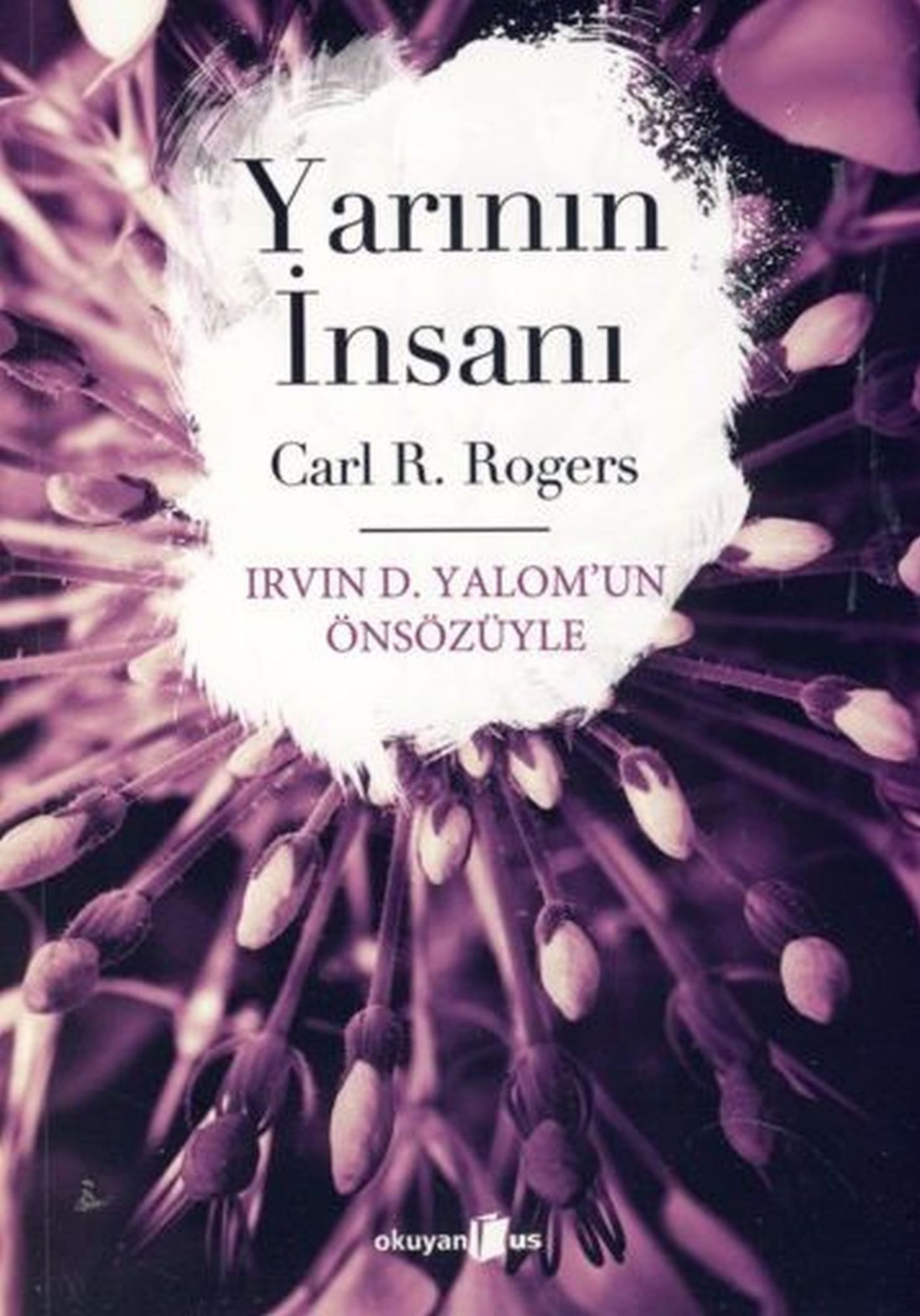

Yarının İnsanı
Carl R. Rogers
IRVIN D. YALOM'UN ÖNSÖZÜYLE
okuyanus

Carl R. Rogers

YARININ İNSANI

İngilizceden çeviren: F. Cihan Dansuk

okuyan us



Psikoloji / Psikiyatri - 51

Yarının İnsanı
Carl R. Rogers

ISBN: 978-605-4054-92-3

Sertifika No: 13838

I. Baskı: İstanbul, Ekim 2012

İngilizceden Çeviren: F. Cihan Dansuk
Yayına Hazırlayan: Seda Arıcıoğlu
Dizi ve Kapak Tasarımı: Ebru Demetgül
Grafik Uygulama: Zeynep Erim

Baskı ve Cilt: Duplicate Matbaa Çözümleri San. ve Dış Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Sok. Fatih San. Sit. No: 12/102 Topkapı,
Zeytinburnu, İstanbul Tel: (0212) 674 39 80, Faks: (0212) 565 00 61

Orijinal Adı: *A Way Of Being*

Copyright © 1980 by Houghton Mifflin Company

Introduction copyright © 1995, by Irvin D. Yalom

Bu eserin yayın hakları AnatoliaLit Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti
Fulya Mah. Mehmetçik Cad. Eser Apt. A Blok No: 30 Daire: 5-6
Fulya, Şişli, İstanbul Tel: (0212) 272 20 85 - 86 Faks: (0212) 272 25 32

