsınızdır ki bu, bir anda, yolun devamı için bu size olağanüstü bir güç verir. Ve yükseğe ulaşmakta büyük bir rahatlık, büyük bir keyif vardır. Pierre Behgin'le K2'nin zirvesine varışımızı hatırlıyorum. Keyfimiz o kadar yerindeydi ki, kafamızın netliğini biraz kaybetmiştik. Farklı bir boyuttaydık, başarmış olma gerçeği ve ikimizin gün batımında o

dağda bulmuş olmamız, orada, o yükseklikte bir keyif patlaması yaşanmıştı. Birbirimize sımsıkı sarıldık. Öte yandan, Pierre'in bir eli donmaya başlamıştı, benim de bir ayağım..."

Csikszentmihalyi ve Optimum Mutluluk Deneyimi

İzleyecek acılara rağmen duyulan bu benzersiz keyif, Mihaly Csikszentmihalyi'nin mutluluk araştırmalarına konu olmuştur. Önce Chicago'da sonra Clérmont'ta (Kaliforniya) çalışan psikoloji profesörünün çalışmaları ve teorileri, şimdi önsözü David Servan-Schreiber tarafından yazılmış olan çok güzel bir kitapta toplanmıştır: "Ne mutlu henüz Vivre[1]'i okumamış olana" yazmıştır David. "Geleceğinde çok yoğun haz dolu anlar var."

Mutluluğu bilimsel bir yaklaşımla inceleyen ilk psikologlardan Mihaly Csikszentmihalyi'nin araştırmalarının oldukça tutkulu ve yol gösterici oldukları söylenebilir. Bu konuyu nasıl ele almıştır? Dâhice basitlikte bir teknikle: Yaşanmış deneyimlerin örneklenmesi[2] ile (Experience Sampling Method, ESM). Uygulamada, bu deneylerin katılımcısı üzerinde bir çağrı cihazı taşıyacaktı ve cihaz her öttüğünde, günde beş ila sekiz kere, o sırada hangi bağlamda ne yapmakta olduğunu, duygu ve düşüncelerini not edecekti. Böylece deneyimlerinin tamamen gelişigüzel bir derlemesi elde edilmiş olacaktı.

Araştırmaları sayesinde Csikszentmihalyi en büyük mutluluk anlarının hangileri olduğunu belirleyebildi. Bu da bize şampiyonlar tarafından bildirilen deneyimlerle örtüşüyordu. Yani, "dikkati isteğe bağlı yoğunlaştırabilmek, dikkati dağıtan öğelerden uzaklaşabilmek ve amaçlanan hedefe ulaşacak kadar bir süre çaba gösterebilmek" yetisine kavuşulduğu, mükemmel deneyime ulaşabildiği zaman Csikszentmihalyi'nin "akış deneyimi" olarak adlandırdığı deneyimi yaşayacak kabiliyete erişiriz: "Bu

1 Mihaly Csikszentmihalyi, *Vivre, la psychologie du bonheur*, a.g.e.

2 *a.g.e.*

önemli anlar, ancak zor ve önemli bir şeyi gerçekleştirmek amacıyla, ruh veya bedenin sınırlarının istemli bir çabayla zorlandığı zaman çıkagelirler."

Diğer bir deyişle, bu sıra dışı anlarda, kendimizi tamamen özgür hissederiz. Neden yüksek düzeyde sporla uğraşmanın büyük bir keyif kaynağı olduğunu ve neden antrenmanlarda veya maceralarda çekilen acılara değdiğini anlarız.

İlahi Hallerde Sınırsız Enerji

Bu başarı ve tamamlanmışlık hissinin keyfinden daha büyük mutluluk hayal edebilir miyiz? Bu öncül olarak belli olmamakla birlikte, mülakatlarım sırasında bazı şampiyonların yüzlerinde beliren gülümsemelerin, ilahi hallerle ilgili deneyimlerini aktarırken, daha da büyüdüğünü görebiliyordum.

Pedro Yang bu hali, uyanırken "Bugün bana hiçbir şey olamaz, çünkü her ne olursa, iyi olacak. Bir şeylerin komutayı ele aldığını hissediyorum, ve kendimle neredeyse hiç konuşmuyorum çünkü bu tamamıyla doğal" sezgisiyle anlıyor.

"Bana da olur" diyor Barbara Kendall. "Son derece sakin, son derece azimli ve son derece mutlu olduğumda. İçimde büyük bir huzur, büyük bir uyum olur. O kadar değerlidir ki, bu sefer bana meydan okuyan bu iç huzuru yaşamaktır. Beni en çok motive eden budur."

Perrine Pelen'in bildirdiği ilahi hal bir yerle ilintilidir; "Saint-Gervais dünya kupasında ikinci slalomumu kazanmıştım, 17 yaşında bile değildim. Daha sonra oraya üç defa daha gittim ve her seferinde aynı şey oldu: oraya vardığımda, yarışmanın üzerine inanılmaz bir güvenle atılıyordum, kendimi yenilmez hissediyordum. Bu ilahi hal türü, o mekânla ilgiliydi! Ve bu başınıza geldiğinde, gerçekten de harikuladedir: Her şey kolaydır, uçuyorsundur, her şey güzeldir..." Yani Perine kendisini baloncuğunun içinde iyi hissediyor, ama baloncuğu bir buluta dönüşüyor, zamanın dışında. O tamamen huzurlu, sakin, yenilmez olmanın güvencesi içinde, sanki olaylar artık onu etkileyemezmiş gibi. Her şeyi kazanabileceğinden emindi ve gerçekten de Saint-Gervais'te yapılan dünya kupalarında katıldığı her yarışı kazandı.

Bu ilahi hal bütün tedirginliğini ortadan kaldırıyor ve yerini, elinden hiçbir zaferin kaçamayacağı dingin bir güvence hissiyle dolduruyordu. Perini bu kolaylığı defalarca yakalamaya çalıştı, ancak asla bu hali bilinçli olarak tetiklemeyi başaramadı. Neden Saint-Gervais? Bu hâlâ çözülememiş bir gizem...

Alexander Popov da dünyaca ünlenen bir ilahi hal geçirmiş: 1992 Barselona Olimpiyatları'nda 50 ve 100 metrede serbest yüzmede dünya şampiyonu, bundan on bir sene sonra, 2003'te, yine Barselona'da bu iki önemli dalda yine şampiyon olmuş. "Barselona'da ne hissediyorum bilmiyorum, ama orada yaşadığım bütün başarılardan dolayı, Barselona kesinlikle benim şehrim. Öncelikle ilk Olimpik oyunlarım, son olarak da dünya şampiyonaları ve başka bazı yarışmalar orada geçti. Olimpik oyunlardan önce, dünya şampiyonalarından önce bile, orada hep iyi sonuçlar aldım. Ve Barselona'ya her varışımda her şeyin iyi gideceği önsezisi duyarım ve ben oradayken... kendimi özgüvenli ve güçlü hissederim.

Burada, Alexander ve Perrine'in neden Barselona ve Saint Gervais'te böyle başarılı olduğunu anlayamasak da, her ikisinin de ilk resmi başarılarını oralarda gerçekleştirdiklerine dikkat edebiliriz, hem de çok gençken; Perine 17'sine gelmeden ve Alexander da 20 yaşındayken. Bu ilk başarılar bilincin belirli bir haline dair izler bırakmış da, kendilerini o yerde bulunca otomatik olarak devreye mi giriyor? Bu hipotez tamamıyla gözlemlenebilir nitelikte ve denemenin üçüncü kısmında değineceğimiz rol kavramıyla örtüşüyor.

İnsan Cesaretinde Enerji Fazlası

Cesaret, şampiyonlara bilhassa bahşedilmiş olan bir başka psişik enerji kaynağı. Örnek olarak zor bir geçidi tarif etmekte olan Christophe Profit'i izleyelim: "Hiçbir şey hissetmiyorum, dışarıdaki gibi, biraz donmuş vaziyetteyim, parmakların tamamı değil de eklemleri. Havanın iyice soğumaya başladığını ve hissizleştiğimi tamamen duyumsayabiliyorum. Buna rağmen tırmanıyorum, hayvanca bir şey, oradayım. Sonrasında ısınacağımı

ve toparlamanın çok canımı yakacağını biliyorum ama o an için oradayım, tutunuyorum. Bir noktada durum çok teknik isteyen bir hal alıyor, parmakların sertleşmesine rağmen eldivenleri çıkarmak lazım, ama bütün bunlar tamamen ikinci planda, orada tutunuyorum, diğer her şey detay olarak kalıyor, düşünmüyorum bile. Ne olursa olsun bu geçidi aşmak gerektiğini biliyorum. Ve ayrıca deneyimle biliyorum ki yukarıda daha kolay olacak, orada dinlenebileceğim. Varımı yoğumu buna adamalıyım."

Bilinç olmasa, böylesi maceralar imkânsız olurdu. Yalnızca insan böyle başarılar tasarlayabilir ve bu amaçla kendisini böyle antrenmanlara ve çarpışmalara zorlayabilir. Bir kez daha, karşılaştırılması gereken insanın veya hayvanın *ne yapabileceği* değil, neyi *başarıyla gerçekleştirebileceğidir*. Ve, girişti̇ği her şeyde, her insan, kendisine çok önemli bir enerji kaynağı sağlayan ve durmadan ilerlemesine ve gelişmesine yarayan kendine özel amaçları ve biçimleri ekler.

Başkalarıyla Benliğin Sonuna kadar

HAYATIMIN EN GÜZEL ANLARINDAN BİRİNİ hepatit A'ya borçluyum. Hiçbir şey yapamıyordum, hele çalışmaya hiç halim yoktu. Tek yapabildiğim okumaktı ve gün boyu sadece okumak benim için büyük mutluluktu. O kadar yorgundum ki, içecek bir şey almaya mutfağa gitmek bile başlı başına bir maceraydı. Zaten sürekli kusuyordum. Üç hafta sonra iyice halsizleşmiştim, kan bile çıkarıyordum. Doktorum en azından vücuduma sıvı vermek için birkaç gün hastanede yatmam gerektiğine karar verdi. Tatlı bir Antilli hemşire tarafından takılan glikoz serumu büyük zevk verdi. Gücün yeniden içime yayılarak beni, sanki sihirle, diriltiğini hissediyordum. Şansıma, o sırada walkman'imde Patrice Fontanarosa'nın Mendelssohn'un keman konçertosu yorumunu dinlemeye başladım. Her zamankinden de harikaydı, her notanın ve glikoz molekülünün bedenime nüfuz edişini hissediyordum, hepsi birbirinden canlandırıcı ve neşeli. Notalar o kadar hızlı gidiyordu ki... zaman zaman baş döndürücü, bir o kadar da saf...

Patrice Fontanarosa: Her Notanın Duygusunu Aktarmak

Kitabım için Patrice Fontanarosa ile röportaj yaptığımda[1], bu anım aklımdaydı. Uluslararası bir solist olarak keman çalmak da

1 Yazarın röportajı, 2009.

şampiyon sporcularda olduğu gibi bilincin uç noktalarında olmak ile bağlantılı mıydı? Aldığım yanıt "evet" idi. Onun için de zaman tamamen duruyor ve her konser öncesi kendini tümüyle müziğe verip tüm acılarını, en büyük dertlerini bile soyunma odasında bırakıyordu.

Sonunda her notaya yaşam vermeyi başardığını anlayacaktım. Gerçekten de virtüözlüğü olağanüstü bir zihin açıklığı ile yaşanmış çok özel bir yüksekbilinç anına kaynak olmaktadır: "müzik çok hızlı gittiğinde, tüm duyumları peş peşe hissettiğimize göre, ağır çekim hissi bana zorunlu gibi geliyor. O zaman herhangi bir ustalık hissetmiyorum ancak kayıtları dinlediğimde çok hızlı olduğunu fark ediyorum. Duyumların akışı o kadar açık ve net ki, hızı hissettiğimi söyleyemem. Yoksa hep öyle sakin de değilimdir."

"Bazı karmaşık bölümlerde beni büyüleyen bu akışın saydamlığı, özellikle sol elin parmakları: Bazen aynı anda basılan iki notadan gene aynı anda basılan iki notaya geçişlerde dört parmak devreye girer, her biri belirli bir noktaya, milimetrenin çeyreğinden de az bir doğruluk payıyla basmak durumundadır... O zaman çok ince duyumlara sahip olmak gerekir, çünkü parmaklar ne kadar hassas olursa, müzikal teknik ve söylem de o kadar saydam ve temiz olur."

Patrice Fontanarosa bununla kalmıyordu: her nota canlıydı çünkü seyirci önünde kendinden daha da çok veriyordu. "Bizim diğerleriyle iletişim içinde olmaya, müziği ve tüm duyguları aktarmaya ihtiyacımız var. Bu durumda her şeyi ifade etmenizi sağlayacak bir noktada olmanız gerekiyor. Bu bazen öylesine güçlü bir his oluyor ki tüm dünyevi ve maddi zorluklardan kopup birden sadece duyum oluyorsunuz. Her şey bizim için hislerden ibaret oluveriyor, ve müzik çalarken bizi yönlendiren güç, katkısız duygulardan oluşuyor. Bu biraz âşık olmak, birden sevmeyi istemek gibi. Tam nasıl tanımlanır bilemediğimiz, kendiliğinden gelen, insanı tümüyle ele geçiren bir güç, bu hoş, keyif veren bir his."

"Kendini tamamen vererek ve tüm teknik kaygılardan kurtularak müziğe ve karizmaya, ilişkiye, duruşa, kısacası dinleyenler için etkileyici olan her şeye daha da açık olunduğunda" bu durum daha da uç bir noktaya ulaşır... O zaman bir başka arınmış-

lık seviyesi gelir ancak bunun insanı paniğe kaptıran bir yanı da vardır çünkü duyumların akışını somutlaştıran teknik temellerle olan bağ kopunca, sanki hiçbir şeye hâkim değilmişsiniz gibi gelir... Şaşırtıcı olan; bazen bu o kadar iyi geçer ki, bir anda her şey ferahlar. Bu sihirli ve olağanüstü bir durumdur."

Böylece Patrice Fontanarosa başkalarıyla kendi benliğinin sınırlarına ulaşarak daha da ileri gidilebileceğini gösteriyordu.

Matthieu Ricard: Evrensele Ulaşmak İçin Şefkat[1]

O belirgin akıcılığın, mutlak saydamlığın yüksek seviyesine ulaşmak, yaşam boyu her gün çalışmak ister. Aynı şey, Matthieu Ricard'ın[2] deyimiyle "salt bilinçte dinginliğe, zihni olabilecek en doğal ilksel sadeliğinde bırakmayı sağlayan hale" ulaşmak için de gereklidir[3]. Bunu yapabilmek için de hep başka yöne gitmeye hazır zihnin tuzaklarından kurtulmak amacıyla özel bir yol izlenmelidir. "Bu sanki Hindistan'da bir tren yolculuğuna benzer," diye açıklar Matthieu Ricard, "bir yığın harika şey görürsünüz; göller, nehirlerde mandalar, ormanlar, çöller. Ancak her biri için trenden inerseniz, yolun sonuna hiç ulaşamazsınız. Yolculuğunuzun hedefinden sapmamalısınız. Meditasyon çabası içindeyken de bir şeyler olur. O zaman dikkatinizin dağılmasına izin vermemeli, bu dalgınlık anlarını arzu etmemeli, her şeye rağmen geldiklerinde onları geri itmemeli, ama özellikle onlara bağlanmamalıdır. Bunlar zihnin doğal yapısında vardır, ancak onlara bağlanmak yerinde saymak anlamına gelir."

Bu içsel yolculuğun amacı, "zihnin hiç parazit düşünce tarafından istila edilmediği tamamen açık ve odaklanmış bir duruma" ulaşmaktır. Böylece şimdiki zaman tümüyle farklı bir

1 Şefkat: "compassion" karşılığı olarak, "Sevecenlik, acıma ve sevgi duygusu" (TDK) anlamında kullanılmıştır-ç.n.

2 Yazarın röportajı, 2009-ç.n.

3 Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*, Nil, 2008.

uzunluğa kavuşur. Meditasyon halinde birkaç dakikanın günlük hayatta hiç bulunmayan olağanüstü bir değeri, bir ağırlığı, bir boyutu vardır. İçeriden veya dışarıdan hiçbir nedene bağlı olmayan bir var olma şeklidir bu. Meditasyon üzerine bazı metinlerde, geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman dışında dördüncü bir zamandan söz edilir, yaşadığımız an gibidir, hep buradadır ancak hiç yakalanamaz ve meditasyon içinde değişmez görünür. Ve eğer parazit bir düşünce çıka gelirse, bir teknedeyken rotadan saptığınızı gördüğünüzde nasıl bunu bir sorun haline getirmeden rotayı düzeltiyorsanız, bu durumda da rota hep tam bilinçliliğe doğru çevrilir, meditasyon hakimiyeti de sadece budur..."

Meditasyon böylece, birlikte bir bütün oluşturduğumuz dünyada var olma şeklimizi değiştirdiği gibi, zaman algısını da değiştirir. "O zaman etrafına ışık saçan bir varlık olabiliriz, etrafını, tüm varlıkları aydınlatan güneş gibi. Hem koşulsuz hem de bağlılığın olmadığı bir aşk duyarız, özgeci ve tümüyle evrensel bir aşk. Bu hem bir sıcaklık, hem de neşe kaynağıdır. Bu seviyede evrensel şefkat herkese iyilikseverlikle yaklaşmaya iten bir histir. Korkunç insanların, diktatörlerin var olduğunun kesinlikle bilincindesinizdir ama dünyayı kinden, zalimlikten, mutsuzluğu oluşturan her şeyden kurtarmak için sınırsız iyilikseverliğiniz onları da kapsar."

Bu şefkatli, özgeci ve evrensel coşku kendi varlığımızı da yüceltir ve yeryüzündeki yerini almasını sağlar. İnsan kendini hem küçücük, hem de sonsuz büyüklükle dolu hisseder. Bu coşku, barışa, dinginliğe ve güzelliğe adanmış bir methiyedir. Matthieu Ricard şöyle der: "Özgeci sevgi ve şefkat, gerçek mutluluğun temelleridir."

David Servan-Shreiber: O Güçlü Duygu Birliği

David Servan-Shreiber[1] *Stres, Kaygı ve Depresyondan Kurtuluş* ve *Anti Kanser* kitaplarını yayımladığından beri dünyayı dolaşarak konferanstan konferansa çoğu kendisi gibi kanserle savaşan izleyicileriyle tanışmaktadır. David bu karşılaşmalardan

1 Yazarın röportajı, 2009.

daima çok etkilenir. "Kendimden çok şey veriyor, çok da alıyorum" diye belirtir. Ne zaman kendimden verip başkalarında heyecan uyandırsam, bunun bana verdiği inanılmaz kendine güven hissi kişisel ve duygusal yaşamımı değiştirir. Tinselliğin derin anlamı buradadır: O anlarda, verenlerle alanlar, orada bulunanlar arasında bir akım oluşur. Bu bir evrensellik duygusudur: kanserime rağmen hâlâ burada olma şansını yakalamaktan gelen bir borcu bu dünyaya ödüyormuşum gibi gelir.. O halde, başkalarına yardım edebildiğim, tıbbın ilerlemesine katkıda bulunabildiğim sürece yaşamım dolu dolu geçiyor ve beni tatmin ediyor."

Pittsburgh Kanser Enstitüsü hekimlerine verdiği "ölecek olan bir hastayla nasıl konuşmalı?" konulu konferansı özellikle anımsıyor David. "Karşımda duran pratisyenler yıllarca beraber çalıştığım meslektaşlarım, aynı zamanda hastalığımı bilen, başıma geldiğinde yanımda olan arkadaşlarımdı. Birçoğu tedavimde görev almıştı... Onların hem iş arkadaşı, hem de hastasıydım ve bu hastalığın ve olası ölümün haberinin verilmesi konusunda birbirimize çok yakındık. Bu hastalar için gerçekten büyük bir dramdır, doktorlar için de öyle. Onlar da insan! Konferans sırasında hepsi ağladı, ben de onlarla birlikte ağladım. Çok dokunaklıydı. Daha sonra aralarından bazıları yanıma gelip benimle yaşamlarının en önemli dersini izlediklerini söylemişlerdi..."

Başkalarıyla değiş-tokuşun tinselliğini, duygu paylaşımını, başkaları için çabalayıp savaşmayı sağlayan güveni, David konferanslarında buluyordu; karşılaştığı insanlar bilimsel ve kişisel macerasını daha ileri götürmesine yardımcı oluyorlardı.

Tim Guénard: Tanrı Katındaki Küçük Dev

Tanrıya inancı büyük olan Tim Guénard[1] insanları dinleyerek, onlara ne kadar benzersiz ve değerli olduklarını göstererek ve onlar için dua ederek yardım eder. Ona göre, duanın başkalarına destek olabilmekte yaşamsal önemi vardır. "Dualarımda iki farklı şey hissediyorum, iki uç nokta. Biri küçücük olduğum, diğeri

1 Yazarın röportajı, 2009.

tamamen kendimden emin olma duygum. Dua, Tanrıyla büyük yakınlık anıdır ve o yakınlığın derinliğinde kendimi tek ve ufacık hissederim. Duayı başlatan nedir? Karılaştığın kişiler ve onların sıkıntıları. Seni göreve gönderirler, yürekleriyle konuşurlar seninle. Bu sabah eşi ve çocuklarıyla sorunları olan bir baba gördüm. Sihirli değneğim yoktu ona yardım için. Yapabildiğim tek şey, onu yakınımda tutmaktı, yolunda ona yardım edip acılarının onu hasta etmesine izin vermeyecek doğru kişilerle karşılaşabilmesi için... Bunu neden mi yapıyorum? Çünkü çok iyi biliyorum ki ben tek başıma kurtulamazdım. Gelip yaşamını okşayacak insanlar gerek. Yaşam yolculuğunda karşına beklenmedik olaylar çıkacaktır. Hıristiyan, Müslüman, Yahudi olsun, inananlar için Tanrının inayetidir bu. Bugün neden ruhani bir duruşum var? Çünkü Tanrı yoluma bana okumayı öğreten bir berduş çıkardı. O zamanlar Tanrıyı tanımıyordum ama o berduşu yoluma çıkarırken Tanrı benim uykumu kolluyordu. O, benim uyumayı seçtiğim bisiklet garajlarında asılı tabelalarda "sıçanlardan arındırılmıştır" yazısını okuyabilmemi istiyordu. Yüksekten uçan bir fukara oldum, sadece sıçansız garajlarda uyumaya başladım."

Tim için de duanın zirve noktası büyük bir sadelikle belirlenir. "Tanrıdan hep beni şaşırtmasını isterim, o az önce gördüğüm ve keşke dertlerine çözüm bulacak sihirli değneğim olsa dediğim adam için. 'Patron' ile samimiyetim, onunla yalnızken küçük, küçücük olup çok büyük olan insanların kalbini ona emanet etmek. O zaman o kişiye şöyle diyorum: 'Kalbinin sandığına değerli bir şey koydun. Sana yardım edeceğimi sanıyordun ama etmiyorum. Sana sadece eşlik ettim ve artık biliyorsun ki daima gelip bu sandığın içindeki değerli seni görebilirsin.' Diyerek ekliyor: "Ben sadece rehber oluyorum. O adam toparlanmış olarak gitti, oysa ona olağanüstü bir şey söylemedim."

Nasıl dua edeceğini soran inançsız birine de Tim şöyle der: "Güzel bir sevgi düşüncesi, bir duanın başlangıcıdır..

Başkalarıyla Kendi Benliğinin Sınırlarına

Tim Guénard ve Matthieu Ricard'ı dinlerken her şey çok basit görünebilir. Oysa, kendimiz aynı şeyi denediğimizde beklediği-

miz o sihri bulamıyoruz bir türlü. Meditasyonda derine inmek, dualara tüm benliği vermek gerek. Patrice Fontanorosa'ya kemanıyla olduğu gibi sebat gösterdikçe her şey gerçekten basitleşir. Geriye kalır David Servan-Schreiber ve Tim Guénard'ın anlattığı karşılaşmaların sihri.

Ancak bu dört kişinin deneyimlerinin en belirgin özelliği, her birinin başkaları için ve başkalarının sayesinde kendi benliklerinin sınırına ulaşmalarıdır. Kendilerini aşıp o noktalara gelmeleri başkaları sayesindedir. Patrice Fontanarosa, o kadar hissederek çalmasına neden olan arınmışlık halini, karşısında her şeyini verdiği bir izleyici kitlesi bulunmasına borçludur. Meditasyonunu insanların evrenselliğine taşıyan şefkat de Matthieu Ricard'a başkalarının armağanıdır. Keza, David Servan-Schreiber'in kansere karşı savaşını destekleyen güven duygusu da öyle. Tim Guénard'a gelince, duaları diğerlerine rehber olduğu sürece anlam kazanıyor. Başkaları olmasa, o da sadece talep eden olacaktır. Oysa Tim'in "yüksekten uçmaya" ihtiyacı vardır, bunu da ancak başkalarıyla yapabilir çünkü onlar için yüksekte olmalıdır.

Başkaları için büyük olmak, başkalarıyla kendi benliğinin sınırına gitmektir. Ve onlar sayesinde olağanüstü bilinç deneyimleri yaşamaktır.

En Uç Durum: Ölüme Yakın Deneyim

"DOKUZ YAŞINDAYKEN, dağlarda, Saint-Lary'de bir tatil kampındaydım. Karnım ağrımaya başlayınca beni revire yatırdılar. Orada kaldığım bir haftanın sonuna doğru, giderek kötüleştim, sayıklamaya başladım. Kendimi kayak yaparken gördüğümü ve kayaklarımın kocaman erişteler gibi yumuşayıp uzadığını anımsıyorum." Kamp sorumluları Robert'in durumunun ciddi olduğunu nihayet anlayınca, ambülans ile Toulouse'a götürüldü ve bağırsak tıkanıklığı nedeniyle acil ameliyata alındı. "Ameliyat sırasında öldüğümü zannettirecek kadar uzun bir süre kalbim durdu. Tabii, bu sonradan söylenen, çünkü ben farkına varmadım. Ameliyat sırasında ben ameliyathanede uçuyor, cerrahların üzerimde telaşla bir şeyler yapmalarını izliyordum. Birbirlerine talimatlar verdiklerini duyuyordum. Beni hiç etkilenmeyen bir gösteri seyrediyordum sanki. Gördüklerimle aramda duygusal bir bağ yoktu, korkmuyordum da. Tek isteğim yukarı gitmekti.

Uyandığımda en çok istediğim şey ölmekti. Neden? Hiç bilmiyorum. Babam mutluydu. Önce, öldüğümü sanmıştı. Bağırsaklarımın elli santimetresini kesmişlerdi. Uzun süre halsiz kaldım. Bu çılgınca bir hikâyeydi ve ben bunu kimseye anlatmadım. Çok daha sonraları, radyoda birtakım tanıklıklar duydum: birçok kişi benimle aynı şeyleri yaşamıştı. Öyleyse, deli yerine konmadan size bundan söz edebilirdim."

Çarpıcı bir Olgu

Robert'in yaşadığı, en uç bilinç durumu yani ölüme yakın deneyimdi (ÖYD). Reanimasyonda kalbi uzun süre duran veya derin komadaki hastalar yaşatılınca buna "diriliş" de denir. Bu olağanüstü bir olay değildir ve bu konudaki tanıklık derlemelerini inceleyen çalışmalar yayımlanmaktadır.

Bunlardan birinde bir hemşire şunları anlatır: "Bir gece, ambülans kalp yoğun bakım ünitemize komada ve tamamen morarmış, 44 yaşında bir adam getirdi. Bir saat önce bir yaya geçidinin ortasında bulunmuştu. Hastaya tüp takmak üzereyken takma dişleri olduğunu fark ettik. Dişleri çıkartıp ambülansın üzerine koydum. Suni teneffüse devam edilmesi için onu yoğun bakım ünitesine getirdiğimizde, hâlâ komadaydı. Aradan bir haftadan uzun bir süre geçmişti ki, kardiyoloji bölümüne getirilmiş olan hastayla karşılaştım. Ona ilaçlarını verecektim. O ise beni görür görmez şöyle dedi: "Bu hemşire takma dişlerimin nerede olduğunu biliyor. Evet, beni hastaneye getirdiklerinde siz oradaydınız ve dişlerimi çıkartıp o arabanın üzerine koydunuz..."

İşte ölüme yakın deneyim yaşayan birinden bir başka çarpıcı deneyim daha. Komada olduğu sırada reanimasyon çalışmalarını baştan sona izlemiş, takma dişlerle ilgili verdiği bilgiler de uydurmadığının kanıtı.

Bu ölüme yakın deneyimler konusunda çok sayıda tanıklık toplanmıştır. 15 Aralık 2001'de, tıp yayınlarının en ünlüsü *The Lancet*'de, Pim Van Lommel'in kalbi durduktan sonra yaşama döndürülen 344 hasta üzerinde yapılan incelemeyi aktaran makalesi yayınlandı[1]. Bu hastalardan 62'si (%18) klinik ölü sayılabilecek haldeyken yaşadıkları bir deneyimden söz etti. Bu tanıklıklarda anlatılan olaylar daha önce özellikle bu alandaki en kapsamlı kitabı yazan Raymond Moody'ninki[2] başta olmak üzere başka çalışmalarda da betimlenenlere benzemektedir:

---

1 Pim van Lommel, *The Lancet*, Vol 358, Aralık 15, 2001.

2 Raymond Moody, *Life After Life: the investigation of a phenomenon – survival of bodily death*, San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 2001.

— öldüğünden emin olmak (%50),
— olumlu duygular (%56),
— bedenden ayrılma (%24),
— bir tünelden geçiş (%31),
— bir ışıkla diyalog (%23),
— renkler görmek (%23),
— ilahi manzaralar görmek (%29),
— ölmüş kişilerle karşılaşma (%32),
— yaşamını bir film gibi görmek (%13),
— bir sınırın varlığı (%8).

Benzer olayları ele alan çok sayıda incelemede de karşımıza çıkmalarından dolayı, ölümden dönen insanlarda gözlemlenen bu olgunun frekansı kayda değer bulunmaktadır. Bu durumda "standart" bir olguyla karşı karşıya olduğumuz söylenebilir.

Yüksek Bilinç ile Büyük Benzerlikler

Aynı zamanda önceki bölümlerde betimlediğimiz yüksek bilinç ile büyük benzerlikler de taşıyan bir olgu karşısındayız.

Öncelikle, Raymond Moody'nin aktardığına göre, "tüm hastalar bu duruma zaman tokluğunun eşlik ettiğini belirtmektedir"[1].

Nitekim bazı alıntılar açıkça bu yöndedir:

— "Bana ebediyet gibi geldi."
— "Bir dakikadan fazla sürmese de, bana yüzyıllar gibi gelmişti."
— "Bunun zamanla ilgisi yok"
— "Zamanın durduğu hissine kapıldım. Kazanın başında ve sonunda her şey çok çabuk olup bitti. Ama arada, o esnada, varlığım bedenimin üstünde dururken ve otomobil kasisin üstünden geçerken, arabanın düştüğü yere varması çok uzun sürdü gibi geldi."

1 *a.g.e.*

Bu insanların hiç birinin acıdan söz etmediğini de kaydetmek gerek, oysa çoğu zaman acılı bir süreçten geçmektedirler. Ayrıca ölüyor olmalarına rağmen, sanki bedenin bazı bağlantıları işlemiyormuş gibi, korku da yoktur. Şu sözler tipiktir: "Ne kadar yumuşak, ne kadar sakin, hiçbir yerim acımıyor diyordum kendi kendime."

Ayrıca, Moody'nin aktardığı tanıklıklarda bazen o anla ilgili, bazen tamamen farklı bir konuda sürekli monolog vardır,

— "Durmadan düşünüyordum: Geometri derslerinde bana sadece üç boyut olduğunu öğretmişlerdi. Bunu sorgulanmaz bir bilgi olarak görüyordum ama yanlışmış; aslında daha fazlası var."
— "Hoppala! Onun burada ne işi var, diye düşündüm."
— "Durmadan aynı şeyi düşünüyordum: hayır bu bedeni kadavra olarak kullanmalarını istemiyorum..."
— "Demek ölüm dedikleri buymuş!"
— "Kendi kendime bunu tekrarlayıp duruyordum: Ne yapacağım? Nereye gitmeliyim?"
— "Tamam, bu sefer kaza sahiden oluyor, dedim kendi kendime."

Asıl ilginç olan, insanların kendi kendileriyle böyle konuşuyor olmalarına şaşırmamaları. Nitekim bunlardan biri şöyle diyor: "düşüncelerim ve bilincim, tam yaşamımdaki gibiydi." Sonuç olarak, monologlar, zaman algısı ve acı hissinin yokluğu, aynı yüksek bilinç olgularındaki yaşanmaktadır.

"Bilinçli" Koma

Yavaşlık algısının, diğer uç deneyimlerde beynin kalan tüm kapasitesi yaşanmakta olan uç durum ile baş etmeye çalışırken, duyumsal ve duygusal açıdan izole bir "bant genişliği"nin kullanımıyla açıklanabileceği hipotezini öne sürmüştük.

Ancak bu ölüme yakın vakalarda, beynin diğer kesimleri prensipte hiç de seferber edilmiş durumda değil! Tanık komada

ve herhangi bir eylemin içinde değil. Üstelik oksijen yetersizliği nedeniyle beyin çoğu zaman işlemez halde... Bir başka deyişle, karşımızda daha önce anlattığımız uç durumlara benzeyen ama aslında tamamen farklı bir olgu var: önce gördüklerimizde beyin hiperaktif ise, burada, koma yüzünden "hipoaktiftir". Bu "bilinçli" komada, sadece bilinç devredir, beynin geri kalan bölümü kötü işler ya da hiç işlemez. Yani bilinç "çevrimdışı" çalışmaktadır, oysa öteki uç deneyimlerde beynin diğer birimlerine "paralel" olarak işler.

O halde bu çevrimdışı veya paralel işleme şeklinin bilincin aksayan bir işleyişine mi karşılık geldiği, yoksa alışılmış işleyişinin (bu uç durumlar nedeniyle ayrıca gözlemlemek durumunda kaldığımız) bir parçasını mı oluşturduğunu sorgulayabiliriz. İkinci hipoteze göre bilincimiz, doğru kararlar almamızı sağlayan farkındalık yeteneği ile olduğu kadar, zaman kavramını ve duyguların kavranmasını yok sayan sınırları ile de şaşırtır bizi.

Bu hipotez alışılmış düşünce şemalarımızın tümüyle değişmesi anlamına gelir çünkü özellikle duyumsal alanda sınırlı bir işleyiş, tüm yeteneklerin zirvesinde üstün bir olgu olarak gördüğümüz bilinç imgesine ters düşer.

Bilinç ve Sınırları

Gerçekten de bilincin sınırları olması düşüncesi hiç de "doğal" gelmemektedir. Yüzyıllardır onu ruhumuzla özdeşleştiren ve tanrısal bir olgu olarak gören bizlere göre, bu hipotez fazla ileri gidiyor!

Bununla birlikte, üstün yetenekli bir dişi şempanzenin hikâyesi şüphelerimi artırdı[1]. Ai kendisine bilgisayar ekranında gösterilen bir dizi rakamı doğru sıra ile tekrarlamaya yönelik yetiştirilmişti. O her seferinde, büyük rahatlıkla diziyi son sürat ekrana yazıyor, ödülü alıyordu. Bu olağanüstü becerisi birçok kez filme kaydedildi ve deney iki türlü zorlaştırıldı. Birincisi, rakam dizisi

1 Michael Sringer, "Le singe surdoué", *Cerveau et Psycho*, N°16. s. 80: Temmuz-Ağustos 2006.

çok kısa bir süre gösterildi, ikincisi, diziyi gördükten sonra, yanıtını vermeden önce yirmi saniye boyunca oyalandı. Hiçbir şey değişmedi: Ai bu işin altından hep başarıyla kalkıyordu.

Ai'den daha iyisini yapmayı deneyen insanlar bunu hiç başaramadılar. Bırakın onu geçmeyi, rakamları gösterme süresi kısaltılınca Ai gene zorlanmazken kimse diziyi yazmaya bile başlayamadı. Bir şempanze nasıl bizden "zihinsel olarak üstün" olabilirdi?

Ya Sınırları olan Biz isek?

Soru tersine çevrilebilir: Ya sınırları olan biz isek? Ya üstün bilincimiz bize harika yetenekleri bazı alanlarda kapasite kaybı pahasına getiriyorsa? Bence yanıtı çocukların Ai ile aynı testi yapmasında bulabiliriz. Çocukların diziyi tekrarlamak üzere rakamları ezberlemeye gayret ettikleri açıkça görülüyor, yani test edileceklerini biliyorlar ve kendilerini geleceğe yansıtıyorlar. Onların yanında Ai hiç zorlanıyormuş gibi görünmüyor. Oysa, her ne kadar bu testte çocuklar yetişkinlerden daha başarılı olsalar da şempanzenin tırnağı kadar olamıyorlar.

Başka bir deyişle, bilinç sıçramasını yaşamış olan çocuklar Ai'nin yaptığı gibi dolu dolu ve sadece şimdiki zamanda yaşayamazlar. Kendilerini hep gelecek zamana aktarırlar.

Aynı şey, bilinçli olarak meditasyon yapanlar gibi, tümüyle şimdiki zamanda yaşamaya çalışan yetişkinler için de geçerlidir. Örneğin, dharma veya şimdiki zamana tam olarak yoğunlaşmaya olanak veren Budizm'in ruhani yolu özellikle:

— Bir insanın yaşamının ne kadar benzersiz ve değerli olduğunu ve dolayısıyla tüm şevkimizi en yüce yolu aramaya adamamız gerektiğini,
— Ölümün ne zaman, nasıl geleceğinin bilinmeyeceğini ve bu nedenle her gün ibadet etmemiz gerektiğini,
— Ancak Buda'nın öğretilerini düzenli uygulayarak uyanışın üstün niteliklerini tatmaya ulaşabileceğimizi, anlamayı gerektirir.

Demek ki anı tümüyle yaşamak için insanın her gün hedefine odaklanarak çalışması gerekmektedir... Anılarımızın da geleceğimizin de kendimizi yansıttığımız zihinsel yapılandırmalar olduğunu görmüştük. Geldiğimiz noktada, şimdiki zamanın dahi zihnimizin bir yapılandırması olup olmadığını sorabiliriz kendimize. Bu duruma göre, bir kere bilincimize kavuşunca olayları "canlı" yaşamamız mümkün olmuyor: her şey bilincimizin filtresinden geçiyor.

Bu çeşitli algılarımızın devamında bilince giriş zamanın ertelenmesini açıklayabilir. Ayrıca bu, yoğunlaşmadan, varsayılan şekilde işlediği zamanlarda bile, dinlenme halindeki bilicimizin bizi sürekli geçmişe veya geleceğe gönderdiğini (ki Budistler buna zihinsel karışıklık diyorlar) gösteren çalışmalarla da doğrulanabilir.

Bilincin Karmaşıklığının Sonuçları

Neyse ki bilincimizin sınırlarını günü gününe fark etmiyoruz ve kendimizi canlı, atik sanıyoruz. Bu paradoksu nasıl açıklayabiliriz?

Bence en basiti, bilincimizin, günlük şartlarda beynimizin ve bedenimizin işleyişiyle uyumlu olduğundan, bize "normal" işler gibi göründüğünü kabul etmek olur. Bu işleyiş şekline alışık olduğumuzdan, doğal olarak bize akıcı ve ihtiyaçlarımıza uygun geliyor. Buna karşılık uç durumlarda veya ölüme yakınken, diğer birimlerden ayrı işlediği için bize "sınırlı" gibi görünüyor.

Yani uç durumlarda her şey sanki bilinç bir tarafta, bedenin geri kalanı başka tarafta işliyormuş gibi olur. Ölüme yakın deneyimlerde, bir yanda bendenin işleyişi durmuşken (koma), diğer yanda bilinç faaliyetini sürdürüyordur sanki. Bilinç, her iki durumda da, beynin geri kalanından potansiyel olarak bağımsız nöron ağlarına dayanarak yalnız çalışır.

Bu geçici bütünleşmenin dışında kalma durumu, bilincin bazı özel tepkilerini açıklayabilir:

— acı yokluğu,
— duygusal tepki (korku, vs.) yokluğu (huzur hissi),
— zaman yokluğu,
— normal duyumsal bağlantı yokluğu.

Buna karşılık, mantık hep işler haldedir ve insanlar durumlarını açıkça görürler (ölmüş olduklarından emin olmaları, uç deneyim yaşadıklarının bilinci), içsel diyalog, bilincin ayrı kalmış olması sonucu yavaşlamış görünse de kesintisiz devam etmektedir.

Ayrı kalma hipotezini doğrulamak için, bu mantık ve içsel diyalogun çok hızlı çalıştığını göz önüne alabiliriz. Kısa mesafe koşucusu yüz metre yarışını sadece on saniyede koşar ve bu arada kendiyle uzun uzun konuşur. Eski asker düşmanları "etkisiz" hale getirip arkadaşlarını kurtardığında, her şey çok hızlı gelişir. Hasta komaya girdiğinde reanimasyon ekibi etrafında çok çabuk hareket eder. Demek ki bilinç aslında çok hızlı işlemektedir ancak temel beyinsel fonksiyonlardan "kopuk" olduğu için zamanın normal algısı ile bütünleştirilemez.

Bilincimizin kısıtlı işlediğinin tespiti, Gerald Edelman tarafından tanımlanan ikinci nöron devresiyle de, Stanislas Dahaene ve Jean-Pierre Changeux'nün işler bellek ağı teorisiyle de uyumludur. Her iki durumda da, üstün bir bilince ulaşmak için beyin, nöronlardan kurulu çeşitli yapılar arasındaki sonsuz bağlantılardan destek alır. Beyinin her bir bölümünün bütün diğerleri tarafından harekete geçirilme potansiyeli ile bu nöron örgüsünün muhteşem bir karmaşıklığı vardır.

Sonuçta, bazı büyük bilişim sistemlerinde olduğu gibi bilincin geliştirdiği yetenekler de, başka taraftan, düzeninin karmaşıklığı tarafından kısıtlanır. Buna karşılık, tümüyle şimdiki zamanda yaşayan dişi şempanze Ai'nin kısa süreli belleği çok daha üstündür ve anında devreye girebilir.

Yüksek Bilinç, Ayrıcalıklı bir Olgu

Geriye koma gibi durumlarda bu ağın bütünü veya bir parçasının nasıl tek başına, muhtemelen çok az enerji tüketerek asgaride işleyebileceğini açıklamak kalıyor. Bu olgunun en gizemli yönlerinden birisi budur. Eğer bu ağ gerçekten çok az enerjiyle işleyebiliyorsa, tüketimi az olduğu için en uzun dayanan beyinsel olgunun, yani bilincin durmasıyla yaşam bitiyordur.

Bu durumda, bilincin tek başına çalışmasından ortaya çıkan yüksek bilincin o anı çok rahat, acısız, endişesiz yaşanmasını sağladığını düşünebiliriz. Öyleyse bilinçli olma yeteneğimizin son armağanı olarak, insan yaşamının son anlarının sakin olma potansiyeli vardır. Böylece ölümlü olduğumuzu bize göstererek en büyük korkularımızın kaynağı olan bilinç sonunda bu dünyayı huzurlu bir şekilde terk etmemize yardımcı olabilir.

Bu yumuşaklık, acı yokluğu, sükûnet, yavaşlık, bu sakin diyalog, birçoğumuzun yaşadığı yüksek bilinç anlarında da bulunur. Bu anlar ayrıcalıklıdır. Anlıyoruz ki Csikszentmihalyi'nin anlattığı akış anları, yoğun mutluluk anlarıdır. Ve yalancı ölümden dirilenlerden bazılarının Robert'in söylediği "tek isteğim yukarı gitmekti" gibi ürkütücü bir cümleyi de anlayabiliyoruz.

Yüksek Bilinç: Özgürlüğümüzün Diğer Boyutu

BİLİNCİMİZİN TÜM POTANSİYELİNİ keşfedebilmemiz için ölmeyi, kaza geçirmeyi veya çok ciddi bir şeyler yaşamayı mı beklememiz gerek? Bu soru saçma görünecektir ama aslında yaşamlarının son anlarında veya olağanüstü bir şey yaşadıklarında içlerindeki tüm huzur ve bilgeliği keşfeden insanların başına gelen tam da bu değil midir? Ölüme yakın deneyimler yaşayanlar yaşamla ilişkilerini tümüyle değiştirecek anılara sahip olurlar. Aynı şey uç bir durumda bilinçleriyle sakin bir diyaloga girerek kurtulanlar için de geçerlidir, öncelikleri hepten değişecektir artık. İçimizdeki bu hazine ile hayatta iken ilgilenmenin daha iyi olacağı aşikâr. Sorun nasıl yapılacağını bilmekte...

Bilincinin bilincine varmak, içimizde derinlerde yer alan barışı, güzeli, sevgiyi ve saf duyguları algılamak demektir. Doğa, bir gülümseme, bir düşünce, sakin bir sevinç ile içimizi titrettiğinde bazen algılarız bunları. Bilincin bilincine varmak, var olduğunu dolu dolu hissetmek ve her anın tadı çıkarmaktır ve buna ulaşmak için iki birbirine zıt yol ortaya çıkar gördüğümüz örneklerden:

— yoğun veya hızlandırılmış şekilde yaşamak,
— derinlemesine veya yavaşlatılmış şekilde yaşamak.

Hızlandırılmış Yaşantı

İlk şekil, Csikzentmihalyi'nin tanımına göre kendimizi amaca yönelik eylemlere tümüyle vermemizden geçiyor. Söz konusu olan, pasif olmayan, ancak atiklik ve virtüözlük sağlayan önemli bir deneyim ve eğitim birikimi gerektiren etkinliklerdir. Spor, müzik, tiyatro, edebiyat, genel olarak sanat, araştırma... Hangi alanda olursa olsun, bu etkinlikler yaptıklarımıza yoğun bir şekilde konsantre olma yeteneğimizi geliştirecek, bu yoğunlaşma da, daha önce gördüğümüz gibi, bilincin tek başına kalması ve olağanüstü anların yaşanmasıyla sonuçlanır.

Kazalar, savaşlar, yüksek riskli veya gerilimli durumlardaki gibi yaşanması sıra dışı olan şeyler: uç deneyimler de, bilincimizin diğer bağlantılardan soyutlanmasını sağlayan hızlandırılmış yaşantı örnekleri oluşturur.

Yavaşlatılmış Yaşantı

İkinci şekil, tam tersine, yoğunlaşmak için yavaşlamaktır. Bu konuda Philippe Pozzo di Borgo'nun tanıklığı aydınlatıcı olacaktır. Bir yamaç paraşütü kazası sonucu, Philippe yatağa mahkûmdur, hiç kıpırdayamaz: "Gözler tavana dikili uzanmış, saatler, geceler, aylar geçerken, allı pullu bir toplumun parlak bir bireyi olarak hiç görmediğim bir zenginlik getiriyorlardı: sessizlik. Sessizliğin içinde bilinç hüküm sürer. Sessizliğin içinde kişi kraldır (...). Keşke yirmi yıl önceki hayatıma dönüp şimdiki hayatımda öğrendiklerimi uygulayabilsem!"[1]

Kimileri daha şanslı olup bilince doğru daha rahat bir yol izleyeceklerdir. Bu genellikle bir mentor sayesinde olur, beraberce kendilerini şefkat, meditasyon ve duadan oluşan ruhani bir yaşama adayabilirler. Bu yöntem özellikle Buda öğretisi tarafından geliştirilmiştir, bilincin ayrılmasını daha ileri aşamaya çekmeye, hatta beynin kendisini değiştirmeye yönelik olur. Gerçekten de, bolca antrenman sonucu zamanın anlamı kalmaz, hissedilen hu-

1 Philippe Pozzo di *Le second souffle*, Bayard, 2001.

zur çok daha derin olur, kişi kendini dünyadan soyutlayabilir. Birçok dinin uyguladığı şekliyle dua etmek de aynı etkiyi gösterir. Önemli olan, iç barışa zaman ayırmak ve sürekli olarak yaşamın giderek dayanılmaz hale gelen girdaplarına sürüklenmemek.