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Carl R. Rogers

YARININ İNSANI

İngilizceden çeviren: F. Cihan Dansuk

okuyan us

Yazar hakkında:

Hümanist psikoloji hareketinin kurucusu ve danışan odaklı terapinin babası Carl R. Rogers (1902-1987), hayatı boyunca sürdürdüğü çalışmalarını insanın gelişime yönelik potansiyeline dair temel inancı üzerine kurmuştur. Daha önce yazdıklarından daha kişisel ve felsefi olan *Yarının İnsanı*, değerli meslek hayatının sonuna doğru, 1980'lerin başında yazılmıştır. Rogers'ın doğumunun yüzüncü yılı için tekrar basılan bu benzersiz koleksiyon, 1960'lardan 1980'lere kadarki mesleki ve kişisel gelişimini ele alıyor ve Rogers'ın daha insani bir gelecek olarak nitelendirdiği kişi odaklı kehaneti ile sona eriyor. Carl R. Rogers, Amerikan tarihindeki en etkili psikologlardan biridir. İki yüzden fazla makale ve kitap yazmış olup Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilmiş ve Amerikan Psikoloji Birliği'nin Üstün Bilim Adamı Ödülü de dahil olmak üzere pek çok kez ödüllerle onurlandırılmıştır. 1964 yılında Amerikan Hümanistler Derneği tarafından "Yılın Hümanisti" seçilmiştir. Yaşamının son döneminde kuramını ulusal sosyal çatışmalara uyarlamak için çalışmış, farklı etnik ve kültürel grupları bir araya getirerek çalışmalar yapmıştır.

Carl R. Rogers'ın yayımladığımız bir diğer kitabı: *Kişi Olmaya Dair / Bir Terapistin Gözüyle Psikoterapiye Bakış* (Okuyan Us Yayın, 2011)

İçindekiler

Irvin D. Yalom'un Girişi 7
Önsöz 15

Birinci Kısım: Kişisel Tecrübeler ve Bakış Açıları
İletişim Tecrübeleri 21
İnsan İlişkilerine İlişkin Felsefem ve
Bu Felsefenin Gelişimi 41
Dünden Bugüne: Kırk Altı Yıl 59
Yaşlanmak: Yoksa Yaş Almak ve Büyümek mi? 81
"Bir" Gerçekliğe İhtiyacımız Var mı? 105

İkinci Kısım: Kişi Odaklı Yaklaşımın Özellikleri
Kişi Odaklı Yaklaşımın Temelleri 119
Değeri Bilinmeyen Bir Var Olma Yolu: Empati 139
Ellen West ve Yalnızlık 165
Kişi Odaklı Topluluklar Kurmak:
Gelecek İçin Çıkarımlar 181
Altı Kısa Öykü 205
Yardım Odaklı Mesleklerin Önündeki
Bazı Yeni Zorluklar 231

Üçüncü Kısım: Eğitim Süreci ve Geleceği
Öğrenme Hem Fikirleri
Hem de Duyguları İçerebilir mi? 255
Dönüm Noktasından Sonra: Peki Şimdi Nereye? 283
Büyük Topluluklarda Öğrenilenler:
Gelecekle İlgili Çıkarımlar 305

Ek: Kronolojik Kaynakça 325

Giriş

Carl Rogers, ilk öğretmenlik görevinde bir grup psikoloji öğrencisiyle birlikteydi. Otuzlu yaşlarının sonundaydı. Elektromanyetik bantların çıkmasından kısa bir süre sonraydı, öğrenciler heyecanla psikoterapi görüşmesinin kaydını dinliyorlardı. Rogers tekrar tekrar kaydı durduruyor, görüşmenin nerede yanlış gittiğini göstermek ya da danışanın ileri doğru büyük bir adım attığı anları açıklamak üzere seansın bölümlerini yeniden dinletiyordu.

Yarının İnsanı'nda göreceğiniz Carl Rogers görüntülerinden biri budur. Daha pek çok görüntü var. Bir başka sahneyi -yirmi yıl sonrasını- tasavvur edin.

Yıllar önce intihar etmiş, çok incelenmiş bir hasta olan Ellen West ile ilgili akademik sempozyumda, Rogers tepkisinin derinliği ve yoğunluğu ile seyircileri irkiltmişti. Ellen West hakkında sanki onu iyi tanıyormuş, sanki West dün kendini zehirlemiş gibi konuşuyordu. Rogers, yalnızca onun trajik biçimde ziyan olmuş hayatına dair üzüntüsünü ifade etmiyor, aynı zamanda onu bir nesneye dönüştüren, kişisel olmaktan uzak ve zihinleri kesin bir tanıyla meşgul olan hekimlerine ve psikiyatrlarına olan öfkesini de dile getiriyordu. Bunu nasıl yapabildiler diye soruyordu Rogers. Keşke bir insanı, nesne olarak görmenin başarılı bir terapiye her zaman engel olacağını bilselerdi. Keşke onunla bir insan olarak ilişki kursalardı, kendilerini riske atsalar, onun gerçekliğini ve dünyasını tecrübe etselerdi, o zaman onun ölümcül yalnızlığını çözebilirlerdi.