Güzeli ve sükûneti sonunda aramak yöntemlerin en evrenselidir! Esas olan bize keyif ve güven veren hoş bir ortamda yaşamaktır, ancak arada sırada şehirden çıkmayı bilmek gerekir çünkü içimizde, derinlerde doğaya hep ihtiyacımız vardır. Bunu, herkes gibi, denizi, ormanı veya dağları seyrederken doğanın içimi kaplamasıyla anladım. Doğayla bütünleşmenin Romain Rolland'ın deyimiyle bu okyanusvari hissin gücü inanılmazdır ama beni doğa ihtiyacının önemine ikna eden daha ince bir duygu olmuştur. Fark ettim ki, şehirdeki penceremin önünde yazdığım zamanla ormana karşı penceremin önünde yazdığım durumlarda beden saatim aynı şekilde işlemiyordu. Şehirde, hemen hemen hiç hareket veya değişiklik gözlemiyorum, zaman tutunacak bir şey yokmuşçasına kaçıp gidiyordu. Tam tersine, ormana karşı olduğumda hiç yorulmuyordum ve gözlerimi klavyeden her kaldırdığımda en küçük değişimi, yaparak kıpırtısını, esintiyi ta içimde hissediyordum... İçimde yankılanan bu doğa için yaratılmışım, ne mutlu ki şehirlerde bir gökyüzü kaldı diye düşünüyorum, doğal olarak hareket eden bir o var çünkü...

Yüzleşmek

Yaşamını bilinçle sürdürmek de insana çok şey katabilecek bir başka yaklaşım. Budist rahip Thich Nhat Hanh[1], istediğimiz tohumları sulayıp diğerlerini kurumaya terk edebileceğimizi öğretir. Bir başka deyişle içimizde anlamlı ve güzel bulduğumuz şeyleri geliştirebileceğimizi anlatır. Ayrıca sorunlarımız veya gelecek beklentilerimizin benliğimizi ele geçirmesine izin vermeden anı dolu dolu yaşamamızı öğütler. Böyle tüm bilincimizle yaşamak, dünyaya ve kendine benzersiz bir varoluşu destekleyen başlı başına bir yaşama sanatıdır. Bu hem zor dönemleri daha kolay atlatmamızı, hem de güzel anların da tadını daha iyi çıkarmamızı sağlar. Thich Nhat

1 Thich Nhat Hanh, *Yaşam Şimdiki Andadır*, Okyanus Yayıncılık, İstanbul 2004, çev. Nur Yener

Hanh'ın ıstırabının içinden acılarına seslenişini veya Vietnam'daki tutuklu kampında bulaşık yıkama sevincini anlatışını dinlemek hayranlık uyandırıcıdır[1]. Evet, hayat her ânıyla yaşanmaya değer.

Günlük yaşamda bilincini geliştirmenin başka yolları da vardır, bunların başında yaşamıyla yüzleşerek seçimleri bilinçli olarak yapmak bulunur. Bu metot özellikle kanser hastalarına destek gruplarıyla geliştirilmiştir. Birisi kansere yakalandığında, tüm yaşam alt üst olur, hiçbir şey eskisi gibi kalmaz. Çatışma, umutsuzluk, gizleme gibi birçok farklı tutumla karşılaşılır. David Spiegel ve daha başka araştırmacıların bulgularına göre bu konuşma gruplarına katılan göğüs kanseri kadınlarda iyileşme oranı daha yüksek, hastalık sonrası yaşam süreleri daha uzundu. Neden? Çünkü onlara şu önerilerde bulunulmuştu:

— özellikle olası ölümle ve tedavi sürecinin zorluklarıyla yüzleşmek ("ölüm detoksu"),
— doktorlarla iletişimlerini açığa kavuşturmak ve tedavilerini daha iyi yönetmek,
— yaşamlarındaki öncelikleri gözden geçirip kendileri için önemli olanlara odaklanmak,
— gerekirse çevrelerini yeniden oluşturup kendileri için olumlu olacak kişilerle olmak,
— ailelerini güçlendirmek,
— kendileriyle aynı sıkıntıları yaşayanlarla birlikte konuşma gruplarına katılmak ve duygularını dile getirmek.

Kısacası, bu kadınlara içlerindeki en derin özlemleri bulup çıkartmaları ve yaşamlarını ona göre yeniden düzenlemeleri, bunu da kendileriyle aynı sıkıntıları paylaşan insanlar eşliğinde yapmaları önerilmiştir.

Elbette bütün bu yöntemler birbirini tamamlayabilir, birkaç tanesi birlikte kullanılarak yararlı sonuçlar alınabilir. Ancak en iyi sonuç verenler en çok çalışma ve sebat gerektirenlerdir. Sebat, yaşamlarında daha ileri gitmek isteyenler için anahtar sözcüktür. Bu metotlar özgürlüğümüzün şaşırtıcı bir boyutuna ulaşmamıza yardımcı olurlar, sadece kendimize bağlı, engelsiz bir özgürlük.

---

1 *Id., No Death, No Fear*, Riverhead Trade reissue, 2003.

Üçüncü Yolculuk

OLMAK İSTEDİĞİN GİBİ OLMAK

— Kendini gözlemlemek ve yaşamının aktörü olmak
— İrademiz nasıl işler?
— Uç bilinç halleri
— Kimliğini yapılandırmak
— Kendini yaşama adamanın büyüklüğü ve mutluluğu
— Var olmak için Öteki-ben'in yolu
— Bilincin tuzakları
— Derin bir değişim yaşayabiliriz
— Haz ilkesinin ötesinde

Kendini Gözlemlemek ve Yaşamının Aktörü Olmak

MUTLULUĞUN EVRENSEL BİR TANIMI YOKTUR ancak bir tespit vardır: Memnuniyetimiz sadece anlık doyum duygularının değil, bu hislerin yaşam öykümüzde edindiği yerin de ürünüdür. Her ânı aynı zamanda birçok düzlemde yaşamamızı sağlayan bilincimizin tüm zenginliğidir. Mutluğumuz büyük ölçüde geçmiş öykümüzle ve dolayısıyla kimliğimizle bağlantılıdır.

Bu gerçek hem en derinlerinden biridir hem de çok aldatıcıdır. Onu dile getirdikten sonra, daha mutlu olmak için kendini tanımayı istemek, yani gerçekte kim olduğumuzu bulmaya çalışmak mantıklı görünür. Mutluluğumuzun esas anahtarı kendini arayışın ardında gizli gibidir ve hepimiz biliriz ki bu arayışın sonu olmayabilir. Stendhal gibi kimileri yaşamlarının büyük bölümünü buna adamış ve bu arayışının boşuna olduğu sonucuna varmıştır: "İnsan her şeyi bilebilir, kendisi dışında".

Çünkü kimliğimiz değişir. Örneğin ben bir dizi psikanaliz seansına dâhil olsam, bu beni derinden değiştirir, öncesinde ve sonrasında aynı olmam. Ama bu psikanaliz olmasa da geçerlidir, beni değiştirecek başka olaylar olacaktır.

Sürekli değişim içindeyim oysa bana hep aynı kişiymişim gibi geliyor. Bu nasıl açıklanabilir? Bu benim için anahtar soru, çünkü eğer buna bir yanıt bulursam, hayatımı kolayca yönetebilir ve mutlu olma şansımı artırabilirim. Kendimi tam olarak tanımasam da en azından nasıl işlediğimi daha iyi anlayabilirim.

Descartes'ın İçebakışı

Bu bilmeceye Descartes ve William James'de bir yanıt buldum. Her ikisi de kendi psişik durumlarını izlemek için farklı yollar kullanıyorlardı. Gerçekten de psikolojinin öncüleri olarak ikisi de eserlerinin büyük bir bölümünü kendilerini incelemeye ayırmışlardı.

Ancak metotları birbirinden çok farklıydı. Descartes duyumsal olarak yalnız kalarak (gözleri kapalı) içebakış (*introspection*) yapma yolunu tercih ederken, James (gözler ister açık, ister kapalı) özgözlem (*auto-observation*) ile kendini dışarıdan izlemeyi seçiyordu. Bu iki yöntem birbirini tamamlar.

Önce Descartes'ı dinleyelim[1]: "Şimdi gözlerimi kapatacağım, kulaklarımı tıkayacağım, duyularımı durduracağım, hatta zihnimden tüm bedensel görüntüleri sileceğim, ya da bu pek gerçekleşebilecek bir şey olmadığından, en azından bunları boş ve yanlış olarak belleyeceğim; böylece sadece kendimle söyleşerek ve içimi gözden geçirerek kendimi kendime yavaş yavaş daha tanıdık, daha samimi hale getirmeye çabalayacağım."

Bolca alıştırma gerektiren bu yöntem sonuçta başarılı olur, Descartes'a bakılırsa: "Son günlerde zihnimi duyulardan ayırmaya o kadar alıştım... ki şimdi bana zihnimi tanımaktan daha kolay gelen bir şey yok."[2]

Bu girişim sayesinde, Descartes kendi içinde karşılaşabileceği çeşitli "tutku" türlerinin katalogunu oluşturabilmiş[3] ve iradesinin bunlara nasıl uyum sağladığını anlayabilmiştir. Ayrıca psişenin, kendi sözcüklerini kullanırsak ruhun, ne kadar karmaşık olduğunu gözlemiştir: "Ben düşünen bir şeyim, yani kuşku duyan, doğrulayan, yadsıyan, az şey bilen, çok şeyi bilmeyen, seven nefret eden, isteyen, istemeyen, hayal de kuran ve hisseden."[4]

Bunun üzerine Descartes ruhun incelemesine indirgemecilik üzerine kurulu ünlü metodunu uygulamaya çalışır. Ancak indirge-

1 Descartes, *Meditasyonlar*, 3-1, İdea Yayınevi, İstanbul, 2011 Çev. Aziz Yardımlı

2 *a.g.e.*, 2-17

3 *Les Passions de l'âme.*

4 *Meditasyonlar*, **6-33**.

mecilik, "üzerinde çalışılan her bir sorunu daha iyi çözebilmek için gerekli, mümkün olan en küçük parçalara ayırmak" gerekliliği anlamına gelir, oysa konu bilinç olduğunda Descartes şöyle yazar: "Ruhuma, yani sadece düşünen şey olarak kendime baktığımda, hiçbir parçaya bölemiyorum, kendimi tek ve bütün olarak algılıyorum."[1]

James'in Özgözlemi

"Basit fikirler" veya "temel duyumlar" katalogu belirlemeye çalışan Descartes'ın aksine William James bütünsel bir özgözlemi tercih eder, ve şöyle bir sonuca varır: "İç yaşamımızın bize sunduğu tüm olgulardan ilki ve en somutu kuşkusuz şudur: bilinç durumları durmaksızın içimizde birbirinin peşi sıra akarak ilerler... Bilinç hareket eder ve sürekli ilerler."[2] Diğer bir deyişle, kişi kendini dışarıdan gözlemlediğinde, kendinin birbirini aralıksız izleyen yüzlerce durumunu görür.

Her iki yöntemle yıllarca alıştırma yaptıktan sonra birbirlerini çok iyi tamamladıkları sonucuna vardım. Bununla birlikte James'in yöntemi uzun vadede daha zorlayıcıdır çünkü kendini hareket halinde izlemek sürekli bir hal alabilir ve yaşantının bölünmesiyle sonuçlanabilir. Sonunda insan kendini kendinden ayrılmış olarak görmeye başlar ki bu çok yıpratıcı olur. O zaman "normal" bir bilinç düzenine dönmek için örneğin okumak gibi tek bir etkinliğe yoğunlaşmak gerekir. Ancak iyi alışıldığında bu yöntemle görülmemiş incelikte olgular gözlenir, örneğin henüz kararını almadan bir eyleme başlandığı görülebilir. Bu konuyu irade üzerine bölümde ele alacağız.

Kendine özgü özgözlem yöntemiyle William James bilincin bütünlüğü bilmecesine farklı yaklaşacaktır. Nitekim, Descartes gibi kendi etrafında duyumsal boşluk yaratarak inceleme konusunun merkezine yerleştiğinde insan kendini tek ve benzersiz bir "ben" olarak algıladığı eşsiz bir deneyim yaşar.

---

1 *Metot (Yöntem) Üzerine Konuşma*, 2-7.

2 William James, *The Principles of Psychology*, New York, Henry Hold, 1890.

Buna karşılık James, günlük yaşamın çeşitli eylemlerinde kendini dışarıdan izleyecek şekilde konumlanır ve çarpıcı gözlemlerde bulunur:

— İlk olarak, bilinç "art arda bin bir şekle giren[1]" bir akım gibi görünür, bu nedenle bir kez geçip giden bir bilinç durumu asla tekrar eskisi gibi olamaz.

— Sonra, "her birimizin "ben" dendiğinde anladığı daima kendine özdeş bir gerçekliktir".

— Nihayet, bilinç büyük olasılıkla iki bölümden oluşmaktadır: "Bana zaman içinde hep aynı kalıyormuşum gibi geliyor, oysa bilinç akımını bana sürekli değişim içinde bir benlik gösteriyor. Burada çözüm, değişken benlik ile daimi benliğin birbirine çok sıkı bağlı olmakla birlikte, bir olamadıklarını kabul etmektedir[2]."

William James sonunda "Ben, sadece ânın düşüncesidir, ondan hemen önce gelen ve onun da sahiplendikleri ile birlikte kendine mal ettiği ân düşüncesinden tamamen farklıdır[3]."

Gerçekten de, dışarıdan gözlediğimde birçok benlik görüyorum, ama içeriden yaşadığımda kendimi tek bir "ben" olarak algılıyorum. Demek ki hep aynıymış veya sürekli değişim içindeymiş gibi hissetmemiz, seçtiğim gözlem yöntemine bağlı. Çok eskiden yazdıkları metinleri (bunlar dışarıdan gözlemin tipik örneğidir) okuyanlar, sanki bu satırlar bir yabancı tarafından kaleme alınmış gibi hissedebilirler.

Bundan çıkartılacak pratik sonuç, kendimizi daha iyi anlamak için kendini gözlemlemenin her iki yöntemini, yani hem Descartes'ın hem James'inkini, içebakış ve öz gözlemi kullanmanın çok önemli olduğudur.

---

1 *a.g.e.*

2 *a.g.e.*

3 *a.g.e.*

Kendini Acı Çekerken Gözlemlemek

İçimizde bazı yaşanmışlıkların sürekli olduğunu bazılarının olmadığını görebiliriz. Kimi durumlarda acı çekme, başkalarında mutlu olma eğilimimiz vardır. Ve genellikle de neden böyle olduğunu açıklayamadan sadece gözlemekle kalırız.

Ailesinin onu gönderdiği koleje geri dönmek istemediği için on beş yaşında intiharı düşünen Scott Peck'i hatırlarsınız, örneğin. Oysa bu çok ünlü bir okuldu ve Scott ayrıcalıklı olduğunun farkındaydı.

Ancak şöyle diyordu Scott: "O zaman ne olduklarını bilmediğim ve bugün bile karanlık nedenlerden dolayı, daha okulun ilk günlerinde kendimi son derece mutsuz hissettim. Sadece öğretmenlerle olsun, öğrencilerle olsun, derste veya sportif ve sosyal etkinliklerde, o dekora uymuyormuşum gibi geliyordu. Bu ortamda rahat değildim[1]."

Nedenini hiç öğrenemese de bu durum ona uygun gelmiyordu. Sonradan Scott Peck psikanalist oldu, psikanaliz gördü ama hepsi sonuçsuz kaldı: bu huzursuzluğunun kaynağını hiç bulamadı.

Aslında Scott Peck bu kolejin kendisi ve geleceği için çok uygun olduğuna inanıyor ve şunları söylüyordu: "Benim tek yapmam gerekenin alışmaya çalışmak, benim için öngörülen ve olabileceklerin en iyisi gibi duran bu yapıya katlanmak olduğundan kuşkum yoktu. Ve iki buçuk yıl boyunca gerçekten denedim. Ancak her geçen gün yaşamım anlamını biraz daha kaybediyordu ve giderek mutsuzlaşıyordum."

Böylece, Scott, ona sunulan bu imrenilir imkânlar içinde neden mutsuz olduğunu anlamamasına ve iki yıldan uzun bir süre boyunca uyum sağlamaya çalışmasına rağmen bunu başaramamıştır. Daha kötüsü, çektiği acının nedenlerini hiçbir zaman çözememiş ve yaptığı seçimin sonuçlarından öylesine ürkmüş ki intihara meyil etmiştir.

Bu örnek, kendini gözleyerek, içebakışla gerçekten tanıma ile kendini derinden anlamak, duygularımızı açıklayabilmek için kendini sürekli aramanın arasındaki farkı açıkça ortaya

1 Scott Peck, *Az Seçilen Yol*, a.g.e.

koyar. Sonunda, neden mutsuz olduğunu anlamasa da, Scott Peck doğru kararı alabilmiş.

Ama o okulda eğitim almaya inatla devam da edebilir ve kendini kötü hissetmesinin nedenlerini bulmaya çalışmak için psikanalize başlayabilirdi. O zaman yaşamı tümden değişirdi ama bu iyi yönde mi olurdu orası belli değil... O halde mutluluk veya mutsuzluk hislerimize illa bir açıklama aramak yerine kendimizi gözlemleyerek, nedenini tam anlamasak da, bize uygun olanı bulmaya çalışmak daha doğru olur.

Uygulamada bu özellikle mutlu veya mutsuz hissettiğimizde öz gözlem yapma alışkanlığını edinerek ruh hallerimizde bir düzen bulmamızın ve içebakışımız üzerine çalışarak kendimizi uyum sağlayabileceğimiz veya sağlayamayacağımız durumlara yansıtmanızın yararlı olacağı anlamına gelir. İki gözlem yöntemi de aynı tespitleri getirdiğinde, başta zor gelse de, bazı kurtarıcı kararları almak daha kolay olacaktır.

Doğru Filmin İçinde Yer Almak

Scott Peck sadece dekora uymadığını hissediyordu. Bu anlama gelen başka deyimler de vardır, "kendimi rahat hissetmiyorum" veya "doğru filmin içinde değilim" dediğimiz durumlarda olduğu gibi.

Claude Lanzmann, *Le Lièvre de Patagonie*[1] *(Patagonya Tavşanı)* isimli otobiyografisinde benzer bir karar aşamasını anlatır: "*L'Express*'in patronları Jean-Jacques Servan-Schreiber ve Françoise Giroud "bana açıkça ve görkemli bir şekilde, reddedilmesi zor şartlarla *L'Express* ekibine katılmamı teklif etmişlerdi (...). Teklifleri gurur verici ve çekiciydi, ama sonunda cevabım 'hayır' oldu. İçimde, derinlerde bir şeyler reddetmemi emrediyordu, ne özgürlüğümden vazgeçmek, ne de gazeteci olmak istiyordum".

Ben de hayatımda birkaç kez huzursuzluk durumunu yaşadım, örneğin askeri tıp öğrencisi iken. Askeri hekimlik kariyeri

1 Claude Lanzmann, *Le Lièvre de Patagonie*, Gallimard, 2009.

bana anlamlı gelse de bu fikre alışamamıştım. Çocukluğumun bir bölümünü geçirdiğim Afrika'daki asker ortamını seviyor, doktor, eczacı ve hastabakıcıları kendilerini mesleklerinin yüceliğine ve başkalarının davalarına adanmışlığını görüyordum. Başkalarının anlattığı ordunun reddi değildi bu, sadece benim "filmim" değildi, o kadar.

Bu durumda, sonunda kendimi dinleyip okulun 5. yılında istifa ettim. Ancak her sefer aynı şey olmadı. Castres'da, yer, eski tarzı, olanaklarıyla her açıdan bana uygun o daireye taşınmamı hatırlıyorum. Daha evi ilk gezdiğimde yolunda olmayan bir şeyler sezmiştim. Aradığımı bulmuştum, o olumsuz hisse takılmamıştım. Bir içbakışla kendimi o evde yaşarken ve uyurken hayal etmeye zaman ayırsaymışım daha iyi olurmuş. Bir yıl sonra, nedensiz bunaldığımı görüp ayrıldım oradan.

Aline de aynı hatayı yapmıştı. Evliliğinin arifesinde kendini hiç iyi hissetmiyordu. Oysa istiyordu o evliliği, eninde sonunda evlenmek gerektiğine, Jean-Paul'un yakışıklı ve ilginç biri olduğuna ve ailesi tarafından beğenilip arkadaşlarıyla iyi anlaştığına o kadar inanmıştı ki. Hem her şey ayarlanmış, düzenlemiş ödenmişti ve davetliler gelecekti. Aline beş yıl sonra anlayacak bir şey olmadığını ve Jean-Paul'ün yapabileceği bir şey olmadığını anlayarak boşandı.

Bu gibi durumlarda, incelemek, açıklama aramak, mantığa vurmak bir tuzak oluşturabilir. Beynimizin yetenekleri öylesine müthiştir ki her şeyi haklı gösterebiliriz. Daha beteri, güzel öyküleri o kadar çok seviyoruz ki, tüm seçimlerimizi doğrulayarak kendimizinkini de romanlaştırıyoruz. Ama gerçekten kendimize uygun seçimler yaptığımızda öykümüz güç kazanıyor ve güzelleşiyor. Bu, içinde rahat ettiğimiz, sevdiğimiz ve anlatmaktan keyif aldığımız bir öykü oluyor.

Kendini Mutluyken Gözlemlemek

Kendini mutluyken gözlemlemek acı çekerken gözlemlemek kadar önemlidir. Burada da başkalarının veya çevremizin itirazlarına rağmen gelişen bir durum söz konusu olabilir.

Örneğin tıp eğitimimin sonlarına yaklaştığımda, canım eğitimimi bitirmek üzere tropiklere gitmeyi çok çekiyordu. Bordeaux'da öğrenci olduğum için mezuniyet stajı yapmaya Fransız Guyanası'na gitme imkânım vardı, bu benim için son derece heyecan vericiydi. Oysa, etrafımdaki herkes, bütün arkadaşlarım bana Guyana'nın ne kadar berbat, yaşanmaz, havasının boğucu olduğundan söz ediyordu. Onların aklında ağır çalışma kampları vardı, bense sadece ormanı, balık tutmayı, insanlarını, güneşi, kısacası sevdiğim her şeyi düşünüyordum. Ancak ne zaman Guyana'ya gideceğimi birilerine açıklasam, benim için üzülüp bana acıyorlardı. Şüpheye düşüp birkaç kez kafamda kendimi o ülkeye yansıttım, hep keyifli görünüyordu. Sonuçta gittim ve çok mutlu olduğum harika bir yıl geçirdim.

Bakalorya yılını tekrarlamaya karar verip Tahiti'ye gitmem daha kolay olmuştu[1]. Arkadaşlarım gene itiraz edip bakaloryayı önemsememekle hata ettiğimi, geleceğimi risk altına soktuğumu söylüyorlardı. Bu kararımdan hiç pişman olmadım.

Her iki durumda da Tropiklerde geçen çocukluğum beni bu seçimlere hazırlamıştı, çünkü o ülkelerdeki şehveti ve oralarda yaşamanın mutluluğunu ta içimde hissediyordum. Ancak bazen ne hazırlıklı ne de yatkın olduğumuz seçimlerin çekimine kapıldığımız da olur.

Örneğin, yaşam ve neşe dolu bir arkadaşım her konuda tam zıddı gibi görünen soğuk ve sert bir doktora bağlanmıştı. O pistte

1 Yatılı okuldaki son yıllarımı çocukluğu Tahiti'de geçen bir arkadaşımla paylaşmıştım. Her sabah perdeleri açarken, Raoul bana şöyle diyordu: «Şimdi Papeete'de olsaydık, sabahları o kadar sakin, o kadar huzurlu olan lagünü görürdük ve okula gitmek üzere "kamyon" bekler olurduk. O otobüs yerini tutan kamyonlar neşe ve şarkı söyleyen kadınlarla doludur. Elini kaldırıyorsun ve kamyon duruyor, her şey basit, her şey güzel, her şey mutlu...» Lise son sınıftayken Papeete'e yeni tayin olan babamdan garip bir mektup aldım. "Eğer kazara bakaloryada başarılı olamazsan, gelip burada tekrarlayabilirsin." Liseden sonra ne yapacağımı bilmiyordum ama Tahiti'nin Raoul'un tüm vaatlerini karşılayacağından emindim. Sonuçta sınavın sadece birkaç sorusuna cevap verip Papeete biletini beklemeye koyuldum. Babam sözünü tuttu ve Paul Gauguin lisesinde yeni bir eğitim yılına başladım. Böylece Tropiklere, lagünün adacıklarına ulaşmak için yapılan uzun yüzmelere, Maori yaşamının dinginliğine kavuştum. Raoul hiç bir şey uydurmamıştı.

şehvetli danslar yaparken adamın bir kenarda yalnız başına oturduğunu gören arkadaşları onun bu seçimini anlamıyorlardı. Evlendiler ve birçok çocukları oldu. Tıp eğitimim boyunca kurulduğuna tanık olduğum ilişkilerin en sağlamlarından biriydi onlarınki.

Bazı seçimler daha da şaşırtıcı olabilir. Arkadaşım Bertrand sınıfın tartışmasız birincisiydi. Her konuda çok iyiydi ve Rugby takımının kaptanıydı. Parlak bir kişiliğe ve lider ruhuna sahipti. Öğretmenlerinin, hatta ailesinin görüşüne karşı gelerek edebiyat eğitimi görmeyi istedi. Gerçi şiir yazmayı severdi, okumak bir tutkuydu onun için, ancak gene de onu üniversite hocası ve yayınlanmış ve takdir edilen bir şair olarak düşünmek çok zordu. Kendisi de bunun yaptığı en zor bir seçim olduğunu kabul ediyordu çünkü şiirlerine çok eleştirel bir bakışı vardı. Yoğun çalışma sonucu arkadaşım Ecole Normale'e girdi ve bitirdi, çok sayıda şiir kitabı yayımlandı ve birçok ülkede bunlardan okumalar yapmaya davet edildi.

Çevremizde tiyatro, dans veya onları gerçekten bir etkinlik varken ailelerinin "önce okulunu bitir" dediği insanların sayısı az değildir. Açıklayamadıkları bir tutku nedeniyle aslında hazırlıklı olamadıkları bir alana atılanların sayısı da yabana atılacak gibi değildir. Bu insanlar, çok çalışma ve yatırımla alanlarının en iyileri arasında yer almayı bilmişlerdir. Yaptıkları şeylere göre şekillenmiş, gösterdikleri sebat ile değişmişlerdir. Demek ki sonsuza dek kendini tanımaya çalışmak yerine, hep aynı yönde sebat göstererek insanın olmak istediği kişi olacak şekilde yaşamını kurması da mümkündür. Bu bizim ikinci doğamız haline gelir, bir önceki kadar gerçek ve güçlü.

Yaşamını İnşa Etmek

Bu örnekler hep bana Alphonse Daudet'nin *Mösyö Seguin'in Keçisi* adlı öyküsünü anımsatır[1].

1 Alphonse Daudet, *Değirmenimden Mektuplar*. İnkılap Kitapevi, İstanbul 2004, çev. Rabia Ergüven

Bilirsiniz, bu öykü Daudet'nin Paris'te yaşayan arkadaşı, lirik şair Pierre Gringoire'a yazdığı bir mektuptan oluşur. Başlangıcını okuyalım:

> "Sen hiç değişmeyeceksin, zavallı Gringoire'cığım!
>
> Nasıl olur? Sana Paris'in tanınmış bir gazetesinde fıkra yazarlığı öneriyorlar da, sen bunu geri çevirmeye kalkışıyorsun! Kendine bir baksana, zavallı çocuk! Şu delik deşik mintanına, şu hapı yutmuş pantolonuna, şu açım diye haykıran sıska suratına bir baksana! Güzel uyaklar bulmak tutkusu, işte bak, seni ne duruma getirdi!
>
> Apollo cenaplarının nedimliğinde on yıldır sadık biçimde verdiğin emek, işte bak sana neye mal oldu... Hâlâ mı utanmıyorsun?
>
> Fıkra yazarı olsana, budala! Fıkra yazarı olsana! Çil çil liracıklar kazanırsın. Brébant Lokantası'nda masan olur, şapkana yepyeni bir tüy takarak tiyatroların ilk oyun akşamlarında boy gösterirsin...
>
> Nasıl? İstemiyor musun? Sonuna dek, keyfine göre, özgür yaşamak mı istiyorsun? Peki öyleyse, Mösyö Seguin'in Keçisi öyküsünü bir dinle de, özgür yaşama isteği, insana ne kazandırır, öğren."

Nitekim Seguin'in keçisi çitleri aşıp dağda özgür yaşamak istiyordu. Dağda kurt olduğunu ve daha önce Seguin'in tüm keçilerini öldürdüğünü biliyordu. Aralarında en güçlü olan Renaude bile kurtulamamıştı bu sondan. Ama kendini tutamadı, kaçtı ve kurt onu parçalayarak öldürdü.

Belli ki bu zavallı keçi Seguin'i dinlememekte hata etmişti. Ancak onun da kaderi tam ikilemdi, ya bir ipe bağlı sona erecekti yaşamı, ya da özgür ama sürekli kurt tarafından parçalanma tehlikesi içinde.

Peki ya Daudet'nin öğüt vermek istediği Gringoire'a ne demeli? Ya keçi değil de bir insan aynı durumda olduğunda? Seguin'in keçisinin yerinde bir insan olsaydı, kurdu öldürmenin ya da kendini ondan korumanın bir yolunu bulamaz mıydı?

Her şeyden önce, Seguin'in öyküsü bana kendi yaşamımızı kurma imkânımız olduğunu ve ne korkunun, ne başkalarının, hatta ne de kendimizin iyi bir yol gösterici olmadığını hatırla-

tıyor. Gerçekten de, her birimiz istense Seguin'in olduğu kadar keçisinin de, Gringoire'ında, hatta kurdun bile avukatlığını yapabilir! Hepimiz bir şey üzerine mantık yürüterek bir şekilde, veya yerine göre bunun tam tersi yönde düşünebiliriz. Bu, olağanüstü beynimizin bir tuzağıdır.

Ancak eğer kendimize öğütlediğimizi gerçekten yaşayacaksak, o zaman içimizden, en derinden gelen sesi iyi dinlemeli, kendimizi gözlemlemeli, içebakışla kalbimizdekini görmeliyiz. Savunmamız ne kadar nitelikli olursa olsun kendi iyiliği için bile olsa tutsak yaşamaktan mutsuz keçinin hissettiklerini değiştiremeyiz.

"O andan itibaren bahçenin otları ona tatsız gelmeye başladı. Üzerine hüzün çöktü. Zayıfladı, sütü azaldı. Onu öyle gün boyu, başı dağlara dönük, burun delikleri açık, ipini çekiştirip üzgün üzgün melediğini görenin içini yakıyordu" diye anlatır Daudet.

Yaşamını daha mutlu olacak şekilde kurmak, kalbinin sesini dinlemeye çalışmadan, ve ikilem durumunda kalbin ve mantığın gösterdiği seçenekleri tartmadan olmuyormuş demek. Beynimizin türlü argümanlarla destekleyerek yapmamızı söylediğinin tam tersi yapmamız için kalbimizin bize yalvardığı örnekler az değildir. Bu nedenle bazı kararları almak gerçekten zorlayıcı olur.

Kendi Yaşamına Katılmak

Bazı durumlarda tersine bir ikilem yaşıyoruz, özellikle beynimiz bize hayır, kalbimiz evet diyorsa. Bu pek yatkın ve bilgili olmadığımız ve mantığımızın geçerli nedenlerle reddettiği bir yola girmeye can attığımızda olur.

Jean-Pierre pist dışı kayak gezilerini çok seviyordu. Askerliğini dağcı birliklerde yaptıktan ve bir-iki dağcı seferine katıldıktan sonra yüksek dağlarda dağcı rehber olmaya karar verdi. Ailesi kesinlikle karşı çıkıyordu, kendisi de bunun mantıklı olmadığını, babası gibi ENA'da okuyup üst düzey devlet görevlerinde yer almasının daha iyi olacağını söylüyordu. Ayrıca kayakçılığı ne kadar iyi olsa da dağcılık konusunda hiçbir şey bilmiyordu, sıfırdan başlaması gerekiyordu. Birkaç yıl içinde Jean-Pierre deneyimli bir dağcı haline geldi ve büyük tırmanışlar düzenledi.

Bunun gibi birçok örnek bize sebat etmenin karşılığının alındığını gösterir. Okuldaki yüzme takımımın en başarılı üyesi, spor ile astım krizlerini hafifletmeyi uman doktorunun yönlendirmesiyle aramıza katılmıştı. Hervé, önceleri antrenmanlarda hep arkadan gelirdi, ancak yıl boyu gösterdiği üstün gayretle çok iyi bir yüzücü oldu, hepimizi geçti. Yarışmalar ona heyecan veriyordu ve kazanan ruhuna sahipti.

Karşılaştığım en şaşırtıcı hikâye kuşkusuz Jean-Benoit'nınkidir. 30 yaşında, bir denetleme ve kurumsal mali danışmanlık hizmetleri şirketi yöneten bir muhasebe uzmanıydı. Bir gün beni bir kokteyle davet etti ve burada arkadaşları ve müşterilerine, bir Afrika ülkesine yardım kuruluşunu yöneteceğini ve bundan böyle yaşamını bu davaya adayacağını açıkladı. Bir kez daha, anlaşılacak bir şey yoktu: şirket iyi işliyor, işler gelişiyordu. Kendi kendine yıllardır bu kadar emek vererek kurduğu düzeni bir kenara bırakmanın akıl kârı olmadığını, yenini etkinliğinin sonuna kadar götürebileceğinden bile emin olmadığı uzun soluklu söyleyip dursa da, bu hiç işe yaramamıştı, o kalbinin sesini dinledi. Ortaklarının ve kendinin zamanı için yüksek ücretler alırken şimdi en fakirlere yardıma veriyordu kendini.

Bu son örneklerle, çalışma ve azmin, sonunda bizi daha önce sahip olmadığımız niteliklere kavuşturduğunu, projelerimize kendimizden sürekli katarak ikinci bir doğa yaratma keyfini yaşayabileceğimizi görürüz. Yaşamını kurmak işte budur, sen ne yapıyorsan o olmaktır, ve illa yaşamını kendini arayarak geçirmeni gerektirmez.

Ama tüm bu durumlarda ya kişinin yüreği baştan temel projeye katılmayı güçlü bir şekilde istiyordu, ya da zamanla bundan keyif aldı. Bunun tersi bir durumda bitmeyen bir mutsuzluk hissi eninde sonunda yaşam enerjimizi etkiler, dolayısıyla bizi bunalıma sokar.

Bilinç Duygularımızı Yönetebildiğinde

Çünkü önemli olan bu dayanıklılık kavramıdır. Gerçekten de, bazı duygularımız "geçicidir", bazıları da içimize işlemiştir ve kişiliğimizin bir parçasıdır. Bilincimiz için de konu içebakış ve özgözlemle bunları birbirinden ayırmaya yardımcı olmaktır.

Daha iyisi, söz konusu geçici türde bir acı olduğunda, bilincimiz onu hafifletmemize, hatta yok etmemize yardım edebilir. Bilincimiz kendini tutkulardan kopartarak işleyebilir ki bunun sonuçları yararlı da olabilir, korkunç da.

James etkileyici bir deney önerir: "önce güçlü bir duyguyu hayalinizde canlandırın, sonra da bu canlandırmadan o duygunun tüm bedensel belirtilerinin duyumlarını atmaya çalışın: o zaman, bilincinizde duygularla ilgili hiçbir şey, gerçek anlamda bir duygu oluşturacak hiç psişik öğe kalmadığını görürsünüz; önünüzde zihinsel algının soğuk, nötr, hali vardır sadece."[1]

Bir örnek ele alalım: âşıksınız ve sevdiğiniz kişi sizi bir hafta önce terk etti. Bu acıyı çoğumuz yaşamışızdır, ve dayanılmaz olduğunu söyleyebiliriz. James bize acı duygusunu kesmenin elimizde olduğunu söylüyor ve yöntemini gösteriyor, bu amaçla acının fiziksel olgularına yoğunlaşmamızı ve örneğin şöyle düşünmemizi öneriyor: "Onu ağlamadan düşünüyorum." Bu aşamada James, duyumların bedenimizden geldiğine dikkatimizi çekiyor. Bu fiziksel duyumları kestiğimizde, hissettiklerimiz soğuk, acısız oluyor. Bu yöntem acılı bir evreyi atlamakta oldukça yararlı olabilir.

Budist usta Thich Nhat Hanh gibi başkaları da bize acımızla konuşmayı, onu gözlemlemeyi ve böylece onu kendimizden ayırmayı öğretir[2]. Bu kolay değildir elbette, ancak doğrudan kişiliğimize bağlı olmayan bir acıyla baş etmemiz gerektiğinde, acının duygusal yükünü ve dolayısıyla zararlı etkilerini azaltmak için bilincimizi kullanabiliriz. Yani bazı durumlarda, ne yaparsak yapalım, ne düşünürsek düşünelim, bir duygu içimize yerleşir, buna karşılık bazılarında da, bu epey alıştırma gerekirse de duygularımızı bilinçli bir şekilde yönetebiliriz.

Yaşamının Aktörü Olmak – Yarattığın Kişi Olmak

Demek ki, yaşamının aktörü olmak, her zaman en kolay veya en doğal yolu izlemek değildir, ancak kendini tanımaya çok zaman ayırmayı gerektirmesi de şart değildir.

---

1 William James, *The Principles of Psychology, a.g.e.*

2 Thich Nhat Hahn, *No Death, No Fear, a.g.e.*

Buna karşılık, özgözlemde bulunabilmek, hoşumuza gideni-gitmeyeni, neyin çekici, neyin itici geldiğini not etmek ve arada sırada içebakışla kendi hikâyemiz içinde kendimizi rahat hissedip hissetmediğimizi yoklamak için zaman ayırmamız kurtarıcı alıştırmalar olacaktır. Ama kendimizi sürekli dinlemeyip amaçlarımıza ulaşmak için sebat etmeliyiz, böylece, eylemlerimizin sonucuyla kendimizi istediğimiz gibi inşa edebiliriz.

Canımızın istediğini yapmak gerçekten çokça gayret ve inat gerektirir, hele ki, sürekli karşıt arzular arasında gidip geliyorsak, çalışmak veya antrenman yapmak yerine eğlenmek veya dinlemek gibi. Anında her konuda bahaneler bulup doğrulayan beynimizle bu daha da zor olur. Gerekli irade, gene bilincimiz işidir.

İrademiz Nasıl İşler?

GOLİATH PRİMATOLOGLAR TARAFINDAN doğal ortamında incelenen evcilleştirilmiş yakışıklı bir şempanzedir. "Bir gün," diye anlatır Jane Van Lawick-Goodall[1], Goliath peşinde tanımadığımız bir dişiyle çıkageldi. Hugo ile hemen iki şempanze tarafından da görülecek bir yere bir hevenk muz bıraktık (...). Dişi, kampımızı görünce çabucak bir ağaca tırmanıp oradan aşağıya doğru baktı, Goliath hemen durup ona doğru başını kaldırdı. Sonra muzlara bir bakış attı."

Aynı anda gerçekleşemeyecek iki dürtü arasında kalan zavallı Goliath'ın kafasında bir ikilem oluşmaya başlamıştı: muzları kaybetmek uğuruna sevgilisiyle ilgilenmek, ya da güzeli kaybetme riskini alarak muzları yemek... Herhangi bir yönde karar alamayan Goliath, tereddütlü bir strateji seçerek hem muzları hem de dişisini görebileceği bir ağaca çıkar. Sonunda bir anda muzlara doğru atılıp hemen tekrar ağacına döner. Bu arada dişi ortadan yok olmuştur!

Günlük İkilemler

Bizler de kimi zaman Goliath'ı zora sokanlar gibi birbirine zıt çekimlere açık dururuz. Ancak bazı dürtülerimize karşı koy-

1 J. Van Lawick-Goodal, *In the shadow of Mal*, Boston, Houghton Mifflin, 1971.

mayı da isteyebiliriz, işte o zaman irademizle mücadele başlar. Örneğin, çocuklarımın kendilerine Nutella'lı ekmek hazırlamak üzere mutfağa gidişlerini her gördüğümde onların yanına gitmemek benim için bir işkenceye dönüşüyor. Tek çözüm var: çalışma odama kapanıp çalışmaya koyulmak veya bir kitaba dalmak. Her halükarda, başka bir şeyle oyalanmak. Tabii bir de şöyle diyebilirim kendi kendime: "Tamam, onlara eşlik etmek için bir çay yaparım kendime, sadece çay..." Ama bu hemen hemen hiç gerçekleşmez... Şeker ve çikolataya dayanamıyorum.

Yaşantımız sadece büyük ikilemlerden oluşmaz, her gün çeşitli seçimlerle karşı karşıya kalırız. Her seferinde de istediğimizi yapmaktan uzaktayız... Oysa irademiz hiç açık vermeseydi, arzumuza göre dürtülerimizi yakıp söndürebilseydi, çok daha basit olurdu. Ancak çoğu zaman içimizde yaşanan çatışmalara seyirci kalır, küçük zaaflarımızı sonradan fark ederiz. Uzun vadede bunlar hoşnutsuzluk, hatta hayallerimizin veya derin arzularımızın gerçekleşmesini engelledikleri nde, kırgınlık kaynağı olur.

İki Karşıt Enerji

James'in özgözlem yoluyla ortaya çıkardığı bir başka şey de, "Çoğu zaman, birçok şeyi birden arzuladığımızda doğa bizi bunların arasından birini seçmeye zorluyor."[1] Şu bir gerçek ki, bir seçim karşısında sürekli kararsız kalamayız, er veya geç, içimizdeki çekişmenin yoğunluğu ne olursa olsun, sonunda bir yönde hareket ederiz.

Öte yandan Descartes da içebakış sonucu "İki karşıt dürtüden daha güçlü olanının diğerini etkisini sık sık engellediğini"[2] tespit eder. Burada Descartes güç veya psişik enerji kavramını ortaya koyar. Bazı dürtüler öylesine güçlüdür ki, gerçekten dikkate almamak isteseniz bile, engel olmak zordur.

Örneğin, canımızın çektiği ama bizi şişmanlatacak bir şeyi yemeği düşündüğümüzde, bir spor seansı yerine tembellik etme-

1 William James, *The Principles of Psychology, a.g.e.*

2 Descartes, *Les Passions de l'âme.*, 1-47.

yi tercih ettiğimizde, iyi bir kitap okumak varken televizyon karşısında oturup kaldığımızda, çalışmak yerine maillerimizi okumaya daldığımızda, yapıcı bir tartışma yapmaktansa çatışmaya girdiğimizde, direksiyonda hız sınırlamalarına uymayıp risk aldığımızda bu geçerlidir, ve liste uzayıp gider...

Oysa mantığımızın da kendi amaçları ve motivasyonları vardır, ama kazanan o olmaz. "Kalbin mantığa sığmayan, apayrı bir mantığı vardır,"[1] der Pascal. Mantığın kendini kabul ettirmesi için o kadar çok enerji biriktirmesi gerekir ki, nerdeyse "mantığın [kalbe] katlandığı" söylenebilir. Ama kazanan mantık olduğunda genellikle hoşnut oluruz. Descartes, "Ruhun kendine has zevkleri vardır"[2] demekte haklıdır.

Bir konuda anlaşalım: burada konu neyin iyi, neyin kötü olduğunu belirlemek değildir, sadece, gerçekten istediğimiz, bizi tam olarak tatmin edecek ve sonuçta daha mutlu edecek şeyi nasıl yapacağımızı anlamaya çalışmaktır. Dayanamayıp, mantıktan "arakladığımız" bir zevkin keyfini sürdüğümüz seferleri gözden geçirelim. Genellikle çok güzel anlardır ve yararsız pişmanlıkların yükünü taşımanın anlamı yoktur. Asıl soru, zaaflarımızın esiri olmamayı ve enerjimizin büyük bölümünü gerçekten hoşumuza gidecek bir kimlik yaratmakta kullanmayı nasıl becereceğimizi bulmaktır.

İrade ve Kendine Hâkim Olmanın Sınırları

İrade yalnızca dürtülerimizle baş etmemiz gerektiğinde yok oluvermez. Bazen bir duygu doruğa ulaşıp bizi pişman olacağımız ağlama veya öfke krizlerine hatta bazen fiziksel veya sözlü saldırılara ittiğinde de zaafa düşebiliriz. Burada sorun tepkilerimizi kontrol altında tutabilmektir. Yapılması gereken, duyarsız kalmak değil, duygularımızın bizi pişman olacağımız eylemlere sürüklemesine izin vermemektir.

---

1 Pascal, *Düşünceler*.

2 Descartes, *Les Passions de l'âme*., 3-212

Burada da iradenin devreye girdiğini hissederiz, zaten bizi etkileyen duygulara bir süre kafa tuttuğumuz sık sık olur. Ancak bu fazla uzun sürerse çözülebiliriz. Elbette kimimiz soğukkanlıdır kimimiz ise hiç değildir.

Hele irademizi zora koşan fobilerimize ne demeli? Ben hiç fobilerini seven veya onları ne olursa olsun saklamak isteyen kimse görmedim. Onların bizi doğru yansıtmadığını düşünür ve kendimize yabancı görürüz. Yıllarca karanlıktan korktum ama hiçbir zaman kendimi karanlıktan korkan biri olarak tanımlamadım. Bir tek karanlıktan korkan kızım için bunu yaptım. Çeşitli fobilerle hayatı engellenen o kadar çok insan var ki, arada birilerine yardımcı olmak iyi geliyor. Bu karanlık korkusu bende hâlâ var ve karanlık bir odaya veya gece ışıksız bir alana girdiğimde, eskisine göre daha düşük bir seviyede olsa da, irademi devreye sokmam gerekiyor. Buna karşılık ne bundan ne de korku filmlerinden korkmayan birçok arkadaşım var. Onlar da iradelerini başka yerlerde kullanıyorlardır muhtemelen.

Stres karşısında da eşit değiliz, bazıları trafik keşmekeşi içinde kendilerine hâkim olabilirken, başkaları da benim gibi için için kaynayabilir. Buna karşılık, başkalarının mesleki stres karşısında çöktüğü yerde ben çok dayanıklıyımdır. Burada da kendimize hâkim olma yetimiz sınanır, ve zaman aleyhimize işler. Konu dikkat süremiz olduğunda da yanı şey geçerlidir.

İrademizin zaman içinde zayıflama eğilimi vardır ve Albany Üniversitesi (New York) araştırmacısı Mark Muraven, kendine hâkim olmanın bir kasla ilgisi olup olmadığını sorgulamaya kadar gitmiştir[1]. Nitekim, peş peşe iki kez iradeye baş vurulduğunda, ikinci kullanımın mekanik bir şekilde daha zayıf olduğunu gözlemiştir.

Yakın zamanda yaptığı bir deneyde Muraven bir grup öğrencisine kurabiye yeme, diğer bir grup öğrenciden de turp

1 M. Muraven, RF Baumester, "Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle?" *Psychol Bull*, March 2000, 126(2), s. 247-259.

yemenin çekiciliğine direnmelerini önermiştir. Herkes turptan vazgeçmenin kurabiyeden vazgeçmekten çok daha kolay olduğunu ve bunu çok daha düşük seviyede kendine hâkim olmayı gerektirdiğini bilir. Muraven[1] daha sonra öğrencilerinden bir odaklanma testine katılmalarını istemiştir. Katılanların, on iki dakika boyunca, rakamların ekranda sadece 500 milisaniye dizilerde, 4 rakamı 6 rakamından sonra her geldiğinde bilgisayarlarının ara çubuğuna basmaları gerekiyordu. Bu kendimize ne kadar hâkim olduğumuza bağlı olan odaklanma çalışmasında iki grubun sonuçları oldukça farklı olmuştu. İlk testte kurabiyelere karşı direnmiş, yani kendilerine hâkim olmaya daha çok çabalamış olanlar, sadece turptan vazgeçmiş olanlara göre çok daha düşük bir skor etmişlerdi...

Demek ki kendimize hâkimiyetimiz zamanla tükeniyor, tıpkı kaslarımızın efor sunucu yorulduğu gibi. Bu temel bir bilgidir ve eminim siz de benim gibi "keşke bunun daha önce öğrenseydim!" demişsinizdir. Genellikle irademizi fazla sık devreye sokarız, ona iki görev arasında nefeslenecek fırsat vermeden.

Michael Inzlicht[2] (Toronto-Scarborough, Kanada) bu olguyu beynimizde görselleştirmiştir. O da gönüllülerine iki dizi test uygulamıştır. Bunlardan ilki hayvanlar üzerine rahatsız edici bir filmi hiç duygusal tepki vermeden izlemeyi içeriyordu. İkincisi Stroop tipi bir testti. Bu testte amaç, bir sözcük başka bir rengi ifade etse de, onun hangi renk mürekkeple yazıldığını söylemek idi. Örneğin mavi sözcüğü kırmızı mürekkep ile yazılmışsa katılımcı, "mavi" okuyup "kırmızı" demeli.

Böylece Inzlicht kişinin kendine hâkimiyetinin beynin belli bir bölgesini, singular korteksi, harekete geçirdiğini ve bu bölgenin ikinci uyarışta daha az hareketli olduğunu göstererek iradenin testten teste giderek tükendiğini doğrulamış olur.

---

1 M. Muraven, M. Gagné, H. Risman, "Helpful Self-Control: Autonomy Support, Vitality, and Depletion". *J Exp Soc Psychol*, 44(3) Mayıs 2008, s. 573-585.

2 M. Inzlicht, JN. Gusell, "Running on empty: neural signals for self-control failure", *Psychol Sci*., 18(11), Kasım 2007, s. 933-937.

İrademizi Nasıl Biriktirebiliriz

İrademiz, sadece kişiden kişiye değişerek farklı derecelerde zayıf veya cesur karakterimize bağlı tükenmez bir kaynak değildir. Bu, aynı kas yapımız gibi, ısınma hareketleri ve antrenman ile yönetip geliştirebileceğimiz bir potansiyeldir. İrademizin tükenebilirliğinin saptanması, davranışlarımızda irademizi daha iyi korumamızı sağlayacak değişiklikler yapamaya itebilir bizi.

En bariz olanı, özellikle bizi daha önceden uğraştırmış küçük kararlar için çabuk karar verme alışkanlığını edinmemiz olacaktır. Benim seçimimde olduğu gibi: ne zaman bir hamur işiyle meyve arasında kalsam, sonunda bir meyvalı tart alıyorum. Bu şekilde mönüyü başta aşağı incelemeye gerek duymadan yemeğimizi veya içkimizi seçebiliriz. Keza merdiven ile asansör arasındaki seçimde veya günlük sporunuzu sabah mı akşam mı yapacağınız konusunda. Alışverişte, belli bir ürün için dükkâna girip başka bir şeye takıldığımızda da geçerlidir bu. Ve liste uzar gider...

İrademizi artırmak için kararlarımızın arasını açabilir ve kendimize irademizi toparlayacak zaman verebiliriz. Örneğin, havamızı değiştirene kadar bir seçimimizi erteleyebiliriz. Inzlicht'in deneyinde iki grup katılımcı vardı, bunlardan biri duygusal tepkisini özgürce gösterebilirken diğeri göstermiyordu. Muraven'in de ortaya koyduğu gibi kendilerine hâkim olmaya çalışmadan duygularını açığa vuranlar, Stroop testinde daha önce duygularına hâkim olmaya çabalayarak rezervlerini kullanmış olanlara göre çok daha iyi sonuçlar almışlardır. Çok fazla şey yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, arada bir işin ucunu bırakmaya değer.

Bu, düzenli olarak gevşemeyi de gerektirir çünkü strese direnmek azmimizi de tüketir. Sürmenaj, uykusuzluk, gergin ortamlar, çılgın yaşam bizleri psişik olarak tüketir, kararsız, zayıf insanlar yapar. Sonuç olarak, kendine iyi zaman ayırmak daha iyi kararlar almamızı sağlar. Bunu bilmekte fayda var. Bir dergi okuyarak gevşemek, keyifli bir şeyler yapmak, kendini sıkmadan vakit geçirmek her zaman zayıflık belirtisi değil, karar vermek için gerekli enerji stoklarını doldurmanın bir yoludur. Hatta, Mark Muraven komedi filmleri izlemek gibi olumlu deneyimler yaşamanın enerjimizi daha çabuk yenilediğini de göstermiştir.

Herkes önemli karar süreçlerinde en iyi halinde olacak ve yaşamın güzel anlarının tadını çıkartacak şekilde kendi dengesini bulmalıdır. Bir kez daha burada da kendini gözlemlemek ve bize uymayan bir yaşam stili dayatılmasına izin vermemek esastır.

Bilincini Kullanmak

Bir insanın ne yaptığını anlayarak yapması, körü körüne yapmasından çok daha etkili olur. Bu bariz bilgi irade konusunda da geçerlidir. Kurabiye ve turpa direnme testinde, Muraven katılımcıları iki gruba ayırmıştı. Gruplardan birinde tepkisiz araştırmacılar sadece yönergeleri vermekle yetinirken, diğerinde sıcakkanlı araştırmacılar deneyin amacını açıklayıp gelen sorulara cevap veriyordu. Tahmin edeceğiniz gibi, bu deneyde nelerin gözleneceğini anlayanlar bir sonraki odaklanma testinde çok daha başarılı olmuşlardır. Bir şeyi ne yaptığını anlayarak yapmak, ve karşınızdakilere onlardan ne beklediğinizi açıklamak istenen sonuca ulaşmanın en iyi yoludur.

Ancak bilincimizi kullanarak daha da iyisini yapabiliriz: kendi yansımamızı yaratırız. Yaşamımızdaki rekorları, diplomaları, kutlamaları, keşifleri, terfileri, yolculukları ve genel olarak tüm başarıları düşündüğümüzde performansımız belirli bir şekilde artar, çünkü daha kararlı oluruz. Tüm enerjimizi bu şekilde istediğimiz yöne çevirdiğimizde, mantığımız daha güçlü olur. Büyük şampiyonlar günlük antrenmanları için gerekli enerjiyi işte böyle bulurlar ve her birimiz farklı amaçlarımız için her gün böyle harekete geçeriz. Orada yaşayan insanların milyonlarca projesiyle devinen bir şehre bakın...

Bizi azimli veya pervasız yapan romantik başarımıza baktığımızda da aynı şey geçerlidir. Bazen kendimizi tanıyamayacak kadar enerji, yaşama sevinci ve hayat dolu oluruz. Her projede de önemli olan, bize güven veren ve daha ileri gitmemizi sağlayan olumlu deneyimler yaşamaktır.

Matematik öğretmenimin bir problemi orijinal bir şekilde ortaya koyduğu için kutladığı bir arkadaşımı hatırlıyorum. Yatılı okuduğumuz için uzun süredir izlediğim ve matematikte çoğu

zaman zorlanan bu arkadaşım, aniden parlak bir öğrenci oldu. Gerçekten aniden. Potansiyelimiz çoğu zaman tahmin edebileceğimizden çok daha büyüktür.

Kendini geleceğe yansıtmak, kavgalarımızdan, başarısızlıklarımızdan veya birkaç kadehten sonra, tıpkı yılbaşında yaptığımız gibi kararlar almak da olabilir. Ve bazen peş peşe birçok karar gerekse bile sonuçta bu başarımıza katkıda bulunur. Bir araştırmaya göre, "Yeni yılda uygulanacak kararlar alanların %46'sı projelerini gerçekleştirebilirken, hiçbir karar almayanların sadece %4'ü başarılı olmuştur".[1] Demek ki kararlı olmak başarı şansımızı on bire katlıyor! Büyük olasılıkla da bu her karar ve taahhüt için geçerlidir. Bir başka deyişle projenin başlangıcındaki enerjimiz, sonuçtaki başarı için tayin edici olacaktır.

İrademizi Eğitmek

Nasıl ki daha büyük bir fiziksel aktiviteyle kaslarımızı geliştirebiliyorsak, irademizi de güçlendirebiliriz. Duygularımızla başa çıkmak, strese dayanmak, bizi ters yöne çeken zaaflarımıza karşı durmak, dürtülerimize direnmek, daha iyi odaklanmak için antrenman yapabiliriz. Gene de rezervlerimizin sonsuz olmadığını ve fiziksel antrenmanlarda olduğu gibi bunda da kendimize dinlenme süreleri öngörmek gerektiğini göz önünde bulundurmalıyız. Aksi halde sistemimiz çökebilir ve beklediğimizin tam tersi olur!

İrademizi çalıştırmanın en iyi yolu, önümüzde belli hedefler olmasıdır. Kendilerine hep belli programlar hazırlayan koçlarla çalışan sporcular böyle yapar. Planlanan antrenman bitmediği sürece dayanmak ve sonuna kadar gayret etmek daha kolaydır. Ben de bunu lisede yüzme yarışlarına katıldığım yıllarda gözlemledim. Ağır da olsalar, daima antrenmanların sonunu getirdim. Yeni bir çalıştırıcı ile geçirdiğimiz bir yaz dönemini hatırlıyorum örneğin. "Isınmak için dört stilde 3600 metre" dediğini ilk

1 J.C. Norcross et al., "Auld lang Syne: Success predictors, change processes, and-sel-reported outcomes of New Year's resolvers and non-resolvers", *Journal of Clinical Psychology*, 58, 2002, s. 397-405.

duyduğumuzda, inanamayıp endişeyle bakıştık. Sonra dört stilde bir 3600 metre ile daha devam etmemiz gerekti ve böylece iki hafta boyunca günde 20 kilometrelik bir program gerçekleştirdik. Hepimiz inanılmaz derecede hızlandık ve bundan gurur duyduk. Antrenörümüz ve takımımız olmadan bunu başaramazdık.

Zorluğunu gördüğümüz anda, irademize dayanan tüm eylemler için hedef koymak anlamlıdır. Örneğin kendinize "istisnasız her gün koşmalıyım" derseniz, her gün aynı tempoda uygulamasanız da, bunu daha kolay gerçekleştirebilirsiniz. Aynı şey, kendinize belli bir mesafe, süre veya haftalık program, vb. tayin ettiğinizde de olur.

Kaldı ki her zaman kendi kendinin efendisi olmak kolay değildir. Grup halinde spor yapmak veya spor salonunda bir koçla çalışmak bu nedenle yararlıdır. Sanki diğerlerinin iradesi kendimizinkine ekleniyormuş gibi olur biraz. Şirketlerin ve derneklerin iyi birer organizasyon modeli oluşturmaları da insanları ortak amaçlara yönlendirmeleri nedeniyledir.

İrade konusunda doğrudan aklımıza gelmeyen ama aslında olağanüstü bir yeti vardır: şefkat, yani başkalarını sevme yetimiz. O da katlanamadıklarımıza, tiksindiklerimize karşı bile geliştirilebilir. En azından, örneğin Dalai Lama bunu önerir. Ancak, o seviyede bir şefkat iradeyle ilişkili olmalıdır zira içgüdüsel bir redde karşı çıkmayı gerektirir. Bu ancak, ne yaparsa yapsın kimseyi yargılamamaktan geçen bir şiddet karşıtlığı yetisiyle şekil bulur. Bu açıdan Gandhi insanüstü biriydi.

Şefkat geliştirilir, bu kesindir. Bir hekim olarak her türlü insanla ilgilenmem gerekti. Az sayıda da olsalar bunlardan bazıları, gerek kötü veya saldırgan oldukları, gerek pislikleri veya edepsizlikleri nedeniyle bana hiç sempatik gelmiyordu. Budist kültürüne sahip olmadığımdan kendime oldukça etkili alternatif bir metot buldum: karşımdakini bebek olarak hayal ediyorum. Bu her seferinde işe yarıyor ve sanki yavrularıyla mutlu annelerini görür gibi içimde bir sevecenlik hissediyorum. Hıristiyanlar diğer-kişide Tanrıyı da görebilir, bu da her kişiyi tek ve değerli kılar. Böylece sadece diğerlerine bakışımızı değil, kendimize bakışımızı da değiştirebiliriz, bu da bize yardımcı olabilir.

Benzer bir alanda, meditasyonun hem beyni daha çok harekete geçirmeye[1], hem bir göreve veya çözülmesi gereken bir soruna daha uzun süre odaklanmaya[2] olanak verdiği ortaya konmuştur. Bu konuda, ister bir nesneye veya nefese odaklanarak yapılsın ister bulunulan âna odaklanarak, (tam bilinçli meditasyon) her tür meditasyon etkilidir. Konunun ustaları üzerine yapılan araştırmalara göre, meditasyonu yapan ne kadar çok alıştırma yaparsa tepkilerine hâkim olma gücünün de orantılı düzeyde artacağı beyin ölçümleriyle kanıtlanmıştır. Yeni başlayanların başaramadığı parazit seslerine tepki vermemek örneğinde olduğu gibi...

Meditasyon üzerine yapılan bu çalışmada, testlere katılan kimi Budist rahipler on dokuz bin saatten fazla, kimileriyse kırk dört bin saatten fazla meditasyon yapmışlardı. Meditasyon kişiliklerinin parçası olmuştu artık.

İradeye Alternatif: Süreklilik

İrademizi geliştirmenin çeşitli şekilleri olduğunu gördük, ama bu istediğimizi yapmak için gerçekten en iyi yol mudur? Zafer üzerine zafer kazanmak tatmin edicidir elbette, ancak uzun vadede yorucu olur. Bazı kararlarımızın, irade rezervlerimizi tüketmeden, doğal olarak alınması daha basit olmaz mıydı?

Neyse ki çoğu eylemlerimiz zaten böyledir. Bazıları düşünmeden her gün yaptığımız rutinler haline gelmiştir. Bu açıdan, kertenkelelerin her sabah aynı beslenme, dışkılama ve alanlarını denetleme prosedürünü izledikleri gibi, genelde hayvanların davranışlarına benzer eylemler sergileriz. Onların beynini inceleyen Paul MacLean[3], böylelikle rutinlerin en arkaik korteksimize bağ-

1 A. Lutz, L.L. Greischar, *et al.* "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *Proc Natl Acad Sci* 2004 Nov 16,101(46), 16369-73. Epub 2004 Nov 8.

2 JA. Brefczynski-Lewis, A. Lutz, *et al.* "Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners", *Proc Natl Acad Sci*, 2007 Jul 3, 104(27), 11483-8. Epub 2007 Jun 27.

3 Paul D. MacLean. *The Triurne Brain in Evolution. Role in Paleocerebral Functions.* New York and London, Springer Pres, 1990.

lı olduğunu ortaya koymuştur. Nitekim sıradan günlük işlerini yapmak için kertenkeleler yalnızca en yüksek aşaması striat korteksi olan primitif bir beyne sahiptirler. Bu da beyin kapasitemizin olabilecek en küçük bölümüne denk gelir. Demek oluyor ki günlük alışkanlıklarımızı taşımak bize hiçbir şeye mal olmaz.

Bir de, beynin daha gelişmiş yapılarını harekete geçiren otomatik davranışlar vardır, yemek için çatal veya çubukların kullanımı, bisiklete binmek, araba kullanmak gibi... Bu nitelikler bir öğrenim süreci sonunda geliştikçe başlangıçta kullanılan prefrontal korteks yavaş yavaş kendini devre dışı bırakır. O zaman beynin hipokampus gibi kertenkelede bulunmayan başka bölümleri işi devralır... (Kertenkele bisiklete binmeyi hiç öğrenemeyecektir)

Ancak kesinlikle istemli bir eyleme karar verdiğimizde, beynimizin en gelişmiş bölümü, yani geriye doğru çıkıntısıyla bize o çok zeki görünümü veren frontal korteksimiz harekete geçer[1]. Oysa her şey her zaman istediğimiz gibi gitmez. Neden? Çünkü denetim olanağımız çok sınırlıdır.

Bunu iyice anlamak için son derece eğitici iki deneye dikkat çekmek isterim. İlkinde, Benjamin Libet, deneklerden ellerini bilekten bükmelerini ve eşzamanlı olarak, yapmaya karar verdikleri anı, (önlerinde dönen bir disk üzerinde bunu işaretleyerek) görsel olarak ezberlemelerini ister. Buna paralel olarak, kafa derisine yerleştirilen elektrotlar aracılığı ile Libet, hazırlık potansiyelini, yani beyin düzeyinde eylemin başlatıldığına dair elektrik dalgasını kaydeder. Ve elektrik akımının, eylemi gerçekleştirme kararından üç yüz ila 400 yüz milisaniye önce oluştuğu görülür. Libet, "kendiliğinden olan istemli bir eylemin beyinsel olarak uygulamaya konması bilinçsizce başlar" [2] der.

Gene kesinlikle istemli bir eylem üzerine kurulu olan ikinci deney de Libet'ninkine benzer, hatta bir açıdan daha da büyülüdür. Grey Walter hastalarına birer uzaktan kumanda aleti vere-

1 Singulat korteksimiz ile birlikte, daha önce gördüğümüz gibi.

2 Benjamin Libet, "Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Volontary Action.", *Behavioral and Brain Sciences*, 8, 1985, s. 529-539.

rek, bir slayt gösterisini istedikleri hızda görüntülemelerini önermişti. Aslında kumanda sahteydi. Fotoğrafların geçişini beyinlerine yerleştirilen elektrotlar yönetiyordu. Hastaların izlenimi, istenen slaytların onlar kesin karar vermeden önce yansıtıldığı yönündeydi. Sanki geleceği görme yeteneği olan alet, kararlarını önceden tahmin ediyordu[1].

Bu kayma olgusunu nasıl yorumlamalı? Filozof Daniel Denett'e göre, bu olgu, "bilincin, aslında bedeni yöneten beyinsel süreçlerin arkasından sürükleniyor olduğunu gösterebilir"[2].

Bu açıkça bir bilinç yokluğu (bu deyimi genelde bu durumda kullanılan *bilişsel bilinçdışı* deyimine tercih ediyorum) olgusudur. Sadece bir farkla: doğrudan süreci kontrol altında tutmak yerine, öyle yapıyor ki, biz bileğimizi bükmek veya bir slayt görüntülemek istiyoruz. Her şey sanki tam hâkim olmadığımız süreçler hizmetimizdeymiş gibi gelişiyor. Sonuçta burada sormamız gereken soru şudur: Neden bu süreçler çoğu zaman istediklerimizi yerine getirseler de, bazen getirmiyorlar?

Global Çalışma Alanı Olarak Bilinç

Zorluklardan biri de, birkaç sözcükle sınırlı çok küçük bir işler bellek kapasitesine sahip olmamızdır. Örneğin dört-beş sözcükten uzun bir cümle kurmaya giriştiğimizde nasıl bitireceğimizi önceden bilmeyiz. İkna olmak için söylemeden önce cümlenin tüm sözcüklerini düşünmeyi denemek yeterlidir: bu mümkün olmaz. Konuşmamız akıcılığını kaybedip kesik kesik olunca, ifademizin temeli çok çabuk zayıflar[3]. Dolayısıyla tüm eylemleri-

1 Grey W. Walter, *The Living Brain*, W. W. Norton, New York, 1963.

2 Daniel C. Dennet, *Consciouness Explained*, Little, Brown and Company, 1991.

3 Kendine hakimiyet verimli değildir. Böylece, Yerkes ve Dodson yasasına göre, önceleri düşük olan dikkat yükseldiğinde, verim de bir yere kadar artar ancak bir noktadan sonra dikkat iyice yükseldiğinde bu artış durur, verim düşer. Bkz. Pierre Buser, *Cerveau de soi, cerveau des autres*, Odile Jacob, 1998.

mizi doğal bir şekilde birbirine bağlamak için bu bilinç yokluğu süreçlerine ihtiyacımız vardır.

Basit seçimler için bilinçli süreçlerin verimli olmasına karşılık, daha karmaşık seçimlerde bilinç yokluğunun daha verimli olduğunu gösteren Profesör Ap Dijksterhuis[1] bize bu tür süreçlerin etkilerinin çok güzel bir kanıtını sunmuştur. Bu deneyde katılımcılara çeşitli havlular veya eldivenler arasından sadece dört kritere göre seçim yapmaları istendiğinde onlara bilinçli olarak düşünmek için zaman verilmesi, sonradan en çok hoşlarına gidecek seçimi yapmalarına olanak veriyordu. Buna karşılık, on iki kıyaslama kriterine göre en iyi arabayı veya en ilginç evi seçmek gerektiğinde en iyi seçime, bilinçli ve derinlemesine bir inceleme yapılmadan, içgüdüsel olarak varılıyordu. İki düşünme şeklini birbirinden ayırmak için, önerilen kriterler verildikten sonra gruplardan biri dört dakika boyunca bunları bilinçli olarak incelerken anagram çözmekle oyalanan diğer grubun buna fırsatı olmuyordu. Sonuçta bilinç yokluğunda kendiliğinden gelen cevabı vermek zorunda kalanlar yaptıkları seçimden daha hoşnut kaldı.

Bir başka araştırmada, Dijksterhuis katılımcıların on iki kritere göre dört araba arasından seçim yapmalarını istiyordu. Arabalardan biri özellikle iyi nitelikler taşırken (en iyi araba) bir diğerinin de nitelikleri en zayıftı. İşlem iki aşamada yapılıyordu: kırk sekiz nitelik (araba başına on iki nitelik) sıralandıktan sonra katılımcılar üç gruba ayrılıyordu.

— Birinci grup kırk sekiz niteliği hatırlayıp tekrarladıktan sonra en iyi arabayı seçiyordu.
— İkinci gruba kırk sekiz niteliği tekrarlaması gerekeceği söylendikten sonra dört dakika boyunca bir sözcük yap-bozu ile oyalanıyordu. Daha sonra olabildiğince çok niteliği hatırlayıp en iyi arabayı seçmesi gerekiyordu.
— Üçüncüsü hiçbir açıklama olmaksızın yap-boz çalışmasıyla devam etti, sonra nitelikleri hatırlamak ve seçimini yapmak zorunda bırakıldı.

1 Ap Dijksterhuis, Maarten W. Bos, Loran F. Nordgren, Rick B. van Baaren, "On Making the Right Choice: The Deliberation-Without-Attention Effect", *Science*, 311, 2006, s. 1005.

Birinci deneyde olduğu gibi burada da bilinç yokluğunda kararını veren grup, bilinçli olarak düşünen gruptan daha iyi seçim yaptı. Üstelik, bilinç yokluğunda, niteliklerin ezberlenmesini hedef alma konusunda bilgilendirilenler, hiçbir yönerge verilmeyenlerden daha iyi seçim yapmışlardır. Bir başka deyişle, bir amaca yönlendirilmiş bilinç yokluğunda düşünce, amaçsız bilinç yokluğundaki düşünceden daha verimlidir. Bu da bilinç yokluğunda düşüncenin tümüyle hizmetimizde olduğunu doğrular!

Ancak, bilinçle olsun olmasın bir kez karar alındı mı iki farklı amaç çatışabilir ve bu da bir takım falsolara, dil sürçmelerine yol açabilir. Daha kötüsü, bir dürtü bu prosesi kendi hizmetine alıp o kadar güçlü olmayan ilk talimatı geri plana atabilir.

Bu olgu Baars'ın "global çalışma alanı" teorisine uygundur. Baars'ın teorisine göre, bilinç "her seferinde sadece tek bir aktörün projektörlerin önüne çıkıp görünmez bir senaristin yazdığı sözleri, görünmez bir yönetmenin denetiminde, görünmez seyircilere sunduğu bir sahne gibidir"[1].

Demek ki amaçlarımız bilincimizin ışıkları altındaki tek yeri almak için çatışmaya girebilir. O zaman irademizi kullanarak tercih ettiğimize öncelik vermeye çabalayabiliriz ancak bir dürtüyü ve parazit yapan bir düşünceyi her zaman engelleyemeyiz.

Sürekliliğe Övgü

Rutinlerimiz veya otomatizmlerimiz [iradeden bağımsız olarak sürdürülen faaliyet] gerçekleşirken ne olur? Bilinç yokluğu süreçlerimiz bizim için çalışır. Bir sonraki sokaktan sağa dönmeye karar verdiğimizde ne olur? Gene bilinç yokluğu süreçlerimiz işler, irademiz devreye girmez.

İrademiz iki dürtü (kremalı pasta mı, krokanlı pasta mı) veya bir dürtü ile istemli bir eylem (tart mı, elma mı) arasında kaldığımızda harekete geçer, metroya binmek veya bisikletle gitmek gibi mantık alanından iki eylem de olabilir...

1 Bernard J. Baars, "Biologie de la conscience", 1er congrès international pluridisciplinaire, Académie Européenne Interdisciplinaire des sciences, 2002.

Geçmiş seçimlerimizin toplamından oluşan alışkanlıklarımız işte burada devreye girer. Örneğin eğer öğlen yemek üzerine hiç tatlı yemeyip sadece kahve içme alışkanlığım varsa, bilinç yokluğu süreçlerimin bana hizmet etmeye yarayacak bir kullanma kılavuzu var demektir. Eğer eve daima metro ile dönüyorsam, bilinç yokluğu süreçlerim de bu yoldan şaşmaz. Buna karşılık hep farklı tatlılar yiyorsam ve eve hep değişik yollardan dönüyorsam, kararsız kalıp ve irademe başvuracağım demektir.

Diğer bir deyişle, alışkanlıklarımız, sürekliliğimiz, bilinç yokluğu süreçlerimiz tarafından okunabilen ikinci kimliğimizi oluştururlar. Tam tersine eğer sık sık farklı deneyimlerimiz oluyor ve bazı bağlamlarda değişken olabiliyorsak, o zaman bilinç yokluğu süreçlerimiz eksik kalır.

Her sabah mekanik olarak yaptığımız işlerle âdetlerimizi inşa ederiz, öğrenip çalışarak otomatizmlerimizi yapılandırırız ve seçimlerimizdeki süreklilik ile alışkanlıklarımızı inşa ederiz. Ve alışkanlıklarımız kendi öykümüze ne kadar kök salmışsa, o derecede ikinci kimliğimizi, imzamızı, stilimizi oluştururlar ve bizi belirlerler. İşte böyle, zaman içinde şimdi olduğumuz kişiyi yaratırız.

Bilincimizin CEO'ları

Yani bir şekilde, tıpkı bir şirket yöneticisi gibi izleyip emirler aktaran, geri dönüşler alıp bunları kabul veya ret eden bilincimizin CEO'larıyız. Bunun sonucunda ortaya olmak istediğimiz veya olduğumuz kişiye özgü tipik eylemler ve genel bir davranış şekli çıkar, ancak bazen de, sonradan neden olduğunu anlamaya çalıştığımız "falsolar" görülür.

Son bir örnek, karmaşık sorunlar üzerine düşünme şeklimizde görülen kendine emir vermeden kendini yönetme hissini gösterir. Yeni bir fikir arayışında olduğumuzda, aklımızdaki sorunu sürekli evirip çevirerek saatlerce boş bir kâğıda bakabiliriz. Ve sonunda iyi bir fikrin geleceği varsa, aniden habersizce çıkagelir. Sanki beklediğimiz cevap tüm ara sorularımız ve cevaplarımızla beslediğimiz bir kara kutuda geliştiriliyormuş gibi... Bu durum uzunca bir kesinti yapma fırsatımız olduğunda daha çarpıcı şe-

kilde görülür. Bazı durumlarda her şeyi unuturuz, ancak bazen de düşüncelerimiz netleşir: sanki bu süre zarfında sorunu araştırmaya devam etmiş gibi, süreç daha etkili olur.

Genel olarak bir fikri veya bir yanıtı aradığımız anda bulmamız oldukça enderdir: burada da, bir fikir bulma niyetimizi belirtip bu gerçekleşene kadar yineleyerek, kendimize emir vermekten çok, kendimizi yönetiriz.

Ben Bunu Nasıl Yaptım?

Tam olarak hâkim olamayışımızın en yaygın örneği, yapar yapmaz pişman olduğumuz eylemlerdir. "Ben bunu nasıl yaptım?" deriz içimizden, sanki gerçekleştirdiğimiz bazı şeylerde kendimizi tanıyamıyormuş gibi. "İstemeden oldu!" diye cevap veririz bize laf eden birine. "Nerden esti, bilmiyorum..."

Genel olarak, kendini yönetebildiği varsayılan birine göre kendimizi pek de iyi tanımadığımızı kabul etmek gerek! Kendimizi "aramak", "bulmak", "kaybetmek" ile geçirdiğimiz zamanı bir düşünün. Kendimizle barışır, bazen de kendimizi "aşarız". Kendimizi anlamakta zorlandığımızı gösteren deyimler saymakla bitmez. Tanıdığımızı düşündüğümüz durumlarda da, yerine göre "kendimden kuşkulanıyorum" diye söylendiğimiz veya düzeltmeyi gerçekten arzulamamıza rağmen değiştiremediğimiz zaaflarımızı tanımlarız.

Büyük bir sanayi kuruluşunun başkanının şirketinin tüm atölye, büro, satış noktalarını izleyemeyeceği gibi, insanın kendini anlaması hiç kolay değildir. Oysa, beynimizin karmaşıklığı, insanların kurduğu gelmiş geçmiş tüm sistemlerin üstündedir. Yaşamı boyu kendimize göreceli olarak da olsa yabancı kalırız; çoğumuzun kendini aramaya, kimilerinin de bulmaya bu kadar zaman ayırması bu nedenledir. Bu içimizde sürekli işleyen süreçlerdeki bilinç yokluğunun da kesin bir göstergesidir.

Kendini arayışta kişinin kendine sorması gereken doğru soru (teorik olarak bize en uygun olanı belirlemek için) "ben kimim?" değil, (eylemlerimle uyum içinde olmak ve giderek eylemlerim olmak için) "gerçekte ne yapmak istiyorum, veya ne olmak istiyorum?" olmalıdır.

İstediğin Gibi Olmak için Antrenman

Sonuçta görüyoruz ki, tabiatımızı ailemizden miras aldığımız mizacımız kadar eylemlerimiz ve davranışlarımızla da yapılandırıyoruz. İşte bu, bilincimize bağlı özgürlüğün "korkunç" tarafıdır: kimileri için bu özgürlük gerçek bir şans oluştururken, başkaları için de berbat bir tuzaktır, girişim yokluğu veya birbiriyle çelişen eylemler, gerçekten istediklerini yapmak için gerekli tutarlı ve güvenilir kişiliği oluşturmalarını engeller.

O halde istediğimizi daha iyi yapmak ve yaşamımızı daha iyi yönetmek amacıyla birkaç pratik genelleme yapabiliriz:

— Öncellikle, tabiatımız oldukça karmaşık olduğundan, istediğimizi daha iyi yapmak için "ben kimim?" sorusunun çoğu zaman hassas bir soru olduğunu kaydedebiliriz.
— Buna karşılık," hayatta neler yapmak istiyorum", "kendimi iyi hissediyor muyum, ne olmak istiyorum?" soruları nasıl buna uygun şekilde davranacağımız konusunda bize yol gösteren somut ve pratik sorulardır.
— Sonra, ne yapmak istediğimiz bir kere belirlendiğinde, en önemlisi eylemlerimizin sürekliliğidir: ne kadar düzenli olursak, kişiliğimiz de o kadar sağlam ve tutarlı oluşur.
— Aynı yönde, fazla sayıda proje veya deneyim arasında dağılmamaya dikkat etmek gerektiğini de söyleyebiliriz. Deyimlerin en kötüsü bence şudur: "aptal ölmemek için her şeyi denemek gerekir." Her şeyi deneyeyim derken insan kendini kaybedebilir.
— Fazla televizyon izlemek veya zaman öldürmek için (yani sadece gevşemek için değil) kolay gazeteler okumaya dalmak gibi bizi pasif kalmaya iten eylemlerden de kaçınmalıyız. Bu etkinlikler genellikle seçim yokluğuna işaret eder ve kişiliğimizin yapılanmasına olumlu katkıda bulunmazlar.
— İnternette dolaşmaya ve bilgisayar oyunlarına karşı çok daha dikkatli olmalıyız. Bunlar, kendimizi onların dünyalarına yansıtmaya bizi iten iyice çekici medyalar ol-

duklarından, kolaylıkla zaman öldürücü olabilir ve irademizi zayıflatabilirler. Hem rahatça gevşeyebilmek, hem de kendini ruhen ve bedenen kaptırıp koyuvermemek için hedef belirlemek, özellikle zaman sınırı koymak her zamankinden de önemlidir. *No life'*lar, yani hayatlarının büyük bölümünü ekranları karşısında geçirenler, sonunda gerçek yaşamın hiçbir zorluğuna katlanamayan zayıf iradeli kişiler olurlar.

— Nihayet, irademize bir sporcu veya bir sanatçıymışçasına antrenman yaptırabiliriz, çünkü projelerimize ne kadar çok enerjimizi katarsak, gerçekleşmelerine ne kadar çok emek harcarsak kişiliğimiz de o kadar güçlenir ve gerçekten yapmak istediğimizi yapma olanağımız artar. Budist bilge Thich Nhat Hanh, geliştiğini görmek istediğimiz çiçekleri sulamamız gerektiğini söyleyerek bunu çok iyi özetler.

Thich Nhat Hanh, olmak istediğimiz gibi olmak, kendi yolumuzu izlemek için enerjimizi önem verdiklerimize yoğunlaştırmamız gerektiğini sade ve şiirsel bir dilde söylüyor. Bilinç sıçraması sayesinde elde edilen benzersiz özgürlüğümüzü yaşamanın en güzel şekli budur.

En Çok Gurur Duyduğum İrade Eylemim

Her kalkışta ve uçuşta sistematik olarak panik atak geçiren biri için uçağa binmek korkunç bir olaydır. Ben bunu yıllarca, hatta bazen haftada birkaç kez yaşadım. Bir gün öncesinde kendimi olabildiğince oyalamam, tek bir düşüncemin bile havaalanına yönelmesine izin vermememem gerekiyordu. Yoksa gece uyuyamazdım ve panik atağım çok daha güçlü olurdu.

Psikiyatrlar bazen "Son panik atağınıza 0 ile 10 arasında bir not verseniz kaç olurdu?" diye sorarlar, bense hep "150? 300? Belki daha fazla..." diye yanıtlamak istemişimdir. Öldüğünü hissetmek bayağı panik yaratır hani!

Ama tek bir uçak kaçırmadım. Kurbanlık koyun gibi de olsa, gidiyordum. Örneğin okumak gibi bir işe yoğunlaşmanın semptomları hafiflettiğini anlamıştım. Her şeyden öte, hastalığın kazanmasına izin verdiğim takdirde beni dibe çekeceğinden, yok edeceğinden emindim.

Beni hayal kırıklığına uğratan birçok psikoterapiden sonra, davranışsal ve bilişsel psikopatolojiyi denedim. Zihnimde kendimi uçakta, panik halinde canlandırırken rahatlamayı öğreniyordum. Bunu birkaç seansta başardım. Panik ataksız ilk uçuşumu hiç unutmayacağım: Paris'ten Brest'e gitmiştim ve o kadar gevşemiştim ki uçakta uyumuştum.

Bu kesinlikle en çok gurur duyduğum irade eylemim. Tanıdığım bazı kişiler gibi yaşamımı uçakla yolculuk etmem gerekmeyecek şekilde düzenleyebilirdim. Çok korkunç da olsa bir endişeye bağımlı biri değil, özgür biri olmak istiyordum.

Bununla birlikte, başka durumlarda o kadar kararsızken bu hastalığa karşı irademin nasıl bu kadar güçlü olduğunu anlayabilmiş değilim. Ama düşününce, daima boyun eğmeyi reddettiğimi ve bunun tabiatıma işlediğini görüyorum. Uçağa binmek benim için hâlâ çok zorlayıcıydı ancak uçağa binme kararı vermek giderek daha az zorluyordu. Bu antrenmanın kişiliğimin sebatkâr yönünü güçlendirdiğine inanıyorum, bu sayede bana uygun terapiyi bulduğumda çabucak iyileşebildim.

Uç Bilinç Halleri

BİRLİKTE YÜRÜYEMEYECEK iki dürtü arasında kalıp maymun Goliath gibi tuzağa düştüğümüzde, genellikle gülümseriz: bunlar doğanın falsolarıdır. Sıkı bir değerlendirme yapamadığımız için tercih edeceğimiz bir eylem yerine bir dürtüye boyun eğdiğimizde ise, bu ya içimizi acıtır ya da bizi gülümsetir: bunlar iradenin falsolarıdır.

Ancak vicdani durumlarla[1] karşı karşıya kaldığımızda, bu insanlara özgü ikilem bizi altüst edebilir, özellikle de bu ikilemlerin en korkuncuysa: hiyerarşik bir üstün emirlerini yerine getirmek için masum birine zarar vermek veya onu öldürmek.

İtaat etmek ile öldürmemek (veya masum bir kişiye zarar vermemek) gibi iki temel prensibe ters düşmesi nedeniyle bu, ikilemlerin en fecisidir. Ya itaat edilecektir, ancak o zaman öldürmek gerekir, ya da öldürmemek için itaatsizlik etmek zorunda kalınır. Hiçbir seçimin doğru çözüm oluşturmadığı bu duruma psikolojide çifte baskı denir. Ahlaki olarak çok yıpratıcı bir durumdur bu ve insan burada ruhunu kaybedebilir.

Franz Stangl'ın Öyküsü

Franz Stangl, Eylül 1942 ile Ağustos 1943 arasında Polonya'daki Treblinka imha komutanıydı. Savaş sonrasında ortadan

1 "cas de conscience": Yazarın dili olan Fransızcada "conscience" sözcüğü, "bilinç" anlamıyla beraber, "vicdan" anlamına da gelir.-ç.n

kaybolan Stangl daha sonra Brezilya'da yakalandı ve yaklaşık dokuz yüz bin kişinin ölümüyle ilgili olarak ancak 1970'de yargılandı. Sonuçta ömür boyu hapse mahkûm edildi ve Düsseldorf hapishanesine kapatıldı.

Davanın bitiminden sonra, 1971'de, Stangl'ın eylemlerinin derin nedenlerini gerçekten anlamak isteyen *Daily Telegraph Magazine* yazarı, gazeteci Gitta Sereny onu kendisine açılmaya ikna etti. Stangl'ın duruşma sırasında "kimseyi bizzat öldürmediği ve sadece emirlere uyduğundan vicdanının rahat olduğu"[1] nu söylediğini hatırlatalım.

Gitta Sereny kaybedecek hiçbir şeyi kalmamış olan bu adamla ayrıntılı konuşmalar yaptı ve en uçlardaki bir vicdan/bilinç durumunu incelemek isteyenler için önemli bir kitap yayımladı[2].

Stangl'ın hayali, bir yandan klasik bir subay kariyeri izlerken eşi ve çocuklarıyla mutlu bir yaşam sürmekti. O karısını çok seven ve kendini beğendirmeyi bilen son derece normal, efendi biriydi.

Ancak Stangl Avusturya polis teşkilatında görevliydi ve Üçüncü Reich Almanya'sı ülkesini istila ettiğinde, birçok meslektaşı gibi o da öldürülmüş olmalıydı, zira çalıştığı bölüm Nazi gruplarının yasadışı faaliyetleriyle mücadele etmişti. Tüm şefleri bir son yaşarken Stangl, adının 1936 öncesi Nazi partisi üyeleri arasında yer almasını sağlamayı becererek kurtulmakla kalmadı, bir de yaşadığı Wels kentinin gestapo merkezine dâhil edildi.

Olaylara bakılırsa, Stangl arkadaşlarının kaderini görmezden gelerek kendi canını kurtarmaya bakıyordu. Ancak 1938'de eski yöneticilerinden Dr. Bellinger Naziler tarafından yakalanıp işkence görünce, vicdanı oldukça zorlandı. İlk kez cellatların yanında yer almaktan suçluluk duydu. "beni içine sürüklediklerı şey yüzünden Almanlardan nefret ediyorum. (...) 1938'de kendimi öldürmeliydim. (...) Benim için her şey orada başladı."

---

1 Michel Terestchenko, *Un si fragile vernis d'humanité. Banalité du mal, banalité du bien*, La Découverte, Paris, 2005.

2 Gitta Sereny, *Into That Darkness: from Mercy Killing to Mass Murder, a* study of Franz Stangl, the *commandant of Treblinka*, (1974, second edition, 1995, Random House UK)

1940'da, Stangl tedavi ve sığınma amaçlı kamu yararına bir kuruluşun başına getirilmek üzere Berlin'e çağrıldı. Aslında bu iş zihinsel ve bedensel engelli Almanların ölümünü organize etmekten başka bir şey değildi. Stangl başka bir yere tayinini çıkartmayı denedi ama işbirliğine yanaşmayan başka bir arkadaşına yaptıkları gibi onu da toplama kampına yollamakla tehdit ettiler. Böylece Hitlerin ötanazi programının bir parçası haline geliyordu. Daha sonra sırada, inşasına katıldığı Sobibor, ve nihayet Treblinka'nın yöneticiliği vardı.

Stangl cehennemî bir operasyona katıldığın kesinlikle farkındaydı. Treblinka'ya vardığında, yanmış insan eti kokusu boğucuydu, yerler cesetlerle kaplıydı. "O gün Üçüncü Reich süresince gördüğüm en korkunç şeyleri gördüm. Bu Dante'nin cehennemiydi."

O andan başlayarak Stangl vicdanıyla boğuşur ve onu tanıklığı bize insanların bu gibi durumlarda olağanüstü beyinleri sayesinde nasıl düşünebildiklerini gösterir. Altı aşama vardır:

1. Güçsüzlük hissiyle sonuçlanan farkındalık: "Eğer kendimi feda edip hissettiklerimi açıklamış olsaydım ve öldürülseydim... Hiçbir şey fark etmeyecekti. Bir nokta kadar bile değişiklik olmayacaktı. Her şey olduğu gibi devam edecekti, sanki ben ve karşı duruşum hiç var olmamış gibi."
2. Rasyonalizasyon (mantıklı kılma): "Polis eğitimi okulunda bize cinayet tanımının dört şarta bağlı olduğunu öğretmişlerdi: fail, kurban, eylem ve niyet. Bu öğelerden biri eksik olduğunda elimizde cezalandırılabilir bir suç yok demekti. (...) Benim için (Treblinka'da) tek hayatta kalma şekli düşüncemi bölümlere ayırmaktan geçiyordu. Böyle davranarak bu tanımı kendi durumuma uygulayabiliyordum. Eğer "fail" hükümet, "kurban" Yahudiler, "eylem" gaz vermek ise, o zaman dördüncü öğe, "niyet" ortada yoktu."
3. Konsantrasyon: "İşime konsantre olmaya çalışıyordum, iş, iş, sadece iş..."
4. Hissizleşme: "onları ender olarak birey olarak görüyordum. Onlar kocaman bir yığındı. (...) Kırbaçlarla yönlen-

dirilen, çıplak, biri birine yapışmış, koşan bir yığın. (...) Gemi yükü gibiydiler. (..) Doğruyu söylemek gerekirse, evet, alışılıyordu."

5. Kaçış: "sonunda kendini buna uydurmanın tek yolu içmek oluyordu."
6. Sertleşme. Bu olaylar Stangl'ın kişiliğini önemli ölçüde değiştirmişti. Gitta Sereny'nin görüştüğü karısı, hiç huyu olmamasına rağmen korkunç öfke krizleri yaşadığını anlatır. "O aslında, ne kaba, ne bayağı biriydi, daima yumuşak ve sevecendi".

Rasyonalizasyonun Gücü

Bence, her ne kadar mahkemelerin onu mahkûm etmesi son derece normal olsa ve yaptıkları insanlık dışı ve ömür boyu hapsi kesinlikle hak ediyor olsa da, biz Franz Stangl'ı yargılayamayız

Bununla birlikte, bu cehennemi ortama batmış insanların arasında, vicdanlarını karartmamak uğruna yaşamlarını, ailelerini, her şeyi kaybetme riskini alanların küçücük bir azınlık olduğu düşünülürse, Stangl'ın yaptıkları aynı zamanda en sıradan şekliyle insana özgüdür.

Ve hepimiz böyle eylemlerde bulunabiliriz, çünkü beynimiz her şeyi haklı gösterebilir, açıklayabilir. Rasyonalizasyon tuzağıdır bu, bizi korktuğumuz bir eylemi gerçekleştirmeye iterek birçok durumda yararlı olabilir (örneğin uçağa binmekten korktuğumuz ve kendi kendimize "havayolu en emniyetlisi. Karayolu ve tren çok daha tehlikeli" dediğimiz zaman). Ancak her şeyi mantıklı hale getirme yetisi, (örneğin bir evlilik, bir taşınma veya bir iş gibi) aslında istemediğimiz şeyleri kabul edilebilir göstererek de bizi tuzağa düşürebilir.

Rasyonalizasyona olan bu yatkınlığımızın oldukça "etkili" olmasının nedeni, beynin bunu düzenleyen bölümü neokorteksin bu durumda, beynimizin daha primitif bir parçası olan limbik sistemin hissettiği duyuların "önünü keserek" işleyebilmesidir. Burada, duygusal beynin acılarından kendini soyutlayan rasyonel beyinden söz edebiliriz.

Her şeyi haklı gösterme, kendimizi duyularımızdan uzaklaştırma eğilimi, zor zamanları atlatmak ve büyük korkularımızla baş etmek için en iyi kozumuzdur genellikle. Bu korkular şöyle sıralanabilir:

— ölüm,
— yoksulluk, yokluk,
— güvensizlik gelecek korkusu,
— büyük acılar, ağrı, hastalık, açlık, soğuk, şiddet,
— yalnızlık, kimsesizlik,
— utanç, küçük düşme korkusu.

Büyük korkular listesinde utancın bulunması daima biraz şaşırtır, oysa "utançtan ölebilir", yerin dibine girebiliriz. Kimileri küçük düşmeye katlanmaktansa yaşamlarına son vermeye kadar bile gider.

Tehlike yaklaşınca hayvanlar gibi insan evladı da kaçmayı veya savaşmayı seçebilir (*fight or flight*), ama bunların dışında insanların yapabileceği bir şey de, zor devreyi atlatmak için sineye çekip, örneğin şiddet gören birçok kadının çocuklarını korumak için dayağa katlandıkları gibi dayanmaya çalışmaktır. Ve eğer çektikleri tüm acılara rağmen bunu yapabiliyorlarsa, büyük ölçüde rasyonalizasyon yetenekleri sayesindedir.

Ancak en uç bilinç/vicdan durumlarında, insan kurban veya cellât olmak arasında seçim yapmak zorunda kalabilir. Bu artık zor bir ikilem olmaktan çıkar, varoluşsal bir dehşete dönüşür.

Otoritenin Sonsuz Gücü

Stangl'ın içinde bulunduğu bu durumun hiç olağanüstü bir tarafı yok. Tarihin korkunçluklarının ardında çoğu zaman aynı olguyu buluruz. Ancak, böyle durumlarda tarih bize gönüllü kurbandan çok daha fazla zoraki cellât olduğunu gösteriyor. En sık öne sürülen bahane de emirlere itaat gerekliliğidir, yani barbarlığı sıradanlaştıran ve vicdanı hafifleten bir teslimiyet.

Eichmann'ın davasını anlattığı kitabında Hannah Arendt[1] "kötülüğün sıradanlığı" kavramını getirecektir. Gerçekten de Eichmann rasyonalizasyona yüklenerek kendini, ürkütücü bir etkililikle, Reich'ın emirlerine uymaktan başka bir şey yapmadığına ikna eder.

Oysa Eichmann kurbanlarının kaderini tahmin etmiyor değil ve ilk gaz odası deneylerini anımsarken derin bir rahatsızlık duyuyor: "Ben de bunu canavarca buluyordum... Bugün bile açık yara görmeyi kaldıramıyorum." Hatta "böyle şeyler herkesin başına gelir. İçinizde bir çeşit titreme kalır." diyerek büyük bir huzursuzluktan söz ediyor Eichmann. Bu rahatsızlık hızlı bir şekilde silikleşecek, itaat etme gerekliliği üstün gelecektir.

Ancak Eichmann Üçüncü Reich'ın otoritesine saygı duyan bir Alman askeriydi, üstelik tüm çevresindekiler ve üstleri de aynı şekilde davranıyor ve Hitler'in Yahudi, Çingene, zihinsel engelleri yok etmeye yönelik "nihai çözümü" korkutucu emrini sistemli bir şekilde uyguluyorlardı.

Bu konuda Arendt tayin edici bir olay aktarır. Hitler, "*Judenrein*" (Yahudilerden arınmış) bir Almanya isteğini yeniden ifade edince, toplu katliamları daha etkili bir şekilde düzenlemek amacıyla tüm üst düzey bürokratların Wannsee'de yapılacak bir toplantıda bir araya getirilmesine karar verildi. Eichmann'ın üstü ve toplantının düzenleyici Heydrich "büyük zorluklar çıkmasını bekliyordu" ve yüksek görevlerdeki bu kişilerin itirazlarına hazırlanıyordu. Bu kaygıları asılsız çıktı, "nihai çözüm" fikri coşkuyla karşılanmıştı ve herkes sürecin hızlandırılması için çözüm arayışına katıldı. Katılımcılar karmaşık hukuki problemlere bile el atıp yarım veya çeyrek Yahudi olanların durumunu tartıştılar: onları öldürmeli mi, yoksa sadece kısırlaştırmalı mıydı?

Durum böyle olunca, Eichmann kendini "Pontius Pilate gibi görür" ve "kesinlikle suçlu hissetmediğini" söyler. "Konu üzerine kişisel düşünceler"e sahip olmak ona düşmüyordu. İğrenç amaç etrafında işbirliği o kadar güçlüydü ki kimse, ama hiç kimse, Eichmann'ın herhangi bir şüphe duymasına yol açmamıştı.

---

1 Hannah Arendt, *Eichmann in Jerusalem*, 1963, Penguin Classics, 1994

Bu örneklerde önemli olan, neokorteksin ona sunulan tüm uslamları kayıtsız bir şekilde yerine getirebilecek, tamamen duygusuz olma potansiyeline sahip bir organ olduğunu görmemizdir. İşte gaz odaları böyle tasarlanabilir, sadece sadizme değil, entelektüel bir çalışmayla "mümkün olan en yüksek sayıda Yahudi etkili bir şekilde nasıl öldürülür?" sorusuna yanıt arayarak.