Bir başka görüntü de, on beş yıl sonrasından. Carl Rogers yetmiş yaşındaydı ve Amerikan Psikoloji Birliği'nin yıllık toplantısında bir şeref konuşması yapmak üzere davet edilmişti. Seyirciler arkalarına yaslanmış, sandalyelerinde rahatça saygıdeğer yetmişliğin, geçmişini olgun ve yumuşak bir biçimde anlatmasını dinlemeyi bekliyorlardı. Rogers aksine meydan okuyarak onları sarstı. Okul psikologlarını, demode ve anlamsız bir eğitim-öğretim sisteminin tahrip ettiği öğrencileri işlemekle yetinmemeleri, aksine sistemi değiştirmeleri, öğrencilerin merakını serbest bırakacak ve öğrenmeden duyulan zevki artıracak bir eğitim-öğretim tecrübesi tasarlamaya katılmaları konusunda zorladı. Sonra profesyonelliğin kısıtlamaları hakkında söylendi, sertifikasyon ve ruhsatlandırma çabalarına değmediğini öne sürdü: sertifikasız kadar sertifikalı şarlatan olduğunu, pek çok yetenekli terapistin mesleğe girmesinin engellendiğini, Amerikan Psikoloji Birliği'nin katı bürokrasisinin geçmişte alanı dondurduğunu ve yaratıcılığı boğduğunu söyledi. Konuşma sırasında hiç kimse uyumadı.

Bu sahnelerde ve *Yarının İnsanı'nın* hatırlattığı pek çok başka sahnede Carl Rogers'ın başkalarının gelişimine adanmışlığı aşikârdır. "Kişi odaklı", Rogers'ın yaklaşımı için tercih ettiği terimdi. Rogers'ın çalışmalarında danışanın yaşadığı dünyaya gösterilen ilgi ve saygı --on iki yıl boyunca Rochester'daki ihmal edilmiş ve kıt imkânları olan çocuklarla çalıştığı meslek hayatının başından beri- olağanüstüydü. Terapi hakkında kişinin, terapinin yönünü saptama konusunda danışana güvenmesi gerektiğine, danışanın neyin canını acıttığını, hangi tecrübelerin örtüsünün kaldırılması gerektiğini ve hangi sorunların önemli olduğunu bildiğine ilişkin inancı çevresinde dönen fikirler üretmeye başladı. Otuzlu yaşlarının ortasında yazdığı, sorunlu çocukların tedavisiyle ilgili ders kitabı akademik alanda büyük ilgi gördü ve Ohio Devlet Üniversitesi'nde profesörlüğe yol açtı.

Orada danışmanlıkla ilgili öncü bir ders verdi. (Unutmayınız, 1930'ların sonunda bugünkü anlamıyla klinik psikoloji yoktu.)

Terapi ile ilgili fikirleri belirgin hale gelince, yayıncılarının basma konusunda tereddüt ettikleri *Counseling and Psychotherapy* (Danışmanlık ve Psikoterapi) adlı bir ders kitabı yazdı, onlar bir ders ve mevcut olan bir alan ile ilgili bir metin yazmasını istediklerini ona söylemişlerdi! Sonunda *Counseling and Psychotherapy*, Rollo May'in kitabı *The Art of Counseling* (Danışmanlık Sanatı) ile birlikte klinik psikolojinin doğumunda ve insan odaklı terapötik yaklaşımın geleceğini şekillendirmede önemli bir rol oynayacaktı.

Carl Rogers, pek çok meydanda savaşmış cesur bir savaşçıydı: psikologların hastaları tedavi etmelerini engellemeye çalışan tıp ve psikiyatri alanındaki bölgesel savaşlarda; seçimin, isteğin ve amacın önemini yadsıyan B.F. Skinner gibi indirgemeci görüşe sahip kişilerle ideolojik savaşlarda; danışan odaklı yaklaşımının basit olduğunu ve entelektüel olmadığını düşünen psikanalistlerle yönteme ilişkin savaşlarda mücadele etmişti.

Bugün, yarım yüzyıl sonra, Rogers'in terapötik yaklaşımı o kadar doğru, tartışmasız ve onlarca yıllık psikoterapi araştırmalarıyla desteklenmiş görünüyor ki, bu savaşların şiddetini ve hatta bunların ne için olduğunu anlamak zor. Bugün tecrübeli terapistler, Rogers'ın meslek hayatının başında kavradığı gibi, terapinin can alıcı noktasının terapi ilişkisi olduğu üzerinde anlaşmaya varıyorlar. *Elbette*, terapistin hastayla hakiki bir bağ kurması şarttır -terapist ne kadar gerçek bir insan olur, kendini korumaktan ve profesyonel maskelerden, rollerden kaçınırsa, hasta daha çok karşılık verecek ve yapıcı bir yönde değişecektir. *Elbette*, terapist hastayı yargılamadan ve koşulsuz olarak kabul etmelidir. *Elbette*, terapist danışanın özel dünyasına girmelidir.

Ancak bunlar bir zamanlar o kadar yeni fikirlerdi ki, Rogers'ın, meslektekileri bunları dikkate almaya zorlaması gerekti. Birincil silahı, nesnel kanıtlardı; Rogers, ampirik araştırmaların psikoterapi sürecini ve sonucunu aydınlatmak üzere kullanılmasının arkasındaki yaratıcı güçtü. Terapist-danışan ilişkisinin önemli

öğelerini -empatiye dayalı anlayışı, gerçekliği ve koşulsuz olumlu bakışı- incelemesi, halen sosyal bilimcilerce araştırma zarafeti ve uygunluğu açısından örnek gösterilmektedir.

Rogers'a psikoterapiye hümanistik yaklaşımı yaratma ve besleme yönünde hayat boyu süren çabasında Rollo May'in güçlü sesi de katıldı. Her ikisi de temelde terapinin hedefleri ve yaklaşımı konusunda aynı fikirde olsalar da (ve her ikisi de Union Theological Seminary'de öğrenim görmüş olsalar da), fikirlerinin kaynağı çok farklıydı: Carl Rogers'ın fikirleri ampirik araştırmaya dayanırken, Rollo May'inkiler edebiyata, felsefeye ve mitlere dayanıyordu.

Rogers, meslek hayatı boyunca terapötik yaklaşımının sözüm ona basitliği yüzünden saldırıya uğramıştı. Pek çok terapist, terapistin yalnızca danışanın söylediklerinin sonundaki sözcükleri tekrar ettiği bir yöntem olarak, danışan-odaklı terapiyi karikatürize etmişti. Ancak Rogers'ı tanıyan, onun görüşmelerini seyreden, çalışmalarını dikkatle okuyanlar yaklaşımının basit ya da sınırlayıcı olmadığını biliyorlardı.

Rogers'ın her zaman yukarıdan aşağıya yerine aşağıdan yukarıya doğru yol aldığı, yani, öncelikle kendisinin ve başkalarının terapötik çalışmalarının birincil gözlemlerine dayandığı ve düşük seviyeli ancak sınanabilir varsayımlar ürettiği doğruydu. (Bu, her zaman Rogeryen yaklaşım ile sınanamaz bir kuram oluşturmak üzere ileri düzeyde çıkarımlarda bulunan ve sonrasında terapi yöntemine bilgi sağlayan ve yöntemi düzenleyen psikanalitik yaklaşım arasındaki temel farklardan biriydi.) Ancak Rogers'ın meslek hayatının başında sonraki çalışmalarını dayandırdığı birkaç temel varsayımda bulunduğu da gerçektir.

İnsanın seçiminin gerçekliği ve önemi konusunda ikna olmuştu; tecrübeye dayalı öğrenmenin kişisel anlama ve değişim konusunda –zihinsel anlamaya dayalı bir çabadan- çok daha güçlü bir yaklaşım olduğuna inanıyordu; bireylerin içinde bir kendini gerçekleştirme, gelişme ve içindeki potansiyeli kullanma eğilimi ol-

duğuna inanıyordu. Rogers, yaşamın tümünde (dağılma gücünü dengeleyen) bir biçimlendirici güç olduğuna dair inancından sık sık söz ederdi. Kendini gerçekleştirme eğilimine olan inancı ile, her bireyde kendini anlama ve kişisel değişim konusunda muazzam bir gizil gücün var olduğuna inanan Nietzsche, Kierkegaard, Adler, Goldstein, Maslow ve Horney gibi hümanist düşünürler topluluğuna katılmıştı. Nietzsche'nin insanın mükemmeleştirilebilirliğine dair bilinen ilk meşhur sözü "Olduğun gibi ol"dur. Öncü bir psikanalist olan Karen Horney de "bir pelitin meşe ağacına dönüşmesi gibi, çocuğun da olgunlaşarak yetişkin olacağına" inanır. O halde bu konumdan doğan terapötik çalışma, inşa etme, yeniden inşa etme, güdümleme ya da şekillendirme değildir. Aksine, kolaylaştırma, büyümenin önündeki engelleri kaldırma, her zaman orada olanı serbest bırakmaya yardımcı olmadır.

Rogers, kişi odaklı yaklaşımın, kişisel değişim için çok büyük bir güç ürettiğine, bunu yalnızca psikolojik açıdan sıkıntısı olanlarla sınırlı tutmak için herhangi bir sebep olmadığına inanıyordu. Sonuç olarak, bunun gücünden pek çok klinik olmayan alanda yararlanmaya çalıştı. Onlarca yıl boyunca eğitimin bilişsel olduğu kadar duyuşsal öğrenmeyi de kapsadığını, öğretmenlerin bir bütün olarak insan üzerine odaklandığını, kabulün, gerçekliğin ve empatiye dayalı anlayışın olduğu bir öğrenme ortamının yaratılabileceğini, öğretmenlerin ve kurumsal personelin kişi odaklı yaklaşım konusunda eğitilebileceğini, öğrencinin özsaygısının geliştirilmesi ve doğal merakı ortaya çıkarmak üzere çaba gösterilmesi gerektiğini ileri süren eğitim-öğretim programlarında etkin olarak yer aldı.