Eichmann olayıyla ilgilenirken otoriteye boyun eğmenin, her şeyden önce karar sorumluluğunu şeflere yükleyerek kendini suçsuz göstermeye yönelik güçlü bir rasyonalizasyon öğesi olduğu görülebilir. Öyledir de, ama bundan da öte, itaatsizlik hemen hemen hepimizin içten içe çekindiği bir eylemdir.

Stanley Milgram Deneyi

Yale Üniversitesi sosyal psikoloji profesörü Stanley Milgram, o kadar çok insanın Üçüncü Reich cellatlarının verdiği insanlık dışı emirlere nasıl uyabilmiş olduğunu anlamak amacıyla onu ünlü edecek bir deney tasarlamıştır.

Bu deneyde katılımcılara araştırma programının hedefinin, cezanın öğrenme sürecini güçlendireceğini göstermek olduğu söylenir. Bu amaçla onlardan öğrenciler yanıldıkça onların cezalandırmasını talep eden bir öğretmenin emirlerini uygulamaları istenir.

Katılımcılar, üzerinde 15 volt ile 450 volt arasında elektrik verebilecek çeşitli kollar bulunan bir kumanda tablosunun önüne geçiyordu. Böylece yanlış yanıt veren öğrencilere giderek yükselen dozlarda elektrik göndereceklerdi, verilen en yüksek akımlar ölümcül olabilecekti. Yan odada bulunan öğrenci bir aktördü, elbette öğretmen de durumu biliyordu. Her şeyi gerçekmiş gibi gören katılımcı dışında herkes için bu bir simülasyondan ibaretti.

Deneyin ilk versiyonunda katılımcı öğrenciyi görmüyor, yanıtı bir ekranda görüyordu. Yanıtlar ancak üçte bir oranında doğruydu ve öğretmen her seferinde akımın arttırılmasını talep ediyordu. Öğrenci 300 voltun üzerine çıktıkça duvara daha güçlü vurduğu ve 375 volttan sonra tepki vermediği için, katılımcı onun çektiği acıyı algılıyordu.

Bu şartlar altında katılımcıların %65'i maksimum akımı vermeye kadar gitti. Bu etkileyici bir orandı ancak Üçüncü Reich'ın rakamlarından henüz çok uzaktaydı.

Bunun üzerine Stanley Milgram bütün değişkenleri incelemek amacıyla deneyinin birçok farklı versiyonunu düzenledi. Bazılarında öğrencinin sesi duyuldu, diğerinde katılımcıyla aynı odaya konuldu, sonra durmayı istemesine olanak verildi ve sonunda katılımcı elektrotları kendisinin yerleştirmesi gerektiği bir konuma getirildi. Son noktada maksimum akımın uygulanması %30'a kadar indi. Katılımcılar demek ki öğrenci acısına duyarlıydılar ve acının görünürlüğü arttıkça son aşamaya kadar gidenlerin sayısı azalıyordu. Ama %30 hâlâ yüksek bir oran.

Daha sonraki deney dizisinde değişen öğretmendi, duruma göre, otoriter, sempatik, kadın oluyor veya hiç ortalıkta görünmüyor, talimatlarını telefonla veriyordu. Son safhaya gelenler sadece öğretmenin fiziki yokluğunda %50'nin altına iniyordu, katılımcılar bu durumda itaatlerinin gerçekliği konusunda yalan söylediğinden oran %20 kadar iniyordu. Ama %20 hâlâ yüksek bir oran.

On sekizinci ve son deneyinde Stanley Milgram nihayet Üçüncü Reich'ın uğursuz terkibini buldu. Bu durumda katılımcı akım veren kolları kendi çekmiyor, bu işi başka katılımcılar sandığı ama aslında otoriteye son derece bağımlıymış gibi yapan aktörlere yaptırıyordu. Stangl ve Eichmann'ların ilk başlarda içinde bulunduklarına benzer bu şartlar altında katılımcıların %92,5'u gık demeden masumların ölüme gönderilmesini izledi. Nazi cellatlarının tanıklıklarında da çok iyi gözlemlediğimiz gibi, kişi önce başkalarını izliyor, sonra kendi yapmak zorunda bırakılıyor.

Böylece Üçüncü Reich'ın tüm soykırımlar için geçerli formülüne geliyoruz (oranlar doğal olarak bir deneyden diğerine değişebilir):

— %60 otorite
— %30 grup tarafından sürüklenme
— Geriye kalan korkuyla ikna edilmesi gereken %10 ayak direyenler.

Ulaştığımız bu %100'lük orandan son olarak %1 muhalifler için çıkartırsak geri kalır %99 potansiyel cellat.

Elbette bu sayılar teorik ve sadece bir dizi deneyin sonucunu ifade ediyorlar. Ancak bize vicdanımızı korumak için:

— otoriteye,
— grup baskısına,
— ve korkuya

direnmeye hazırlıklı olmamız gerektiğini gösteriyorlar.

Otoritesiz Bilinç/Vicdan, Otoritesiz Medeniyet Yoktur

Bu formülde otoritenin kapladığı yer etkileyicidir. Her ne kadar ölüm veya yakınlarını kaybetme korkusunun tayin edici olduğunu kolaylıkla anlasak da, ne kadar grubun birey üzerindeki sürükleyici etkisini, rahatsız edici bulmakla beraber, kavramak mümkün olsa da, saçma sapan emirler veren bir otoriteye teslimiyet de o kadar tutarsız geliyor. Biz insanlar için otorite böylesine önemli midir?

Stanley Milgram Deneyi gözlemcilerinden biri, bu yöndeki sarsıcı tanıklığını aktarır: "Önceleri güven dolu ve laboratuvara gülümseyerek giren bir iş adamını gözledim. Yirmi dakika sonrasında bitmiş tükenmiş görünüyordu; kıvranıyor, kekeliyor ve hızla sinir krizine yaklaşıyordu. Durmadan kulak memesini çekiştirip ellerini ovuşturuyordu. Bir ara başını yumruklayarak, "Tanrım! Bu böyle devam edemez!" diye mırıldandı ama gene de deneyi yapanın her sözüne tepki vermeyi sürdürdü ve sonuna kadar ona itaat etti."

Otorite konusunu derinleştirmek isteyenler ancak Erich Fromm'un *İtaatsizlik Üzerine* adlı kitabını okumalarını önerebilirim. Fromm'a göre, "birçok toplumsal sistemde itaat en üstün erdemdir, itaatsizlik ise günahların en büyüğü. Nitekim bizim kültürümüzde, birileri kendini "suçlu" hissediyorsa, çoğu zaman aslında korkuyordur, çünkü itaatsizlik etmiştir. Zannettiklerinin

aksine onları sarsan herhangi bir ahlaki sorun değil, bir emre uymamış olmalarıdır. Bunda şaşılacak bir şey de yoktur, Hıristiyan doktrinine göre Âdem'in itaatsizliği onu ve soyunu öyle bir günaha sokmuştur ki bu lekenin silinmesi sadece Tanrı'nın lütfuna bağlıdır. Bu düşünce, itaatsizliği büyük suç ilan ederek hükümetlerin gücüne güç katan Kilise'nin toplumsal işleviyle de uyum içindedir".

İtaat, toplumumuzun temel değerlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. "Ebeveynler, [bizi bu yönde şekillendiren] toplumun temsilcileridir." Onların eğitimi sayesinde "içselleştirilmiş otorite, bir parçanız olmadığını açıkça hissettiğiniz otoriteden çok daha etkilidir."

Peki, itaatin o kadar önemli bir rolü mü vardır ki toplum onu en büyük erdemleri seviyesine yükseltsin? Yanıt kesinlikle "evet" olacaktır, en azından insan toplumları için.

Öncelikle, insan evladı tarım, kent inşası, büyük projeler gibi kapsamlı kolektif işlere kalkıştığı anda, birleşik bir yönetim kurmanın zorunlu hale geldiğini kaydedelim. Aksi halde, koordinasyon olmadan önemli bir eser elde etmek olanaksızdır. Bu bisikletten uluslararası uzay istasyonuna kadar gelişmeyi oluşturan her şey için geçerlidir.

Sonra, bir çocuğun birkaç yılda öğrenmesi gereken onca şeyi öğrenebilmesinin ancak dikkatini toplayıp dinlemesi buyruğuna uyması halinde mümkün olabileceğini kaydedelim. Bir bakıma, otorite olmadan çocuğun bilinç sıçramasını yapmak için gerekli entelektüel seviyeye ulaşıp ulaşmayacağını sorgulayabiliriz. Bir başka deyişle adam olmak için yaşamın bir bölümünde otoritenin temel bir değer olarak var olması mutlaka gereklidir.

Kabaca bir deyişle, otorite yaşamımızda ve toplumun işleyişinde daima vardır. Bourdieu[1], "gerçek veya mecazi anlamda tek yönlü ve girilmez yollarıyla, yükümlülükleri veya yaptırımlarıyla dünyanın düzenine aşağı yukarı uyulduğunu" görmek için "(Paris'te) Bastille veya Concorde meydanında beş dakikalık araba sürüşünün gerektirdiği binlerce önlem –veya kararın– olağanüstü uyumunu düşünmenin yeterli" olduğunu söyler. Bourdieu bu

1 Pierre Bourdieu, *La Domination masculine*, Le Seuil, 1998.

olgu karşısında şaşkınlığını hiç yitirmediğini ve nasıl olup da "daha fazla kural ihlali, suç ve çılgınlık olmadığını" hep merak ettiğini de anlatır.

Burada amaç otoriteye övgü yağdırmak değildir, insanlık için neden temel bir kolektif değer olduğunu anlamaktır. Yapıcı veya çeşitli özlemlerimizin çatışmasının kaos yaratmasından kaçınmak için gerekli bu itaati kabul etmek, itaatsizliğin erdemlerini görmemizi engellemez, özellikle de toplumsal veya ailevi, barbar bir otoriteye karşı olduğunda. O zaman bu büyük bilgeliğin belirtisidir.

Dürüstlerin[1] Öğretisi

Alman cellatlarını incelemek insanlığın potansiyel karalığı hakkında ne kadar öğreticiyse, Üçüncü Reich'ın kurbanlarını kurtaranları incelemek de insanlık halinin diğer yüzünü anlamak açısından o kadar ilginçtir.

Bu araştırma, Samuel ve Pearl Oliner tarafından İkinci Dünya Savaşında Yahudileri kurtaran 406 kişiyle yürütülmüştür. Dürüstlerin eylemleri, Soykırım kurbanlarına ve kahramanlarına adanmış İsrail kurumu Yad Vaşem tarafından belirlenmiş üç kritere uymak zorundaydı: 1. Yaşamlarını karşılık beklemeden tehlikeye atmış olmaları, 2. Bunun için hiçbir ödeme almamış olmaları, 3. Sadece insancıl amaçlarla hareket edilmiş olması. Sonuçta bu kısıtlayıcı tanıma uyanlar nüfusun %1'ini oluşturur.

Dürüstlerin olağanüstü empati yeteneği çeşitli ifadelerinde ortaya çıkar: "Onlar için üzülüyorum", "içimden geldiği için yaptım", "en güçsüz durumda olanlara ve yardıma ihtiyacı olanlara merhamet duygusuyla yaptım".

S. ve P. Oliner'e göre, Dürüstlerin ikinci ortak noktası karar almadaki çabukluklarıdır. "İlk harekete geçme kararlarını ne

1 Uluslararası Dürüstler: Chassidey Umot Haolam, Dünya uluslarının dürüst insanları. İsrail Devleti'nin Naziler tarafından Soykırım'a maruz kalabilecek Yahudileri kurtarmak için hayatını riske atan Yahudi olmayanlara verdiği onursal sıfattır. (Wikipedia)

kadar zamanda aldıkları sorusuna %70'i "birkaç dakika" diye cevap vermiştir. Karar almadan önce birisine danışıp danışmadıkları sorusuna ise, katılımcıların %80'i hayır demiştir. Bir başka deyişle, bu eylem kişiliklerinin bir parçası olarak onlara son derece doğal geliyordu.

Üçüncü ortak nokta ise aileleriyle olan bağların niteliğidir. Büyük bir sevgi vardır, baskı yoktur. Kendilerini özgür ve seviliyor hissettikleri bir çocuklukları olmuştur. Dürüstler başkalarına yardım etmeyi aile ortamında öğrenmişlerdi. Zordaki insanları kurtarmak onlar için temel değerlerden biriydi.

Bu kişiler için aile otoritesi ne zorlayıcı, ne de fazla gevşekti, yumuşaklıkla aktarılan eğitsel örnekler üzerine kuruluydu. Böyle bir yapı içinde ne topluma bağımlılık, ne de hiyerarşik otorite temel bir değer oluşturuyordu. Bu durum da kurtarıcıların nasıl etraflarına hâkim olan barbar emirlerden ve çevre baskısından etkilenmeden kaldıklarını açıklıyordu.

Dürüstlerin durumunda, onların iyiliğe yönelmesi bazı şartların bileşiminin sonucudur, seçimlerinin merkezinden yüceltilmiş tek bir nitelik yoktur. Yoksa empatinin sıra dışı bir şekilde yayılmasının Üçüncü Reich'ın saçma emirlerine teslimiyeti engellemeye yetebileceği düşünülebilirdi. Otoriteyle empatinin dengesi.

Cellatların kararlarının kaynağında otoriteye boyun eğme, grup tarafından sürüklenme ve (haklı) ölüm korkusu olduğu gibi, kurtarıcıların kararında da zorlayıcı olmayan bir otorite kültürü, güçlü bir empati duyarlılığı (!) ve kaçınılmaz olarak gördükleri bir eylem için aldıkları kararın hızıyla korkunun önüne geçmeleri vardır. Sonuçta dürüstün ikileminin celladınkinden küçük olduğunu görmek çarpıdır.

Düşününce, bu bileşim anlamlı geliyor. Baskı üzerine kurulu güçlü bir otorite, çocuğa düşük bir empati seviyesi olarak yansımaz mı? Yani bu tür bir otorite, insanlara açık bir gelişim ile ters düşer. Böylesine bir nüfuz çocukta korkulara da neden olabilir ve onun akranlarını aynı şekilde yönetmesine, okulda başkalarını izlemeyip kendi çetesini kurmasına yol açabilir (ve gene otoriteye boyun eğme, grubun etkisi ve korku bileşimini buluruz).

Eğer otorite insanlığın gelişmesi için esas ise, bu otoritenin şekli, yumuşak mı, sert mi olduğu da tayin edicidir. Kurtarıcı olmaya en yatkın kişilikleri oluşturan, otoriteyle özgeci değerlerin aktarılması arasındaki uygunluktur. Bu gerekli tutarlılık otoritenin sadece haklı olanın hizmetinde olması gerektiği sonucuna götürüyor bizi.

Bu vazgeçilmez tutarlılık bizi, çocuklarımıza birer yetişkin olarak görmemiz ve yeri geldiğinde onlara iş bitirici bir otorite dayatmaktansa hatalarımızı kabul etmemiz gerektiği sonucuna getirmelidir. Anne veya baba olarak hiyerarşik statümüzün ötesinde, ahlaki değerimizin de gerçekten yüksek olduğunu göstermemiz çok önemlidir.

1944 Çıkarmasının Kahramanları

Ancak en "sağlıklı" otorite bile korkuyu yok etmez, en azından insanların çoğunluğu için böyledir. Eğer, Direniş'in veya 1944 (Normandiya) çıkarmasının kahramanları Stangl'lar ve birçok başka Nazi komutanı gibi güçlü bir otorite ve grup enerjisiyle yönetildiyse, aynı zamanda müthiş bir korkuyla da karşı karşıya kalmış olmalıdırlar. Üçüncü Reich'ın %60 otorite, %30 grubun izlenmesi ve %10 korku uğursuz bileşimi, aynı şekilde direnişçiler için de geçerliydi. Bana kalırsa, eğer Stangl doğru tarafta göreve gelseydi, Özgür Fransa kuvvetlerinin çok başarılı bir askeri olurdu.

Anacak, yine de farklı bir nokta vardır. Amerikan askerleri savaşta ölmekten korkuyorlardı ama savaşmayı reddettikleri takdirde kendi taraflarınca cezalandırılsalar da öldürülecekleri korkusu taşımıyorlardı. Geride kalan ailelerine eziyet edileceğinden de endişe etmeleri gerekmiyordu.

İşte burada, altı büyük korkumuzdan biri olan utancın tüm gücünü görürüz. Şerefsizlikle suçlanmamak için çok şeyi, hatta ölümü bile göze alabiliriz. Çarpışmaya gidenler tarafından korkak damgası yemek gerçekten berbat bir şeydir. Ne konuda olursa olsun büyük utanç duyduğumuz anlar ömür boyu acı veren, hata travma bırakan anılar olarak kalır.

İnsanlık Sadece %1 Oranında mı 'Dürüst' Yaratabiliyor?

Öyleyse, %99 barış veya dehşet savaşçısına karşı %1 Dürüst görüntüsüne mahkûm muyuz?

Deneyinin on yedinci versiyonunda Milgram, insanlık için çok iyimser bulduğum bir yanıt getirir. Bu sefer katılımcıların etrafında otoriteye açıkça karşı çıkan, emirleri kabul etmeyen ve iğrendiklerini ifade eden katılımcı rolünde aktörler vardır. Otonomi ve onur üzerine kurulu grup etkisiyle, bu deneyde katılımcıların sadece %10'u kurbanlarına ölümcül elektrik akımını vermeye kadar gitmiştir. Bu, deneysel ortam dışında katılımcıların eyleminin grup tarafından engelleneceği anlamına gelir. O zaman oran tamamen tersine dönerdi: %99 dürüst karşısında %1 cellat.

Grup gücünün tanınması bize, çocuklarımızı Dürüstler gibi yetiştirmemizin önemini gösterir. Bunun ayrıca, onların daha özgür, ve eminim ki daha mutlu bireyler olmalarını sağlamak gibi büyük bir getirisi olacaktır.

Ancak ben gene de, kaçınılmaz olarak aniden ortaya çıkacak ve büyüleyen ideolojileriyle kalabalıkları korkunç mantıklarına sürükleyecek yeni canavar nesillerine karşı hümanist ve demokratik askeri birliklerin var olması akıllıca olur diye düşünüyorum.

Böyle bir eğitim yaklaşımının daha az canavar yaratmak gibi bir artısının olması beklenebilir, ancak bu yönde bir kanıt yoktur. Buna karşılık, bizi daha mutlu edeceği bellidir çünkü korkunçlukları görmenin bizi yıldırıp bunalıma soktuğu gibi, özgeci eylemler de bize coşku verir.

Yücelme Yoluyla Coşku Bulmak

Bir gönüllünün özgeciliğin coşku verme gücüyle ilgili olarak anlattıkları oldukça aydınlatıcıdır[1]: "Yardım kuruluşunda üç gönüllüyle bütün sabah çalıştıktan sonra evlerimize dönüyor-

1 Jonathan HAIDT, "Câblé pour faire le bien", *Cerveau et Psycho* N°16, s. 54, Juillet-Août 2006.

duk. (...) Oturduğum yere yakın bir mahalleden geçerken evinin önünde, elinde küreğiyle yaşlı bir kadın gördüm. Arabada arkada oturan gençlerden biri şoförden onu orada indirmesini istedi. (...) Gencin araba sahibinin yolunu uzatmamak için orada inip yürümek istediğini düşünmüştü. Ancak arabadan inince yaşlı hanıma yaklaşıp onun yerine kapının önündeki karları küremeyi teklif ettiğini anlayınca şaşkınlıktan ağzım açık kaldı."

Bu sahneyi anlatan kişi şöyle devam ediyor: "Arabadan inip ona sarılmak istedim. Şarkı söylemek, koşmak, zıplamak ve gülmek istiyordum. Daha doğrusu sadece aktif olmak istiyordum. İçimden güzel şeyler söylemek, bir şiir veya aşk şarkısı yazmak, bir çocuk gibi karlarda oynamak, onun yaptıklarını herkese anlatmak geliyordu." Bu örnekte ne çok enerji var! Sadece birinin iyi bir şey yaptığını görmek, bu kişinin içini Jonathan Haidt'e göre[1] yücelme duygusunun özellikleri olan büyük bir sevinç ve iyi şeyler yapma arzusuyla doldurmuştu.

Jonathan Haidt bu çok farklı duyguyu çok sayıda inceleme ve gözlem sonucunda ortaya çıkarmış, bunun çok özel ve evrensel bir tür duygusal yanıt olduğunu göstermiştir: birisinin erdemli bir şekilde davrandığını gördüğümüzde, biz de etkilenir, duygulanır ve cömert davranmaya istekli oluruz.

Laboratuarında yaptığı bir deneyde Jonathan Haidt katılımcılardan ya Rahibe Teresa ya da başka bir konuda bir belgesel izlemelerini istemiş. Rahibe Teresa'nın öyküsünü öğrenenler insanlarla bağ kurmaya ve onlara yardım etmeye daha istekli göründükleri gibi birçoğu insani yardım organizasyonlarına gerçekten de katılmış. Bu başkalarına yardım etme arzusu yanında sevinç, iyimserlik, sevgi, sıcaklık veya göğüste bir çarpıntıdan oluşan bir heyecan duyumuyla geliyordu.

Jonathan Haidt'e göre bu, hayvanlar dünyasında da bulunan dayanışma ve hiyerarşi bağlarının dışında insanlığa özgü üçüncü bir toplumsal bağ türü oluşturuyordu. Nitekim merhamet sadece insanoğlu özgü değildir ve sürü halinde yaşayan hayvanlarda da

1 Jonathan HAIDT "Elevation and the Positive Psychology of Morality", *In* Corey L.M.Keyes & Jonathan Haidt, *Flouirishing: Positive Psychology and the Life well-lived.*, American Psychological Association, 2003.

görülür, aralarında çok gelişmiş bir işbirliği dahi bulunabilir. Hiyerarşi de keza topluluk halinde yaşayan hayvanlar için önemli bir birleştiricidir. Ancak yücelme duygusu çok farklıdır çünkü, özgeci eylemlerde görebilmek için kişinin, kendisini geleceğe yansıtabilmesi gereklidir. O zaman, kendimize verdiğimiz değeri güçlendiren bir modele göre Öteki-ben'imiz yükseklerde yer alır ve iyilik yapmak üzere enerji dolu oluruz. Bu gerçekten insan bilincinin özelliği, bir yansıma enerjisidir.

Jefferson'un Yücelme Eğitimi için Mesajı

Özgeci bireyler bizim için birer örnek oluşturur ve kendimizi çevremiz ve toplum için olumlu rollere yansıtmaya yöneltir. Ve böylece, bir erdemli döngü içinde biz de başkalarına örnek oluruz.

Yücelme konusunda dikkat çekici olan, bu duygunun bizde uyandırdığı sevincin büyüklüğü ve derinliğidir. Bu durumda, Rahibe Teresa gibi aramızdan bazılarının bir yandan yaşamlarını başkalarına adarken neden bir yandan da yüzlerinin hep sevinçle aydınlanmış olduğunu anlarız. Azizlerimiz, insanlığın, öyküleriyle bizde heyecan uyandıran ne kadar verici insanlar yaratabildiğini gösterir. Onlara daima değer verip toplumlarımızda önemli bir yer ayırmalıyız ki, hepimize örnek olmaya devam edebilsinler ve bizde de hepimizin iyiliği için çaba gösterme isteğini canlı tutabilsinler.

İnsani yardım dernekleri, örgütleri ve araştırma vakıflarının gelişmesine destek vermek çok önemlidir, çünkü onların rolü afetlerde, insanlığı sarsan çeşitli felaketlerde kişilere yardım etmenin veya bu yıkımlara karşı yeni mücadele yöntemleri araştırmanın yanı sıra tüm toplumu yüceltmektir.

Toplumda olumlu ahlaki coşkunun önemini vurgulamak için, Jonathan Haidt, Thomas Jefferson'un 1771'de olağanüstü bir öngörüyle yazdığı bir mektuptan uzun bir alıntı aktarır[1]. Bir

1 Jonathan HAIDT "Elevation and the Positive Psychology of Morality", sf.275-289, Corey L.M.Keyes & Jonathan Haidt, *in Flouirishing: Positive Psychology and the Life well-lived*, a.g.e.

arkadaşı ona kişisel gelişimi için hangi kitapları alması gerektiğini sormuştur. Jefferson ona tarih, felsefe, doğa bilimleriyle ilgilenmesini söyler elbette ama başka okumalar da önerir: "Erdemlerin prensibinde ve hayata geçirilmesinde bizi geliştirecek her şey. Örneğin, görüşümüze veya hayalimize sunulan her iyilikseverlik veya gönül borcu yansıtan eylem bizi güzelliği ile derinden etkiler, biz de böylece iyilik yapmak veya minnetimizi göstermek için güçlü bir arzu hissederiz." (Jefferson, 1771/1775, s. 349-350)

Jefferson böylece bize yücelme yetisinin alıştırmalarla geliştirilebildiğini ve eğitimin bir parçası olması gerektiğini öğretir. Bu çok önemli bir kavramdır çünkü söz konusu olan, insanlık için çok pozitif, bilincimize ve kendimizi olumlu bir şekilde geleceğe yansıtma kapasitemize bağlı bir yetenektir. Bu demektir ki çocuklarımız bilinç sıçramasını yaşadıklarında, besleyecek bir ruhumuz daha oluyor. Onları güzelliklerle beslemeliyiz.

Herkese Kendi Vicdan Muhakemesi

Jefferson'un durumu özellikle ilginçtir çünkü eylemleri, öğüt vermek veya ortak dava uğuna savaşmak gerektiğinde yücelik gösterirken başka şartlarda da seviyeyi oldukça düşürebilen bir ruhun karmaşıklığını ortaya koyar.

Jefferson köleliğin ve zenci ticaretinin kaldırılmasını destekliyordu ve Virginia'da köle ticaretini yürürlükten kaldıran (1778) ve kölelerin azat edilmelerini kolaylaştıran (1782) yasalar çıkartmıştı ancak girişimi Kongre'de başarısız olmuştu. Bununla birlikte, kendi tütün tarlalarını tek bana işletecek kadar zengin olmayan Jefferson ömrü boyunca Monticello'daki büyük arazisinde onlarca köleyi çalıştırmaya devam etmişti. Burada da insanlara özgü rasyonalizasyon yeteneği devreye girmiş ve Jefferson bu çelişkiyi yüklenmiştir, bir yandan Afro-Amerikalıların doğal zayıf konumunu kullanmayı sürdürürken bir yandan da insan haklarının evrenselliğini savunuyordu.

Her birimiz gibi Thomas Jefferson da kişisel değerlendirmesini yaparken zor anlar geçirmiş olmalı. Ayrıca, vicdani muha-

kemesini yapması kolay olmuş olmasa gerek[1]. Jefferson'un tutumu, yaşamımızın geçiciliğinin farkına varıp bazen "benden sonra tufan" deyişine göre hareket etmeye iter bizi, zaten yaşamımız ölçeğinde tufan kaçınılmazdır.

Herkes, en azından bazı anlarda gücün karanlık tarafında yer alır, ben de bir istisna değilim elbette. Bugün bile, her ne kadar kendimi daha sağlam ve otoritenin, başkalarının ve korkunun baskısına dayanmaya daha hazırlıklı görsem de, sarsılmaz olmadığımı biliyorum. Daha kötüsü, bazı anılarım ta içimde hâlâ açık yara gibi canımı acıttığından, kendi vicdan muhakememden hiç de gurur duymuyorum. Size ruhumun karanlıkların söz etmeyeceğim: Bunu hiç istemiyorum ve kendimi geliştirerek başkalarına hizmet ve kendime tahammül etmekte daha iyi olacağımı ümit ediyorum. Bu kitabın yazılması kuşkusuz kendimi kişisel olarak geliştirme girişimimin bir parçasıdır.

Ben size gene de zayıflığım ve tutarsızlığımı gösteren yakın tarihli bir örnek vereceğim. Saat gecenin onuydu, eşimi bir banliyö istasyonundan karşılamaya gitmiştim. İstasyonda yaşlı bir adam vardı, üstü başı kirli ve biraz sarhoş, belli ki parasız ve kaybolmuş, hemen hemen ıssız istasyonda bana nasıl taksi bulabileceğini sordu. Ben de bulamayacağını söyleyip karşıdaki bara sormasını önerdim. Eşimi perondan karşıladıktan sonra onu park yerinde yine gördüm, hâlâ öyle kaybolmuş ve acınası. Gideceğimiz yer on kilometre kadar uzakta olduğundan onu bir yere bırakıp bırakamayacağımızı sordum. Yani iyi bir şey yapma yolundaydım. O sadece iki kilometre uzaklıkta bir yere gideceğini ama nasıl gideceğini bilmediğini söyledi. Orada bir afişteki şehir haritasını gösterdim, üzüntüyle omuzlarını silkti. Belli ki denemiş, başaramamıştı. O zaman bana nereye gitmek istediğini anlatmaya çalıştı ama güçlü yabancı aksanı anlamamı engelledi.

1 Jefferson'un 1804'de Meriwether Lewis ve William Clark keşif seferinin kararını vererek Batı'nın Fethini başlatanlardan biri olduğunu da kaydetmek gerekir. Tarih, bu seferin elli kadar Kızılderili kabilesi ile karşılaşılmasına ve bunların tacizine hatta yok edilmesine neden olduğunu göstermiştir. Oysa Jefferson onların asimile edilmesi taraftarıydı (Thomas Jefferson'un Benjamin Hawkins'e mektubu, 18 Şubat 1804).

Sonra o yerin adını yazmak için kâğıt kalem istedi. Kesinlikle reddettim ve iki kilometrelik bir yolun dünyanın ucu olmadığını ve eninde sonunda oraya varacağını savundum. Onu kaderiyle baş başa bırakıp eve döndüm.

Vicdan muhakememde bu bölümde tanımladığım her şeyi buluyorum: empati eksikliği, gecikmeli yardım teklifi, diğer yolcuların benden daha ilgisiz olduğuna dair kendim için hoşgörülü tespit ve yaşlı yabancının gitmesi gereken yerin yakınlığı üzerine rasyonalizasyon. Ayrıca itiraf etmeliyim ki, adamın herhangi çekicilikten yoksun, hatta itici görünümü de beni etkilemişti ve daha sempatik görün birine daha büyük heves-le yardım edebileceğim düşüncesi moralimi bozuyordu. Beni ilgisizliğe sürükleyen korku öğesine gelince, kitabımı bitirme aşamasında fazla zaman kaybetmekten kaynaklanıyordu. Geçerken insanlığın klasik korkularına (ölüm, fakirlik, güvensizlik, yalnızlık, acı, utanç) modern dünyanın iki yeni korkusunun eklediğini de kaydedelim: eksik kalan zaman ve eksik olmayan tatminsizlikler etrafında gelişenler.

Hayatımda bunda çok daha beterini de yaptığımı söylememe gerek var mı? O adamcağıza yardım etmiş olsaydım, içim sevinçle dolup kendimle gurur duyacağımı ve eşimin de yücelme dinamiğine göre mutlu olacağını pekâlâ bildiğimi tekrarlamama gerek var mı? Ancak sebatsızlık ettiğimi, bu konuda yeteri kadar antrenmanım olmadığını gözleyebilirim. Brassens bana o şarkısı ithaf etmezdi: "(...) Sen ki hayatım buz gibiyken, bana dört parça odun verdin (...)". Hem Stangl'ın, benim yerimde olsa, o zavallıya yardım etmeyeceğini kim bilebilir?

Kolektif Gelişmenin Olmazsa Olmaz Dinamiği

Yetersizliklerimiz ve sınırlarımız ne olursa olsun, esas olan vicdan muhakemelerimizi dolu dolu yaşamak ve amaçlarımızı, değerlerimizi sorgulamaktır. Eylemlerimizde özgür olmak ve onları üstlenmek önemlidir. Ancak inançlı veya ateist olunsun,

Fromm[1] bize, özgürlük özlemimize sadık kalmak için "insan varlığının ruhani sorunlarıyla yüzleşmekten korkmamak" ve dolaysıyla, gerekirse farklılaşmayı bilmek gerektiğini hatırlatır. Fromm'a göre, "itaatsizlik etmek için, yalnız kalma, yanılma, günah işleme cesaretine sahip olmak gereklidir".

Bir başka deyişle, özgür olmak için, cesur olmak ve ne olursa olsun, korkulara hakim olunmak gerekir. Jean-Paul II gibi büyük bir inançlı kişinin, ilk kez 22 Ekim 1978'de, Saint-Paul meydanında açıkladığı mesajı da budur: "Korkmayın".

Tüm yaşamını özgürlüğe adamış Claude Lanzmann gibi koyu bir ateistin mesajı da aynıdır: Üçüncü Reich'a direniş, sömürge savaşlarına muhalefet, tarihi *Shoah* filminin yapımına adanmış on yıl.

Ve eğer Erich Fromm, "İyi ve kötü son derece insancadır, çünkü iyi ve kötü her insanın bir sorunudur" gibi bir cümleyle varlığımızın temelini iyi özetliyorsa da, bu, özgür bireyler olarak, bilinç sıçramasının bizi güzel veya çirkin, tüm olanaklara açtığını hatırlatır. Ve diyorum ki, ne zaman aramızdan biri güzele yönelse tüm insanlık gelişim gösterir. Bu benim için de geçerlidir.

1 Erich Fromm, *İtaatsizlik Üzerine, a.g.e.*

Kimliğini Yapılandırmak

ANDRÉ ÇOK ŞANSLI BİRİDİR. Paris'in merkezinde, Saint-Germain-des-Prés'de oturur ve orada keyfi yerindedir. Hatta o semtte ender bulunan bir avantajı, apartmanında kendine ait bir park yeri bile vardır. Bir gün, bagajı tepeleme dolu, park yerinin tadını çıkarma hevesi içinde geldiğinde, birinin yerini kapmış olduğunu görüp hayal kırıklığına uğrar. Duruma çok bozulan André karşıdaki kafe-bara girdiğinde sinirlidir. "Birisi arabasını benim yerime park etmiş olabilir mi?" diye sorar içerideki topluluğa. Salonun derinliklerinden biri cevap verir. "Benim, özür dilerim, geliyorum..." André arabasına döner, ceza yemesi işten bile değildir! Sakinleşir, ama bekleyiş bitmek bilmez ve bara geri döndüğünde patlamaya hazırdır: "Sen ***! Çekiyor musun şu boktan arabanı!" İlk patlamadan sonra ikincisi daha da güçlü gelir. O sırada yabancı "Yangın yok ya, kahvemi bitiriyorum" diye laf atar. André dayanamaz, öyle bağırıp çağırmaya başlar ki, arada bir uğrayıp sade kahvesini için bir müşterisi olarak tanıyan mekân sahibi onu uyarmak gereğini duyar: "Bayım, kendinizi bu hallere sokmamalısınız..."

André'nin şaşırıp duralamasını fırsat bilen istilacı sinir bozucu rehavetini elden bırakmadan kalkıp arabasını çeker. André dersini almıştır: bir park yeri için böylesine bir öfke... Kendi kendine olayları daha sakin karşılasam gene aynı sonucu elde ederdim diye düşünür, skandal da olmazdı.

André başka bir rol seçebilirdi. Hakkını ağırbaşlılıkla arayan bir asilzade veya talebine bir nebze mizah katan esprili biri olabilirdi. İsteğini soğukkanlılıkla, biraz da anlayışlı görünerek de dile getirebilirdi.

Bir Yığın Rol Seçeneği

Her birimiz birçok durumda André gibiyiz, pekâlâ başka birini seçebilecekken, kendimizi belli bir rolü oynarken buluruz. Oysa genellikle tek rol oynadığımızı zannederiz: kendimizinkini. Onu da seçtiğimiz hissine kapılmayız.

Gerçekte her şey çok daha karmaşıktır. Başka bir örnek ele alalım. Çocukların kendi aralarında ebeveynlerinin yanında olduğundan çok farklı davrandıkları bilinir, tutumları başka yetişkinlerle de değişir, her öğretmene göre de. Yerine göre içli-dışlı, palavracı, zorba, tatlı dilli, gergin, cici çocuk olabilirler. Bizi kaprisleriyle canımızdan bezdirirken anne-babamız torunlarının nasıl uslu olduğunu anlatabilir. Örneğin odalarına habersiz girdiğimizde olduğu gibi, çocukların ortama hemen uyum sağlayıp aniden rol değiştirebildiklerini gözlemek zor değildir.

Stanley Milgram, başka bir alanda, "sıradan" insanların, duruma göre, otorite karşısında yalnızken uysal uygulayıcı, resmi emirlere karşı çıkan aktörlerle çevrili olduklarında ise direnişçi kesildiklerini göstermişti. Milgram'ın araştırmalarında, deneysel ortamlara göre değişen onlarca ayrı rol olduğunu gözlemlemiştik.

Neden Bu Roller?

Her an kullanıma hazır bu rollerin olmadığını düşünelim. Her yeni durumda kişiliğimizin tüm öğelerinin yeniden bir araya getirmemiz gerekirdi. İçe veya dışa dönük, kazak veya kılıbık, içten veya soğuk, boş ya da güzel konuşan, mümkün olan rollerin çokluğu yaşamımızı zor, hatta imkânsız hale getirirdi. Bir anda eş, ebeveyn veya arkadaş rolünden çıkıp müdürüyle randevusu olan çalışan rolüne nasıl bürünürdük?

Yapmamız gereken seçimlerin çokluğu karşısında olduğu gibi burada da bilinç yokluğu süreçleri işimizi kolaylaştırmak için bizden yana çalışırlar. Duruma göre, daha önceki davranışlarımızı da göz önüne alarak, bizim eylemin merkezine odaklanmamızı sağlarlar: bir başkasıyla olan iletişimimiz veya herhangi bir eylemdeki müdahalemiz.

Böylece, bankacımızın karşısında hep aynı rolü oynarız, ki bu rol, çocukluk arkadaşımız Paul veya bizi sinir etmekte usta olan Jean'a karşı büründüğümüz rollerden farklıdır. Dahası kızımız Aline somurttuğunda oynadığımız rol, sevecen ve neşeli olduğunda oynadığımızdan farklıdır. Potansiyel olarak oynayabileceğimiz rollerin sayısı oldukça etkileyicidir.

Tıka Basa Rol Dolu Dolaplar

Sonuçta, karşılaşmalarımız, taklitlerimiz, hayallerimiz, okumalarımız, izlediğimiz filmler, belgeseller, oynadığımız oyunlar, özellikle bilgisayar oyunları boyunca şekillenen rollerle tıka basa dolu dolaplarımız olur. Bilinç sıçramasını gerçekleştirip geçeğin hem kendimizi yansıtabileceğimiz bir dekor, hem performansımızı sunabileceğimiz bir sahne haline gelmesini sağladığımız andan itibaren, yaşam öykümüz hem sanal hem elle tutulur olaylardan oluştuğundan, rollerimiz yarı kurgu, yarı gerçektir.

Elbette, çoğu zaman "bilinç yokluğunda" hep aynı gözde rollerimizi kullanırız, tıpkı tepeleme dolu bir dolapta bir yığın giyilmemiş giysi varken hep aynı giysileri seçebileceğimiz gibi. Ancak günlük yaşamımızın değerli anları, yani hayal kurduğumuz zamanlarda rol yelpazemiz çok daha geniştir. Bu anlar değerli olmanın ötesinde yararlıdır da, çünkü hem rollerimizi ayrıntılandırmamızı, hem de gerçek yaşamda oynama fırsatı bulamayacağımız veya oynamaktan çekineceğimiz rolleri canlandırmamızı sağlarlar.

Oysa başkalarının bizimle hep aynı olduklarını ve onları bir dakikada, hatta daha kısa sürede sınıflandırabileceğimizi düşünürüz. Şu meşhur ilk izlenim olayı. Dolayısıyla aynı şeyin kendimiz için de geçerli olduğunu sanma eğiliminde oluruz. Ancak

unutmayalım ki karşımızdakiler, özellikle bize uygun gördükleri kişiliği canlandırırlar çoğu zaman, ama daha başka insanlarla başka bir repertuar da kullanabilirler. Oysa biz birini çeşitli konumlarda görmedikçe onun sürekli olarak bizdeki imajına uygun davrandığını varsayıyoruz.

Ayrıca genellikle yeni role bürümenin çok zor olduğunu düşünür, büyük aktörlerin yeteneğini şaşkınlıkla gözleriz. Kendimizi fazla küçümsemeyelim! Çünkü bizlerin de yeni rolleri benimseme kapasitemiz daima hayret vericidir. Tabii ki onlar doğalarına aykırı rolleri etkileyici bir gerçeklikle canlandırarak gözlerimizi boyuyorlar ancak bizler de az yetenekli değiliz.

Cayenne'deki intern'lik nöbetlerimde (aralıksız iki-üç gün hastanede kaldığımız oluyordu), bir hasta bakıcıyla rollerimizi değiştirerek eğleniyorduk. O doktor oluyordu, ben de arkadaşça sadık bir tavırla emirlerini yerine getiriyordum. Hafif vakalar arasından seçtiğimiz hastalar hiçbir şeyden şüphelenmiyordu, bu da bizim için sevinç kaynağı idi ve zaman geçirmemize yardımcı oluyordu.

Yeni Rollere Bürünme Yeteneğimiz

Ama birlikte çalıştığınız veya yaşadığınız birinin rolünü taklit etmenin kolay olduğunu söyleyebilirsiniz. Siz de muhtemelen yakınlarınızla aynı şeyi yapabilirsiniz. Doğrudur, ancak Stanford Üniversitesi sosyal psikoloji profesörü Philip Zimbardo'nun deneyi[1], sizleri bundan çok daha fazlasını yapabileceğimize ikna edecektir...

Stanley Milgram'ın deneyinin uzantısında Philip Zimbardo, sahte bir hapishanede tutuklu ve gardiyan rollerini oynamak üzere para alan öğrencilerde, hapishane yaşamının kişiliksizleştirme etkisini görülüp görülmeyeceğini ölçmeyi amaçlıyordu. Yani öğ-

1 P.G. Zimbardo, C. Maslach & C. Haney, "Reflections on the Stanford Prison Experiment: Genesis, transformations, consequences", in T. Blass (Ed.), *Obedience to authority: Current Perspectives on the Milgram paradigm*, Mahwah, N.J.Erlbaum, 2000, s. 193-237.

rencilerin durumu gerçekmiş gibi yaşayıp tutukluluk şartlarının ve imajlarının bozulmasının psişik etkilerini üzerlerinde hissetmeleri hedefleniyordu. Canlandırma tahmin edilenden öte başarılı oldu: aktörler rollerini oynamadılar, yaşadılar!

Zimbardo öncelikle uzun süre hapiste yatmış eski bir mahkûm danışmanlığında laboratuvarına gerçek bir hapishane görünümü verdi ve deneye katılmak üzere yirmi dört öğrenciyi gündeliği on beş dolardan işe aldı. Bu öğrencilerin yarısı kura ile gardiyan rolünü oynamak için ayrıldı, diğer yarısı mahkûm rolü için. "Normal" olduklarını garantileyen psişik testler sonucunda bu öğrencilerden on sekizi ile deneye devam edildi. (Bunlar üçer kişilik hücrelere konulan dokuz tutuklu ve üçer kişilik ekipler halinde nöbetleşe görev yapan üç gardiyan ekibi olarak konumlandırıldı.)

Daha sonra, yerel polisten mahkûm olarak seçilen öğrencileri tutuklamaları istendi. Polis Üniversite otoritesinin talebine dayanarak bunu yapmayı kabul etti. Bu başlangıç, Stanley Milgram'ın deneyinin gerçek boyutta bir uygulaması gibiydi. Polisler dokuz öğrencinin evlerine gidip, onlara gerçek birer suçlu gibi davranarak tutuklama işlemini gerçekleştirdiler, arabalarına dayayıp kelepçelediler, sirenleri bağırtarak karakola götürdüler ve silahlı soygun suçlamasıyla resmen tutukluklarını başlattılar. Daha sonra öğrenciler gözleri bantlı olarak Stanford Üniversitesinin sahte hapishanesine getirildiler. Üniversitenin verdiği talimatların yerel polis tarafından harfiyen yerine getirilmesi bile Zimbardo'nun çalışmasının önemli bir verisidir: Milgram'ın hipotezi gerçek yaşamda kanıtlanmış, otoritenin mutlak gücü prensibi doğrulanmıştı.

Daha sonra deneyi yürüten araştırmacılar, tutukluları devraldılar. Her şey herhangi bir Texas hapishanesindeki prosedürü izlemek üzere düzenlenmişti: tutuklular arandı, soyunmaları istendi ve antiseptik bir losyonla dezenfekte edildiler. Hiçbir şey esirgenmemişti: daha sonra üniforma niyetine üzerlerine bir gömlek giydirildi, sürekli üzerlerinde taşımaları gereken bir tutuklu numarası verildi ve ayaklarına ağır zincirler bağlandı. Alçaltıcı durumlarını tamamlamak için gömleklerinin altından iç çamaşırı verilmedi ve ayırt edici özelliklerini örtüp tek tip bir

görünüm elde etmek için de başlarına da naylon çorap geçirildi. Simülasyonun son noktası olarak da onlara deneyin başladığı ve her şeyin sahte olduğu hakkında hiç bilgi verilmedi...

Rolleri hakkında doğal olarak bilgi sahibi olan gardiyanlar ise başlarda hiç rahat değillerdi. Ancak hemen ertesi sabah bir ayaklanma onları harekete geçirdi. Tutuklular numaralarını yırtmış, naylon başlıklarını çıkarmış ve hücrelerine girip önlerine barikat kurmuşlardı. Gardiyanlara herhangi bir yönerge verilmediğinden, ya onları yola getireceklerdi, ya da durumu kabul edeceklerdi. Tereddütsüz ayaklanmayı zorla bastırmayı seçtiler. Gece ekibi gündüz ekibine destek olmak için kaldı. Dondurucu bir köpük püskürten yangın söndürücüler yardımıyla isyancıları geriletip hücrelerine daldılar, onları tamamen soyunmaya zorladılar, barikat için kullanılan yatakları dışarı çıkarttırdılar ve elebaşlarını tek kişilik hücrelerde izole ettiler.

Benzer bir başkaldırının tekrarlamasını engellemek üzere gardiyanlar, tutukluların arasındaki dayanışmayı kıracak psikolojik taktikler geliştirme inisiyatifi kullandılar. Bazı mahkûmlar daha iyi işbirliği yaptıklarından ayrıcalıklı olacaklarına karar verildi ve onları özel bir hücreye koydular. Sonra, rolleri değiştirip rastlantısal olarak seçtikleri tutukluları ayrıcalıklı yapıp diğerlerini klasik koğuşlara geri götürdüler. Dayanışma kalmamıştı.

Aynı gün 8612 numaralı tutuklu tamamen çöktü ve giderek artan şiddette ve sürekli öfke krizlerine kapılmaya başladı. Düzenleyici ekip şartlarını hafifletme sözüne karşılık onu hücreye dönmeye ikna etmeye çalıştı ama nafile. Korkunç derecede kötü muameleden kaynaklanan ağır bir psikolojik travmaya bağlı sayıklamaktaydı. "Tutuklu" öğrenci serbest bırakıldı ve deney de burada sona ermeliydi, polisler bir otoriteden gelen talebe uyup masum insanları tutuklayarak oyuna dâhil olmuş, sahte gardiyanlar kısa sürede kendilerini rollerine kaptırarak, "görevlerinin" hakkını vermek için manipülasyona yönelik, sert ve sadistçe yöntemler uygulamaya başlamışlardı. Tutukluların davranışlarına gelince onlar da tümüyle öngörülebilir haldeydi, ayrıca psikolojik acılardan, totaliter ve küçük düşürücü bir sisteme karşı isyan ve teslimiyetten oluşan yeterli veri sağlamıştı bile.

Ancak deneyi yapanlar da, özellikle hızla gerçek bir hapishane müdürüne dönüşen Prof. Philip Zimbardo, kendilerini oyuna kaptırmışlardı. Bir tek onlar da değil,

— Katolik bir din adamı gördüklerinin ahlaka aykırı olduğu konusunda hiçbir şüphe duymadan hapishane rahibi rolünü oynadı;
— Çocuklarını görmeye gelen ebeveynler onların ne kötü durumda olduğunu görmelerine rağmen serbest bırakılmalarını istemediler;
— Tutukluları gözlemleyen komisyona katılan öğrenciler durumun yoldan çıkmış olmasına karşı hiçbir şaşkınlık göstermediler.