Etkileşim grupları, kimi zaman "normaller için grup terapisi" olarak nitelendiriliyordu. Eğitim ile terapi arasındaki ya da -daha az saygılı biçimde dile getirildiği gibi- "kafayı daraltma" ile "zihni genişletme" arasındaki ince çizgiyi vurgulamışlardı. 1960larda Rogers, yoğun grup tecrübesinin değişim için muazzam bir po-

tansiyel taşıdığını anlamıştı. Etkileşim grubu hareketinin derinliklerine dalmış, grup liderliği teknolojisine kayda değer katkılarda bulunmuştu. Zorlayıcı ve yönlendirici liderlik biçimlerine karşı bir tutum benimseyerek bireysel danışmanlık için gerekli olan kişi odaklı yaklaşımın, grup tecrübesi için de aynı ölçüde gerekli olduğunu öne sürmüştü. Liderler, lider olmalarının yanısıra katılımcı olmak zorundaydılar, kolaylaştırıcı bir ortamı iyi bir örnek teşkil ederek şekillendirebilirlerdi. Rogers söylediklerini uyguluyordu da; gruplarının tutanakları onun nefes kesen dürüstlüğünü gözler önüne seriyordu: kişisel çalışmalarında olduğu gibi, yalnızca kendisini sıkıntıya sokan kişisel sorunlarını değil, aynı zamanda diğer üyeler hakkındaki düşlerini de –başkalarını yapıcı bir içgözleme yönlendirebileceğine inandığı için- ortaya koyuyordu.

Küçük grup için doğru olan, büyük grup için de doğruydu. Yetmiş beş yaşında Rogers, topluluk oluşturma çabasıyla birkaç yüz kişilik grupları yönetiyordu. Kişi odaklı grupların, hem ulusal hem de uluslararası bağlamdaki anlaşmazlıkları çözmek için güçlü bir araç sağladığına inanıyordu. Kültürler arası ve etnik gerilimlerin üzerinde bir etkisi olması kararlılığıyla, Rogers yaşamının son on yılında çok seyahat etti. Güney Afrika'da siyah ve beyazlar için iletişim grupları kurdu, bireysel özgürlük ve kişinin kendini gerçekleştirmesi hakkında (o zaman bir diktatörlük olan) Brezilya'da büyük kitlelere hitap etti, on yedi Orta Amerika ulusunun devlet erkanı için anlaşmazlıkların çözümüyle ilgili dört günlük bir çalıştay yürüttü, o zamanki Sovyetler Birliği'nde kalabalık çalıştaylarda, danışan odaklı danışmanlık çalışması düzenledi. Uluslararası çabaları o kadar geniş kapsamlıydı ki, Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterildi.

Yarının İnsanı, Rogers'ın iletişim hakkındaki görüşleriyle başlıyor. Onun için duygularının, düşüncelerinin doğru ve dürüst bir biçimde iletilmesinden daha fazla önem taşıyan birkaç şey vardır. Hayranlık uyandırmaya, ikna etmeye ya da yönlendirme-

ye ilişkin her türlü dürtüden kaçınmıştır. Bir bakıma bu, takdim eden kişinin yaptığını gereksiz kılar. Birkaç kişi, bir girişi daha fazla hak etse de, herkesin buna ihtiyacı vardır. Okurun da göreceği üzere, Rogers kendisini ortaya koyuyor ve bunu olağanüstü bir berraklık ve zarafetle yapıyor.

Irvin D. Yalom

Önsöz

Kimi zaman hayatımda ve işimde olan değişiklikler nedeniyle hayrete düşüyorum. Bu kitap, son on yılda -kabaca yetmişlerde- olan değişiklikleri kapsıyor. Yakın zamanda yazdığım farklı metinleri bir araya getiriyor. Bu düşüncelerin kimisi çeşitli dergilerde yayımlandı, kimisi ise hiç yayımlanmadı. İçeriği size sunma çabasına girmeden önce, geri dönüp kendi değişimimdeki birkaç dönüm noktasına bakmak isterim.

1941 yılında danışmanlık ve psikoterapi hakkında, bir sonraki yıl basılan bir kitap yazdım. Başka danışmanlardan bir hayli farklı düşündüğümü ve bireylerle çalışma biçimimin onlarınkinden bir hayli farklı olduğunu fark etmemle ortaya çıkmıştı. Kitap tamamıyla yardıma ihtiyacı olan biri ve ona yardım eden kişi arasındaki sözel alışveriş üzerine odaklanıyordu, daha kapsamlı çıkarımları akla getirmiyordu.

On yıl sonra 1951'de bu bakış açısı, danışan merkezli terapi hakkında daha etraflıca ve güvenilir bir kitap halinde sunulmuştu. Bu kitapta terapi ilkelerinin diğer alanlarda uygulandığı kabul ediliyordu. Başkalarının yazdığı ya da büyük ölçüde başkalarının tecrübelerinden yararlanılan bölümlerde, grup terapisi, grup liderliği ve yönetimi, öğrenci merkezli öğretim ele alınıyordu. Uygulama alanı genişliyordu.

Benim ve meslektaşlarımın çalışmalarının nasıl dallanıp budaklandığını görme konusunda ne kadar yavaş olduğuma inanamıyorum. 1961 yılında -aslında çeşitli bölümler giderek genişleyen uygulama alanlarıyla ilgili olsa da, bütün metinlerin odak