Tahmin edilebileceği gibi, ahlaki çürüme çok hızlı ilerledi. Serbest bırakılan tutuklunun diğerlerini kaçışını düzenlediğine dair bir söylenti üzerine, Prof. Zimbardo polisten tutukluları gerçek bir hapishaneye nakletmelerini istedi! İsteği geri çevrildiyse de bu ahlaki nedenlerden değil, böyle bir imkânları olmadığındandı.

Geceleri de filme kayıt ediklerinden habersiz, bazı gardiyanlar giderek sadistleştiler, aşağılamalar, şınav çektirip bağırmaktan çıplak elle tuvalet temizlemeye kadar gidiyordu. Deneyin bitiminde davranışları hakkında sorgulandıklarında, en sadist gardiyanlar o noktaya nasıl geldiklerini anlayamadılar.

Bir başka tutuklu da sinir krizi geçirince, "tutuklu 819 kötü bir tutukludur!" diye bağırmaya başlayan diğerleri tarafından dışlandı. Utancından, 819 ona önerilen özgürlüğü reddetti, ta ki yaşamakta olduklarının deneysel yönü üzerine gözleri açılana kadar. Herkes gibi o da kendini filme kaptırmıştı.

İki hafta sürmesi gereken deney, Philip Zambardi'nin bir meslektaşının tepkisi sonucu altı günde son buldu. Tutuklarla görüşmeye gelen Christine Maslach, onları başlarına çuval geçirilmiş, ayakları bağlı, her birinin eli öndekinin omzunda tuvalete giderken görünce olmuştu. Zimbardo,"hapishanemizi görenler elli kişiden fazlaydı, ancak ondan başka ahlaka uygunluğumuzu sorgulayan olmamıştı" tespitinde bulundu. Burada gene o moral bozucu %1-2'lik Dürüst oranını buluyoruz...

Böylece, Stanford hapishanesi deneyinde araştırma yöneticisi dâhil herkes kedini tamamen oyuna kaptırdığından, Zimbardo Milgram'dan çok daha ileri gitmiş oldu. Tüm davranışlar, tepkiler, tek tek incelendi, biri hariç: araştırmanın sürdürülmesine karşı çıkan Maslach'ın tepkisi. Yoksa Dürüstler bizi cellatlar kadar etkilemiyor mu?

Askeri Tıpta (Yaşadığım) "Bizutage"[1]

Stanford'daki sahte hapishanede yaşanan insanlık dışı aşırılıklar hakkında bilgi sahibi olduktan sonra, Bağdat'taki gerçek Ebu Garib hapishanesinde olanlara nasıl şaşıralım?

Şahsen benim 18 yaşında Askeri Tıp okuluna girişte[2] yaşadığım "bizutage" olaylarından sonra hiç ümidim kalmamıştı zaten. İnternet sitesinde 1971'de Stanford hapishanesi film ve fotoğraflarını gördüğümde, 1974'de kendi yaşadığım korkunç sahneleri tekrar görür gibi oluyorum.

O dönemde, eziyetler üç hafta sürüyordu ve dayanılması çok güçtü. Her an bize bağırıyorlar, hemen hemen her gece berbat maskaralıklar yaptırmak için uyandırıyorlar, sürekli şınav çektirip künyemizi haykırmamızı istiyorlardı. Yemeğe giderken ikili sıralarda, diz üstünde bekliyorduk, kravatlarımız eski öğrencilerin onları tutup bizi köpek gibi yemeğe sürükleyip masa altında yedirmesine olanak verecek şekilde dışarıya sarkıyordu. Psikolojik zulüm nedeniyle dehşete düşmüş öğrenciler gördüm. Gözlerini bağlayıp yönünü kaybedene kadar yürüttükten sonra onları bir sandalyenin üstüne çıkarıp pencere kenarında olduklarına inandırıyorlar ve boşluğa atlamaları için tezahürat yapıyorlardı. Daha başkalarından çırılçıplak soyunup hayvanlar gibi birbirlerini yalamaları isteniyordu. Bana gelince, en kötüsü bir geceliğine

1 "Bizutage": Özellikle tıp ve askeri okullarda yeni gelenleri "karşılamak" için adet olarak büyük sınıflar tarafından yapılan, küçük şakalardan büyük aşağılamalara, çeşitli uygulamalar bütünü.

2 Tıp eğitimimi beşinci sınıfa kadar askeri okulda sürdürdükten sonra "sivilde" bitirdim.

hücre cezası aldığımda oldu, grup halinde beni görmeye gelip demir parmaklıklara vurarak ertesi gün canıma okuyacaklarını söylediler ve okudular da.

Askeri Tıpta da, Stanford'un sahte hapishanesinde de, hem cellatlar hem de kurbanlarda görülen üç tür davranış görülüyordu:

— kurbanlar ya asi, ya çok teslimiyetçi, ya da duygusal olarak oldukça hassaslaşmış oluyorlardı;
— cellatların kimileri sertti ama sınırlı derecede, kimileri merhametliydi, herkesi kayırıp hiç eziyet etmezlerdi, kimileri de gerçekten sadistti.

İşin en garibi de, sonradan yıl boyunca o sadistlerle aynı kafeteryada, aynı ortamı paylaşmak oluyordu. Stanford hapishanesi sadistleriyle yapılan görüşmeler belirli bir profil ortaya çıkarmamıştı. Psikolojik testlerini sınırlarını gösterir bu. Okulda onların günlük yaşamda davranışlarını izleyip kalender olanlarla karşılaştırma olanağımız vardı. Diğerlerinden açıkça daha sert, daha duyarsız, daha bencil olduklarını çok iyi hatırlıyorum[1].

Ertesi yılı, 1975'i de hatırlıyorum, bu sefer "cellat" olma sırası bana gelmişti ama her ne kadar merhametli davransam da, "bizutage" uygulamasına insani nedenlerde son verilmesini talep eden "Dürüst" değildim. Elbette bu bir gelenek, bir geçiş ritüeliydi ama her şeye rağmen, ben elimden geldiğince kurtarabildiklerimi, zalimlerin açgözlü sadizminden kurtararak yardım etmeye çalışıyordum. Gene de bu işkencecilerin davranışında hayvanca bir şey, gizlemeye gerek duyulmayan bir zevk vardı. Benim merhametli kişi rolümden kaynaklanan da, bir tür hoşnutluk.

Sonunda hemen hemen hepimiz hekim olduk, hepimiz cellat, hepimiz kurban. Bu öğrencilik geleneğinden kaynaklanıyordu, bazen de zalimlikten. Bu tür eziyetler günümüzde birçok ülkede

1 Nazi Suchomel'i Treblinka bağlamına döndürdükten sonra onunla yaptığı röportaj hakkında şöyle yazar: "aniden sertleşen bakışları, o anda yeniden *SS Unterscaharführer*'i olduğu ve insanların yaşamını elinde tuttuğu zalim adam geçmişinin onu tamamen ele geçirdiğini gösteriyordu." Psikoloji testleri gerçek hayatta var olan kimi canavarları fark etmiyor bile. *Le Lièvre de Patagonie, a.g.e.*

artık yasak. Bu iyi bir şey, çünkü gerçekten, ahlaki cehennemin ateşiyle oynamamak gerek. Stanley Milgram'dan sonra Philip Zimbardo bunu kesinlikle kanıtlamıştır. Böylece, özellikle de otoritenin yüksek ahlaki değerlere ve etik çerçeveye sahip olmasının önemi ortaya konmuştur. Bu her zamankinden de çok temel bir kolektif bilinç sorunudur.

Gelenek ve Toplumsal Rol

Rollerimizi öğrenmemiz, daha çok günlük yaşamımız ve ailemizden başlayarak çevremize bağlıdır. Toplumsal karakter deyimi burada tüm anlamını kazanır. Savaşçı bir primitif toplumda, acımasız ve korkutucu bir savaşçı olmayı öğrenmek esastır. Sanayi toplumlarımızda birçoğunu birden edinip değiştirme yeteneğimizin göstergesi birçok toplumsal karakter yaratılmıştır. Bu mantık içinde, Erich Fromm şu hatırlatmayı yapar: "Toplumsal karakter toplumun etkisini göstermek için kullandığı tüm araçlarla desteklenir: eğitim sistemi, dini, edebiyatı, müziği, mizahı, adetleri ve her şeyden çok ebeveynlerin eğitsel metotları".[1]

Arkadaş çevresini, idollerini, ustalarını seçmek de çok önemli bir yapım sürecidir. Bu Erich Fromm'un tanımına göre zayıflık duygusu ve güvenlik arayışımıza dayanan toplumsal transferdir[2]. "tıpkı çocuklar gibi yetişkinlerin de yaşamlarına kesinlik ve güven hissi getirecek birine kuvvetle ihtiyacı vardır, işte bu nedenle de yardımcı veya kurtarıcı nitelikleri taşıyan (veya kendilerini öyle gösteren) kişiliklere düşkün olma eğilimleri vardır." Bu güçlü eğilim çoğu politik ve ruhani lider karşısında ve ayrıca, ait olmaktan hoşlandığımız gruplar için de geçerlidir. Birçoğumuzu, en azından dönem dönem "kuşku sarar ve diğerlerinin ondan üstün olduğunu düşünme eğiliminde olur". O zaman, Fromm'a göre, "bir gruba aitse ve onunla özdeşleşebiliyorsa kişi narsisizmini tatmin edebilir. Kendisi bir hiçtir, ama dünyanın en harika

1 Erich Fromm, *İtaatsizlik Üzerine, a.g.e.*

2 Erich Fromm, *Freud Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları*, Arıtan Yayınevi, İstanbul, 1997.

grubunun üyesidir". Çoğu gruba aidiyet böyle bir güven arayışından kaynaklanır.

Rol dolabımızı doldurma fırsatları eksik olmadığına göre, burada sorun ideal gardırobu nasıl oluşturabileceğimi bulmaktadır. Gerçekten de, öncelikle bir seçme-ayırma işlemi yapmak gerekir çünkü bütün roller arzu edilir türde veya bize uygun değildir.

Roller ve Sınırları

Her ne kadar roller çeşitli şartlarda davranışlarımızı kolaylaştırmak ve hareket alanımızı genişletmek için hizmetimizdeler ise de, ürkütücü sınırları da vardır.

Stanford hapishanesi örneğinde gördüğümüz gibi bilinç yokluğu gerçek ile sanal arasında ayırım yapamıyor, en azından iyi yapamıyor. Kendimizi tehlikeli durumlarda bulmamak için sürekli aklımızda tutmamız gereken bir tuzaktır bu. Milgram ve Stanford deneyleri, bize uygun olmayan veya bize etik görünmeyen rolleri, belli bir otoriteye hoş görünmek veya hizmet etmek için istenmiş olsa bile, daha en başından reddetmeliyiz. Süreç bir kez başladı mı kendimizi tuzağın içinde bulabiliriz. Dürüstlerin en başta gelen meziyetlerinde biri, kimsenin, hiçbir şeyin onları etkilemesine olanak vermeden kendilerini konumlandırmalarıdır.

Gerçek ile sanal ayırımını yapmaktaki zorluk, bazılarımızın neden "Second Life" gibi sanal yaşam programlarının tuzağına düştüğünü açıklar. Ama kendimizi aldatmayalım: bize uymayan rollere takılıp kaldığımızda, yaşamımızın bazı kesitleri "No life" tarzına benzer.

Rollerimizin bir başka büyük tuzağı da, girişimlerimizde bizi kısıtlamaları hatta tıkanmamıza neden olmalarıdır. Bu olguyu en iyi ortaya koyan örnekler, Cincinnati'deki (ABD) Beverly Hills Supper Club yangını gibi felaketlerdir. Noris Johnson ve William Feinberg isimli iki sosyolog, hayatta kalan yüzlerce kişinin polis sorgulamalarının tutanaklarını incelemiş ve insanların çoğunun rollerini sürdüklerini tespit etmişlerdir[1]: Garsonların

1 Amanda Ripley, "How to Survive a Disaster", *Times*, 29 Mayıs 2008.

%60'ı salonun boşalmasına yardımcı olurken, müşteriler de onlarla ilgilenilmesini beklemişlerdir. Daha da şaşırtıcı olanı, felaket anında bile, garsonların görevlerinin sınırları içinde kalarak sadece sorumlu oldukları masaların müşterileriyle ilgilenmeleridir. Bu bilgiler rollerimizin onları kullandığımız ortama bağlı olduğunu ve insanların çoğunluğu için doğaçlama yapmanın çok zor olduğunu doğrular.

Günlük yaşamımızda sık sık rastladığımız bir başka tıkanma durumu vardır: birisiyle ilk karşılaştığımızda, o anki kontekste göre bir role bürünür ve sonra da bunu pek değiştirmeyiz. Böylece ilk rollerimiz içinde sıkışıp kalırız... eğer bu rol bizim için uygun değilse bu bize bir engel oluşturabilir, o zaman asıl sorun kendimizi değişmeye zorlamak olur. Bu gayret, hayal gücü ve miktar da cesaret ister! Genellikle en basiti diğer kişiyle başka bir ortamda yeniden karşılaşmak ve yeni rol oturtulur oturtulmaz ilkini unutmak olur. Ancak bunun için durumun farkında olmak ve bu amaçla bilerek hareket gerekir... Elbette, akrabalarımız ve genel anlamda yakınlarımızla değişik durumlara göre birkaç ayrı role[1] girebiliriz.

Roller ve Kimliğimizin Yapılanması

Ama roller sadece yüzeysel değildir. Onlar oluşmakta olan kişiliğimizin çeşitli yüzleridir. Giyim seçimimizin, saç şeklimizin bizi anlattığı gibi onlar da bizi anlatırlar. Onlar, mizacımızın, imkânlarımızın, hikâyemizin ve kendimiz hakkından bilinmesini istediğimiz şeylerin sentezidir: yani rollerimiz kimliğimizin yansımasıdır.

Bu açıdan Stanford deneyimi oldukça kaygı vericidir. Kendi halinde bir öğrencinin, sadece bir gün içinde, deney sonrasında kendinin de kınayacağı sadist birine dönüşmesi nasıl açıklana-

1 Bu rollerden bazıları stereotiplerden oluşabilir hatta daha ebeveyn veya çocuk veya yetişkin bir mod kullandığımızda Eric Berne'in transaksiyonel analiz uygulamasında anlattığı meta-roller bile ortaya çıkabilir. Eric Berne, *Analyse transactionnelle et psychothérapie*, Payot, 1971.

bilir? Üstelik bütün bunlar sadece bilimsel bir araştırma için rol yapması istendi diye. Sonuçta roller katılımcıları ele geçirmişti.

Aynı şey, sonunda tutuklanmadan önce kim olduklarını unutan kurbanlar için de geçerlidir. Tutuklu 416'nın deneyin bitmesinden iki ay sonra bu konudaki tanıklığı sarsıcıdır: "Kimliğimin, yani daha önce sahip olduğum ve hapse girmeye karar veren kimliğimin, benden giderek uzaklaştığını-kopartıldığını hissediyordum, öyle ki artık o kişi değildim, 416 idim. Bir sayı olup çıkmıştım gerçekten."

Tüm yaşamımız boyunca yapılandırmak için uğraştığımız kimliğimiz, aşırı da olsa birkaç günlük bir rolün bu denli değiştirebileceği kadar dayanıksız mıdır? Bu sorunun potansiyel olarak mutluluk getirebilecek olaylar, örneğin bir miras, büyük ikramiye, sürpriz bir terfi, planlanmamış bir hamilelik, vs. için de geçerli olduğunu düşünürsek, ne kadar haklı bir soru olduğu ortaya çıkar. Bu açıdan bakıldığında, kimliğimiz, bir fırtınanın veya beklenmedik bir olayın aniden yerle bir edebileceği kumdan bir şatoya benzer.

Oysa hepimiz, her birimizin benzersiz olduğunu, her deneyimin bizi zenginleştirdiğini ve hepimizin bir şekilde süreklilik gösterdiğini düşünürüz. Burada yapımızın bileşimi ve sağlamlığı sorusu ortaya çıkar.

Varoluşsal Boşluk Hissi

Bu bize tersten inşa edilmişiz hissini verir, sanki toplum etrafımızda kimliğimizi oluşturan niteliklerin çoğunu içeren bir iskele kurmuş, ve sanki bu toplumsal derlemenin oluşturduğu bir tür kabuğun altında, en derin doğamız veya yaşam öykümüzden kırıntılar gibi birkaç inşaat malzemesiyle kurulmuş pek de sağlam görünmeyen bir şantiye varmış gibi.

Büyük farkındalık anlarında algıladığımız bu boşluk hissi, varoluşsal boşluğumuzdur, hatta kendimizi bu kadar "boş" veya bu kadar "çıplak" görünce öylesine sarsılırız ki, buna "varoluşsal sürpriz" de diyebiliriz.

Böyle olunca, Stanford hapishanesinde olduğu gibi her ne kadar gerçekçi görünse de sonuçta basit bir simülasyonun neden korkunç zararlar verip, katılımcıları, kimliklerini kaybettirecek derecede kişiliksizleştirdiğini daha iyi anlamak mümkün oluyor. Yapıyı çevreleyen toplumsal iskeleyi hele bir değiştirin, kimliğin esas bölümü de değişir, kalan birkaç elle tutulur kişilik öğesi de sadece gardiyanların sadist veya merhametli, ya da tutukluların asi, teslimiyetçi veya duygusal olarak oldukça hassaslaşmış karakterleri gibi kalıpları etkiler.

Benliğimizin derinliklerindeki bu varoluşsal boşluk algısının kavranması çok zor olabilir, hatta insanoğluna özgü bir varoluşsal endişeye yol açarak, Erich Fromm'un deyişiyle "içimizdeki boşluğu baskılamak için kendimizi bir şeylerle doldurmaya" itebilir[1].

Nitekim bazı insan davranışların gerçekten de böyle bir dolgu yaratma yeteneği vardır. Fromm'a göre, "Homo consumens (tüketici), bir şeylere *sahip olmayı* değil, giderek daha çok *tüketerek* içindeki boşluğun, pasifliğin, yalnızlığın ve anksiyetenin yerini doldurmayı amaçlayan insandır[2]."

Bu boşluk, zayıf insanlar üzerine uygulanan şiddetin, sosyal yaşam içinde elde edilen yüksek mevkilerin, ya da Gold, Platinium, vs. banka kartına sahip olmanın verdiği büyük güç hissine düşkünlüğü de açıklayabilir.

Kendine Sağlam Bir Kişilik İnşa Etmenin Yolları

Gördük ki, varoluşsal boşluğumuzu tüketimle doldurmak, yapmacık oluyor çünkü "sahip olma" zevkimiz üzerine kuruludur. Oysa "sahip olma", bizi çevreleyen iskeleyi, kılıfımızı, yani kimliğimizin en narin bölümünü güçlendirir, ama aslında içsel gelişmemizin anahtarı "olmak" seviyesindedir.

---

1 Erich Fromm, *Sevme Sanatı*, Payel Yayınları, 1995. Çev. Yurdanur Salman

2 *Freud Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları, a.g.e.*

Bu konu öyle önemlidir ki, Erich Fromm'un onu merkezine alan eserlerini okumanızı öğütlemeden geçemeyeceğim. Ve Fromm'un genel yanıtı çok açıktır: "Kişi varoluş sorununu ancak insani güçlerini geliştirerek çözebilir.[1]"

Hayattaki seçimlerimizin, girişimlerimizin, yeteneklerimizi geliştirmeye yönelik eylemlerimizin, gerekirse itaatsizliklerimizin, yücelme arzumuzun önemi bundan doğar. Burada da gene eylemlerimizdeki süreklilik esastır, çünkü derin kimliğimizin inşasında, içimizdeki yap-bozun parçaları birbirleriyle ne kadar uyumlu olurlarsa, kimliğimiz de o kadar güçlü ve tutarlı olur. İç yapının sağlamlığı bu tutarlılık seviyesine göre artar, tıpkı ateş yakmak üzere, odunları birbirini tutacak şekilde dizmek gibi (benim ormanda yaptıklarım gibi alelacele hazırlanan yığınlar kolaylıkla dağılabilir...)

Buna karşılık, dağınıklık temel kurulmasını engeller ve bizi zayıf kılar. Tüketim ürünlerinin ve eğlencelerin çokluğu ile dağılmamız içinden elinden geleni yapan şu modern dünyada kendini yapılandırmanın tüm zorluğu da buradadır. Gençlerimizin yaşadığı bu ciddi tehlikeye karşı onlara yardım etmemiz önemlidir, zira bu yeni dünyada da kârlı çıkanlar gene aynıdır, yani hedeflerini kendileri belirlemeyi bilenlerdir.

Sonuçta önemli olan seçimlerimizin tutarlılığıdır ve biz ne kadar tutarlı olursak kişiliğimiz de o kadar bütünlük içinde ve sağlam olur. Seçimlerimiz derinleştikçe rollerimiz de daha uygun hale gelir. Böylece daha antrenmanlı olan bilinç yokluğu süreçlerimiz yaşamımızın büyük ikilemleri karşısında bizi desteklemeyi daha iyi başarır.

Buna örnek Claude Lanzmann'ın[2] yaşamını öylesine etkileyecek filmi Shoah'ın yapımını kabul veya ret etmesi gerektiğinde yaşanmış. Lanzmann otobiyografisinde şöyle anlatır: "Alouf'dan (prodüktör) şaşkın ve titreyerek ayrılıp Paris'e dönerken – bu konuşma 1973 yılı başlarında yer almış olmalı – işin devasa boyutlarını, bana sayısız gibi görünen imkansızlıklarını ölçüyor ve

1 *İtaatsizlik Üzerine, a.g.e.*

2 Claude Lanzmann, *Le Lièvre de Patagonie, a.g.e.*

bu meydan okumanın altından kalkamayacağım korkusuyla ne karar vereceğimi bilemiyordum. Bununla birlikte, içimden çok güçlü hatta şiddetli bir şey beni kabul etmeye itiyordu: kendimi tekrar gazetecilik yaparken düşünemiyordum, hayatımın o dönemi artık kapanmıştı."

Onu böylesine zorlayıcı bir teklifi kabul etmeye iten bu tanımlanamaz ancak güçlü hatta şiddetli şey, özellikle aktif ve kendini adamış biri olarak sürdürdüğü yaşamı boyunca gelişmiş bilinç yokluğu süreçleridir. Lanzmann gerçekten tutarlı ve sağlam bir kişi olarak çıkıyor karşımıza. Çevremizde de *sahip olmak* ile ilgilenmeyip *olmak* için çaba gösteren insanlar tanırız. Onların özgürlüğü bizim yücelmemize katkıda bulunduğundan, onlarla ilişkide olmak her zaman çok yararlıdır.

İlginç bir şekilde, karşılaştığım özgür insanlarının birçoğunun bir kaza veya ağır bir hastalıktan kurtulmuş oldukları veya halen mücadele ettikleri hep dikkatimi çekmiştir. Sanki kaza veya hastalık her şeyi yerli yerine oturtuyor, etrafımızda kurulu toplumsal iskelenin sahte rahatlığını göreceli hale getirip bizi esas olana, uzun zamandır ihmal ettiğimiz içimize yoğunlaşmaya yönlendiriyordu. Bu kaza veya hastalıklar bize çoğunlukla yaşamımızın gerçek sorularını sorarlar.

Diğer bir alanda bir başka sağlam insan kategorisi vardır: toprak sevgisi, özgünlük arayışı, gelenek anlayışı, toplum hizmeti gibi kavramları içlerinde büyütmüş kişiler. Bunlar ömür boyu çocukluk ölçütleriyle, nesiller arası bir süreklilik içinde yaşayan insanlardır. Göreceli sağlamlıkları dünyanın geri kalanından kopuk olmalarına bağlı olan bu tür insanlar yok olmak üzeredir.

Son olarak, psişik rahatsızlıklar kimliğimizin inşasına ciddi engel oluştururlar. Ben şahsen ancak panik ataklarımdan kurtulduktan sonra, ergenliğimden beri istediğim şeyi yapmaya, yazmaya başladım. Bu nedenle psikoterapiyle belirtilerin olası tedavisine inanmıyorum artık. Eğer psişik sorunlarınız varsa, en iyisi, sizin en uygun yöntemi bulmanız ve bundan kurtulmak veya hafifletmek için elinizden gelen her şeyi yapmanızdır: hem daha özgür olursunuz, hem de, terapiye devam ederseniz, derinlik kazanırsınız. Bu nedenle, çocukların veya ergenlerin ne kadar

küçük de olsa psişik sorunlarının erken dönemde ele alınmasının, gençlere büyük yardımı olacaktır.

Kimliğimizin Mimarı Olmak

Böylece gördüğümüz gibi, her birimiz tekiz ama sağlamlığımız da birbirimizden farklı... Ve ne olduğumuz ne yaptığımızla uyumlu. Stanford hapishanesi deneyimi sayesinde de rol seçimimizin yapacağımız eylemlerin seçimi kadar önemli olduğunu görürüz: kendimizi geçici ya da yalancıktan da olsa kötü rollerden uzak tutarak ve sürekli bir tarz benimseyerek kimliğimizin mimarı olmamız elzemdir.

Aktörler sürekli olarak rollerin üzerlerinde bıraktığı olumlu-olumsuz izleri taşırlar. Bernard Giraudeau, bana böyle yaşamını etkileyen iki zıt rolden söz etmişti[1]. Bunlardan ilkinde Giraudoux'nun oyununda jön rolünde, yani Truvalı Helen karşısında Paris'i canlandırıyormuş. Sahnede aşığı oynaya oynaya gerçekten aşık olmuş, güzel aktrise kur yapmış, ondan iki çocuğu olmuş... Giraudeau şöyle devam eder: "İşte bu nedenle, gerçek ile kurgu arasındaki sınır belirsiz olduğundan, aktörler-aktrisler arasında sayısız aşklar doğar. Hiçbir şeyden pişman değilim elbette!". Bernard Giraudeau'nun ikinci deneyimi Shakespeare'in eserinde Üçüncü Richard'ı oynamasıyla ilgilidir: "Son derece yıkıcı bir rol. Öylesine canavar, acımasız, karanlık bir kişilik canlandırmak önemsenmeyecek bir şey değil. Sanırım kanserimi ona borçluyum...". Kitabı *Cher amour*'da oyuncu şöyle yazmaya kadar gider: "Şu Richard köpeği beni parçalıyor, bağırsaklarımı deşiyor."

Kolektif Kimliğimizin Gücü

Bireysel kimliğimizden kuşku duysak da, kolektif kimliğimizden kuşku duyamayız. Bu bağlamdaki rollerimizin temel

1 Yazarın röportajı, 2009.

önemi vardır, hep beraber çok büyük projeler inşa etmemizi ve herkesin kendi yerinde toplumsal tarihimize katkıda bulunmasını sağlarlar. Bu bizim "karınca yuvası" yanımızdır, çünkü bireysel kimliğimiz bazen zayıf kalsa da, kolektif kimliğimiz her zamankinden de kuvvetli kalır. Biz en güçlü canlı türüyüz, Dünya'yı en çok değiştiren, en yaratıcı, en yıkıcı tür.

Bu kavramı anlamak esastır, çünkü kimliğimizin gücü öncelikle kolektif olandan gelir. Daha sonra, kendi kimliğimizi inşa ederken ancak, yavaş yavaş bireyselleşiriz. Dolayısıyla Öteki-ben'imizin kılıfı, başlangıçta en zengin olan bölümü, diğer insanlardan gelir. Büyük ve özgür olmak, birazda Öteki-ben'imizin içini doldurarak diğerleriyle göbek bağımızı kesmek demektir.

Kendini Yaşama Adamanın Büyüklüğü ve Mutluluğu

EYLEMLERİMİZİN VE ROLLERİMİZİN seçimi ve süreklilik, sağlam bir kimlik inşa etmek ve olmak istediğimiz kişi olmaya çalışmak için tayin ediciyse de, mutluluğa giden yolun bu olduğu anlamına gelir mi? Çünkü eğer sonuçta daha mutsuz olacaksak, kendimize sağlam bir kişilik kurmak için uğraşmak boşuna olur.

Daha önce gördüğümüz gibi, bizi neyin mutlu ettiğini aramak Mihaly Csikszentmihalyi'nin amacı olmuştur. Onun ekibinin ve başkalarının dünya çapında yürüttüğü, günün her anında çok sayıda gönüllüden yaşadıklarının niteliği hakkında bilgi toplanmasını sağlayan yaşanmış deneyim örneklemesi (Experience Sampling Method, ESM) birkaç gün de sürebiliyordu, haftalarca da ve sonunda binlerce kayıt gerçekleştirilmişti.

En İyi Deneyimler

Bu binlerce kayıtın incelemesi, Csikszentmihalyi'nin mutlu olma şeklinin evrensel, sıralamaların da benzer olduğu sonucuna varmasını sağlamıştır.

Gerekçeler açısından en başta yemekler, pasif eğlenceler (televizyon, kolay okumalar), sosyal ilişkiler ve cinsellik, hobiler, sporlar ve gezmek ve nihayet dinlenmek sıralanır. (Günümüzde

yapılsa, bunlara internette gezinti ve bilgisayar oyunları da eklenebilirdi.) Yani bunlar Csikszentmihalyi'nin incelemelerine göre tercih etme eğiliminde olduğumuz eylemlerdir.

Mutluluk algısı açısından bakıldığında bu liste daha kısıtlı hale gelir çünkü yapılan incelemelerde, dinlenme ve pasif etkinliklerin mutluluk hissi verdiği gözlenmemektedir. Dolayısıyla geriye yemekler, ilişkiler ve cinsellik, sporlar ve gezmeler, yani aktif katılımımızı gerektiren zevkler kalır.

Bu durumda, kolay zevklerin ve dinlenmenin sahte mutluluk kaynakları olabileceği sonucuna varabiliriz. Bu da, televizyon, bilgisayar oyunları, bilgisayar, kolay gazete ve kitaplara, kısacası tüketim toplumunun sürekli burnumuzun önüne dayadığı her şeye dikkatle yaklaşmamız için iyi bir nedendir. Ancak asıl aklımızda tutmamız gereken, pasifliğin mutluluğu kısıtladığıdır. Bir sanat eseriymişçesine tadı çıkarılan bir öğlen uykusu, heyecanla izlenen bir televizyon programı, çayınızı yudumlarken okunan gazete, büyük bir keyif kaynağıdır elbette. Buna karşılık, aylaklık bizi kendimizle baş başa bırakır ve pasif olduğumuzda iç karmaşamız, "ruhun belirsiz mırıltıları" (ya da daha önce gördüğümüz o varoluşsal boşluk) bizi ele geçirir. Bu hal, Csikszentmhalyi'ye göre gerçek bir ontolojik endişeye, yani varlıkla ilgili anksiyeteye karşılık gelmektedir.

Şimdi eğer yaşamımızı renklendiren, bize sevinç kaynağı olan etkinliklere bakarsak, ilk sırada hobiler, sporlar ve gezmeleri, ikinci olarak da ilişkiler ve cinselliği görürüz. Bunlar kendimizden en çok vermemizi gerektiren etkinliklerdir. Csikszentmhalyi çalışmanın da bazen iyi bir yaşam deneyimi olarak listeye eklenebileceğini gözler. Gerçekten de bir iş tutku uyandırıcı olabilir.

Optimum Yaşam veya Akış Deneyimi

Sonunda boş ve denge bozucu hale gelen kolay zevklerin çekiciliğine karşı koyabilmek için en iyi çözüm kendine başka bir şey yapmayı empoze etmektir. Başında bu oldukça zor gelir çünkü kendinizi biraz "itmeniz" gerekir, ancak hızla karşılığını alırsınız. Antrenman ve bilinç kontrolü sayesinde başarıya

ulaşıldığında, Csikszentmihalyi'nin sözünü ettiği doğal psişik karmaşa yerini psişik enerjiyi belli bir hedefe yönlendiren bir niyete bırakır.

Birisi "bir konuya tümüyle odaklanabilir, dikkatini dağıtacak şeylerden kaçınıp amacına ulaşıncaya dek gayretini sürdürebilir" duruma geldiğinde, optimum yaşam deneyimi elde edilir, Csikszentmihalyi bunu met deneyimi olarak adlandırır: "bu büyük anlar, önemli ve zor bir şeyi gerçekleştirmek amacıyla beden veya zihin bitmeyen bir gayretle son sınırlarına kadar kullanıldıklarında yaşanır."

Bizi tümüyle içine çeken bir etkinlik, müzik veya spor gibi çalışma ve ustalık hobi, keşiflerle dolu bir gezinti, sürükleyici bir ilişki, kendimizi tümüyle verdiğimiz bir cinsel ilişki, heyecan veren bir iş veya eğitim hedefi, vs, bize bu optimum mutluluk deneyimlerini yaşatabilir.

Deneyim örnekleme yöntemiyle bizi en mutlu eden şartlar ve eylemleri belirledikten sonra, Csikszentmihalyi optimum deneyimin niteliklerini daha yakından inceledi, sekiz temel özellik buldu:

1. Girişilen iş yapılabilir ancak bir zorlanma oluşturur ve belli bir yetenek gerektirir;
2. Kişi yaptığı şeye yoğunlaşır;
3. Hedef açık ve nettir.
4. Söz konusu etkinlik anında geribildirim sağlar (her an hangi aşamada olduğunuzu bilirsiniz);
5. Kişi yaptığı şeye kendini vermiştir ve hiçbir şey dikkatini dağıtmaz;
6. Eylemleri kişinin kontrolü altındadır;
7. İnsan kendini düşünmeyi bırakır ancak çelişkili bir biçimde optimum deneyim sonunda benlik hissi artmış bulunur;
8. Süre algısı yok olur.

İşte bu özellikler nedeniyle Csikszentmihalyi bu tür deneyimi akış olarak nitelemiştir: kişi tüm ilgisini üzerinde toplayan eylemin içine "akar"; yoğun bir yaşam hissi veren de budur. Örneğin kayak pistinden aşağı kayarken her şeyi unutup sadece duyumla-

rınızın keyfini sürdüğünüzdeki gibi. Heyecanlı bir kitaba kendimizi kaptırdığımızda veya sevdiğimiz bir konuda tutkulu bir tartışmaya daldığımızda da aynı şey olur. Ve örnekler uzayıp gider.

Görebileceğiniz gibi tüm bu deneyimler dış etkenlerden çok kendimize bağlıdır, Csikszentmihalyi de bu nedenle şöyle der: "iç deneyimlerine hâkim olmayı bilenler yaşam kalitelerini belirleyebilecek ve mutlu olmak denen şeye olabildiğince yaklaşacaklardır."

Ototelik Kişilikler

Kimdir bu yaşamlarını nasıl yönlendireceklerini anlamış olan insanlar? Csikyzentmihalyi eski Yunancada "hedef" anlamına gelen *telos* sözcüğünden yola çıkarak, onları ototelik kişilikler olarak tanımlar. Bir başka deyişle onlar kendi başlarına hedeflerini koyabilen insanlardır. Hepsinin birer yaşam projesi vardır.

ESM metodu bazılarının zamanlarının %70'inde akış deneyimi yaşarken başkaları için bu oranın %10'da kaldığını ortaya koyar. Csikszentmihalyi "bolluk deneyimi yaşamanın, kişiden çok şey bekleyen eylemlere, yani aktif hobiler ve zihinsel çalışmalara girişerek öğrenildiğini"[1] söyler.

Hepimiz biliriz ki pratikte zorlayıcı bir eylemin en güç kısmı başlamaktır... Bunun gerektirdiği ilk ivme cesaret kırıcıdır. Buna karşılık, bir kez akış seviyesine ulaşıldığında, bu eylemin yarattığı psişik enerji tükenmeyecek gibi gelir. Bu tür durumlar işte bu anlamda mutluluk vericidir, çünkü yaşadığınızı hissedersiniz. Söz konusu olan "kendine karşı değil, kendi için savaşımdır" zira sonuçta daima kârlı çıkarsınız. Derin bir sevinç ve yüzeysel bir zevk arasındaki tüm fark buradadır. Ama bu sevince ulaşmak için bir hedefinizin olması esastır!

---

1 Mihaly Csikszentmihalyi, *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. 1998, Basic Books – *AKIŞ Mutluluk Bilimi Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar*; HYB Yayıncılık, Ankara 2005, çev. Semra Kunt Akbaş

Ne Yaparsan O'sun

Csikszentmihalyi'den önce Seneca gibi başka bilgeler de "nereye gittiğini bilmeyen için uygun rüzgâr yoktur" diyerek aynı tespitte bulunmuştur. Ancak Csikszentmihalyi'nin çalışmalarında tamamen yeni olan, bunu bilimsel deneyle kanıtlamasının gücü ve bazı insanların bu konuda daha donanımlı olduğu gerçeğidir.

Peki, kendimiz de ototelik değilsek ne yapabiliriz? Kanımca en sık karşılaşılan hata, yapabilmek ("...ye yeteneğim var") ile istemek ("... çok arzuluyorum") olgularını birbirine karıştırılmasıdır, bunlar iki farklı şeydir. Bence önemli olan istediğimizi, bizi en çok heyecanlandıran şeyi yapmamızdır, önceleri olanaksız görünse bile. Elbette, eğer bu derin arzumuza birebir uyan bir doğal yeteneğimiz varsa, ondan destek almamızı engellemez. Soru asıl çeşitli yetenekler, parlak bir zekâ ve merak sahibi olanlar için anlam kazanır.

Burada daha önce geliştirdiğimiz ve bilinci içinde emrimizde çalışan hizmetkârların dolaştığı büyük bir ev olarak tanımladığımız benzetmeyi buluyoruz gene: bu hizmetkârlar bizim her yaptığımız eylemle biraz daha öğrenirler. Bir başka deyişle ne yaparsak o oluyoruz. Bilincimiz de bir durumdan çok bir deneyimdir: kendini aramak çoğu zaman sonsuz bir yolculuktur, oysa tutkuları için hareket etmek, istediğimiz kişiliği inşa etmektir. Daha beyinsel, ama çok daha emin bir çabadır bu!

Csikszentmihalyi, "Benlik basit bir bilgi parçası değildir; bilincin içinde tüm olup biteni içerir: anılar, eylemler, arzular, sevinçler, acılar ve – her şeyden çok – yıllar boyu yavaş yavaş oluşmuş hedefler hiyerarşisi"[1] dediğinde aynı kavramı açıklar.

Akış Deneyimi ve Bilinç Sıçraması

Akış deneyiminin doğrudan Öteki-ben'imize bağlı ve insanlara özgü bir deneyim olduğu açıktır. Csikszentmihalyi de bir

1 Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış, a.g.e.*

şekilde bunun bilinç sıçramasının bir ürünü olduğunu doğrular: "Binlerce yıl boyunca insan beyni öylesine karmaşık hale gelmiştir ki bu artık bir yere kadar genetik birikiminden ve çevresinden bağımsız bir biçimde işlemesini sağlar (...). Bu kapasitenin gelişmesi, bilince, duyguları ve düşünceleri kontrol altında tutacak şekilde hâkim olmayı gerektirir.[1]"

Spor, müzik, sanat veya insanı saran başka bir etkinlik aracılığı ile zamanın durduğu uç bilinç durumlarına atılanların yaşadığı da bu akış deneyimidir. Aktiflik ile pasiflik, Erich Fromm'un kavramlarına göre olmak ve sahip olmak arasındaki tüm fark buradadır. Güçlü etkinliklere girişmek benliliğimizi, kimliğimizi geliştirir, buna karşılık pasiflik bizi tüketim ürünleri, yani kişiliğimizin olgunlaşması açısından kısır "sahip olunan"lar biriktirmeye neden olur.

Bunun yanı sıra, Csikszentmihalyi sayesinde kendimizi yaşamımıza vermemizin mutluluğumuz için esas olduğunu da görmüş olduk. Bir kere bilinç devreye girdiğinde, ikinci bir mutlu olma şekli elde ederiz ve bu ruhun mutluluğu tüm diğerlerinden üstündür, çünkü bizi zenginleştirir ve büyütür.

Dehşet Dahil, Her Şeye Rağmen Mutluluk

Yaşama kendini adamak mutlu olmak ve kendini geliştirmek için tercih edilecek yol olsa da, yaşamımızda istediklerimizi hiç yapamadığımız anlar olur. O zaman, yaşamın dehşet dolu yüzü ile yüz yüzeyken, her şeye rağmen mutlu olup gelişebilir miyiz?

Bu örneğin toplama kamplarından birkaç kişinin yaşadığı şeydir. Onlardan biri olan Viktor Frankl'ın, dehşetin ortasında bulunmuş bir psikiyatr olarak tanıklığı özellikle değerlidir. Freud ve Adler'e karşı çıkan ünlü Viyana psikiyatri ekolünün önden gelen isimlerinden Frankl, parlak bir kariyerin eşiğindeyken Yahudi diye önce Theresienstadt, sonra Auschwitz ve Dachau kamplarına gönderildi. Babasının açlıktan ölümünü gördü annesi ve genç karısı Tilly'i kaybetti. O sıralar hayatının eseri olan

1 *a.g.e.*

yazıları elinden alındı. Her şeyini kaybetmişti, o sadece hayatta kalmak için acımasızca savaşan 119 104 numaraydı.

Olabilecek en sarsıcı okuma deneyimlerinden biri olan *İnsanın Anlam Arayışı*[1] adlı kitabında, Frankl, ölümün her gün tuzaklar kurduğu bu uç durumda hayatta kalmak için insanın katılaşması gerektiğini anlatır. Sağ kalabilenler, bu amaçla "kaba kuvvet, hırsızlık ve ihanet dâhil, her yolu denemeye hazır olanlardı. Şans ve mucize eseri, buna ne derseniz deyin, kamplardan geri dönen bizler biliyoruz: en iyiler orada öldüler."

Ama katılaşmak ve her şeye hazır olmak yeterli değildir. Dehşete karşı ilgisiz olmak ve "bir tür duygusal ölüme" ulaşmak da gerekir. Frankl şöyle anlatır: "İştahla çorbamı içiyordum ki bakışım dışarıda olanlara takıldı. Yeni getirilen kadavra bana cam gibi gözlerini dikmişti. İki saat önce o adamla konuşmuştum. Ve şimdi tam bir ilgisizlikle çorbamı yudumluyordum."

Cehennemi ölüm ve kişiliksizleştirmeden oluşan böylesine uç bir durumda her şeye rağmen mutluluk anları yaşamak mümkün müydü? Frankl bunun mümkün olmakla kalmayıp, üstelik hayatta kalmak için şart olduğunu söyler. Ve bilinç sıçramasının tüm belirtilerini burada iş başında görüyoruz.

Önce, bu gibi durumlarda "negatif mutluluk" kaynağı olan geleceğe yansıtma. Örneğin Auschwitz'den Dachau'ya transfer sırasında, Frankl'ın yanındakiler, yollarının ölümün kesin olduğu Mauthausen'e doğru çevrilmesinden endişe ediyorlardı. Oraya gitmekse bir köprüden geçmeyi gerektiriyordu. "Konvoyun köprüden geçmediğini görünce... sevinçten zıplamaya başladılar. İnanılmaz bir sahneydi".

Küçücük de olsa her şans bir mutluluk kaynağı olabiliyordu. Örneğin bir hava saldırısı sirenleri öttüğünde işe ara verilmesi gibi. "Buradaki rahatlama, bitiş gonguyla nakavt olmaktan kurtulan boksörün rahatlamasına benziyordu." Frankl yatmadan önce "bitlerini ayıklayacak zaman bulmaktan" bile mutlu olduklarını aktarır.

---

1 Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, a.g.e.

Birilerinin mutsuzluğu da diğerlerinin negatif mutluluğuna katkıda bulunabiliyordu. Bir keresinde diğer hasta arkadaşlarıyla dinlenmesine izin verilmişken bitkin bir zavallı barakaya girip biraz soluklanmak istediğinde, nöbetçi onu dışarı, soğuğa bırakmış. Frankl şöyle der: "Ona ne kadar acıyordum ve onun yerinde olmadığıma ne kadar mutluydum!"

Sıçramanın bir başka belirtisi; kendisiyle arasına mesafe koymak da çok önemliydi. Bu gene geleceği düşünerek mümkün olabiliyor, insanların kendileriyle dalga geçmesini sağlıyordu. Örneğin tutuklular, kendilerini, özgür kaldıklarında bir yemekte kendilerine güzel bir çorba servis eden ev sahibesinden "kazanın dibine" gitmesini rica ederken hayal ediyorlardı...

Nihayet her birinin iç yaşamını korumasına olanak veren anıları vardı. Böylece "tutuklu kendini varlığının zihinsel boşluğundan ve yıkımından koruyabiliyordu". Frankl şöyle anlatır: "Bazen kendimi bir otobüste oturmuşken, dairemin kapısını açarken, telefona cevap verirken veya ışıkları yakarken hayal ediyordum. Düşüncelerimiz çoğunlukla böyle ayrıntılar, böyle anılar etrafında dönüyor, kimi zaman gözlerimiz yaşarıyordu."

Güzellik, Aşk ve Aşkınlık

Frankl gene Auschwitz'den Dachau'ya götürülürken nasıl vagon penceresinin parmaklıkları arasından "dağları ve güneş batışında ışıldayan tepelerini" izlediklerini aktarır ve yaşama ve özgürlük ümitlerini kaybetmiş olmalarına rağmen, ekler: "Doğanın güzelliği karşısında etkilenmeden edemiyorduk."

Doğanın güzelliğini hissetmenin öylesine yaşamsal bir önemi vardı ki, yorgunluktan ölmüş olsalar bile aralarından birinin çağrısı üzerine yattıkları yerden kalkıp güneş batışını hayranlıkla izlemek üzere avluya çıkıyorlardı.

Bir gün özellikle yorucu bir yürüyüş sırasında, gökyüzünü şafak sökerken seyrederken, karısının hatırası tüm benliğini sarmış: "onu inanılmaz bir netlikte hayal ediyordum. Onu görüyordum. Bana cevap veriyor, gülümsüyor, sevgiyle bakıyordu; bakışı ışıl ışıldı, doğmakta olan güneş kadar parlak. (...) Anladım ki, hiçbir şeyi kalmamış biri, kısacık bir süre için de olsa, sevdiğinin düşüncesiyle mutluluğu yakalayabilir."

Frankl, içsel yaşama olan yatkınlığımızın, "fiziki benliğin çok ötesine giden, en büyük gücü zihinsel benlikte bulan" derin bir aşk içinde kendini aşabileceğini ekler. Bir kez daha, en uç durumların en kötü anlarda bile bilincimizin tüm potansiyelini ve içsel zenginliğimizi ortaya çıkarabildiğini görüyoruz.

Bir Nazi toplama kampında birkaç (çok ender) mutlu an yaşamak sadece mümkün olmakla kalmıyordu, ayrıca yaşama tutunabilmek için şarttı.

Ancak her şeyden öte, ne pahasına olursa olsun yaşama isteğini bırakmamak gerekiyordu, çünkü bir kez kayboldu mu "pek geri gelmiyordu". Bu nedenle bir amaca sahip olmak gerekiyordu. "yaşamında anlam bulamayan, bir hedefi, ilerlemeye devam edecek bir nedeni olmayan yanmıştı. O artık ölüme mahkûmdu." Uzun kamp yılları boyunca, "bir tutukluya yardım etmek isteniyorsa ona mutlaka herhangi bir amaç vermenin şart olduğunu" gözleyen Frankl, işte bu berbat koşullar altında logoterapi veya yaşamın anlamını bulmaktan kendini sorumlu tutma metodunu uygulamaya koymuştur.

Her Şeye Rağmen Seçim

Csikszentmihalyi ve Frankl karşıt düşüncede değiller elbette, birisi mutlu olmak için kendini yaşama adamanın önemi gösterirken, diğeri de en kötü koşullar altında bile içinde bir amaç yaşatmanın esas olduğunu vurguluyor. Sonuçta her iki durumda da seçimlerimiz tayin edicidir.

Frankl tutukluların sürekli seçimler yapmak durumunda olduğunu anlatır. Örneğin ekmek dağıtımı iki ayrı düşünce akımına neden olur. "Birincisi bütün hakkını hemen yemeği öneriyordu (...), buna karşılık diğeri payını birkaç parçaya bölmeyi öğütlüyordu. Frankl ikincisini seçmişti ve kimi zaman cebinden çıkartıp "büyük bir hazla" yediği bir parça ekmekle teselli buluyordu.

Yaşamı bizi sık sık seçimlerle karşı karşıya bırakır. İçimizdeki tüm mutluluk ve büyüklük potansiyelini geliştirmek için taahhüt ve hedeflerimize özen göstermeyi bilelim.

Öteki-ben'in Varoluş Yolu

PSİŞİK ENERJİDEN SÖZ EDEN BİRİSİ genellikle şüpheyle dinlenir. Bu eski şeyler hatırlatır, örneğin tüm eylemlerimizin ardında olduğu söylenen Freud'un[1] libidonun yüceltilmesi kavramı veya Breuer'in serbest ve bağlı enerjiler konsepti gibi. Oysa günlük hayatta, *bir projeye tüm enerjisini katmak* gibi basit deyimleri kullanırız.