noktasının bireysel çalışma olduğunu belirterek- "*A Therapist's View of Psychotherapy*" (Bir Terapistin Psikoterapiye Bakışı) adını verdiğim bir kitap yazdım. Şans eseri, yayıncı başlıktan etkilenmemişti, bölüm başlıklarından birini değiştirerek kitabın adını *On Becoming a Person* (Kişi Olmaya Dair, Okuyan Us Yayınları, 2011) koymamı önerdi. Önerisini kabul ettim. Psikoterapistler için yazdığımı düşünüyordum, ancak *insanlar* için –hemşireler, ev hanımları, iş dünyasındakiler, rahipler, vaizler, öğretmenler, gençler- her türlü insan için yazdığımı şaşkınlıkla keşfettim. Kitap, İngilizce'de ve çevrildiği pek çok dilde, dünya çapında milyonlarca insan tarafından okundu. Kitabın yarattığı etki, beni, söylediğimin yalnızca terapistleri ilgilendireceği yönündeki dar görüşümden kurtulmaya zorladı. Gördüğüm karşılık, düşüncelerimin yanısıra hayatıma da geniş bir açı kazandırdı. Bütün yazdıklarımın, terapist ile danışan arasındaki ilişki için doğru olanın, bir evlilik, aile, okul, yönetim, kültürler ve ülkeler arasındaki ilişki için de doğru olabileceği anlayışını içerdiğine inanıyorum.

O yüzden şimdi bu kitaba ve içeriğine dönmek istiyorum. En başında –ilişki tecrübelerimi, yaşlandıkça duyduğum hisleri, felsefemin köklerini, mesleğime bakışımı, "gerçekliğe" dair kişisel görüşümü ortaya koyan- çok kişisel olan beş metni bir araya getirdim. Aslında bunlar yalnızca benim tarafımdan yazılmamışlardı, benim için de yazılmışlardı. Bunlar size ve yaşantınıza dokunur mu bilemem.

Bu bölümde ve kitap boyunca yazdıklarım "eril-dişil zamir" sorununu ele alış biçimim nedeniyle kısmen eski olabilir. Feminist eğilimleri olan kızım ve arkadaşlarım sayesinde, cinsiyetler arasındaki dilbilimsel eşitsizliğe karşı giderek daha duyarlı oldum. Kadınları eşit olarak *ele aldığıma* inanıyorum, ancak yakın zamanda genel anlam taşıyan ifadelerde yalnızca eril zamirler kullanılmasındaki baskının açıkça farkına vardım. Bir şekilde sahtekarlık gibi görünebileceği için, kullandığım dili bugünkü standartlarıma göre değiştirmeye çalışmaktansa, metinleri yazıl-

dığı gibi bırakmayı tercih ettim. Bazı metinler, (bence) Vietnamlılar için olduğu kadar Amerikalılar için de trajik olan Vietnam'daki inanılmaz derecede ahmakça, gayrişahsi ve yıkıcı savaşımıza göndermeler nedeniyle de eskidir.

Kitabın ikinci bölümü, mesleğime ilişkin düşüncelerime ve faaliyetlerime odaklanıyor. Uygulamalarının kapsamı, görüşlerimi sınıflandıran terminolojideki değişimle görülmektedir: "danışan merkezli yaklaşım" şeklindeki eski kavram, "kişi odaklı yaklaşıma" dönüşmüştür. Başka deyişle, artık yalnızca psikoterapiden değil, *gelişimin* -bir insanın, grubun, topluluğun gelişiminin- hedefin bir parçası olduğu herhangi bir duruma uyan bir bakış açısından, felsefeden, bir hayat yaklaşımından, bir var olma biçiminden söz ediyorum. Bu metinlerin ikisi geçen sene, diğerleri ise biraz daha önce yazılmıştı, ancak hepsi birlikte ele alındığında çalışmamın ve bugünkü düşüncelerimin başlıca yönlerini ortaya koymaktadır. Kişisel olarak, altı kısa öykü -derinlemesine birşeyler öğrendiğim tecrübe enstantaneleri- içeren bölüm hoşuma gidiyor.

Üçüncü bölüm, yetkin olduğumu hissettiğim bir uygulama alanı olan eğitimle ilgili; eğitim kurumlarına bazı sorunlar ve gelecekte karşılaşabileceğimiz şeylerle ilgili bazı düşünceler sunuyorum. Korkarım, görüşlerim epey gelenek karşıtı, daralan bütçeler ve kısa vadeli görüşler çağında eğitim-öğretimdeki geçici olan bu muhafazakâr havada bu görüşler popüler olmayabilir. Bunlar, öğrenmenin uzak geleceğiyle ilgili görüşler.

Son bölümde bilimsel düşüncedeki az bilinen ilerlemeler ve diğer pek çok alandaki yeni gelişmeler nedeniyle kültürümüzün karşı karşıya kaldığı esaslı dönüşüme ilişkin görüşlerimi ve dünyamızın ne yönde değişeceğine ilişkin öngörülerimi ortaya koyuyorum. Ayrıca o dönüşen dünyada yaşayabilecek insanın doğasıyla ilgili düşüncelerimi de ifade ediyorum.

Birkaç bölüm, daha önce farklı biçimlerde yayımlanmıştı. Dördüncü bölüm "*Yaşlanmak: Yoksa Yaş Almak ve Büyümek Mi?*,

dokuzuncu bölüm "*Kişi Odaklı Topluluklar Kurmak: Gelecek İçin Çıkarımlar*" ve onbeşinci bölüm "Yarının Dünyası ve Yarının İnsanı" ilk kez burada yayımlanmaktadır.

Bu kitabı bir araya getiren tema, her bölümün, öyle ya da böyle, ulaşmak için çabaladığım bir var olma yolunu -pek çok ülkeden, meslekten, kesimden insanın cazip ve zenginleştirici bulduğu bir var olma yolunu- ifade etmesidir. Bunun sizin için gerçek olup olmayacağını yalnızca siz belirleyebilirsiniz, ancak ben, siz bu "yolda" yol aldıkça size "buyurunuz, hoş geldiniz" diyebilirim.

Birinci Kısım

KİŞİSEL TECRÜBELER VE BAKIŞ AÇILARI

İletişim Tecrübeleri

1964 sonbaharında Pasadena'daki dünyanın önde gelen bilim kurumlarından biri olan California Teknoloji Enstitüsü'nde bir dizi konuşma yapmak üzere davet edilmiştim. Konuşmacıların çoğu fen bilimleri alanındandı. Konuşmaların hitap ettiği kitle ise çok eğitimli, bilgili bir topluluktu. Konuşmacılar, eğer mümkünse, ister astronomi, mikrobiyoloji ister kuramsal fizik olsun, kendi alanlarıyla ilgili sunum yapmaya teşvik edilmişlerdi. Benden de iletişim hakkında konuşmam istenmişti.

Konuşma için kaynak toplamaya ve düşünceleri not etmeye başladıktan sonra, yaptığım beni hiç tatmin etmedi. Bir sunum yapma fikri zihnimde dolaşıp duruyor, sonra çıkıp gidiyordu.

Aşağıdaki konuşma, yalnızca iletişim *hakkında* konuşmaktansa, *iletişim kurma* gayretine dair sorunu nasıl çözdüğümü gösteriyor.

***

İletişim hakkında biraz bilgim var ve biraz daha fazlasını bir araya getirebilirim. Bu konuşmayı yapmayı ilk kabul ettiğimde, konuyla ilgili bilgileri toplamayı ve bir ders haline getirmeyi tasarlamıştım. Bu tasarı hakkında ne kadar çok düşünürsem, tasarı beni o kadar az tatmin ediyordu. Bir konu *hakkındaki* bilgi, günümüzde davranış bilimlerinin en önemli unsuru değildir. İnsanla ilgili deneyime ya da sezgiye dayalı bilme konusunda kararlı bir akım söz konusudur. Bilmenin bu seviyesinde yalnızca, neredey-

se herzaman kolaylıkla sözel olarak iletilebilecek cinste bir bilişsel ve zihinsel öğrenmeden söz etmediğimiz bir alandayız. Onun yerine, daha deneyime dayalı, bir bütün olarak insanla ilintili, düşünceler ve sözcükler kadar düşünmeden gösterilen tepkiler ve duygular ile ilgili bir şeyden söz ediyoruz. Sonuç olarak, iletişim *hakkında* konuşmaktansa, sizlerle duygu düzeyinde *iletişim kurmak* istediğime karar verdim. Bu kolay değil. Genellikle bunun yalnızca kişinin gerçekten kabul gördüğünü hissettiği küçük topluluklarda mümkün olduğuna inanıyorum. Bunu büyük bir toplulukla yapmaya kalkışmaktan korkmuşumdur. Topluluğun ne kadar büyük olduğunu öğrendiğimde bu fikirden tamamıyla vazgeçtim. O zamandan beri karımın da yüreklendirmesi ile, geri dönüp böylesi bir işe girişmeye karar verdim.

Kararımı pekiştirenlerden biri de Caltech konuşmalarının sunum halinde yapılma geleneğini bilmemdi. Bundan sonra dinleyecekleriniz hiçbir anlamıyla bir sunum değil. Ancak bir açıdan bunun, öncelikle duygu ve tecrübe düzeyinde iletişim alışverişinin nasıl olacağını gösterebileceğini umuyorum.

Yapmak istediğim aslında çok basit. İletişim açısından öğrendiklerimin bazılarını sizlerle paylaşmak istiyorum. Bunlar kendi tecrübelerimden yola çıkarak öğrendiklerim. Sizlerin de aynılarını öğrenmenizi ya da yapmanızı söylemeye çalışmıyorum kesinlikle, ancak kendi tecrübemi yeterince dürüstçe anlatabilirsem, belki kendi tecrübenize göre bunları değerlendirip sizin için doğruluğuna ya da yanlışlığına karar verebileceğinizi hissediyorum. Başkalarıyla olan iki yönlü iletişimimde mutlu, sıcak, iyi ve memnun hissettiğim tecrübelerim oldu. Zamanında ya da sonrasında kendimi tatminsiz, kırgın, soğuk ve tedirgin hissettiğim başka tecrübelerim de oldu. Bunların bazılarını anlatmak isterim. Başkalarıyla iletişime dayalı tecrübelerimin bazılarında daha açıldığımı, genişlediğimi, zenginleştiğimi ve büyümemin hızlandığını hissettim. Sıklıkla bu tecrübelerde diğer kişinin de benzer tesiri hissettiğini, onun da zenginleştiğini, gelişiminin ve işleyişinin

ileri doğru gittiğini hissettim. Her birimizin gelişiminin, büyümesinin azaldığı ya da durduğu, hatta ters yöne döndüğü başka zamanlar da oldu. İletişim tecrübelerimin hem benim hem de diğer kişinin üzerinde gelişimi destekleyen bir etkisinin olmasını tercih ettiğimi, benim ve diğer kişinin küçüldüğümüzü hissettiğimiz iletişim tecrübelerinden kaçınmak istediğimi söylemem eminim herşeyi netleştirecektir.