Yaşamsal Gereksinimin Gücü

Daha genel bir deyişle, Erich Fromm, "Birtakım güçlerin, enerjilerin makinelerde var olduğuna ama insanoğlunda olamadığına inandığımızı" söyler. Oysa insanların gerçekleştirdiği kimileri muhteşem yapıtlarla çevriliyiz ve onları tasarlamak ve üretmek için çok enerji gerekmiştir.

---

1 Freud, insanlara temelde tek bir enerji kaynağı tanıyordu, cinsel işlevimize, yani ona göre yaşamsal güçlerimize bağlı olan libido. Bu, bence, "üstün hayvanların... insan ile psişik bir benzerliği" olduğunu savunmasının başta gelen nedenidir. Gerçekleştirdiğimiz büyük işleri açıklamak için de, elinde tek bir tip enerji kaynağı olan psikanalizin yaratıcısı, libidoyu yücelterek bu enerjiyi başka amaçlara yöneltebildiğimizi öne sürer.
Böylece, Freud'a göre, tek amacımız doğuştan gelen gereksinimlerimizi tatmin etmektir, benliğimiz "dış dünyanın taleplerini göz önüne alarak tatmin duygusu elde etmenin en uygun ve en güvenli yolunu bulmalıdır". Bir başka deyişle, esasen diğer hayvanlardan pek farklı değilizdirdir. Sigmund Freud, *Abriss der Psychoanalyse*, Fischer (Tb.), Frankfurt, 1994.

Basit bir kavrama geri dönmemizi öneriyorum. Bir çita açlığın dürtüsünü hissettiğinde yakalayabileceği bir mesafede bir antilop görürse, kısa vadede onu öldürüp yeme düşüncesi ortaya çıkar ve çita amacına ulaşmak için çılgınca bir yarışa girişir. Açlık ve av düşüncesi süreçleri birleştiğinde güçlü bir enerji patlaması oluşur. Eylemin başlaması için her ikisine de, hem açlık dürtüsü, hem avlanmanın kısa vadeli düşüncesi gereklidir. Hayvan aç olabilir ama çoğunlukla olduğu gibi avını ulaşım alanı dışında olarak görebilirdi.

William James, "onu başlatan nesneye göre değişen bir hareketi belirlemek, her bilinç olgusunun (veya altında yatan sinirsel süreç), yapısında vardır" derken, işte bu basit kavramı ifade ediyordu.

Yaşamsal gereksinimleri nedeniyle hayvanlar böyle kısa vadeli düşünceler üretir, avlanmak, yiyecek toplamak, bir dişi için savaşmak, gösteri yapmak veya çiftleşmek, vs. gibi. Bir iki küçük farkla aynı şey bizler için de geçerlidir... Ve amacımıza ulaştığımızda genellikle keyif duyar ve tatmin oluruz. O zaman tokluk hissi gelir ve artık uyarılabilir olmaktan çıkarız: bir tabak yemek daha görmek midemizi bulandırabilir bile... tam tersine eğer bir dürtüyle, örneğin açlıkla, fazlasıyla uyarılmışsak ve bu dürtüyü tatmin edemiyorsak, daha sonra ortaya çıkmak üzere giderek hafifler. Bir dürtüye uygun amacın eylemi tetiklemesidir bu.

İşte bu basit enerji mekanizması için yaşamsal bir gereksinim olduğunda daima harekete geçebilecek şekilde yer ve nefes alırız, uzakta bir çita görüp en yakın büyük ağaca doğru koşarken sürüdeki diğer hayvanları alarma geçirmek gerektiğinde olduğu gibi.

Öteki-ben'imizin Varoluşsal Gereksinimi

Ancak 5 yaş civarında bir kere bilinç sıçramasını yaşayıp değişik zaman, mekân ve hayal gücümüzün sanal ortamına yansıtabildiğimiz bir Öteki-ben'e sahip olduğumuzda, kendi öykümüzü yazmaya ve kimliğimizi inşa etmeye başladık. Yaşamsal gereksinimleri karşılamak artık yetmiyordu. Yavaş yavaş varoluşsal gereksinimlerimiz ortaya çıktı.

Bir insan sadece yaşamsal gereksinimleriyle ilgilenmeye mahkûm olsaydı, kısa zamanda çöker, yok olurdu. Ona başka amaçlar gerekir. Ona var olma nedenini gösterecek farklı projeler gereklidir. Sadece, "uyudum, sonra yemek yedim, sonra çiftleştim, sonra yemek yedim, sonra..." diyerek bir yaşam anlatılmaz. Yaşam öyküsü bunların dışında kalan her şeyden oluşur.

Bir çocuk, Öteki-ben'i kumdan kale yapmasını istediğinde, içinde bu kumdan kaleyi yapacak enerjiyi harekete geçirme deneyimini yaşayacak ve gününü bu uğraş belirleyecektir. Başka bir deyişle, nasıl bir amaçla birleşen yaşamsal dürtü, enerji tüketen bir eylem doğruyorsa, bir amaçla birleşen varoluşsal dürtü de bir eylem başlatacak ve enerji tüketecektir. Örneğin belli bir kitabı okumak istiyorsam ve bu kitabı internetten alabileceğimi biliyorsam, internete bağlanıp sipariş vermek üzere büroma gideceğim. Şematik olarak, yaşamsal veya varoluşsal olsun, bir dürtü ne zaman bir hedefle birleşirse, uygun enerjinin serbest kalmasıyla bir eylemin başlaması mümkün olur.

Dolayısıyla, hem yaşamsal hem de varoluşsal hedeflerimiz için gerekli enerjiyi depolamak için iyi yer, iyi nefes alırız. Ama her iki tür dürtünün de tatmini önce keyif ve hoşnutluk, sonra bıkkınlık ve ilgisizlik getirir. O zaman bizi yeniden heyecanlandırabilecek başka uyarıcılar arar, başka şeye geçeriz. Öykümüz bu arayıştan kaynaklanır. Ve pratik yaptıkça, özellikle de arzularının gerçeğe dönüşebildiğini ve bunun sık sık olduğunu gördüğünde çocuğun Öteki-ben'i var olmanın keyfine varır.

Var olmanın keyfine varmasının nedeni çok basittir: varoluşsal gereksinimlerini yerine getirdiğinde Öteki-ben gerçekten var olur. Unutmayalım ki Öteki-ben sürekli değişen geçici bir nörolojik gerçekliğe sahiptir ve yaşamsal merkezler yönetimi ele aldığında o tümüyle geri plana çekilebilir. Bu nedenle sürekli bilinçli, farkındalık ve konsantrasyon seviyesi yüksek durumda olmayız. Öteki-ben'imizi arada hazırda beklemeye alabiliriz.

Demek ki Öteki-ben'imizin var olması için varoluşsal dürtüler bulunmalıdır. Aksi halde, yaşamsal bir dürtüyle karşı karşıya kaldığında yok olabilir.

Küçük Hedefler, Küçük Zevkler...

Csikszentmihalyi'nin de ortaya koyduğu gibi, bütün zevkler aynı değerde değildir, bazıları daha çok zenginlik katar, bazıları da daha mutlu eder. Eylemlerimizin altında yatan kısa vadeli veya uzun vadeli hedefler kavramı burada devreye girer: kimi zevkler kolay elde edilir ve hemen tüketilir, kimileri de kişisel katılım gerektirir ve daha büyük bir keyif amacıyla ertelenebilir.

Kişiliğimizin bir bileşeninin, kılıfının, zayıf yapıda, bir diğer bileşeni olan içinin de potansiyel olarak daha sağlam olduğunu görmüştük. İçimizi güçlü hissetmediğimizde, bizi dehşete düşüren büyük bir varoluşsal boşluk duyabilir, bu boşluğu doldurmak için de, en kolay çözüm gereksiz tüketim gibi kısa vadeli zevklerle kendimizi sersemletmek olmak üzere, elimizden geldiğince uğraşırız.

Böylece bize anlık zevkler tattıran giysi, aksesuar, takı, saat, her türlü ıvır zıvır arayışı ve alışverişin oluşturduğu yığın sonuçta sadece sahte bir rahatlama getirir. Aynı şey dergiler, filmler, televizyon programları ve şimdi arama motorları, Facebook, Twitter ve bilgisayar oyunları gibi kolay ulaşılır hafif eğlenceler için de geçerlidir. Tüketim toplumu dediğimiz şey aslında bize varoluşsal boşluğumuzu unutturur, onu doldurmaz. Yeni saatimizi, aksesuarlarımızı gururla göstermemizi, yeni çıkan bir kitaptan veya bir dergi yazısından söz etmemizi sağlayan Öteki-ben'imizin kılıfının bileşenleridir. Bu güzel kılıf bize güven verir ve iç zenginliğimiz hakkında bir yanılsama yaratır. Yaşamsal dürtüler gibi varoluşsal dürtüler de bize önce anlık zevkler sunar, sonra doyuma ulaşırız ve nihayet başka uyarıcılar ararız: beslenmeye çalışır gibi hep daha tüketmeye çalışırız. Bu geçici zevkler bizi tatmin etmez, Öteki-ben'imizin kabuğunu besler ama onu sağlamlaştırmazlar: ürün ve hizmet tüketimi hiçbir zaman bizi kötü talihimize karşı daha güçlü kılmamış, aksine daha bağımlı kılmıştır ve bu davranışla varoluşsal gereksinimlerimizi hayvanların yaşamsal gereksinimlerini kullandıkları gibi kullanmış oluruz.

Konu kısa vadeli hedeflerin gerçekleştirilmesi olduğunda, Öteki-ben'imizin tüm varoluşsal potansiyelini kolay zevklere yönlendiririz. Birçok hayvan türünü de aynı şekilde davranırken

izleyebiliriz: bonobo maymunlarının cinselliği yoğun yaşaması, makakların özenle birbirlerinin bitlerini ayıklaması, köpeğin gezintiye gideceğini anlayınca kuyruğunu sallaması, kedinin kâğıttan bir topla oynayıp parçalaması, çitanın güneşte gerinmesi, aslan yavrularının güreşerek oynaması, ayının bal sarhoşluğu, martının kendini rüzgâra bırakması hep bu tür zevklerdir. Ancak insanlarınkiler daha karmaşıktır, türümüzün tüm hünerleri kullanılarak geliştirilmişlerdir.

Bilinç sıçramalarından önce çocukları oynarken izleyin: onlar da oynuyorlar, tüketiyorlar ve benzer türde küçük zevkler tadıyorlar. Bilinç sıçraması her şeyden önce, sadece çevresini tanıyabileceğimiz devasa bir potansiyeldir. Öteki-ben'imizin dış kılıfı yanılsama yaratarak hareketli, dolu bir yaşam izlenimi verse de, kendimize rağmen hassas kişilikli kocaman çocuklar olabiliriz. Etkinliklerimiz için ne kadar enerji, zaman, para harcar, ilgi gösterir ve hareket edersek, yanılsama da o kadar büyük olur.

Başkalarıyla Az Çok Yüzeysel İlişkiler

Diğerleriyle olan ilişkimiz de bir başka önemli tatmin kaynağımızdır. Eğer yalnızsak, bir ilişki içinde değilsek, ailemiz etrafımızda değilse, ya da meslektaşlarımızla günlük temasımız yoksa, var olduğumuzu hissedemeyiz. Tüketme arzusu nasıl doğal ise, bu da doğaldır elbette; en azından dünyadan kopmamak için biraz tüketmek. Doğal olmasının bir nedeni de, başkalarıyla ilişkilerimizin psişik enerjimizi harekete geçirmesi ve bu hareketliliğin tüm zevkler için temel şart olmasıdır.

Bu ilişkiler Öteki-ben'imizi diğerlerine göre konumlandırmamızı sağlar, "kılıflarımızı" karşılaştırıp bazen diğerinin Öteki-beni ile zenginleşmemize olanak verirler.

Arkadaşlarımız, yakınlarımız, iş arkadaşlarımız arasındaysak, ortama kardeşlik duygusu hâkimse, kendimizi doğru yerde hissediyorsak bu zevk apaçık ortada ve yararlıdır. Hem yalnızlık korkumuz karşında güvende oluruz, hem gruba aidiyetimiz keyif verir. Kişinin iç Öteki-ben'i pek yapılı değilse bile en azından hoşuna giden bir gruba ait olmak, ona var olduğunu hissettirir.

Ergenler bu duyguyu güçlü bir şekilde yaşarlar ve benliklerini kendilerinden çok arkadaş gruplarına göre tanımlayabilirler. Burada o çok önemli toplumsal aktarım kavramını buluruz.

Aynı tatmin duygusunu, eserleri nedeniyle hayran olduğumuz biriyle görüştüğümüzde, hatta idol olarak gördüğümüz birine yaklaştığımızda da duyabiliriz.

Seviyor ve seviliyorsak da aynı şey geçerlidir, ilk görüşte aşksa çok kısa vadeli ve spontane bir olguya karşılık gelir. Eskiden annemizin bakışlarının üzerimizdeki etkisi gibi ötekinin olumlu bakışı bizi yüceltir, biz de karşımızdakinin bizim için ifade ettiği güzellik, iyilik, benzerlik, vs.den gurur duyarız. Yaşamımız onunla öylesine doludur ki, varoluşsal boşluğumuz sanki yok olur. Bu yanılsamaların en güzelidir ve kendimizi bundan mahrum bırakmanın hiç gereği yoktur, ancak aşk ilişkisinin bu aşamasında takılırsak, bir kez daha kabuğumuzu zenginleştirmekten öteye gidemeyiz.

Aşk duygusundan her iki taraf da narsistik bir keyif alır, karşılıklı hayranlık bir iletişim hissi yaratır. Bu karşılıklı alıp verme, bu iletişim, seyircinin alkışları ve coşkusuyla egosu kabaran aktörler için de geçerlidir. Bazıları bu anlarda mutluk sarhoşu olduklarını, sadece sahnede yaşadıklarını hissettiklerini, sahnede olmaktan başka bir şey arzulamadıklarını aktarırlar. Burada da, diğerleriyle ilişkiler insana dolu dolu yaşama duygusu verir.

Bunun yanı sıra başkalarıyla ilişki kibir veya sadizm üzerinden de tatmin edebilir. Bu iki duygu temelde ahlaksız olsa da zevk kaynağı haline gelip kimliğimizin oluşumunda yer alabilir. En sık görüleni üstünlük hissidir. Bunun çok kişiyi motive ettiği açıktır, hele bir kişinin kendini diğerlerinin üstünde görmesinin yüzlerce yolu varken. Hiyerarşik düzenin üst basamaklarında bir yer elde edilebilir ama sadece diğerleri küçümsenebilir ki bu bir şekilde aynı kapıya çıkar. Kültür, güzellik, mal varlığı, yaşam, vs. küçümseme nedeni olabilir ve, "beş para etmez" bulduğumuz birini geçmek genellikle belli bir haz verdiğinden, tüm bu biçilen değerler tatminimize katkıda bulunur.

Nüfuz, yönetim yetkisi, hatta sadizm bizi varoluşsal yanılsamanın son noktası olan tam güç, tam yetki hissi verebilir. O

zaman Öteki-benimizin boşluğunu hissetmeyiz çünkü gücümüz gerçektir ve etrafımızda büyük bir enerji yaratabilir. Dolayısıyla elde edilen haz açısından bakıldığında kötülük de iyilik kadar işe yarar.

Bir kez daha, başkalarıyla ilişkilerimizin dinamiği, daha önce gördüğümüz dürtü/kısa vadeli proje sürecine özümlenebilir. Biriyle ilişkide olmanın varoluşsal dürtüsüne, hemen zevk verecek kolay bir kısa vadeli eylem düşüncesi eklenir. Bu çoğu zaman asgari haliyle hayvan dostlarımızda da bulabileceğimiz çok temel yaşamsal dürtüdür. O andan itibaren yaşamsal gereksinimlerini karşılamak için başkalarına gerek duyan sosyal hayvanlar olarak samimi ve sağlam görünümde, ancak modern tüketicinin kolay zevklerinden daha yapıcı olmayan ilişkilerin tuzağına kolayca düşebiliriz.

Bunalıma Girmemek İçin Var Olmak

Bununla birlikte, "temel" varoluşsal enerjinin bir yararı olmadığı düşülmemelidir. Bu enerjinin, özellikle de çeşitli dürtü tipleri ve açığa çıkardıkları enerjiler arasında sürekli bağlantı olması nedeniyle, birçok açıdan olmazsa olmaz bir yeri vardır.

Pierre Janet[1] "ışınların yayılması (irradiation) veya psikolojik sentonizasyon[2] (syntonisation) prensiplerinden" söz eder. Kendimizi varoluşsal dürtülerimize tümüyle verip karşılığında sayısız zevkler tattıkça yaşamsal enerjimiz de iyice yüksek olur.

Tam tersine eğer bunalımdaysak, yani moralimiz düşükse, varoluşsal dürtülerimiz kaybolmuş ve canımız hiçbir şey istemiyorsa, yaşamsal işlevlerimiz de buna orantılı olarak azalır: örneğin daha az yeriz ve cinsel arzularımız yok olur. Moral bozukluğu ile birlikte var olma ve yaşama arzusu da yok olur. Janet "zihnin çeşitli eylemleri aralarında uyumlu hale getiren, gidişata belli bir birlik veren mekanizmaların var olduğunu" vurgular.

1 Pierre Janet, *La Médecine psychologique. a.g.e.*

2 Çeşitli olguların frekanslarının birbirleriyle uyumlu hale getirilmesi-ç.n

Ama güçler birbirlerini aksi yönde de sürükleyebilirler. Pierre Janet "güçlerin harekete geçirilmesi prensibi"nden[1] söz eder ve şöyle bir gözlemde bulunur: "sadece normal biri değil, bunalımda bir hasta bile ciddi olayların baskısı karşısında, sahip olduğu sanılan düşük güçle kesinlikle orantısız ve beklenmedik bir etkinlik gösterebilir. Bir başka deyişle, hayatı tehlikedeyse, moral açısından dibe vurmuş biri bile yaşamsal güçlerini toparlayarak kendini kurtaracak enerjiyi bulabilir.

Ancak yaşamsal ve varoluşsal dürtüler çoğu kişinin günlerini doldurmasına yetse de, bu insanlar gene de kaderin büyük darbelerine karşı çok hassas olmayı sürdürürler. Örneğin Stanford hapishanesindeki öğrencileri, günlük yaşamlarına iyi uyum sağlamış, iyi bir çevreye sahip, her açıdan normal insanlar oldukları halde, toplumsal konumlarının iki günlüğüne altüst olması kişiliklerini yerle bir etmeye yetmiştir.

Biz sürekli olarak onu dopdolu yaşamlarımızla zenginleştirmeye çabalasak da, Öteki-benimizin kılıfının ne kadar zayıf olduğunu bu deney açıkça gösterir. Birçoğumuzun egolarını Öteki-benlerinin kılıfıyla özdeşleştirdiği göz önüne alınınca, egonun boş olduğunu savunan Budistlere hak vermeden geçemeyiz.

Var Olma İhtiyacımız

Kendimize içi de dışı kadar zengin olacak, daha sağlam ve daha büyük mutluluklar kaynağı bir Öteki-ben inşa etmemizin önemi buradadır. Bu amaçla, varoluşsal dürtülerimizi yaşamımıza anlam katacak uzun vadeli hedeflere yönlendirebilmeliyiz. Eğitimimiz hakkında projeler yaparken, antrenman yaparken, sanat için çalışırken, şirketimizin veya araştırmalarımızın gelişmesi için çaba gösterirken veya bir çocuk yetiştirirken yaptığımız da işte budur. Başkalarına sorunlarını aşmada yardımcı olduğumuzda veya sevdiğimizi gerçekten anlamaya gayret ettiğimizde de aynı şey geçerlidir.

---

1 *a.g.e.*

Csikszentmihalyi'nin araştırmaları sayesinde biliyoruz ki daha çok kişisel katılım gerektiren eylemler, aynı zamanda bizi daha mutlu edenlerdir. Oysa onlar da klasik varoluşsal dürtüler veya yaşamsal dürtüler gibi işlerler, yani bir dürtü ve amaç buna uygun enerjiyi ortaya çıkartır. Aradaki büyük fark hedefin niteliğinden kaynaklanır. Varoluşsal bir dürtümüzü bir şey satın alarak tatmin edersek, hedefimizi kendimizin dışında, bir vitrinde bulmuş oluruz. Buna karşılık kitabımı yazmak için klavyemin başına geçtiğimde hedefimi kendi içimde bulmuş oluyorum. Aynı şey spor için antrenmana gidenler veya müzik alıştırmaları için enstrümanlarını çalanlar için de geçerlidir. Bu durumlarda kendi hedefimizi kendimiz belirlediğimizden, Csikszentmihalyi'nin yarattığı deyimle, ototelik oluruz.

Bizim yapmamız gereken, sağlam bir Öteki-ben'in inşasına yardımcı olacak eylemlerin kaynağını kendi içimizde bulmak. Çünkü sebatlı olmadan ototelik olunmaz. Eserin prömiyerinde rolüne hâkim olabilmesi için aktörün sürekli olarak rolünü tekrarlaması gerekir. Sevinçlerimiz içimizden, ne kadar derinden gelirse o kadar büyük olurlar. Böylece, başlangıçtaki varoluşsal dürtümüzle içimizden gelen amacın birleşiminin yol açtığı eylem basit bir tatmin duygusuna değil mega tatmine neden olur ve bu eylem gerçekten içimizi doldurur. Bu nedenledir ki, varoluşsal dürtülerimizle derin açmalarımızın buluştuğu anda o dürtüleri ontolojik olarak tanımlamayı öneriyorum, çünkü onlar varlığımızla beslenirler. Nitekim ontolojik, salt varlıkla ilgili olan anlamına gelir.

Böylelikle, dürtüler arasında yaşamsal, varoluşsal ve ontolojik olarak sınıflandırılabilecek bir değer hiyerarşisi oluşur. Birinciler hayatta kalmamızı, ikinciler var olmamızı ve üçüncüler de kendimiz olmamızı sağlarlar. Ve kendi olmak bir çeşit zirvedir çünkü insan motivasyonunu kendi içinde bulunca, arada sırada var olmak için dışarıdakilere ihtiyacı olmadığı hissine kapılabilir.

Öteki-benimiz, kendini harekete geçirecek tüm kaynakları kendi içinde bulunca "istediği" zaman var olma olanağına kavuşur, bu da oldukça haz vericidir. Bunu bilincin bilinci, yani deneyimle elde edilen bir üst kademe özgürlük olarak

görebiliriz. Geçen yıllara değer katan ve kimilerinin gerçek yaşam dediği budur.

Bu durumda, büyük ölçüde varoluşsal ve yüzeysel Öteki-ben'in içinde daha ontolojik ve derin bir Öteki-ben geliştirilebilir. Bunu da, bilinçli olduğunu ve kendi seçimlerinin bir modelini çizebileceğini anlayan insanın ikinci bilinç sıçrayışı olarak tanımlayabiliriz. Bu tümüyle kendimiz olma ve kendimizi öyle kabul etme özgürlüğüdür.

Bilinç yoluyla kendinin doruğuna ulaşmak, Scott Peck'in kitabının başlığını kullanırsak, *az seçilen bir yoldur*[1]. Nitekim bu yolu izlemek oldukça zordur ve psişik enerjiye dönüşebilecek kişisel katılım gerektirir.

William James, gene o, başarmak için gerekli gayretin önemini bir denklem ile ifade etmiştir: "Olguları bir şemayla göstereceksek, P ile alt eğilimleri, I ile ideal ve onun üstün nedenlerini ve E ile gayreti (efor) gösterirsek:

I < P (yaşamsal veya sadece temel dürtüler üstündür)

I+E > P (ontolojik dürtüler üstündür).[2]"

(CQFD!) Kanıtlanması gereken şey!

Neden Herkes Değil?

İçimizde güçlü ve otonom bir kişi geliştirmek çok gayret ister ama buna değer. Dolayısıyla bu amacın herkes tarafından paylaşılması beklenir, oysa birçok insan, özellikle modern toplumlarımızda, ömürleri boyunca basit bir varoluşsal seviyede kalırlar. Erich Fromm'un gözlemine göre, "toplumumuz bariz bir şekilde mutsuz kişilerden, yalnız, endişeli, bunalımlı, yıkıcı, bağımlı ve güç bela ayırdıkları zamanı öldürmekten memnun olan insanlardan oluşur."[3]

---

1 Scott Peck, *Az Seçilen Yol*, a.g.e.

2 William James, *A Text-book of Psychology, Briefer Course, a.g.e.*

3 Erich fromm, *Sahip Olmak Ya Da Olmak*, Arıtan yayınevi, 1997, çev. Aydın Arıtan

Neden bu insanlar gelişmeleri ve mutlulukları için daha elverişli, daha iyi bir yöne ilerlemeleri için gerekli gayreti göstermezler? Çünkü işte gayret etmeleri ve gayretlerinin meyvesini almak için uzun süre beklemeleri gerekir. Gerçekten mutlu olamamaları onları devre devre bunalıma soksa da, onlar anlık dürtüler ve zevklerle yaşarlar.

Bu kolaylık eğilimi, sistematik hale geldiğinde tehlikeli olur ve bizi hep çıkmazlara sürükler. Erich Fromm şöyle açıklar: "öfke, hiddet, zalimlik, yıkma tutkusu tarafından uyarılmak, sevgi ya da zenginleştirici ve etkin bir ilgiyle uyarılmaktan çok daha kolaydır; birinci tip uyarım kişiden hiç bir gayret istemez: onunla sabırlı ve disiplinli olmak, öğrenmek, konsantre olmak, bazı hisleri baskılamak, eleştirel düşünmek, narsisizmini ve açgözlülüğünü aşmak gerekmez. Birey kendini geliştirmeyi bilemediyse, etrafında basit uyaranlar daima bulunur veya üretilir."[1]

Gelişememiş olmak, ontolojik dürtülerin seviyesine ulaşamamış olmak kişiyi en basit seçimlerle sınırlar ve kaybeden kendisi olur. Böyle olunca, eğitimin, okulun, engellemeleri ve en üstün sevinçleri öğrenmenin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Asıl konu sadece bir meslek edinmek değildir, kendini ve yaşamını nasıl daha iyi inşa edeceğini kavramaktır.

Bununla birlikte, kendi olmanın hazzına ulaşmak, içinde bulunduğumuz toplum türünde daha kolay olsa da, daha çok kişisel bir yolculuğun sonucudur. Bu kişiler ya yaşamlarına yüce bir anlam vererek dolu dolu yaşamayı amaçlamışlardır, ya da Öteki-benlerinin varoluşsal boşluğunu rastgele doldurmakla yetinmeyecek olanlardır.

Oysa Daha da Yükseğe Gidilebilir

Uzun süre, kendim olmanın gücünü anlayarak en önemli hedefime ulaştığımı, kişisel araştırmamın doruk noktasının bu olduğuna inandım. Her şeye rağmen de bundan bir şekilde memnunum.

1 Erich Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, Payel Yayınları, 1993, çev. Şükrü Alpagut

Ancak James ve Janet okumalarım, gene aynıları, inançlarımı sarsmaya devam ettiler. Örneğin, Janet "edebi ve bilimsel çalışmalar kadar, sefahat, kumar, iktidar, aşk arayışı, her türlü entrika da çok sayıda insana destek olup onları düşüşten ve depresyondan korur" dediğinde beni gerçek motivasyonlarımı sorgulamaya itmektedir.

Gene William James şöyle devam eder: "...karşımıza şu paradoks çıkar: dünyanın sadece ikinci en iyi boksörü veya kürekçisi olduğu için utancından ölen bir adam. Biri hariç herkesi yenmesi sayılmaz; o birini yenmek sabit fikir haline gelmiştir, onu yenmedikçe hiçbir şey yapmış sayılmaz. Kendi gözünde, sanki yaşamıyordur ve gerçekte seçilmiş benliği yok gibidir. Buna karşılık herkesin devirebileceği çelimsiz zavallının biri bunu hiç dert edinmez, o çoktan o sularda avlanmaktan vazgeçmiştir." William James'in gözlemine göre, "büyük tutkulardan vazgeçmekte zarar kadar yarar da olabilir[1]".

Bunalıma sürüklenmemek amacıyla bir eser için çabalamak veya uzmanlığımızda dünyanın sadece ikinci en iyisi olmaktan mutsuzluk duymak, kendi olmanın gücüne verilen önemi göreceli hale getirir. Varoluşsal veya yaşamsal dürtülerimizin olduğu gibi ontolojik dürtülerimizin de esiri olabiliriz.

Bunu anlamamı bir gün aniden ve hoyratça, büyük bir finans grubunun başkanlığını kaybettiğinde, bir arkadaşım sağladı. Hem darmadağın olmuştu, hem de gülümsüyordu. Bana çıldırmakta olduğunu ve bunun bitmesinden bir şekilde mutlu olduğunu anlattı. Karısının onu tanıyamadığını ve onun da kendini kabullenmekte zorlandığını da söyledi. Karısının ona bir Budist rahibin tam bilinç kampına gitmeyi önermesi hoşuna gitmişti. "Anlıyor musun, dedi bana, şimdiki zamanda yaşamak, sadece yürüyüşü düşünerek yürümek, yemeklere yoğunlaşarak yemek, her anı dolu dolu yaşamak... yeniden ben olduğumu hissedebilirim."

Matthieu Ricard ve daha başkalarının ne demek istediğini o gün anladım. Oysa, Thich nhat Hanh'ın rahiplerinin Fransa'da düzenlediği seminerlerde, meditasyon yürüyüşlerine, her lokmaya yoğunlaşabilmek için sessizce yenen yemeklere kendimi vermeyi

1 William James, *A Text-book of Psychology, Briefer Course, a.g.e.*

denemiştim. Tamam, tatsız değildi ama, yemek hep yemektir, öyle değil mi? Hem sonra insan ömrünü yiyerek, yürüyerek, gökyüzündeki değişiklikleri, yolda giderek karşılaştığı gülümsemeleri izleyerek geçiremezdi ki... Biraz anlıyordum, ama tam da değil.

Ama o gün, anladım. Tam bilinçle yaşamak, Öteki-benimizin her şeyi yaşamasına izin vermekti, ister yaşamsal, ister varoluşsal, ister ontolojik. Bu Öteki-ben'in tamlığı (plenitude), barışın zaferi idi, çünkü dürtüler de, ihtiraslar da ikincil durumdaydı artık: Öteki-ben her şeyi yaşar, daima etkindir ve varlığı hiç sorgulanmaz. Tam bilinçle yemek yediğimizde, Öteki-ben yediğimizin tam bilincindedir. Artık hiç de arka planda değildir. O artık evrenle bir bütün oluşturabilir ve o zaman daha üstün bir gereksinim ortaya çıkar. Bu tamlık gereksinimidir ve ucunda kendini etkin hale getirmek için kendine ihtiyaç duymamak vardır.

Daha almam gereken yolu ölçüyorum ve bir şekilde bu hoşuma gidiyor...

Bu aşamada, bilincin ortaya çıkışı ve ömür boyu gelişmesini doğrulayan Öteki-ben teorisi ile egonun varlığını yadsıyan Budizm'in, tamamen zıt varsayımlardan kalkarak aynı sonuçlara vardığını kaydetmek gerekir.

Bununla birlikte insanlığın gerçekleştirdiği büyük eserlere olan hayranlığım, tüm egoların toplamının sıfır olmadığını, bunun bir değeri olduğunu ve bu değerin sürekli değiştiğini söylüyor bana. Dolayısıyla, egolarımız bir hiç olamaz, yoksa sıfır + sıfır + sıfır + ... kaçınılmaz olarak sıfıra eşit olurdu, ve insanlık da bir tür hiçlik...

Bu demek oluyor ki, Stanford hapishanesi gibi deneylere bakarak varoluşsal boşluğumuzu gözlemleyebiliriz ama bir yandan da Öteki-ben'imizi güçlendirme yoluna gidebiliriz. Küçücük olabiliriz ancak büyümeye karar verme imkânımız da var...

Bilincin Tuzakları

SAF OLMAYALIM: Öteki-benimizi geliştirmek için kat etmemiz gereken yol pek kolay değildir. Hatta tuzaklar o kadar çoktur ki, bu yolu bir mayın tarlasına benzetebiliriz. En iyisi, en önemli tuzakların kendi içimizden geldiğini de göz önünde bulundurarak hazırlıklı olmaktır.

Sağlığımıza Gösterdiğimiz Özensizlik ve Diğer İçsel Tuzaklarımız

Bedenimize, sağlığımıza özen göstermemek en sık karşılaşılan tuzaktır. Bilincimizin beynimiz, beynimizin de bedenimiz olduğunu unutuyoruz sanki. Descartes bize bunu hatırlatmıştı oysa: "Doğa bana, acı, açlık, susama, vs. gibi duyumlarla bedenimde, bir geminin kaptanı gibi, sadece iskân etmediğimi, bunun yanı sıra onunla sanki tek bir bütün oluşturuyormuşum gibi çok ve sıkı karışmış olduğumu öğretiyor[1]."

Bizim için iyi olanı bilmemizi sağlayacak bilgi seviyesine ulaştığımız günümüzde bedenimize, sağlığımıza özen göstermemiz özellikle önemlidir[2]. Elbette her şey tartışılabilir ve sağlık

1 Descartes, *Meditasyonlar*, V, 24, İdea Yayınevi, İstanbul, 2011, Çev. Aziz Yardımlı.

2 Philippe Presles ve Catherine Solano, Prévenir-*Alzheimer, cancers et infractus, et vivre plus longtemps en forme*, Robert Laffont, 2006.

için zararlı bazı zevklerin kendini iyi hissetmek için dolayısıyla moral için iyi olduğu öne sürülebilir. Buna karşı çıkmıyorum, ve bu konuda herkes yaşamını istediği şekilde yönlendirmekte özgürdür tabii ki. Ancak, örneğin 18'inci yüzyıl yazışmalarını okuduğumda, insanların günlük hayatlarında diş ağrılarından, apselerden çok şikâyet ettiklerini ve bunun yaşamlarını büyük bir bölümünü etkilediğini görüyorum. Modern tıp sayesinde bunları unuttuk. Ayrıca hekim olarak kendilerine hiç iyi bakmayıp erken gelecek bir ölüm karşısında ufacık kalmış çok insan da gördüm. Birçoğu acı acı yakınıyorlardı bundan dolayı.

O ebedi ağustos böceği ile karınca hikâyesi... İmrenilecek olan da her zaman karınca değil. Bilincimizin yarattığı sevinçleri ve bu bağlamda sağlıklı bir bedene güvenebilmenin önemini küçümsüyoruz genellikle. Gerçek bir uyum söz konusu: zihnin huzuru, memnuniyeti bedenin sağlığını etkiliyor, o da bu sefer, ruhun özgürlüğünü ve huzurunu etkiliyordu. Birçok yazarın kitaplarında savundukları beden-ruh dengesi işte budur.

Benim için en önemlisi doğru bilgilendirilmiş olmak ve gerçek seçimler yapmak. James'e göre "büyük tutkulardan vazgeçmekte zarar kadar yarar da olabileceğini" unutmayalım. Hemen elde edilecek ve bize özellikle haz vereceğini düşündüğümüz zevkler için gelecekteki sağlığımızdan vazgeçmek son derece kabul edilebilir bir seçimdir. Ancak Descartes'ı dinleyip "ruhun da kendi zevkleri olabileceğini[1]" ve onların da çok keyifli olabileceğini bilmek de önemlidir...

Ölüm Korkusu Tuzağı

Bazen, faniliğimiz ve yaşamımızın kırılganlığı karşısında bunalımlı geçişler yaşayabiliriz. Simone de Beauvoir'a oluyordu bu ve o anlarda, Claude Lanzmann'ın anlattığına göre, "hiçbir şey işe yaramıyordu, önlenemez endişe krizinin bütün aşamalardan geçmesi gerekiyordu, sonra tek başına sakinleşiyordu. Bu kimi zaman dakikalar sürebiliyordu, ama hep mutluluğunun dayanıksızlığının, ölümlülerin "mutluluk" dedikleri ve doğası gereği hep

1 Descartes, *Les Passions de l'âme.*

tehlikede olan şeyin ölümlü kaderinin, çok şiddetli, dayanılmaz farkındalığından kaynaklanıyordu."[1]

Tam da Claude Lanzmann gibi başkaları da bu varoluşsal endişeden hiç etkilenmemiş görünürler ve duraksamadan her türlü maceraya atılırlar.

Daha başkaları da gelecekteki ölümlerini düşünerek o kadar korkuya kapılırlar ki normal bir yaşam sürdüremezler. Hubert bu durumda, yaşamının nasıl bir cehenneme dönüştüğünü bir internet forumunda şöyle anlatıyor: "Biyoloji birinci sınıf öğrencisiyim. Sorum beni içten içe kemiren bir sorunumla ilgili... Ölüm korkusu, uzmanların verdiği adla tanatofobi. Ölmekten korkuyorum, sevdiklerimin ölmesinden korkuyorum, yok olmaktan ve sonuçta gen üreten bir makineden başka bir şey olamamaktan korkuyorum.

• Bundan öylesine korkuyorum ki, eğer yalnızsam, düşüncelerimi dağıtmak için kendimi çimdikleyene kadar ağlıyorum.

• Sonra tüm anılarımı kaybetmek, artık düşünemeyeceğimi, bakteriler veya diğer organizmalara yem olmaktan başka hiçbir şey yapamayacağımı bilmek, bu da beni dehşete düşürüyor.

• Bunun mucize bir çaresi yok, tek yapabileceğim şey hayatımı dopdolu yaşamak ama bu korku beni hiç bırakmıyor ve ölene kadar da peşimi bırakmayacak.

• Umarım bana yardım edebilirsiniz, çünkü bu nankör evrende o kadar anlamsız olduğum halde bilinçli biri olmak beni kahrediyor."

Bu tanıklıklar, ölüm korkusunun kişiyi ne hale getirebileceğini çarpıcı şekilde yansıtıyor. Genç Fransızlarla yapılan bir anket[2] sonucu, 15-29 yaş arası gençlerin %33'ünün kendi ölüm düşüncesi karşısında kaygılı oldukları ortaya koymuş:

— %7, evet çok
— %26, evet (yeterince)
— %67, hayır, hiç.

---

1 Claude Lanzmann, *Le Lièvre de Patagonie, a.g.e.*

2 *La Vie catholique* dergisi tarafında IFOP'a yaptırılan anket. Alıntılayan: Vincent-Louis Thomas, Anthropologie de la mort, Biblithèque scientifique Payot, 1994.

Demek üçte birimiz öleceğinden korkarak yaşıyor, ben dâhil. Hubert'in tanatofobisine kadar gitmese de, korkum zaman içinde panik ataklardan Simone de Beauvoir'ın krizleri gibi anlık bunalımlara, çeşitli şekillerde kendini gösterdi. Şimdi bu satırları yazarken bir başka korku daha duyuyorum: bu kitabı bitirmeden ölme korkusu... O büyülü son sözcüğünü yazmama daha iki ay var ve kendimi özgür hissedeceğim o anı sabırsızlıkla bekliyorum. Aynı korkuyu çocuklarını kaybetmiş ebeveynlerle karşılaştığımda da duyuyorum. Artık ölmekten o kadar korkmuyorum, ancak her şeyin "sıralı" olmasını isterim.

Farkında olmak, gelecekteki ölümümüzün bilgisiyle hareket etmemizi gerektiriyor ve üçte ikimizin, en azından gençken, bu bilgiyi etkili bir şekilde göz ardı edebildiğini gördük. Ama ölüm korkusu yaşla artar, bu da hepimize mantıklı gelecektir. Nitekim aynı soru 70 yaş üstü insanlara sorulduğunda ölüm korkusunda öngörülebilir bir artış gözlenir[1]:

— %48, evet, sık sık,
— %30, evet, bazen,
— %16, evet, ender olarak,
— %6, hayır, hiçbir zaman.

Her iki oran dizisi karşılaştırması yorum gerektirmiyor ve ölüm yaklaştıkça büyüyen korkuyu gayet iyi yansıtıyor. Bilindiği ve Durkheim'ın çalışmalarından bu yana doğrulandığı üzere bu süreçte depresyon ve intihar vakaları da giderek artar.

Elbette bu konuda temel kültürel farklar vardır. Örneğin, geleneksel ortamdaki Afrika yaşlıları oran olarak ölümü daha sık düşünseler de, ondan çok daha az korkarlar[2]:

— Ölüm, Fransa'da %25, Afrika'da %26 olmak üzere benzer oranlarda beklenir,
— Buna karşılık, Afrika'daki yaşlıları %63'ü ölümü kabullenirken, Fransa'da bu oran %36'ya düşer.

1 *a.g.e.*

2 *a.g.e.*

— Ölümden korkanların oranı Afrika'da %11, Fransa'da %39'dur, ki bu da mantıklı görünüyor.

Belli ki, batı ülkelerinde kültürel eğilim ölüm olgusunu saklamak yönündedir. Alternatif bakım merkezlerinin çekingen girişimi, bu ciddi toplumsal sorun karşısında henüz çok marjinal kalmaktadır.

Ancak bu maskeleme sadece ölenlerle sınırlı kalmaz. Modern tıp eğitiminde ölüm korkusu tümüyle görmezden gelinmiştir. Bu sadece tanatofobi ve panik ataklar gibi en marazi halleriyle ele alınır ama bir endişe veya manevi bir acı duyduğu gözlemlenen birine hiç "ölüm düşüncesi sizi korkutuyor mu?" sorusu sorulmaz. Oysa burada ciddi ve derin bir sorun söz konusudur. Bu konu klinik psikiyatride hiç incelenmemiştir, dolayısıyla elimizde hiç veri yoktur.

Sadece bir fikir edinmek için, bir psikiyatr meslektaşımdan, bir tek gün içinde gelecek hastalara birkaç soru yöneltmesini rica ettim. O gün konsültasyona gelen 16 kişiden:

— 13'ü belli aralıklarla, yani haftada birkaç kez (4'ü, her gün);
— 9'u için bu düşünce önemli ve sürekli bir endişe kaynağı;
— 3 kişi için sadece ölümden söz edilmesi bile rahatsızlık yaratmakta;
— 2'sinin uykuları ölüm korkuları nedeniyle bölünüyor;
— 5'i bu ölüm endişesinin psişik rahatsızlıklarının nedenlerinden olduğunu düşünüyor;
— Nihayet 2 kişi bu korkuyu yenmelerine yardımcı olacak bir terapinin onlara çok yararı olacağını düşünüyor.

Bu bilanço meslektaşımı da beni de çok etkiledi. Bu sayılar bize, genele göre psişik bozuklukları olanlarda ölüm düşüncelerinin çok daha sık ve ağır olabileceğini söylüyordu. Bu her ne kadar gerçek bir anket olmayıp çok küçük bir yoklama ise de, bence, bu duruma tekrarlanan ölüm düşüncelerinin hastaların yarısından fazlasında endişe kaynağı olduğu eklenirse, ortaya gelecek vadeden bir araştırma alanı çıkar.

Çünkü ölüm korkusu çekiliyorsa, insan kendini geliştirip ya daha iyi bir kabullenmeyi, ya da düşünceyi arka plana itmeyi başarabilir. Bu korku psişik hastalığımızın bir parçası olsa bile insan gelişebilir. Eminim ki bunun hakkında konuşmanın yardımı olur ve ilerlemek için birçok başka çözüm de vardır. Benimle konuşmanın, bana dertlerini açanlara yardımcı olduğunu gözledim, çünkü böylece diğerlerinin aynı durumda nasıl davrandıklarını görme fırsatları olur. Bu daima eğiticidir çünkü bazen hayatı daha iyi yaşamak için küçücük bir fark yeterlidir. Daha önce de anlattığım gibi birkaç davranışsal ve bilişsel terapi seansı beni ölümle ilgili panik ataklarından kurtardı ve hep böyle bir kriz yaşamaktan korkmamanın çok daha huzurlu bir yaşama katkısı büyük oluyor.

Karamsarlığın ve Karanlık Düşüncelerin Tuzağı

Ölümü görmezden gelmek veya günlük yaşantımızdaki yerini azaltmak farkındalığımızı zayıflatmak, yani daha az bilinçli olmak gibi algılanabilir. Oysa öyle değil. Aşırı farkındalık da birikim sonucu fazla olumsuz bir dünya görüşüne neden olabilir. Bu süreci siberkondriyakların internette karşılaştıkları durumla bir tutabiliriz: onlar da ağır bir hastalık üzerine makaleler okuya okuya sonunda hastalığın belirtilerini taşımaya başlarlar. Bu karışıklığın nedeni, *kullanabilirlik höristiği*[1] adı verilen psikolojik olgudur. Nedir bu olgu? Bu beynimizin, bir konuda ne kadar çok bilgi alırsa, bilgileri o oranda olası kabul etme eğilimidir. Bir başka deyişle, çekindiğim hastalık üzerine yazılar okudukça, o hastalığa yakalandığıma daha çok inanırım. Bu ölüm düşüncesi ile de aynı şey, genel olarak tüm karanlık düşünceler ve kendimizi değerlendirmeye katlığımız durumlar için de.

Shelley Taylor ve Jonathan Brown[2] da kendi benliklerinin farkında olanların kendilerine başkalarından daha az değer ver-

1 "De l'hypochondrie à la cyberchondrie", *Cerveau et Psycho*, n°31, s. 7.

2 Shelley E. Taylor et Jonathan Brown, "Illusion and Well-being : a Social Psychological Perspective on Mental Health", *Psychological Bulletin*, 103, s. 193-210, 1988.

meye ve depresyona eğilimli oldukların gözlemlemişlerdir. Buna karşılık aramızdan en iyimser olanların gerçeklere daha iyi uyum sağlaması kendileriyle barışık insanlar olmalarına yardımcı olur. Popüler bilgelik burada gerçekten karşılık bulur: mutlu olmak için en iyi yol olumlu ve iyimser olmaktır! Bunun bilincinde olmak, kendi içinde iyimserliği geliştirmek de farkındalığın kanıtıdır. "Yaşama güvenmeyi öğrenmenin"[1] değerli bir edinim olduğunu söylerken vermek istediği mesaj da budur.

Bu nedenle, olumsuz deneyimlerimizi tekrar tekrar düşünmekten vazgeçelim çünkü bu yoğunlaşmamızı ve etkinliklerimizde başarılı olmamızı engeller[2]. Psişik yaşamımızın karanlık düşüncelerle neşeyi oyun gibi harmanladığını gözlemleyerek bunların dozajıyla ilgilenip olumlu ruh hallerine ağırlık vermemizi öneren Christophe André'nin[3] de mesajı aynıdır. İç huzur sağlamak için göze alınacak yumuşak bir disiplindir bu.

Bana çok önemli görünen bir başka yumuşak disiplin daha vardır: her fırsatta gülümsemeye özen göstermek. Küçük bir gülümseme bile mekanik olarak keyfimizi etkiler, daha neşeli hissederiz. Gülümseme bulaşıcı olduğundan, çevremizi de etkiler ve insanlar bize daha olumlu bakarlar. Kaybedecek bir şey yok, kazanacak çok şey var!

Duygusuzlaşma ve Rasyonalizasyon Tuzağı

Nasıl ki beynimiz bu konuda antrenman yapa yapa karanlık düşünceleri itip olumlu düşüncelere öncelik vermeyi becerebiliyorsa, her türlü girişimimizi doğrulayacak büyük rasyonalizasyonlara da atılabilir, dayanması güç bazı durumlara karşı duygusuzlaşabilir de.

---

1 Martin Seligman, *La force de l'optimisme*, InterEditions, 2008.

2 S. Lyubomirsky, F. Kasri, K. Zehm "Dysphoric Rumination Impairs Concentration on Academic Tasks", *Cognitive Therapy and Research*, 27, 2003, s. 3009-3330.

3 Christophe André, *Les Etats d'âmes, Un apprentissage de la sérénité*, Odile Jacob, 2009.

Ancak bu özellikler bizi bazen kurtardığı gibi kaybımıza da mal olabilir, nesne olarak gördüğü kurbanlarına hiç empati duymayan Eichmann'ın durumunda olduğu gibi. Sanırım bu tür örnekleri hep aklımızda tutmalıyız çünkü günlük yaşamımızda tüm eylemlerimizi haklı gösterip diğerlerini ihmal etme tuzağına çok kolay düşüyoruz, en başta da ben. Örneğin, çalışarak geçirdiğim zamanı kalabalık ailemi geçindirme gerekliliği ile doğrulamayı pek seviyorum, oysa daha az stresli olup her birine daha fazla zaman ayırsam bundan ben dâhil herkes kârlı çıkardı...

Gaz odasına gönderilecek kadınları tıraş etmekle görevli Bomba'yı dinleyerek ne derece duygusuz hale gelebileceğimizi de kaydedelim: "ya, biliyor musunuz orada hissetmek... Orada herhangi bir şey hissetmek çok zordu: düşünün, sabah akşam ölülerin, kadavraların arasında dolaşmak, duygularınız yok oluyor, duygulara ölüydünüz, her şeye ölüydünüz.[1]" Bomba'nın durumunda olduğu gibi, canımızı kurtarmak için de olsa, yaşamın bizi tamamen kurutabileceğini, her şeye karşı duygusuzlaştırıp bizleri yarı-ölü hale getirebileceğini hiç unutmayalım. Birçoğumuz gibi benim de karşılaştığım bazı insanlar hayatta o kadar çok acı çekmişlerdi ki başkalarının kaderine üzülemiyorlardı bile. Bu nedenledir ki, koşullar ne olursa olsun, her gün küçük bir coşkuya yer ayrılmalıdır, bu bir güneş ışığına sevinç duymak da olsa.

Başkaları Hakkında Peşin Yargıya Varmak

Eğer kendi kendimizi rasyonalizasyonlarımız ve duygusuzlaşmamız ile tuzağa düşürüyorsak, bunu beynimizin rasyonalizasyon ve soyutlama yetisine borçluyuz. Ancak bilinç sıçraması sırasında edindiğimiz yetenekler dâhil olmak üzere, beynin başka yetenekleri tarafından da oyuna getirilebiliriz. Başkalarının zihnine kendimizi yansıtarak onların düşüncelerini tahmin etme yetisini böyle kazanmıştık örneğin.

Her ne kadar bu yetenek bir kişinin belli bir durumdaki tepkisini öngörmek bakımında çok yararlı olsa da, sık sık belirsiz hat-

1 *Shoah*, Claude Lanzmann filmi.

ta yanlış olduğu ortaya çıkar. Julie hayatı boyunca kendisinden daha parlak biri olarak gördüğü kardeşinin annelerinin gözdesi olduğunu düşünmüştü. 20 yaşını geçtikten sonra bir gün, annesine gözdesi hakkında takılırken, onun "ama ben hep seni tercih ettim!" demesiyle şaşırıp kalmıştı. Bu yanlış tahmin Julie'nin çocukluğunu boş yere zehir etmişti.

Aynı şey, eşimiz, çocuklarımız, arkadaşlarımız, iş arkadaşlarımız için de çoğu zaman geçerlidir ve bu düşülmesi kolay bir tuzaktır çünkü kendimizi başkalarının zihnine yansıtmak hoşumuza gider. Yanlış anlamalarımızın, anlaşmazlıklarımızın büyük bir kısmı bundan kaynaklanır ve karşımızdakinin aklında gerçekte neler olduğunu öğrenmek bizi şaşırtır. O halde, eşiniz, çocuklarınız, meslektaşlarınız ve arkadaşlarınızla uyum içinde yaşamak istiyorsanız belli aralıklarla ve aklınızda bir şüphe uyandığında sistemli bir şekilde, tam olarak ne düşündüklerini, ne beklediklerini sorun.

Böyle bir alışkanlık benzer yapıda ve sık rastlanan bir tuzağa daha düşmenizi engelleyecektir. Yakınlarımızla bir anlaşmazlık veya sorun yaşadığımızda, çözüm bulmak için zamanımız olduğunu, hatta zamanın her şeyi halledeceğini düşünürüz. Bu durumda diğer kişinin yavaş yavaş harekete geçeceğini veya soruna göründüğü kadar ciddi yaklaşmadığını varsaymış oluyoruz. Deneyimlerimle gördüm ki diğerleri çok hızlı tepki verebilir ve belirsiz ya da gergin bir ilişki her an değişebilir. Bir kez daha, en doğrusu varsayımda bulunmamak, sorunları bekletmeden ele alıp beraberce çözüm bulmak olur, aksi halde çözüm bize empoze edilebilir.

Heyecan Tuzağı

Heyecan tuzağı da oldukça sıradandır. Bizi heyecanlandıran şeyi sevdiğimizi düşünmeye yatkınızdır, bu çoğu zaman geçerli olsa da, her zaman değildir. Hayalini kurduğumuz şeye ihtiyacımız olduğuna, şansımızın kazanmamızı sağlayacağına inanırız, âşık olduğumuzda sevdiğimize inanırız, vs.

Bu heyecan çok uyarıcıdır ve projelerimize müthiş enerji katar. Ancak fazla da "kanmamalı", basit bir heyecanın ötesinde de kendimizi vermeliyiz. Örneğin birine âşık olmak, onu daha çok sevmek üzere bizi bu ilişkiye yatırım yapmaya itmelidir. Bu ikisi bağdaşmaz şeyler değildir, çünkü aşkın gözleri onu en iyi haliyle, yani gerçek haliyle görmemizi sağlar. Bu kişinin sevdiğimiz kişi olarak kalması için ilişkiyi zenginleştirmek bize düşer. Buna karşılık, eğer heyecanımızın sadece bir yanılsama olduğu ortaya çıkarsa, durumu ona göre değerlendirmek gerekir.

Kişisel Başarı Tuzağı

Başarmak, en azından arada sırada giriştiğimiz eylemlerde başarılı olmak özsaygımız için mutlaka gereklidir. Bu nedenledir ki hep büyük meydan okumalara kalkışmamalı, arada kolaya hedeflere de göz dikmeliyiz.

Ancak başarı bize iki türlü tuzak oluşturabilir. İlki başarımızın onursuz eylemlerden kaynaklandığında, ikincisi de övgüye değer eylemlerden kaynaklandığında! Onursuzluğun bilinç üzerindeki olumsuz etkileri kolayca anlaşılır. O kötülüğü sıradanlaştırarak kötü algımızı bozar, bu da bizi bir sahte değerler sistemi içine iter. Yozlaşmış ruhlara dâhil, herkese son derece zararlı yolsuzluklar işte böyle gelişir.

Gene de, Hume'un *Ahlak*[1] adlı eserinde yaptığı gibi, bu tespite nüans katmak gerekir. Hume'a göre ahlak mutluluğun temel kaynaklarından biridir, ancak onunla pazarlıklar yapılabileceğini de göz önüne almak gerekir. Rastlantı eseri cezalandırılmadığımız sürece ahlaka aykırı eylemlerden çıkar sağlayabiliriz ve kimi düzenbazlıkların başarısını görünce, "dürüstlüğün en iyi yol" olduğunu savunmak zor olur. Her birimiz neyin onursuzluk alanında olduğunun, neyin bizi kirleteceğini, neyin bazen bayağı işimize yarayan pazarlıkların parçası olduğunun ayırtına varmalıyız.

---

1 Eserin orijinal adı: *An Inquiry Concerning the Principles of Morals* (Ahlâk İlkeleri Üzerine Araştırma)

Ne kadar çelişkili görünse de, ender olmakla birlikte, güzel işlerde başarılı olmak da bize tuzak olabilir. "İyi" olduğumuz hissine kapılıp bu değerlendirmeyi genellemeye çalışabiliriz. Oysa çok yönlü ve karmaşık ve her zaman süreklilik göstermeyen varlıklar olduğumuzu unutmamak gerekir. Burada en büyük tehlike kibrimizin bizi aldatıp kendimizi üstün hissetmemize, veya iyilik yapmakta üstümüze olmadığına göre, mutlaka haklı olduğumuza inanmamıza neden olmasıdır. Bu kendimize yeni sınırlar koymak anlamına gelir. Bu, benim gibi, öğretmencilik oynamayı seven insanların düştüğü bir tuzaktır, bir de iktidardaki insanların da klasik tuzağıdır.

Başkalarıyla Kıyaslama Tuzağı

Pozitif psikoloji konusunda uzman psikolog Sonja Lyubomirsky'e[1] göre mutlu insanların en belirgin özelliklerinden bir nedir biliyor musunuz? Kendilerini başkalarıyla kıyaslamazlar, sahip oldukları ve yaptıkları şeylerden memnundurlar ve başkaları için de duruma göre sevinir veya üzülürler. Aslında başkalarıyla kıyaslama kaçınılmazdır, ancak kimileri için uyarıcı, kimileri için de engelleyici etkileri olur.

Mutlu insanlarla diğerleri arasındaki temel farkı ortaya koymak için Sonja Lyubomirsky etkileyici bir deney hazırlamış[2]. İnsanlara ikili olarak oynanacak bir oyuna katılmaları önerilmiş. Araştırmacı her katılımcıya üzerinde çözülmesi gereken üç anagramın yazılı olduğu bir kart verir. Bir katılımcı kartını tamamlayınca ona yeni bir kart verilir, böylece karşısındaki onun kendinden daha hızlı mı, yavaş mı olduğunu görür. Deneyde her ikilide bir kişi de aslında araştırmacıdır ve yerine göre bilerek karşısındakinden daha hızlı veya yavaş yanıt verir.

---

1 Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness*, Penguin Boks, 2008; *Nasıl Mutlu Olunur?* MediaCat Kitapları, İstanbul 2008. Çev. Gülfer Göze

2 S. Lyubomirsky, L. Ross, "Hedonic Consequences of Social Comparison: A contrast of Happy and Unhappy People", *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1997, s. 1141-1157.

Sonja Lyubomirsky'e göre sonuçlar oldukça şaşırtıcıydı: "Bilmeceler çözüldüğünde, partnerleri ister daha iyi, ister daha kötü olsun, mutlu katılımcılar deney sonrasında kendilerini daha da iyimser hissediyorlardı ve yetenekleri hakkında daha olumlu düşünceleri vardı. Mutsuz bireyler ise tam tersine birisinin onlardan daha iyi sonuç almasına oldukça sıkılmışlardı. Kendileri hakkında olumlu düşünceleri azalmıştı, örneğin bulmaca çözme yeteneklerini açıkça vasat buluyorlardı; kendilerinden daha başarılı biriyle oturmuş olanlar, öncesine göre daha üzgün, daha gergin ve endişeliydi."

Kolektif Pasiflik Tuzağı

Daha önce otoriteye itaat ve başkaları tarafından sürüklenmenin iyi veya kötü yönde olsun, oluşturduğu tuzağı uzun uzun incelemiştik. Bu kırılganlığın, derin Öteki-ben'imizin belli bir zayıflığına bağlı olduğunu ve varoluşsal boşluktan korkumuzun bizi aşırı uçlara ittiğini görmüştük. Bizi, tüm sorunlarımıza global açıklamalar sunan sistemlere çeken de bu korkudur. Üçüncü Reich için böyleydi ama Scientology'den astrolojiye birçok tarikat, inanış, fanatizm veya totalitarizmin arkasında da aynı dinamik ve saflık vardır. Dünyayı çözümleyen bu global sistemlere karşı her işi yapan makineler pazarlayan panayır satıcıları karşısında olduğumuz kadar şüpheci olmalıyız.

Bu bağlamda fazla sevimlilik eğilimine karşı da kuşkulu yaklaşmalıyız. Laurent Bègue[1], Milgram deneylerini tekrarlayan bir reality-show programı katılımcıları ile yaptığı psikolojik araştırmayla bir insanın ne kadar sevimli ise potansiyel olarak otoriteye o kadar bağımlı olabileceğini ortaya koymuştur. Bu araştırmada özellikle sevimli olarak tanımlanan kişiler, en merhametli, birlikte yaşanması kolay, insanlara güvenen, kolay inanan, yardımsever, hoşgörülü, açık sözlü olanlar idi. Bu tutum, kendilerininkilere ters düşünceleri, eylemleri, duygula-

1 Laurent Bègue "La soumission à l'autorité", *Cerveau et Psycho*, N°38, 2010.

rı da kabullenmeye kadar gidebiliyordu. Fazla titiz, disiplinli, özenli kişiler de aynı risk altındaydı.

Topluluklara özgü en korkunç tuzaklardan biri de, yardıma muhtaç kişilere karşı kolektif pasifliktir. 1964'de Kitty Genovese örneği zihinlerde kaldı. 28 yaşında bir garson kız olan Kitty Genovese, New York'un, Queens semtindeki evine dönerken oturduğu apartmanın girişinde, saat 3.15'te saldırıya uğradı. Adam onu birkaç kez bıçakladı ve ancak kızın çığlıkları sonucu binada ışıklar yanınca bıraktı. Genç kızın yardımına kimse gelmeyince yeniden başladı. Çığlıklar onu yeniden kaçırttı. Gene kimse gelmeyince, geri geldi, kıza tecavüz etti, cüzdanındaki kırk dokuz doları çaldı ve on öldürdü. Katliamın sürdüğü otuz iki dakika boyunca kimse araya girmedi ve kimse üç dakikada olay yerine gelebilecek polisi aramadı. Bu trajik hikâye çok ses getirdi ve başlattığı birçok toplum psikolojisi araştırması "başkalarının varlığının bireyin hareket geçme dürtüsünü bastırdığı"[1] sonucuna vardı.

Ortaya çıkan bilgilere göre, eğer birçok kişi bir saldırıya tanık olursa, tek bir tanığın tepki vereceğinden çok daha yavaş harekete geçer. Bu olgu sadece birisine yardım etmek gerektiğinde söz konusudur. Sanki herkes diğerinin bir şeyler yapmasını beklemektedir, Kitty Genovese'nin hikâyesinde gördüğümüz gibi eylemi baskılama çok güçlü olabilir.

Bir gün benzer bir durumda kalırsak, başkalarına yardım etmek için olduğu kadar yardım alabilmek için de bu mekanizmayı iyi bilmek gerekir. Bir topluluğa karşı, yardıma ihtiyacınız varsa, aradan bir kişiyi seçip ona seslenmelidir: "Siz, bayım, bana yardım edin!" Böylece gruptan ayrı kalan kişi size daha çabuk yardım edebilir.

Kötülük Tuzağı

Frantz Stangl'ı yargılayamayacağımızı, ancak yaptığı korkunçluklar göz önüne alındığında mahkûm edilmesinin haklı

1 Latané Bibb, Darley John, *The Unresponsive Bystander, Why Doesn't He Help?* Prentice Hall, New Jersey, 1970.

olduğunu yazmıştım yukarıda. Ama bu tür ahlaki düşüncelerin tuzağına düşmemek gerekir: ondan kuşkulanmak da son derece haklı bir davranıştır. Franz Stangl yüz binlerce insanı öldürme emrine uymakla kalmamış, onun yönetimi altında oldukça verimli hale gelen Treblinka'da final çözüm sistemini büyük ölçüde geliştirmişti. Sadık, etkili ve acımasızdı. Böyle birinin karşısında kuşkulu olmaktan ve merhametine gerek duymayacak şekilde organize olmaktan başka çözüm yoktur.

Genel olarak, kötülere karşı dikkatli olmak yetmez, organize olmak gerekir, çünkü onlara karşı tek başımıza pek bir şey yapamayız. 1945'te, Fransa'nın özgülüğüne kavuşmasından sonra apartman sakinleri annesine dert olmaya başladığında, Robert 15 yaşlarındaydı. Bir Yahudi'yle evlenip ondan bir çocuğu (Robert) olduğu bahanesiyle onu çıkartıp dairesini sahiplenmek için her şeyi yapıyorlardı. Taciz ve iftira zoruyla onun bir psikiyatri kliniğine yatırılmasını sağladılar. Ancak annesi oradan bırakıldı. O zaman fiziki olarak taciz edip merdiven iterek birkaç kere yaralanmasına neden oldular. Robert hep polise gidip şikayetçi oluyordu ama onunla alay ediyorlardı. Robert bunalmıştı ama işin peşini bırakmadı ve sonunda komiserlikteki en üst rütbeli kişiden randevu aldı. Bu eski bir direnişçiydi ve onu dikkatle dinledi, bununla kişisel olarak ilgileneceğini ve annesinin bir daha rahatsız edilmeyeceğini söyledi. Sözünü de tuttu, annesine zulmedenlere karşı merhametten başka argümanlar kullanmış olmalıydı. Robert yardım arayışını sürdürmekle doğruyu yapmıştı.

Başkalarını yardıma çağırmak o kadar önemlidir ki size bu tema üzerine Ken Loach'ın güzel filmi *Looking for Eric*'i izlemenizi önermeden geçemeyeceğim. Filmin başkişisi postacı Eric Bishop (Steve Evets) oğlunun istemeden bir gangsterin kirli işlerine karışması üzerine inanılmaz şiddet içeren bir hikâyenin içinde bulur kendini. Oğlunu tek başına kurtarmaya çalışır ama başaramaz. Karşısında gerçekten kötü, acımasız, yer altı dünyasındaki krallığını kaptırmamak için her şeye hazır biri vardır. Yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu gören postacı arkadaşları sonunda onun olanları anlatmasını sağlarlar ve hep beraber uğraşarak haydudu "etkisiz" hale getirirler. Filmin süper kahramanı

Eric Cantona, sonunda onu iletişimin ve ekip çalışmasının önemi konusunda ikna etmiştir.

Bu Tuzaklar Bilinç Özgürlüğümüze Engeldir

Aslında bilinç tuzaklarının listesi oldukça uzundur ve bize zihinsel kapanlara karşı her zaman dikkatli ve etkin olmamız gerektiğini gösterir. Bunun Öteki-ben'imizi güçlendirmek için çok iyi bir antrenman olduğuna ve bu konuda bilgi edinmenin ve vermenin hayat kurtarıcı olduğuna kaniyim.

Aşağı yukarı yirmi yıldır gelişmesini sürdürerek, mutlu veya mutsuz olduğumuzda neler yaptığımızı daha iyi anlamamıza yardımcı olan toplum psikolojisinin yararı buradadır. Mutluluğun bilimsel araştırma konusu olduğunu ve bunun psikolojik alet çantamızı zenginleştirdiğini görmek coşku vericidir.

Derin Bir Değişim Yaşayabiliriz

NE YAPARSAN O OLURSUN, yapmak istediğini yaparak kendini inşa edersin. Önceki bölümlerin öne çıkardığı özdeyiş bu. Bir gün bulmak ümidiyle sürekli kendini aramaktansa, ne olmak istediğinizi seçip bu amaca kendinizi adamanız daha iyi olur.

Şimdiye kadar verdiğim kimlik değişmesi örnekleri olumsuzdu, onurlu ve keyifli bir yetişkin yaşamı sürerken tarihin en büyük cellatlarından biri haline gelen Franz Stangl veya bir-iki günde tam birer sadist gardiyan kesilen Stanford öğrencileri gibi.

Acaba bunun aksine canavar, şiddet kullanan, duygusuz veya sadece dayanılmaz biriyken kimliklerini olumlu yönde değiştirmiş insanlar var mıdır?

Louise ve Gary, veya Değişimin Mümkün Olduğuna İnanmalı mı?

Mümkün olduğunu gösteren örnekler var ancak onlara geçmeden önce Louise ve Gary'nin de tosladığı çok sık karşılaşılan iki önyargıya karşı sizleri uyarmak isterim.

İlki, birinin sadece sevgisinin gücüyle karşısındakini değiştirebileceğini sanması. Eğer diğer kişi de değişmeyi istiyorsa bu bazen mümkündür, öyleyse buna inanmakta yarar vardır. Ancak yaşam bize bunun aksinin doğru olduğunu da gösteriyor.

Louise sevgililerin en mükemmeli Jean-Pierre'ine öylesine âşıktı ki! O parlak zekaya sahip, çok çalışkan, hırslı bir gençti, bir istasyon şefinin oğlu, savaşta çocuk yaşta öksüz kaldığı halde, doktor olmayı aklına koymuştu. En önemlisi, 18 yaşın neşeli tazeliği içindeki güzel Louise'ini çok seviyordu. Parasızlıktan, babasızlıktan ve ailede kızların eğitimine karşı olan ilgisizlikten dolayı 13 yaşında okuldan ayrılmak zorunda kalan Louise, kumaş satıcısı olma kaderine karşı koymak istercesine sürekli okurdu. Jean-Pierre'in yazdığı o çok güzel aşk mektuplarını Montmartre sokağında yürürken kız kardeşine okurdu ve aşk hikâyelerine dalmış neşeli kahkahalar atan bu güzel kadınlar gelen geçeni görmezlerdi bile. Tıp okuluna kabul edilir edilmez Jean-Pierre Louise'den onunla evlenip öğrenci ve müstakbel doktor yaşamını paylaşmasını istedi. Louise'in hayali gerçek oluyordu.

Evlendikleri gece, Louise'in yediği ilk dayak, inanılmaz şiddetliydi. Hiçbir şey anlamadı, sadece ağladı, kocası ona zorla sahip oldu ve aniden derin bir depresyona girdi. Dayak hiç dinmedi, çığlıklar ve gözyaşları da. Ama bu Jean-Pierre'in parlak bir kariyer sürdürmesini ve sayısız arkadaşı olmasını engellemiyordu. Ve küçük Louise'i ona büyük gurur duyduğu bir oğul verdi. Böylesine yetenekli ve zeki bir adam mutlaka değişirdi, oğlu gözlerini açmasını sağlayacaktı! Louise bir oğlan daha doğurdu ve uzun yıllar boyunca her zamankinden kırgın, yorgun annesinin yanından döndüğü seferlerde onu güllere boğan Jean-Pierre'ini değiştirmeye çalıştı. Nihayet bir gün, on bir yıl sonra kesin olarak boşanmak üzere iki çocuğunu alıp gitti. Geçmişi atmak, yeni bir sayfa açmak, yeniden gülebilmek ve Jean-Pierre'in, psikiyatrın deyimiyle, "borderline-sınırda" olmasında onun bir suçu olmadığını kendi kendine tekrarlamak istiyordu. Sonuç: onu değiştiremeyecekti, bunu anlamıştı.

Peki, insanların değişebileceğini düşünmek bir hayal midir? Bu konudaki ön yargılarımız sağlamdır: "gerçekten değişmek imkânsızdır", "anasına bak, kızını al", "insan 7'sinde neyse 70'inde odur", "bir çalan hep çalar", vs.

Bu önyargılar yüzünden Gary Reinbach 22 yaşında öldü. 11 yaşından beri çok fazla tükettiği alkol nedeniyle siroz hastalığına

yakalanmıştı. Çok hızlı ilerleyen ve acil karaciğer nakli gerektiren bir sirozdu bu. Nakil yapıldığında yaşama şansı %75 olacaktı. Nakil yapılmazsa ölüme mahkûmdu. Ona bakan İngiliz doktorlar nakli yapmamaya karar verdiler. Neden? Çünkü 22 yaşındaki bu genç adam bir daha alkol almayacağını kanıtlayamazdı. Doktorlara göre, "Gary yeni karaciğerini de kötü kullanabilirdi". "Zor bir durumdu, ancak İngiltere'deki bu ucuz içki fiyatlarıyla gençlerin aşırı miktarda içmelerine şaşırmamak gerekir", diye ekledi ulusal hepatik nakil enstitüsü temsilcisi. Hekimlerin çoğu Gary'nin değişemeyeceğine inanıyordu. O kadar inanıyorlardı ki bir karaciğer naklinin parasını riske atmak onlara gereksiz göründü. Bir başka deyişle, onu öldürmekte olan ve hayatta kaldığı takdirde onu ömür boyu etkileyecek o korkunç siroza rağmen Gary'nin değişme potansiyeline fırsat tanımamışlardı. "Tehlikeden habersiz alkolik olarak büyüyen Gary'ye bir şans verilmeliydi" diye düşünen hastane danışmanı hepatolog haklı olabilir miydi?

Nefretle Şekillenen Kaderden Kaçış

Bu alınyazısı laneti Tim Guénard[1] için tam bir işkenceye dönüşmüştü. Önceleri dayak yiyen tüm çocuklar gibi o da uzun süre babasının değişeceğini ümit etti.

> "Babam eve döndüğünde hep sihirli bir şeyler olmasını ümit ediyordum, ama içmiş olduğu için, her seferinde, tepesi atıyordu ve saldırganlaşıyordu. Ancak çocuklar bir kağıttaki lekeleri silmeyi severler, sevdikleri kişilerin lekelerini bile, sonra bir gün, bir yerde, silgi kaybolur ve içinde hiç umut olmayan bir hikâyenin içine girilir. O zaman, benim için babam bitmişti ve bir uçtan diğerine geçtim. Öyle bir hınç doluydum ki, hatta ben buna nefret diyorum, ve bu nefreti yaşamak için, karamsarlık ve intihardan kendimi uzak tutmak benim yakıtım oldu. Kendi kendime "hiç unutmayacağım, hiç affetmeyeceğim" diyordum. Bununla büyüdüm ve bu beni akıl almaz yollara götürdü. Özgürlük, özgür bir çocuk olma isteği beni erken yaşta sokağa,

1 Yazarın röportajı, 2009.

> Eiffel kulesinin altında uyumaya, bisiklet garajlarında yaşamaya sürükledi. Ve bu garajlarda, geceleri sıçanlar seni rahatsız edip uyumanı engellediğinde, anıların da gelip seni dürterler. Hayal gücün seni ele geçirir ve geriye doğru bir yolculuğa çıkarır, gidip bir şeye toslarsın ve canın acır. Ben buna umutsuzluk derim ve bu umutsuzlukla büyüdüm. Şiddetli bir şey yükseldi içimden, nefret. Bu beni karanlık bir yaşama, insanların, "babasına çekmiş", "alkolik işte, bu genlerinde var" dediği bir tür kadere doğru çekti. Kaderdi bu ve yapacak bir şey yoktu."

Yapılı olan Tim kısa zamanda Paris sokaklarının genç elebaşı oldu, vukuatları birikiyordu. Şiddet yaşam tarzı olmuştu. "birisi ayağını belli bir şekilde sallasa, bana babamın tekmelerini hatırlatıyordu ve o ne olduğunu anlamadan karşımdakine girişiveriyordum." Tim için en zoru birbirini sevenleri, anne-baba ve çocukları, öpüşen sevgilileri görmekti: "Çok acı veren bir ışıktı".

Yıllar birbirini kovaladı ve bir Noel akşamı Tim kendini bir elektronik mağazasının vitrinini seyrederken buldu. Tüm televizyon ekranlarında birden aynı program vardı. Bir bilim adamı hakkında bir tartışmaydı bu.

> "Herkes çok iyi giyinmişti, ateşli bir sohbet havası vardı, ama hiç bir şey duymuyordum. Sonra bir doktor eline bir saç teli aldı ve sanki ilginç bir şey söyledi. Ben de dinleyebilmek için vitrini kırdım. Doktor, her birimizin ayrı bir DNA'sı olduğunu, her birimizin tek ve benzersiz olduğunu ve hiçbir saçın aynı olmadığını anlatıyordu. Anlamak için bir saçımı koparttım ve o an benim için bir armağan oldu, sanki bir vahiy indi. Saçıma bakıyordum ve saç telini tutan parmaklarıma bakıyordum, ve o gün bir aydınlanma yaşadım. DASS[1] veya hapishanede alınan parmak izlerini düşündüm. Bunu yapıyorlar çünkü ellerinin bir eşi yok. Dedim ki, eğer saç telini tutan ellerim eşsiz ise ve saçlarım eşsiz ise, aklım, kalbim ve geleceğim eşsiz olmasın? Ve o gün, kadere tekmeyi bastım."

Tim gözlerini açmış ve zincirlerinden kurtulmuştu. Artık birbirini sevenleri izleyebilir ve başkaları için güzel şeyler hissedip kendisinin de bir gün sevilebileceğine inanabilirdi. Başkalaşımı

1 Sağlık ve sosyal işler müdürlüğü.

o gün başladı: Tim kendine, diğerlerine ve dünyaya bakışını değiştirmişti. Nefret onun motoru değildi bundan böyle.

Böylesine bir başkalaşım Eric Fromm'un şu sözlerine çok uygundur: "Kişilik değişimi ancak bir insan din değiştirir gibi, yaşamına anlam katmanın yeni bir şekline geçerse, tutkularını yaşamının hizmetine sunup böylece eskisine oranla da büyük bir canlılık ve uyum duygusu hissedebilirse mümkün olur"[1].

Daha sonra, Tim'in engelli kişilerle ilgilenirken karşılaştığı karısı ona bir aile verdi ve onun başkalarının hizmetinde, acı çekenlere, geçmişte onun gibi nefretle yoğrulmuş ve şiddet kusanlara yardımında, ona eşlik etti. O yeni bir Tim olmuştu ve yıllar içinde şiddet giderek azalıp sonunda yok oldu. Bir başka yaşamda çete reisi olduğunu hatırlatacak, sadece el sıkışı kaldı.

Ölüme Mahkûm Ama Yine de...

Tim şanslıydı, hem de çok şanslı. Yaşamı defalarca kötü yöne gidebilirdi. Kazayla birini öldürebilir, suçüstü yakalanabilir, ömrünü hapiste geçirebilirdi. Ya da kendisi bir kaza kurşunuyla yaralanıp ölebilirdi. Kader hepimizi arada yoklasa da, o sürekli kaderi kışkırtanlardandı. Oysa bir hiç yüzünden neler oluyor: Genç bir adam tedavi etmiştim, bir barda havaya ateş etmiş, kurşun iki kere sekip geri gelmiş ve boynuna saplanmış. Genç adam felçli kalmıştı, şansızlığı her düşündüğümde, gözümün önüne onun hali gelir.

José Giovanni'nin de hiç şansı olmamıştı. José henüz 17 yaşındayken II.Dünya Savaşı (1939-1945) çıkmış, o da bu durumunda eğitimine devam edememiş, ailesinin bir otel işlettiği Chamonix'de dağ rehberi olarak çalışmaya başlamıştı. 1944'de, Nantes'da kız kardeşiyle buluştu ve burada direnişçilere katılarak radyo vericileri kaçırma işi üstlendi. İlk kötü karşılaşması, Uluslararası Tugaylardan gelme biriydi, onu Saint-Nazaire çukurunda kurulan pusularda Alman askeri öldürmeye götürüyordu. "Bunun savaşın kötü bir tuzağı olduğunu söylemeyim" diyecek-

1 Erich Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri, a.g.e.*

ti daha sonra. "Çok kolay, biliyor musunuz, gençsiniz, maceracısınız, bir silahın tetiğine basıyorsunuz ve birileri düşüyor. Zaten teolojide de alışkanlığın bir hareketle geldiği söylenir."[1] Ne yaparsan, o olursun sözümüzü yansıtan bu olay, genç adamı gerçekten derinden etkilemiştir. Ona göre, bu hem öldürücü, hem de çok basit olan yabancılara ateş etme hareketi, pis işlere sürüklenmesini önleyebilecek içsel engelleri havaya uçurmuştu. "Dağcılığın saf macerasından çıkıp savaşın çok zararlı macerasına dalmıştım" diye ekler José.

Liberasyon'dan sonra Paris'e dönen José, burada ikinci kötü karşılaşmasını dayısı Santos ile yaptı: "Onun gibi biriyle karşılaşıp herkes gibi yaşamanız mümkün değildir, o uğursuz biridir."[2] Nitekim José dayısı ve kardeşi tarafından eski işbirlikçilere karşı düzenlenen bir haraç baskınına sürüklenir ve olay üç kişinin ölümüyle sonuçlanır. Genç adam kimseyi öldürmemiştir ama tutuklanır ve işlemediği suçlar yüzünden 1948'de idama mahkûm edilir.

Hapiste elebaşlarından biri olur. Şiddet kullanma dozu giderek artar. Ta ki bir gün, kaçma denemesini ele verdiği bahanesiyle birini ağır bir şekilde cezalandırmaya kalkışana dek. "Penceremden koparttığım bir şeyle içeri girmiştim, diye anlatır, bu dikenli bir demir parçasıydı, ona bununla vurmaya başlamıştım. Dolayısıyla biraz çizik ve kan vardı."[3]Ama diğer tutsaklar taslarının üzerine vurarak "Öldür, öldür!" diye bağırıyorlardı ve José birden cehenneme atılmış gibi hissetti. Şiddetin doruğuna çıkması beni kurtarmıştı. Bir altmış gün daha hücrede kalmam gerekti ve kendi kendime dedim ki, eğer devam edersem, hiç çıkamayacağım. Hücreden ilk görüşmeye çıktığımda babama ilk söylediğim şey, "bırakıyorum" demek oldu.

Oysa Giovanni'nin yaşamında şiddet yeni bir şey değildi. "İlk anılarım, isyanla ilgilidir, diye açıklar, yani aptalcasına öfkeliydim. Hırsımı kendi eşyalarımdan alıyordum (...), kendi eşyaları-

1 René Joly'tarafından hazırlanan "Plaisir de lire" programında. ©Canal 9, Valais Televizyonu, 1995.

2 *a.g.e.*

3 *a.g.e.*

mı kırmak yetmeyince kardeşiminkileri kırıyordum. Ve hep çok zorlu olmuşumdur[1]."

José Giovanni, o farkındalık anından sonra kendi kurtuluşu için çalışmaya, iyileşmeye ve içindeki şiddeti yok etmeye gayret etmeye karar verdi. Tim'de olduğu gibi, bu belli bir zaman aldı, ama durumunun bilincine derinden ve güçlü bir şekilde varmıştı. İlerlemek için sebatla tuttuğu günlük, onu yazar ve senarist geleceğine de hazırlamış oldu.

Cumhurbaşkanı Auriol tarafından affedilince ölüm cezası yirmi yıl ağır hapse dönüştürüldü ve sonunda, on bir yıl yattıktan sonra 1956'da tahliye edildi. İlk romanı *Le Trou*'yu 1957'de yazacaktı. Daha önemlisi, José Giovanni yaşamının bir bölümünü genç suçluları ziyaret edip onların da uyum sağlayabileceklerinin bilincine varmalarına yardım edecektir.

Yazar, senarist ve film yapımcısı kariyeri o denli zengin, yaşamı o kadar dostluğa dönüktür ki, değişimin büyük ve derin olduğu barizdir. Kolayca sinirlenen saldırgan yapıda biriyken sağlam ve doğru bir kişilik kazanmıştır. Babasının desteği ile sürdürdüğü çabanın sonunda 1986'da haklarını geri kazanmış, ona minnetini ifade etmek için 1995'de en güzel kitaplarından birini yazmıştır: *Il avait dans le coeur des jardins introuvables* (*Yüreğinde Bulunmaz Bahçeler vardı*) (1995 Léautaud ödülü). 2000 yılında ise *Mon père, il m'a sauvé la vie (Babam, Hayatımı Kurtardı)* adı altında kitabı sinemaya uyarlamıştır.

İçimizdeki Şeytanla Savaşmak

Ancak hepimiz katil veya şiddete meyilli insanlar değiliz ve bu müthiş değişiklikler daha iyi biri olmaktan asla ümit kesilmeyeceğini göstermekle birlikte, bizim durumumuza uymazlar. Bununla birlikte çoğu zaman tahammül edemediğimiz ve değiştirmek istediğimiz bir yanımız vardır.

Orroz[2] da bu durumdadır. Sorunsuz ve mutlu sayılabilecek bir çocukluk yaşamıştır ve 12 yaşındaki tüm oğlanlar gibi, evde

1 Claude Nahon yapımında, Bertrand Tarvernier ile sohbet © INA, 1970

2 Orroz (takma ad), *Les dangers du sexe sur Internet*, Le Manuscrit, 2007.

her yere yolladığı oyuncak arabalarıyla oynamayı seviyordu. Bir gün bunlardan biri ebeveyn yatağının altına kaçıverdi. Onu almaya çalışırken Orroz orada bir porno dergisi buldu. Bu onun için büyük bir şok oldu çünkü anne ve babası onunla bu konuda konuşmazlardı, ama onu bir "sekskoliğe" dönüştürecek cehennemi bir bağımlılığın başlangıcı böyle oldu.

Sanal seks bağımlılığı ağır uyuşturucu bağımlılığı ile karşılaştırılabilecek güçtedir. Pornografi, hep daha fazla, tekrar tekrar, insanın zamanının büyük bölümünü alacak şekilde aranır. Orroz her şeye rağmen psikoloji eğitimini bitirmeyi ve evlenmeyi başarır ancak porno hiç peşini bırakmaz, hele bilgisayarını seks-shop'a çeviren internetin gelişmesinde sonra. Geceleri uykusuz, işte verimsiz, evlilik yaşamı sorunlu hale gelir. Sanal sekse tamamen bağımlı olduğunu elli yaşında anlar, her gün belli bir doz alması gerekmektedir, her gün daha fazla, her gün daha iğrenç. O zaman, bağımlılığa geri dönüşlerin çok sık yaşandığı umutsuz ve uzun bir savaş başlayacaktır.

Yaşadığı felaketin içinde Orroz dâhice bir sezgiyle hareket etti: yalnız baş edemezdi bu dertle. Önce bir psikolog arayışına girdi. İlki, doğru kişi değildi, bağımlılığını sıradanlaştırarak fantasmalarını kabullenmesini öneriyordu. İkincisi bağımlılığını doğruladı, haftada bir görüşmeye çağırdı ve bir günlük tutmasını istedi. Bu yararlı bir öneri oldu, günlüğü sayesinde Orroz gelişmelerini izleyip geri dönüşlerini daha iyi anladı. Gene günlüğü sayesinde, porno yüzünden acı çekmekte yalnız olmadığını da gördü ve deneyimini paylaşmak ve diğerleriyle iletişimde olmak için bir internet sitesi kurmaya karar verdi. Seks düşkünlerinin çektikleri acılar, kurtulmaktaki zorlukları, iyiye giderken nüksetmesi; bazen de geçici veya sürekli başarıları hakkındaki tanıklıkları ona çok yardımcı oldu.

Bu yeni süreçle birlikte, Orroz, kesin ve derin bir değişiklik yaşaması gerektiğini anladı. Sabit diskinde var olan tüm porno dosyalarını silmesi gibi güçlü bir eylemin yeterli olacağını düşünmek yanlıştı. Kitabında da söylediği gibi, dayanması ve gayretli olması gerekiyordu: "Gene bir geri düşüş... Kendime karşı bu zayıflık, bu yüreksizlik beni giderek daha fazla tiksindiriyor.

Çok kişinin benim gibi olduğunu fark ediyorum. Potansiyellerini kullanamıyorlar, amaçlarına ulaşamıyorlar, çünkü zayıf ve yüreksiz olarak kendilerini kısıtlıyorlar."

Ama bağımlılık tekrar tekrar geri geliyordu. Orroz umutsuzdu. Sitesine yorum yazanların tarif ettiği durumdaydı: "Dayanmak gerçekten çok zor. O küçük ses size: "Hadi! Bir kerecik, bir zararı olmaz...!" dediğinde kaşı koymak çok zor. Nihayet, sözünü tutup bir daha zayıflık etmeyeceğine karar verdi. "Saplantılı görüntüler kafamda oluşmaya başladığı anda onlardan kurtulmayı öğrendiğimden (...) zihinsel olarak daha güçlü hale geldim. (...) sonunda %100 etkili olmayı başarıyordum, kendimle uyum içindeydim ve en önemlisi, eşimle ilişkilerim günden güne düzeliyordu. Okşamasına, ilgisine, çekiciliğine giderek daha duyarlı hale geliyordum. Ben de ona karşı daha açık, sevecen, ilgili oldum, onunla büyük istek ve şefkatle aşk yapıyordum."

Orroz sonunda bu işten sıyrıldığını düşünüyordu ki, bir gün, karısı ona bir arkadaşının bütün zamanını porno filmlerle geçiren sevgilisinden söz edip hiç böyle internet sitelerinde dolaşıp dolaşmadığını sordu. Bunun üzerine, Orroz seks bağımlılığına dair geçmişi itiraf etmeye karar verdi. "Onun için büyük bir hayal kırıklığı oldu... Bunun bir hastalık olduğunu ne kadar anlatmaya çalışırsam çalışayım, o bunu gerçek bir aldatma itirafı olarak alıyordu..." Karısı bir ay boyunca şoku atlatamadı, bazen ona iğrenerek bakıyordu. "Aylar boyunca "bütün o orospuların" geçiş yaptığı ekranın önünde mastürbasyon yaptığımı ondan saklamış olduğumu düşünmek onu iğrendiriyordu." Bu onun için de bir şok olmuştu. "Onun bana güvenmediğini hissetmek, benim de kendime olan güvenimi sarsmıştı; iki şey birden beni hayal kırıklığına uğratmıştı: hem o, hem ben. Böyle olunca o duygusal sarmal beni yeniden tuzağına çekti." Onları yüklemekle zaman kaybetmemek için en çok tercih ettiği videoları bir CD'ye kaydetti ve bağımlılığa geri düşüş çok sert oldu.

Neyse ki bu son oldu, çünkü bir ay sonra karısı geri gelerek onu affettiğini söyledi. "Benim için muhteşem, büyülü bir andı. (...) Onu gerçekten sevdiğimi anlıyordu. Bu benim için yeniden keşfetmek, daha doğrusu yeniden doğmaktı: suçluluk duygusu

olmadan, saplantılı düşünceler olmadan aşk yapmak o kadar güzel, o kadar güçlüydü ki eşime yeniden âşık oluyordum. (...) gerçekten sevmek, bütün beliğinle sevmektir."

Orroz artık değişmişti, seks bağımlısı değildi ve özgürlük için savaşımı on çok zenginleştirmişti. Benliği bütünlüğe kavuşmuş, yaşama yeni bir anlam ve güzel bir imge bulmuştu. Ayrıca değişmek için başkalarının desteğinin değerini anlamış ve umutsuzluk verici sayısız geri dönüşlerin karşısında pes etmeyip sebatla mücadele etmenin önemini görmüştü.

Başarı Tuzağı

Shakespeare'in Üçüncü Richard'ı gibi tüyler ürpertici rolleri oynamış olması Bernard Giraudeau'yu[1] canavar yapmazdı. O sadece mükemmellik arayışında gerçek bir profesyoneldi: "Titiz, öfkeli, ebedi memnuniyetsiz, çekilmez... Aktörlük mesleğimi büyük mutlulukla ve büyük acılarla yaptım... Daima önceden görme derdinde, olanaksızlığın kusursuzluğu arayışında, kitabım *Cher Amour*'da *(Sevgili Aşk)* açıkladığım gibi, hep bir şekilde daha iyi yapmak, tepenin öbür tarafına geçip ufkun ötesinde ne olduğunu görmek. Ne yapılırsa yapılsın ufuk hep var, yaşam olmayan yaşamın cehennemi girdabı. Bunun bir yaşam olduğuna inanarak, yaşamımın gerçek olduğuna inanarak daha da hızlı dönüyordum, minimum zamanda maksimumu yapabileceğimi sanarak...."

Sırtındaki güçlü ağrı onu durmak zorunda bıraktı. Böbrek kanseri teşhisi kondu.

> "Artık kanserim olduğuna göre, minimum zamanım var, ama ben onu maksimum seviyede yaşıyorum... Formülü tersine çevirmem gerekti. Ve bu öyle beş dakikada olmadı. Önce hastalık çıkıyor. İnsan kendi kendine bir şeyleri değiştirmem gerekecek diyor, sonra yaşam sarmalı sizi yeniden içine alıyor, çünkü bir ameliyat oldunuz. Öleceğinizi sanıyordunuz ama sorun yok, şansınız var, hasta böbreğiniz alındı, diğeri kaldı, her şey yolunda, saatte yüz kilometreyle yola devam, daha da hızlı,

1 Yazarın röportajı, 2009.

ses duvarından öteye... Bir uyarı, bir uyarı daha. O anda, ameliyattan önceki saatlerde, acılı saatlerde, hastalığa neyin neden olmuş olabileceğini düşünüyorsunuz. Benim için, basit, o sarmalın içindeydim, bedenim bana dur, dedi, durmazsan öldün."

Bernard Giraudeau o aşamada yaşamsal düşünceler dalar:

"Nasıl biriyim, yerim nedir, bir bütün müyüm, yap-bozun bütün parçaları elimde mi? Yaşamımın veya yaşam tarzımın karanlık köşelerini hangi ışık aydınlatabilir? Tüm bu yaşam boyunca görmediklerimi, karanlığa gömdüklerimi nasıl keşfedeceğim?

Aktör, daha dolu dolu, bedeniyle daha büyük uyum içinde, başkalarıyla daha iyi iletişim içinde, anın keyfini daha iyi çıkararak daha güzel yaşamak için birçok kendini geliştirme metodu dener. Bunlardan tam bilinç hali önde gelir.

"Tam bilinç, anın içinde olma bilincidir ve bu sürekli yapılması gereken bir alıştırmadır, yoksa hemen unutulur. Geri dönmek ve her şeyi olduğu gibi kabul etmek, kendini gerçekten kabul etmek, önerilen anı yaşamak, başka bir şey istememek, önceden tahmin etmeye çalışmamak gerekir. Benim yaptıklarımın tam tersi! Hiçbir şeyin gerçekliğini, basitliğini, olanları görmüyordum. Bu bir huzur, kişinin sakinleşmesi, en azından uyum meselesi aynı zamanda."

"Sanırım oldukça çekilebilir biri oldum, diyordu Giraudeau dudaklarında o büyüleyici gülümsemesiyle, dahası, iyice anlayışlı, algılayıcı ve verici oldum, çünkü gerçekten önemli olan da bu, sadece vermeyi değil, almayı da bilmek... Hâlâ yapacak çok işim var... Ama şimdi, ne kadar çok şey yaşarsam, o kadar engin..."

Başarısızlık Tuzağı Bir Son Değildir

Başarı arayışı bir tuzak oluşturabiliyorsa, başarısızlık da aynı şekilde yıkıcı olabilir. Yıllardır yaşamımıza yön veren ve sebatla izlediğimiz yol kapanırsa, ne yaparız biz o yaşamla? Gezegenin en güçlü insanı olmasına ramak kalmışken olamayınca Al Gore dünyaya küsebilirdi. Herkes hatırlar, Bush burun farkıy-

la seçilmişti ve Al Gore'un daha fazla oyu vardı. Ama yüksek mahkeme kararı verdi...

Eğer hazmetmesi zor bu durumu atlatıp küresel ısınmaya karşı dünyada yaşamı koruma savaşına kendini adayabildiyse, daha önce erklerin en büyüğünden de fazlasını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalmış olduğu içindir.

Uygunsuz Gerçek filminde Al Gore oğlunu kaybetme tehlikesini atlattıktan sonra kendini nasıl gezegenimizi kurtarma savaşına verdiğini anlatır. Bu mücadele yaşamına tüm anlamını kazandıracaktır. "Oğlum Paul, bir anda elimi bırakıp yolun karşı tarafında duran arkadaşının peşinden gitti. 6 yaşındaydı... Bir makine onun yerine nefes alıyordu. Onu kaybedebilirdik. Sonunda neyse kendi nefes almaya başladı. Bir ay hastanede kaldık. Sanki sadece takvime bakmıştık ve gerisi uçup gitmişti. Onun dışında her şey anlamını yitirmişti."

"Yaşamım altüst oldu, her şey yıkıldı. Dünyadaki yerim, her şey değişmişti benim için. Yeryüzündeki zamanımı ne için kullanmalıydım? Bu soruya yoğunlaştım. Küresel ısınma konusunu derinlemesine araştırmaya kara verdim. Antarktika'ya gittim, Güney Kutbuna, Kuzey kutbuna, Amazon ormanlarına, bilim insanlarının, sorunun henüz incelemediğim yanları hakkında açıklamalar getirebileceği her yere gittim."

"Benim içim en değerli varlığı kaybetme tehlikesiyle karşılaşmam, sanırım bende daha önce bulunmayan bir kapasite kazandırdı bana. Yaşadığım felaket gerçekten her şeyi kaybetme riskiyle karşı karşıya olduğumuzu öğretti, sahip olduğumuzu sandığımız hiçbir şey belki de çocuklarımız için mevcut olmayacaktı."

Al Gore kaderinin kendi kişisel başarısıyla sınırlı kaldığını, dünya için mücadelesinin Paul ve diğerlerine daima bir anlam ifade edeceğini anlamıştı. Kişisel hedefleri onu harekete geçiren tek şey olmayacaktı.

Bir Anda Tümüyle Değişmek

Neyse ki en az bunlar kadar önemli, nerdeyse bir anda oluveren çok daha basit değişimler de olmaktadır. Marie de Henne-

zel[1], hastanenin reanimasyon servisinde bir süre kaldıktan sonra tümüyle değişen 80 yaşında, bunalımlı ve huysuz bir adam tanıdığını anlatır. "Adam öleceğini sanıyordu ve iki ay sonra yoğun bakımdan çıktığında çevresindekiler onu tanıyamadı! O da, çekilmez karakterine rağmen ailesinin onu ne kadar sevdiğini daha önce fark etmediğini anlattı. Bir daha şikâyet etmemeye ve hayatta olduğu için her gün Tanrı'ya şükretmeye karar verdi. Çok tatlı bir ihtiyar oldu."

Marie de Hennezel bize bir insanın iki ay gibi kısa bir sürede radikal biçimde değişebileceğini gösteriyor. Eski kişiliğini çekilmez bulup rolünü değiştirmeye kesin karar vermesi yeterli olmuştu. Kendine ve diğerlerine bakışını değiştirmişti.

Ben de 13 yaşındayken benzer hızda değişiklik geçirmiştim. O zamana kadar öyle çekingendim ki bu benim günlük yaşamımda büyük engel oluşturuyordu. İnsanlar beni bir bakışlarıyla felce uğratabiliyorlardı, bir hiç yüzünden tıkanıp kalıyordum. Bunlar genellikle öyle gülünç durumlardı ki bu sefer utançtan yerin dibine giriyordum. Neyse ki iyi bir sporcuydum ve bu şekilde kendimi ortaya koyabiliyordum. Bir gün, hangi nedenle olduğunu kesinlikle hatırlamıyorum, kendi kendime şöyle dedim. "Bana bak, başkalarının umurunda değilsin. Onlar için bir şey ifade etmiyorsun. Seni görseler de bakmazlar. O halde şöyle veya böyle olman ne fark eder? Bu benim için büyülü bir düşünce oldu. Bu sayede, artık istemediğim bir yığın rolü topladığım gibi çöpe attım. Bir daha çekingen olmadım ve hayatım bu açıdan çok daha rahat oldu.

Rol kavramını ve onları seçme olanağımızı doğrulamalarının yanı sıra, bu sıradan örnekler değişim kapasitemizin çok geniş olduğunu, en azından genellikle sandığımızın ötesinde olduğunu gösterir.

Yaşamın Anlamını Bulmak

Ancak değişmek için, insan önce ne yapmak istediğini bilmeli! Bu göründüğü kadar basit değil. İçimizden birçoğumuz,

1 Marie de Hennezel, *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller*, Robert Laffont, 2008.

yaşamlarının ne anlamı olduğunu hatta neyin gerçekten hoşlarına gittiğini bilemez. Bunu eğitime yön verme aşamasında sık sık görürüz, bu ergenlik çıkışında son derece olağandır, ancak insanlar toplum içindeki yerlerini bulduklarında bile sıkça gözlenebilir. Frankl'a[1] göre, bu olgu, "sanayi toplumlarının yaralarından biridir: varoluşsal boşluğun neden olduğu yaşamın bir anlamı olmadığı hissi". Bu durum bir psikiyatri kliniğinde dışarıdan konsültasyona gelenlerin %30'unu kapsamaktadır.

Bu durumun sadece boşta gezenleri, uyuşturucu kullananları veya kötü yola düşenleri ilgilendirdiğini sanmak çok yanlış olur. Genç bir kadın tanıyorum örneğin, 28 yaşında, önemli bir ticaret okulunda mezun, tanınmış bir danışmalık şirketinde yönetici, hoş bir adamla birlikte yaşıyor ve hayatının anlamını bilmiyor. Ne kadar şaşırtıcı gelse de o sabah yataktan neden kalktığını bilmiyor. Bunun değişmesini ve beraberinde kendisi de değişmeyi istiyor! Ama nasıl?

Frankl'ın gayet iyi tanımladığı ve logoterapi (anlam kazandırma yoluyla terapi) ile tedavi etmeye çalıştığı yaşamsal gereksinim işte budur. Bu yaklaşımla özellikle toplama kampındaki umutsuz tutsaklara yaşama isteği vermeye çalışıyordu. Çünkü yaşamda amaç olmayınca, yaşama isteği, değişen derecelerde de olsa, hızlı ve dramatik şekilde azalıyordu.

Genel olarak Frankl bize arayışımızda yardımcı olacak üç temel yaklaşım önerir:

— Birincisi bir iyilik yapmak veya iyi bir eser yaratmak,
— İkincisi birini veya bir şeyi tanıyıp sevmek,
— Üçüncüsü kaçınılmaz bir acıyı ağırbaşlılıkla kabullenmek.

Frankl iş ve görevlerimizin birinci yaklaşımın, sevginin ise ikinci yaklaşımın merkezinde yer aldığını açıklar. Bunlar yaşamın doğal olarak bize tayin ettiği büyük amaçlardır. Ancak bunu unuttuğumuz olur ve o zaman terapistin veya bir dostun rolü, bize kimin için ve neden yaşadığımızı gözden geçirmemize, ve

1 Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı, a.g.e.*

bunun sonucunda gerekirse daha başarılı olmak için uygun şekilde değişmemize yardımcı olmaktır.

Üçüncü yaklaşımı da yerine getirmek için acı çekme fırsatımız eksik olmaz. Burada amaç her seferinde güçlenmek, onurla büyümek ve kimliğimizi sağlamlaştırmaktır. Onları aşma isteği olmadığında, yaşamın kaçınılmaz zorlukları bize anlaşılmaz görünür ve ne yöne gideceğimizi bilemez, kayboluruz. Frankl, "yaşamın bir anlamı varsa, acının da bir anlamı olmalı" diyordu.

Görevler, sevgiler, zorluklar yaşamımızın anlamının ilham kaynaklarıdır ve bir bakıma yaşama bize gösterdiği ilgi için müteşekkir olabiliriz. Ancak bizi asıl rahatsız eden her olayın geçici yönü değil midir? Dolayısıyla Frankl'ın bize önerisi şöyledir: "Yaşamınızın her anını sanki ikinci kez yaşıyormuş gibi yaşayın." Bir başka deyişle, her anı, bu konuda deneyim sahibiymiş gibi, elinizden en iyi şekilde değerlendirin.

Bu çok önemli noktayı anlamak için size bir imge sunmak istiyorum. Geçmişimizin ve eylemlerimizdeki tutarlılığın seçimlerimizi güçlü kıldığını, bunun da geleceğimizi şekillendirdiğini görmüştük. Ama her anı yaşadığımız şimdiki zamanda, geçmişimizin zenginliğinin ve geleceğimizin potansiyelinin ürünüyüz. Bu kişisel gelişimimize ve açılımımıza katkıda bulunan gerçek bir verimli döngüdür. O zaman, deneyimimiz, planörün olanakları ve meteorolojik bilgilerle donanmış planör pilotu gibi oluruz. Havalanmak için yükselen her sıcak rüzgârdan yararlanalım ve iniş yapmak için en uygun anı seçelim. Hayatı en güzel şekilde yaşamak kendiliğinden anlamlı, başlı başına bir hedeftir çünkü o zaman, rastlantılara giderek daha az bağımlı oluruz. Burada "giderek" sözcüğü çok önemlidir çünkü koşullarımızın tüm olanaklarını ve sınırlarını ima eder.

Sandığımızdan Daha Üstünüz

Gerçekten de, rastlantıların bizi 80 yaşında bir yoğun bakım odasına, Gary Reinbach'a olduğu gibi 11 yaşında bir içki şişesinin karşısına, Tim Guénard'ınki gibi nefretle, veya José Giovanni'ninki gibi şiddetle dolu bir yaşama götürebileceğini gördük.

Rastlantılar bizi Orroz gibi bir porno dergisinin kucağına atabilir, Giraudeau gibi bir kanserle sarsabilir, benimki gibi büyük bir çekingenlikle kısıtlayabilir, Al Gore gibi oğlu olmadan bir yaşam korkusu yaşatabilir. Ancak her başımızı kaldırma fırsatı bulduğumuzda, sebatla yapabileceğimizin en iyisini yapmaya ve daha iyi olmaya özen gösterdiğimizde değişme kapasitemizin gerçek ve derin olduğunu keşfederiz.

Böylesine değişikliklerin nasıl gerçekleştiğini sorabiliriz o zaman. Yanıt için bir kez daha Erich Fromm'dan[1] destek alacağım: "Değişiminin ortaya koyduğu potansiyel zaten kişinin içinde olmasa bu dönüşümler mümkün olmazdı. İnsanlar genellikle değişmediğine göre, bu hipotezin aşikâr bir tarafı yoktur, ancak çoğu kişinin pek yeni bir şey yaşamadığını göz önüne almak gerekir. Çoğu zaman, insanlar ne bekliyorlarsa onu keşfederler ve dolayısıyla karakterlerinde radikal değişikliklere yol açacak her türlü deneyimden uzaklaşmış olurlar."

Başka bir deyişle, içimizde aslında çok büyük bir değişim potansiyeli bulunmaktadır. Yaşamın rastlantılarının bizi bunları ortaya çıkarmaya zorlamasını bekleyebilir, ya da eylemlerimizde ve rol seçimlerimizde tutarlı ve sebatlı olarak olmak istediğimiz kişi olabiliriz.

Demek ki genel olarak sandığımızdan çok daha iyiyiz ve değişim potansiyelimiz hemen hemen sonsuz, yeter ki kendimize inanalım ve seçtiğimiz kimliği oluşturacak eylemlerimize kendimizi tümüyle adayalım. Varlığından habersiz olduğumuz bu özgürlüğü, ikinci doğumumuzda edindik ve her gün bilincimizin serüvenli yolculuğunu yaşayarak geliştirdik. Evet, yaşamımıza tüm anlamını veren o, bilincimiz.

1 Erich Fromm, *Freud Düşüncesinin Büyüklüğü ve Sınırları, a.g.e.*

Haz İlkesinin Ötesinde

FREUD HER TÜRLÜ PSİŞİK SÜRECİN temel ilkesinin haz arayışı olduğunu savunuyordu. Başlıca güdülenmemiz budur. Bununla birlikte, çoğumuz tüm duyularımızı düzenli olarak tatmin etmek için gereken her şeye sahip olmamıza rağmen, çok azımız tümüyle mutlu olduğunu bildirir.

Bu çelişkiyi açıklamak için Freud[1], haz ilkesinin ötesinde, bilinçaltımızın, ya baskıladığımız sorunları örtmek için bizi tek-

1 Freud'a göre, (*Haz ilkesinin ötesinde*) "psişik süreçlerin gelişimi, haz ilkesiyle yönetilmektedir. Yani, biz psikiyatrisiler olarak inanıyoruz ki, süreç her seferinde zor veya acı veren bir gerilim tarafından tetiklenir ve, gerilim azalana, acılı bir durumun yerini keyifli durum alana kadar sürer."
Böylece acıkınca yiyoruz ve tokluk bize açlığı yok eden bir haz veriyor. Aynı bağlamda, orgazm, cinsel gerilimlerimize son verir. Genel olarak, uyarılmalarımız bizi onları yatıştıracak şekilde davranmaya iter, bu da, Freud'a göre, psişizmi harekete geçiren temel etkendir. Oysa bu temel haz arayışına rağmen birçok kişi mutlu değildir, neden?
Çünkü Freud'a göre, haz ilkesinin ötesinde, "haz ilkesini dikkate almadan ortaya çıkan ve kendini onun üstüne koyan, yeniden türemeye, tekrara doğru karşı konulmaz bir eğilim vardır." Bu eğilim, "baskılanan öğeleri açığa vurmamaya çalışan ben'in direncinin ifadesi" olan nevrozlarımızdan kaynaklanır. Örneğin, travmatik nevroz kurbanlarının sürekli olarak rüyalarında travmayı yaratan olayı gördükleri söylenir.
Ancak nevrozlu olsun olmasın, amacı uyarıları rahatlatmak olan hazlar, "canlı olan her şeyin genel eğilimi, inorganik dünyanın dinginliğine kavuşma eğiliminin parçasıdır". Böylece, "haz ilkesi ölüm içgüdülerinin hizmetindedir". Başka bir deyişle, haz ilkesinin ötesine, Freud bilinçaltı ve baskılanan öğelerinin yanı sıra, sonuçta en üstün rahatlama olarak gördüğü ölüm içgüdülerini yerleştirir.

rarlanan garip davranışlara sürükleyerek, ya da tersine, "ölüm dürtüsü" peşinde hareketsizliğe iterek, bize hayatı zorlaştırdığını öne sürüyordu.

Bilincimizin Kurbanı

Peki, ya tam tersiyse! Ya o varsayımsal Freud'cu bilinçaltının değil de bilincimizin kurbanıysak... Soruyu yeniden ifade etmekte yarar olabilir. Neden mutluluğa ulaşmanın yollarını açıklamaya çalışan o kadar çok kitap vardır? Çünkü bir kez bilincimize kavuşunca, mutluluk bizim için "doğal" olmaz artık.

Nitekim bilinç bize geçmişte olduğu kadar gelecekte, gerçekte olduğu kadar kurgusal âlemde yaşamamıza izin verince, mutluluğumuz sadece şimdiki anda gerçekten yaşadığımıza bağlı olmaktan çıkar: mutluluk anılarımıza, beklentilerimize, hayal gücümüze de bağlı olur.

Saf mutluluk anlarının bizim için ifade ettiği önem böylece açıklanabilir, bir manzaranın gözlerimizi kamaştırdığı, karanlık bulutların arasından süzülen güneş ışığının bizi duygulandırdığı yoğun anlarda hissettiğimiz mutluluğun önemi. En güzel ve en güçlü yönleriyle doğa, bizi sadece şimdiki anın derin mutluluğu ile sarar.

Bu sadece doğanın ihtişamına bağlı mutluluklarımız için değil, "eski" beyinsel yapılarımızdan kaynaklanan her şey için geçerlidir, örneğin günlük ve güven verici adetlere olan düşkünlüğümüz ya da belli koşullar altında veya belli yerlerde mutluluğumuzu pekiştiren güçlü duyumsal anıların arayışı gibi.

Ancak bilinç devreye girince, içimizde yer etmiş olan ve şairlerin dizeler düzdüğü şimdiki anın zevklerinin ötesinde mutluluk basit hazlarla sınırlı kalmaz. Tal Ben-Sahar'ın [1]açıkladığı gibi, "mutluluğa ulaşmak için yaptıklarımızda anlam ve zevk bulmamız gerekir".

---

1 Tal Ben-Shahar, *Daha Mutlu Yaşamak*, Elma Yayınevi, 2008. Çev. Bülent Akat

Diğer cinse çekim duymak, orgazm yaşamak artık yeterli değildir. Tam olması için mutluluğumuzun anlamı da olması gereklidir. Örneğin beraber bir gelecek düşünebilmek veya birlikte güzel bir uyum ininde olduğunuzu hissetmeniz gerekir. Anın keyfini ve bu ilişkinin potansiyel anlamını bir araya getirebilmeliyiz. Bu aşk yaşamımızı oldukça karmaşık hale getirir. Kırk civarında izleyicinin önünde duygular üzerine bir konferansımı anımsıyorum, bazı acılı durumlarda hislerimizi nasıl söndürebileceğimizi anlatırken acı veren durumlara örnek olarak, "terk edildiğimizde olduğu gibi", dedim. Sonra salonu gözden geçirerek, "eğer aranızdan bazıları bu durumu yeteri kadar açıklayıcı bulmuyorsa, başka bir örnek gösterebilirim", diye ekledim. Bakışlardan, bu salonda hepimizin en az bir aşk hüsranı yaşamış olduğu belliydi...

Bilincimizle Daha da Mutlu

Bilinç olduğunda, zevk ile ilişkili olarak, mutluluğumuz için eylemlerimizin anlamı şart olur. Kendi anlam arayışımızda ilerlememize yardımcı olan kitap ve tanıklıkların önemi de buradadır. Bunlar bizim duygusal tarihçemizin, bize değer katan şeylerin, öz saygımızın, içimizde bir varlık (inanıyorsanız bu Tanrı olabilir) yaşatabildiğimiz andan itibaren tinsel yaşamımızın değerini anlamamıza yardımcı olur, bize dikkatimizi yaşadıklarımıza yoğunlaştırmanın (veya tam bilinçle yaşamanın), kendimizi gelişmemize adamanın, kaçınılacak tuzakların önemini hatırlatırlar. Bu alandaki sayısız kitap arasında iki tanesini hararetle öneriyorum: Tal Ben-Shahar'dan *Daha Mutlu Yaşamak* ve Christophe André'den[1] *Imparfaits, libres et heureux* (Kusursuz Değil Ama Özgür ve Mutlu).

Ayrıca, mutluluk yolunda ilerlerken aklımızda bulunması gereken iki nokta üzerinde durmak istiyorum. Birincisi, bana göre beynimizin en gelişmiş bölümüne, bilincimize bağlı "mutlak" mutluluk en üstün zevke yani keşfetme, öğrenme, anlama ve ge-

1 Christophe André'nin Türkçe yayınlanan eserleri: *Kendine Saygı*, Çev. İsmail Yerguz ve *Zor Kişiliklerle Yaşamak*, Çev. Rıfat Madenci. İletişim Yayınları.

lişmeye denk gelir. Burada sözünü ettiğimiz elbette Csikszentmihalyi'nin çok iyi tanımladığı akış deneyimidir.

İkinci noktayı bu kitapta rol dağarcığımızdan ve rol değiştirme yeteneğimizden söz ederek uzun uzun anlattım. Ama gerçek yaşam çoğu zaman ancak bir kanser teşhisi veya bir enfarktüs gibi sona yakın noktalarda doğru soruları sorup rollerimizi gerçekten seçtiğimizi gösteriyor bize. Ve bu rollerde bizi neyin engellediğine baktığımızda, doğruyu söylemek gerekirse, bu genellikle cesaret eksikliği veya ilerde daha fazlasına neden olmak pahasına başkalarının üzmemek, kırmamak olur. Kendi adıma, açıkça söylüyorum, hayatımın en büyük pişmanlıkları yüreksizliğime bağlıdır. Ve küçük yüreksizlikler daha büyüklerine zemin hazırlar... Neyse ki aynı şey küçük cesaret gösterileri için de geçerlidir... Öyleyse bir doktor, onun tehlikede olduğunu söylemeden yaşamımızın yönetimini ele alalım.

"Son tahlilde," der Tal Ben-Shahar, "eğer gelişiyorsak, ilerliyorsak, daha mutlu oluyorsak, bu içebakışın ve doğru soruları sormanın üstesinden geldiğimiz içindir." Başka bir deyişle, Freud'un hoşuna gitmese de, haz ilkesinin ötesinde bilinç ve yaşamımıza bir anlam arayışı vardır.

Sonuç
Bir İnsanlık Sıçramasına Doğru mu?

BİLİNÇ SAHİBİ OLUP yaşamlarını sorgulayabilir hale geldiklerinde, insanlar kendi varlıklarının bir sorun haline geldiğini ve buna bir çözüm bulmaya çalışmadan yaşamalarının mümkün olmadığını gördüler.

Aynı zamanda bilinç sıçraması sayesinde, evrenin bir anlamı olması için, yaşamlarının bir anlamı olması için, insanlar algıladıkları her şeye açıklama getirebildiler. Anlam arayışı başlıca hedef olmuştu.

Bilinç Sıçraması ve Kültürler

İnsanoğlunun hayal gücü sınırsız olduğundan, yaratabileceği dünyalar ve toplumlar da sayısızdır. Kendi hesabıma ben, Margaret Mead'in coşkusuna tümüyle katılıyorum. Mead, *Mœurs et sexualité en Océanie*[1] (Okyanusya'da Gelenekler ve Cinsellik) adlı temel eserinin girişinde şöyle der: "İlkel toplulukları incelerken, belli temel verileri (gece ve gündüz, mevsim döngüsü, ay ve yıldızlar, kuşların göçü, doğumun ve yaşlılığın gizemleri, vs) alarak uygarlık dediğimiz o muhteşem yapıları kuran insanların

1 *Mœurs et sexualité en Océanie:* Margaret mead'in iki önemli eseri, *Coming of Age in Samoa* ve *Sex and Temperament in Three Primitive Societies*, birleştirilerek Fransa'da bu başlık altında yayınlanmıştır.-ç.n

hayal gücündeki o sonsuz çeşitlik karşısında hayranlık duymamak imkânsızdır."

Bir kere bu gözlem ortaya konduktan sonra, sık sık yapıldığı gibi sadece tek tür tarih öncesi kabile toplumu veya sadece birkaç toplumsal düzen modeli olduğunu öne sürmek olanaksızdır. Margaret Mead'in hatırlattığı gibi, "her uygarlık kendine özgü olan ve bireye yalnızca güven değil ayrıca anlaşılır yaşam koşulları da sunan bir toplum dokusu yaratır."

Dolayısıyla bilinç sıçramasını yapan çocuğun, yaşamına bir anlam yüklemek için her şeyi yeni baştan keşfetmesi gerekmez: halkının tüm inanışlarını sahiplenir ve böylece onu kendine ayrılan toplumsal konuma ulaştıracak sistem içinde bir yer ve geleceğe sahip olur. Modern toplumlarımızda da bu hâlâ geçerlidir.

Ama halkının kültürü çocuk dünyaya gelirken ona temel varoluşsal sorularını basitleştirecek birtakım geleneksel açıklamalar derlemesi vermekle kalmamıştır. Ayrıca onun, kendi ölümüyle ilgili olanlar gibi, bu varoluşsal sorularla karşı karşıya kalmasını da sağlayarak bilinç sıçramasını mümkün kılmıştır. Bilinç sıçraması, bir füzenin yörüngeye oturtulmasına benzer: kalkışı gerçekleştirip varış noktasına ulaşması için motorunun gücüne olduğu kadar onu hedefine doğru itecek hidrojene de ihtiyacı vardır. Aynı şekilde çocuk da, hem beyninin potansiyelini geliştirmeli, hem de etrafındakilerden kendi sırası geldiğinde sıçramasını yapmasını sağlayacak dil ve kültürü öğrenmelidir.

Başka deyişle, doğuştan gelenle sonradan edinilen arasındaki tartışmanın, konu insan olunca yeri yoktur çünkü onun bilinç sıçramasını yapabilmek için her ikisinden de olabildiğince fazlasına ihtiyacı vardır. Peki, tarihsel olarak bu iki bileşen beraberce sıçramaya olanak sağlayacak şekilde nasıl bir araya geldi? Benim için asıl soru budur. Sıçrama öncesi beyinler de vardı, kültürler de vardı. Sonra olağanüstü bir koşul ikisinin birleşerek sıçramayı mümkün kılmasına yol açtı.

Böylece İnsan'ın olduğu yerde her şey mümkün olur. Daha doğrusu hemen hemen her şey, çünkü tüm ilkel topluluklarda bulunan bir değişmez vardır: kadınların aleyhine kurulan aile ve üretim hiyerarşileri. Claude Levi-Strauss'a göre "evliliğin te-

melinde yer alan karşılıklılık bağı, erkekle kadın arasında değil, erkekler arasında, bunun sadece vesilesi olan kadınlar üzerinden kurulur. (...) kadın, soyunun simgesi olmaktan öteye gitmez. (...) Soyun anneden geldiği durumlarda bile, göz önüne alınan, kadının babasından veya ağabeyinden ağabeyin köyüne giden bağlardır[1]." Claude Lévi-Strauss'un bu tespiti Simone de Beauvoir'ın "kadının daima erkeğin vesayeti altında" olduğu sonucuna varmasına yol açmıştır[2].

Erkeklerin vesayeti altında ve hizmetinde. Bilinç sıçraması herkese aynı derecede yaramadı ve benim de aklımda hep erkeklere hizmet eden kadınların görüntüsü vardır, Breton büyükannem ve geniş ailesinde de bu böyledir, Guyanalı Wayana'larda da: konuk olduğum Kızılderili'nin karısı gün boyu yemek ve temizlik yapardı, sadece erkeklerin sohbet edip bira içerek istedikleri gibi eğlenmeye hakları vardı[3].

Bilinç ve Varoluşsal Özerklik

İnsan evladı, büyürken kendi öyküsünü yazar. Somut eylemleri ve seçimlerine bağlı olarak, aşama aşama kişiliğini, yaşam tarzını geliştirecektir. Günümüzde, batılı ülkelerde, geleneksel ve babadan oğula sürdürülen meslekler yerini çok daha bireyselleştirilmiş kariyerlere bıraktığından kişinin seçenekleri eskiye göre çok daha fazladır. "Kendini inşa et ve olmak istediğin kişi ol" sözünün oldukça somut ve irademizin ve hizmetimizdeki bilinç yokluğu süreçlerinin işleyişine uygun olduğunu görmüştük. Birçok kişinin bitmeyen kendini arayışı içinde kaybolduğuna bakılırsa, bu yaklaşımın o klasik "kendini tanı" ilkesinden daha pragmatik olduğu ortadadır.

---

1 Claude Lévi-Strauss, Nature, culture et société: les structures élémentaires de la parenté, Flammarion, 2008.

2 Simone de Beauvoir, *Kadın "İkinci Cins"*, Payel Yayınları, 1993.

3 Hâlâ bugün Avrupalı kadınların erkeklere göre günde kırk beş dakika daha az boş zamanları vardır.

Kendi açımdan bunlar benim daima keyifle uyguladığım sözler olmuştur, bu kitap da yapmak istediğimi yapma konusundaki sebatımın bir örneğidir. Oysa bilinç üzerine araştırmalarımın yapılabilirliği, hatta gerekliliği az buz şüpheyle karşılanmamıştı... Bu özlü sözün pragmatik yanını göstermek amacıyla, öncü bir özgür kadından, Margaret Mead'den bir alıntı yapmak isterim: "On altı yaşımda, yaşlı bir taşra doktorunun muayenehanesinin duvarında, etrafı sevgililer günü kartı gibi süslemelerle çevrili bir yazı okumuştum: *Tanrıyı sevenlerin yolları açık olur*. Bu sözlerin benim için anlamı şöyleydi: Belli bir yöne doğru, her türlü rüzgâra karşı, doğru yolda olduğunuz inancıyla yelken açarsanız, tekneniz yolculuk boyunca çok hasar görse de sonunda limana ulaşır."[1]

Bir çocuk büyürken ve yetişkin olurken varoluşsal özerkliğini arttıracaktır. Düşünceleri ve yaptığı seçimler üzerinden, özerkliği daha önce gördüğümüz gibi Öteki-ben'inin gücüne bağlı olacak şekilde, giderek kendi için daha çok var olacaktır. Öteki-ben'i ne kadar güçlü olursa, amacına ve vicdanına ters düşen buyruklara o kadar az uymak durumunda kalacaktır. Her şeyden öte, varoluşsal özerkliğini geliştirerek her birimiz kendini sahip olduğuyla değil, ne olduğu ile göstermeye öncelik verecektir, varılacak en üst nokta ise var olmak için başkalarına (fazla) gereksinim duymamak olacaktır.

Ancak bu kişinin iç zenginliği, benliğin açılımı, yoğun işler arasında kendinizi unutmamanız için yeteri kadar boş zamanınız olmasını gerektirir. Gerektirdiği bir başka şey de, kendimizi aşmamızı ve açılmamızı sağlayan, bizi geliştirecek eylemlere dâhil olmamızdır. Bu konuda da, tüm toplumlarda ve tüm çağlarda koşullar kadının aleyhine olmuştur. Simone de Beauvoir'a göre, "annelik görevleriyle bağdaştığı için kadına uygun görülen tek etkinlik, yani ev işleri onu tekrara ve amaçsızlığa hapseder: her gün, yüzyıllardır yapıldığı şekilde yinelenir bu işler, hiç yeni bir şey üretmezler[2]".

---

1 Margaret Mead, *Blackberry Winter: My Earlier Years*, 1972

2 Simone de Beauvoir, *Kadın "İkinci Cins"*, *a.g.e.*

Buna karşılık "Erkeğin durumu tamamen farklıdır; o, işçi arılar gibi basit bir yaşamsal süreçle topluluğu doyurmaz, bunu hayvansal koşullarını aşan eylemlerle yapar". Böylece dişi, erkekten çok türünün tutsağıdır; insanlık daima ona atfedilen kaderden kaçmaya çalışmıştır; aletin keşfi ile yaşamın sürdürülmesi erkek için bir etkinlik ve bir amaç haline geldi, oysa doğurma işleviyle kadın hayvanlar gibi bedenine mıhlanmış oluyordu."

Batılılaşmış modern toplumlarda kadının kendiliğinden var olan işlerinin yükünü hafifletip kariyerine, kendi seçtiği ve onun kendini geliştirmesine olanak verecek etkinliklere daha fazla odaklanabildiği düşünülebilir. Bu bir ölçüde doğrudur da, ancak hâlâ çevremde kadınlardan şöyle sözler duyuyorum: "Kocam benim pazar günü çalıştığımı görünce surat asıyor, onun için o kalkmadan işimi olabildiğince ilerletmeye çalışıyorum" veya "Bana akşamları eve daha ne kadar iş getireceğimi sorup duruyor, bunun hoşuma gidip gitmediği, kariyerim için önemini merak etmiyor bile." Özgür mü, evet, ama ...

Kendinin Bilinci ve Evrensel Bilinç

Bu varoluşsal özerklik yirminci yüzyıl boyunca evren hakkında yaygın bilgilerle donanmıştır. Okullarda çocuklar, Armstrong'un ayda yürüdüğünü gören bir milyar insan ve daha niceleri evrenimizin sonsuz olduğunu, güneşimizin milyarlarca başka galaksi arasından küçük bir galaksinin küçük bir yıldızından ibaret olduğunu, gezegenimizin kırılganlığını biliyor artık. İnsanlar Dünya'yı hep fazlasıyla sömürdüler ve birkaç yüzyıldır çok sayıda çevre felâketi yaşandı bile[1]. Ama şimdi çevre bilinci oluşmakta: bu yeni ve kayda değer bir ilerleme. Bundan böyle herkes evrendeki yerini, başkalarına karşı sorumluluğunu daha iyi algılayabilir ve böylece herkesin katkıda bulunabileceği bir evrensel bilinç geliştirilebilir.

1 Jared Diamond, *Tüfek, Mikrop ve Çelik – İnsan Topluluklarının Yazgıları*, Tübitak yayınları, 2010, Çev. Ülker İnce

Bu bilimsel evrensel bilincin öncesinde, son iki bin yıldır, tüm halklar için bir olacak tek Tanrı üzerine kurulu monoteizmin gelişmesiyle[1] evrensel amaçlı bir dini bilinç vardı. Yahudilik, Hıristiyanlık ve sonra İslam, günümüzün bilimsel meta-bilgisi öncesinde birçok halkın yaşam ötesi hakkında aynı görüşü paylaşmasını sağlayan meta-dinler veya meta-kültürler haline geldiler. Başka bir deyişle, öbür dünya bilgi cumhuriyetinden önce küreselleşti.

Sonra gelen sanayi devrimi burjuvazinin boyutunu da, zenginliğini de arttırdı, emekçi sınıfını yarattı. Ücretli işçiler, köleler veya serflerden daha ucuza mal oluyordu. Kölelik ekonomik var oluş nedenlerini kaybedince yavaş yavaş kaldırıldı. Burjuvazinin içinden çıkan aydınlar ve emekçilerle birlikte politik bir evrensel bilinç hızla oluştu. Çok sayıda devrim hareketi yerleşik düzenleri alt üst etti ve insan hakları birçok anayasada yerini aldı.

Ancak Simone de Beauvoir'a göre, kadınlar bir kez daha dini ve politik hareketlenmelerin dışında kaldı, çünkü "kendilerine ait bir geçmişleri, tarihleri, dinleri yok, emekçiler gibi iş ve çıkar dayanışmaları yok, hatta Amerika siyahilerini, gettolardaki Yahudileri ya da Saint-Denis'deki veya Renault fabrikalarındaki emekçileri bir topluluk haline getiren özel bir coğrafi yakınlıkları da yok". Bu nedenle dünyada hâlâ çok yerde sömürülen kadınlarda bir evrensel kadın bilinci de yok. Bunun doğrulamak için kadınların, Yahudi, Katolik, İslami veya Budist tüm dini hiyerarşilerin dışında kaldığını, birçok ülkede kadınlara oy hakkının, köleliğin kaldırılmasından çok sonra verildiğini gözlemlemek yeterli olacaktır. Haliyle, kadınlar çoğu devletin politik hiyerarşisinin de dışında kalır.

Bununla birlikte erkekler ve kadınlar arasında gerçekten eşitlikçi bir toplum yaratmak Marx'a göre tarihsel bir sonuç oluşturur, onun gözünde insanın insanla, doğrudan, doğal, gerekli ilişkisi erkekle kadının ilişkisidir[2]."

---

1 İki bin yıllık olan Monoteizmin gelişmesidir elbette, ortaya çıkması çok daha eskilere dayanır.

2 Karl Marx, *Œuvres philosophiques, tome VI.* (Felsefi Eserleri) Alıntı Simone Beauvoir'ın *İkinci Cins*'inden alınmıştır.

Günümüzde uygar bir toplum, tüm insanların aynı şekilde değerlendirildiği bir toplumdur. Yani kadınların erkeklerle kesinlikle aynı haklara sahip olduğu, köleliğin, fuhşun bulunmadığı, tüm çocukların gerçek bir fırsat eşitliği içinde okula gittiği ve din özgürlüğünün gerçek olduğu bir toplum.

Bundan çok uzaktayız. Dört yüzyıl boyunca, her defasında 30.000 köleden 54.200 gemi seferiyle on üç milyon Afrikalının[1] taşındığı köle ticareti henüz unutulmuş değil. Yahudi soykırımı ve hunharca katledilen altı milyon kurbanı da hepimizin aklında. Her iki durumda da, bu korkunçlukların bilincine varıldığında önemli yasalar çıkarıldı, özel önlemler alındı. ILO'nun[2] sayılarına göre günümüzde kadınların ve çocukların fuhuş amaçlı ticareti her yıl bir milyon kurban vermektedir ve birçok ülkenin sokaklarında veya internette görülen hayat kadınlarının %80'i psikolojik olarak yıpranmış, dayak yemiş, tacize uğramış kadınlardır[3]. Buna zorla evlendirilenleri, kız çocuklarının öldürülmesini ekleyelim ve günde bir dolardan az parayla yaşayan 1,5 milyar insanın büyük çoğunluğunun kadınlar ve çocuklardan oluştuğunu hatırlayalım, karşımızda bariz bir gerçek çıkar: henüz Havva'yı Âdem'in boyunduruğu altına koyan paleolitik devir sayfasını çevirmiş değiliz[4]. Bilinç sıçraması her iki cinse aynı şekilde yararlı olmamıştır.

Kadınların erkeklerle,

— aynı haklara (medeni ve dini),
— aynı fırsatlara (eğitim, gelir, yetki),
— aynı onura (fuhuş, baş eğme),
— aynı saygınlığa (ev işleri, kendine ayrılan zaman)

sahip olduğu ülke yoktur veya çok azdır.

---

1 Hugh Thomas, *La Traite des Noirs, 1440-1870*, Robert Laffont, 2006.

2 Uluslararası Çalışma Örgütü. Bu oranlar Amerikan Devleti tarafından da ortaya konmuştur: TIP 2008 Report: www.state.gov/g/tip/rls/tiprpt/2008/

3 *Livre blanc de la prostitution et de la traite des êtres humains*, Fondation Scelles, 2008.

4 Genesis'de Cain çiftçidir, Abel de hayvan yetiştiricisi. Demek ki paleolitik devrin özellikleri olan tarım ve hayvancılık ortaya çıkmıştı.

Paleolitik Sayfasını Çevirmek

"Bizi, ne zaman bir sorunla karşılaşsak, onu güç, şiddet ve katliam ile halletmeye iten derinlemesine kök salmış bu barbarlıktan kurtulabilecek miyiz? Zihinsel gelişmemizle duygusal ve ahlaki geriliğimiz arasındaki uçurumu doldurabilecek miyiz?" Erich Fromm'un[1] bu sorusu hep güncelliğini korumaktadır.

Bireysel olarak da, kolektif olarak da, bilinç sıçraması bize iyinin olduğu kadar kötünün de kapılarını açmıştır. Bireysel olarak, özellikle olumlu seçimlerimizdeki süreklilik göstererek ve Öteki-ben'imizi güçlendirerek içimizdeki iyiyi ortaya çıkarmanın yolunu bulduysak da, kolektif düzlemde çaresiz kalıyoruz.

Elbette, içimizdeki güzeli geliştirmeye çabalayan ne kadar çok kişi olursak, beraberce mutlu ve insancıl toplum projeleri yaratmakta da o kadar başarılı oluruz. Ancak toplumsal düzlemde, bizi savaşçı, soykırımcı, totaliter, gerici, kölelik savunucusu, özgürlük karşıtı kültürlerden kesin olarak kopartacak bir yol aramayı sürdürmeliyiz.

İnsanların bir gün mutlaka paleolitik sayfasını çevirmeyi başarması gerekmektedir, insanlığın asıl bilinç sıçraması bence bu olacaktır. Ve bu dünyada kadınlar ezildiği sürece bu sayfa çevrilemez. Yanı başımızda, her yerde, kadınların saygı değil, şiddet gördüğü, haklarından mahrum bırakıldığı bir gerçekken, şiddeti nasıl düşünülemez, kabul edilemez hale getirebiliriz?

Bu durumda, erkeklerle kadınlar arasında her alanda eşitlik yirmi birinci yüzyılın mutlak önceliklerinden olmalıdır. Gelişmelerin dini, politik, toplumsal ve ailevi her alanda gerçekleşmesi için savaşmak gerekmektedir. Bunun için hem kadınların güçlü bir seferberlik içinde sadece ikinci cins olmayı artık kabullenmemeleri (aranan norm eşitlik olmalıdır) hem de kendilerinin ve tüm insanlığın onurunun eşlerinin onurundan geçtiğini kavramış olan erkeklerin güçlü bir seferberliği kesinlikle gereklidir.

Ve onur için savaşım hepsinin en güzelidir, çünkü bilinç doğal olarak mutluluğu arayışsa eğer, büyük, güzel, iyi olana ulaşılarak elde edilen mutluluk, insan olma gururundan gelendir.

1 Erich Fromm, *İtaatsizlik Üzerine, a.g.e.*

Bu kendine hoşgörü ve hayranlıkla bakabilmektir aynı zamanda, çünkü bilinçli ve tek olan biri saygı uyandırır. Kendi için de, başkaları için de, her insan bir tapınaktır. Bu onurlu, bilinçli, neşeli ve evrensel bir mutluluğun anahtarıdır.

Her Şeye Rağmen İlerlemek

Evet, anahtar bu, ancak ondan henüz çok uzaktayız ve bunu söylemek de karamsarlık sayılmaz. Her gün gözümüzün önünde gelişen korkunçluklara gönderme yapabilirdim ancak umutsuzluk verici yavaşlığımızı ortaya koymak için üzücü bir örnek vermek istiyorum. Geçen 23 Ağustos 2009 Pazar günü, eşim kiliseden çok bozulmuş olarak döndü ve Fransa Katolik Kilisesinin bu Pazar ayini için Paul'un Efeslilere mektubunun (Ep 5, 21-32)[1] okunmasını programlamış olduğunu aktardı: "Kardeşlerim, İsa'ya saygı için birbirinize itaat içinde olun, kadınlar, Hazreti İsa'ya olduğu kadar kocalarına da; çünkü kadın için kocası baştır, Kilise için İsa'nın baş olduğu gibi." Tüm kadınlar gözlerini yere dikmişler, öylesine üzülmüşler...

Missel'i[2] hazırlayanlar kadınlara karşı daha açık bir metin de seçebilirlerdi. Madem bugün hiçbir anlamı olmayan yirmi yüzyıllık bir metin seçilecekti, Paul'un Korintlilere mektubunu da okuyabilirlerdi (Co 11, 2-10): "Kadının başı erkektir; (...) Erkeğin başını örtmesi gerekmez, çünkü o, Tanrının yansıması ve şanıdır; kadın ise, erkeğin şanıdır. Aslında erkek kadından değil, kadın erkekten yaratılmıştır; ve tabii, erkek kadın için değil, kadın erkek için yaratılmıştır. İşte bu nedenle başında ona tabi olduğunun işaretini taşımalıdır (baş örtüsü)."

Eski metinlere dayanarak kadını aşağılamanın ve küçük düşürmenin hiç anlamı yoktur. Bu her seviyede ilerlemeye çabalamamız ve çevremizde etkili olamaya çalışmamız gerektiğinin bir göstergesidir.

---

1 *Missel des dimanches 2009*, Le Cerf, 2008.

2 *Missel:* Katolik ayininde kullanılan tüm metinleri içeren kitap (şan, okuma, dua).

Hep beraber ve bireysel olarak her şeye rağmen, sınırlarımız ve bize karşı çıkan güçlere rağmen, ilerlemeliyiz. Neden? Çünkü her birimiz dünyayı aydınlatacak bir ışık taşırız içimizde. Örneğin her birimizin ve hepimizin mücadelesi olması gereken çevre korumasında bunu görebiliriz. Yaşamımız ölçeğinde anlamsız görünse de, direnç güçlü olsa da, insanlık adım adım ilerler. On felaketten birini engelleyebilirsek, bu büyük bir başarıdır, diye düşünüyorum, bu benim iyimser yanım. Aynı zamanda da doktor yanım: kurtarılan her hasta değerlidir.

Her eylemimizin kimliğimizin inşasına katkıda bulunduğu gibi, her bir yaşam da insanlığın sıçrayışına doğru ilerlemeye katkıda bulunur. Kolektif düzlemde de eylemin önceliği açıktır. Sartre şöyle der: "Hiçbir eylemimiz yoktur ki, olmak istediğimiz kişiyi yaratırken, kendi değerlendirmemize göre olması gereken insan imajını da yaratmasın[1]".

Bu cümlede Sartre, "olabildiğimiz kişi" demiyor, "olmak istediğimiz kişi" diyor. Sartre, istemek ile yapabilmek arsında temel bir fark görüyor, "insan öncelikle olmayı hedeflediği kişi olur. Olmak isteyeceği kişi değil", diyordu. Nitekim her zaman yapmak istediğimizi yapamasak da, gene de istemeye devam edip hedeflerimize doğru sebat edebiliriz. Bu iki sözcük, isteğimiz ve kapasitemiz arasında özgürlüğümüz vardır ve o ender olarak namevcuttur, en azından sandığımızdan çok daha ender olarak. Örneğin, Stangl ona verilen emirlere karşı çıkmış olsaydı, "her şey olduğu gibi devam edecekti, sanki ben ve karşı duruşum hiç var olmamış gibi" derken büyük olasılıkla haklıydı, ama gene de bunu yapabilseydi, dönüştüğü o canavar olmazdı. O varoluşçu korkunçluk durumunda bile özgürlüğü hiç yok değildi.

Buna karşılık, Stangl'ın gaz odasına yolladığı kurbanlarının trajik kaderlerine karşı koyma olanakları hiç yoktu. Hiç hareket özgürlükleri kalmamıştı ve her şeyi kaybetmişlerdi. Bir tek insanlık onurlarının özgürlüğü vardı ve o konuda hepsi cellatlarını geçiyordu.

Özellikle daha önce de gördüğümüz bilincin sayısız tuzakları nedeniyle, mutlak özgürlük yoktur, bu koşullarımızın belirsizli-

1 Jean-Paul Sartre, *Varoluşçuluk*, Say Yayınları, 2012, çev. Asım Bezirci

ğinin bir parçasıdır. Ama herhangi bir durumda, eğer özgürlüğümüz hiç yok değilse, kazanacağımız ek bir derece özgürlük, seçim kapasitemizi arttırır ve bizi hedeflerimize yaklaştırmaya katkıda bulunur. İşte bu nedenle bilincimizin nasıl işlediğini iyi anlamak o kadar önemlidir.

Bilinç sıçraması, özgürlüğümüzün başlangıç sıçramasıdır, sonra olmak istediğimiz kişiye ulaşmak için onu aşama aşama geliştirmemiz gerekir. Bu bizim bilinç yolculuğumuzdur, yaşamlarımızın her birine anlamını veren yolculuk. "Yaşama anlam veren kimsenin bizden kopartamayacağı o zihin özgürlüğüdür[1]" der Frankl.

Talihimizden dem vurmakta da haklıyız aslında, çünkü istekle kapasite arasında hep özgürlüğümüzün denkleminde bütünüyle yer alan şans da vardır. Eğer tüm ruhuyla astronot olmayı istememiş olsaydı, Armstrong aya ayak basan ilk kişi olma şansına sahip olur muydu? Özgürlüğümüz rüyalarımızdan da kaynaklanır... (Freud'u pek ilgilendiren o rüyalarımızdan...)

Paris, 26 Mart 2010

1 Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı, a.g.e.*

Teşekkür

ARAŞTIRMALARIMDA ve düşüncelerimi geliştirmemde bana yardımcı olan herkese tüm kalbimle teşekkür etmek isterim. Metnin ilk versiyonları ile son halini karşılaştırdığımda, bunu gerçekten tek başıma hiç yazamayacağımı görüyorum. Bilinç sıçraması bana birçok aktörün yeteneği ile katkıda bulunduğu kolektif bir eser olarak görünüyor. Ben de size filmlerin sonundaki gibi bir jenerik sunuyorum:

Koçlar: David Servan-Schreiber, Antoine Audouard, Susanna Lea, Nicole Lattès, Léonard Anthony, Isabelle Eustache, Catherine Solano, Pierre Varrod.

Belirleyici katkılar: Christophe André, Laurent Bègue, Nana Camara, Marie Fordacq, Philippe Geminel, Carolina Gelitti, Paul Bensussan, Benoît Conort, Christophe Dubi, Marion Dannaoui, Florence Blondon, Corinne Devillard, Margaux Clerq, Anne-Marie Lasry, Yvonne Lobligeois.

Bilimsel esin kaynakları: Bernard Mazoyer, Marcus Raichle, Jean-Pierre Changeux, Gerald Edelman, Antonio Damasio, Stanislas Dehaene, Mihaly Csikszentmihalyi, Martin Seligman, Michael Tomasello, William James, Pierre Jamet, Jean Piaget, Janet Astington, Ap Dijksterhuis, Mark Muraven, John Leach, Stanley Milgram, Philip Zimbardo, Francis Eustache.

Felsefi esin kaynakları: René Descartes, Erich Fromm, Viktor Frankl, Martin Heidegger, Thich Nhat Hanh, Simone de Beauvoir, Jean-Paul Sartre, Gitta Sereny.

Röportaj veren önemli tanıklar: Tim Guénard, Matthieu Ricard, Patrice Fontanarosa, Bernard Giraudeau, Charmaine Crooks, Christophe Profit, Alexander Popov, Perrine Pelen, Pedro Yang, Barbara Kendall, Loris Falquet, Rania Elwani, Jakob Hlasek, Robert Ctvrlik, Sergueï Boubka, Patrick Charaix, David Servan-Schreiber.

Alıntılanan önemli tanıklar: Al Gore, Paolo Coelho, Scott Peck, Jill Bolte Taylor, Thierry Janssen, Guibert Del Marmol, Guy Lagorce, Elisabeth Gilbert, Philippe Pozzo di Borgo, José Giovanni, Ayrton Seyna, Orroz, Michel Serres, Claude Lanzmann, Gary Reinbach.

Anonim önemli tanıklar: Dennis, John, Margaux, Sophie, Anne-Marie, Olivier, Catherine, Yvonne, Alain, Julien, Albert.

Ve projeyi çeşitli aşamalarında okuyup eleştiri ve önerileriyle zenginleştiren herkes. Veya bilinç konusunda fikir alışverişi yaptıklarım. Ne çok insan! Bu kitap hepinize çok şey borçlu. Hepinize en içten teşekkürlerimi sunarım.

Kuraldışı Yayınları
insan kurallara sığmaz

Bilinç nasıl ve ne zaman doğar?

Her koşulda ruhumuzun kaptanı olmamız mümkün müdür? Bilince dair sahip olduğumuz fikirleri yıkan ve daha anlamlı ve mutlu, zengin bir yaşam sürmeyi öğreten bir kitap.

Dr. David Servan-Schreiber;
Sinirbilim araştırmacısı, *Antikanser* kitabının yazarı

Özellikle çocukluğumuzun ilk yıllarına dair anılarımızın çoğunu hatırlayamayız. Ama yaklaşık beş yaşına geldiğimizde, kendimiz, anılarımız, geçen zaman ve ölümlülüğümüzün ayırdına vardığımız bir dönüşüm geçiririz. Yazarın "Bilinç Sıçraması" adını verdiği bu an, bizi "İNSAN" yapan değişimdir. Kitapta, ele geçirdiğimiz bu farkındalığı; kim olduğumuzu, gelecekte ne olabileceğimizi, kendimizi geliştirmemizin yollarını keşfetmekte nasıl kullanabileceğimiz anlatılıyor.

Tanınmış Fransız psikolog Presles, bilincimize hakim olma yetimizle yaşamımızın kalitesini iyileştirmenin elimizde olduğunu söylüyor.

Bu tezini, psikolojik araştırmalarla desteklediği gibi, ölüme yakın deneyim yaşamış insanlar, savaş gazileri ve yüksek riskli sporlar yapan atletlerle yaptığı söyleşileri de bizlere sunuyor.

Bu zeka dolu hümanist kitapta Philippe Presles bize: 1) bilincin soyut bir kavram değil de ruhumuzun somut (ve işe yarar) bir yetisi olduğunu; 2) onu anlayıp besleyerek (bize önerdikleriyle) hayatımızı daha ilginç ve zekice yaşayabileceğimizi gösteriyor.

Ana fikir: Freud'un ilgilenmediği şeyler sizin epey ilginizi çekecek!

Christophe ANDRE, Psikyatr, yazar

ISBN 978-975-275-223-8

www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net