Sizlerle paylaşmak istediğim ilk basit duygu, birini gerçekten *duyabildiğimde* hissettiğim zevktir. Belki de bu benim çoktandır sahip olduğum bir özelliğim. Bu hissi ilköğretim okulunun ilk yıllarındaki günlerimden hatırlayabiliyorum. Çocuğun biri öğretmene bir soru sorar ve öğretmen de tamamıyla farklı bir soruya mükemmel bir cevap verir. Böylesi bir durumda hep acı ve rahatsızlık hissiyle dolardım. Tepkim "Ama siz onu duymadınız!" olurdu. O zaman (ve halen) çok yaygın olan iletişim eksikliği yüzünden çocuksu bir çaresizlik hissederdim.

Birini duymanın neden beni tatmin ettiğini bildiğime inanıyorum. Birini gerçekten duyabildiğim zaman, onunla temas kurabiliyorum; bu hayatımı zenginleştiriyor. Bireyler, kişilik, insan ilişkileri hakkında ne öğrendiysem insanları duyarak öğrendim. Birini gerçekten duymanın kendine has başka bir tatmini vardır: gök kubbenin musikisini dinlemek gibidir, zira kişinin o an iletti̇ği mesajın ötesinde -bu her ne olursa olsun-, evrensel olan bir şey vardır. Gerçekten duyduğum kişisel iletişimlerin tümünde, düzenin psikoloji yasaları, bir bütün olarak evrende bulunan aynı düzenin özellikleri gizlidir. Dolayısıyla, bir insanı duymanın sağladığı tatminin yanısıra, kişinin evrensel açıdan doğru olanla iletişim içinde olduğunu hissetmesinin verdiği tatmin vardır.

Birini duymanın hoşuma gittiğini söylediğimde, elbette onu derinden duymaktan söz ediyorum. Sözcükleri, düşünceleri, duygu tonlarını, kişinin demek istediğini, hatta konuşanın bilinçli niyetinin altında yatan anlamı duyduğumdan söz ediyorum. Kimi zaman yüzeysel olarak pek önemli olmayan bir mesajda

dahi, kişinin görünen kısmının çok altında gömülü ve bilinmeyen o derin insani çığlığı duyuyorum.

O yüzden kendime şunu sormayı öğrendim: bir başkasının iç dünyasının seslerini duyabilir, şeklini hissedebilir miyim? Söyledikleri benim içimde, onun bildiği kadar, korktuğu ancak yine de iletmek istediği anlamları da hissedebileceğim denli derin bir şekilde tınlayabilir miydi?

Örneğin, ergen bir erkek çocuğuyla yaptığım görüşmeyi düşünüyorum. Görüşmenin başında, pek çok ergen gibi o da, hiçbir hedefi olmadığını söylüyordu. Bu konu hakkında ona sorular sordukça , tek bir hedefi dahi olmadığında daha da kuvvetle ısrar etti. "Yapmak istediğin hiçbir şey yok mu?" dedim. O da "*Hiçbir şey yok...* Yani, evet, yaşamaya devam etmek istiyorum" dedi. O an hissettiğimi çok rahat hatırlıyorum. Bu söz, çok derinden yankılanmıştı içimde. Basitçe bana, herkes gibi yaşamak istediğini söylüyor olabilirdi. Öte yandan, bana yaşamanın ya da yaşamamanın bir noktada onun için gerçek bir sorun olduğunu –ki bu kesinlikle muhtemeldi- söylüyor olabilirdi. Dolayısıyla, onunla her seviyede aynı tınlamaya çalıştım. Ne söylemek istediğini tam olarak bilmiyordum. Yalnızca bu ifadenin –bir an intiharı düşünmüş olması ihtimali dahil- gelebileceği her anlama açık olmak istiyordum. Her seviyede onu dinlemeye istekli ve muktedir olmam, belki de görüşme sona ermeden, beynini dağıtma noktasına gelmesinin üzerinden çok geçmediğini bana söylemesini sağlayan şeylerden biriydi. Bu küçük hikâye, kişiyi iletişim kurmaya çalıştığı her seviyede gerçekten duymayı isteyerek neyi kastettiğime bir örnektir.

Bir başka kısa örnek daha vereyim. Yakın zamanda arkadaşım başka bir şehirden bir konu hakkında konuşmak üzere beni aradı. Konuşmamız bitti ve telefonu kapattım. Ancak o an ses tonunu gerçekten fark ettim. Kendime, konuştuğumuz konunun altında –söz konusu sorunla hiçbir ilgisi olmayan- bir sıkıntı, hayal kırıklığı, hatta çaresizlik yattığını söyledim. Bunu o kadar

keskin bir biçimde fark etmiştim ki ona şu anlama gelen bir mektup yazdım: "Söyleyeceklerimde bütünüyle yanılıyor olabilirim, öyleyse bunu çöp kutusuna atabilirsin, ama telefonu kapattıktan sonra, sesinin gerçek bir sıkıntı, acı, hatta gerçek bir çaresizlik içindeymişsin gibi geldiğini fark ettim." Sonra onunla ve içinde bulunduğu durumla ilgili duygularımı faydalı olabileceğini umduğum biçimde paylaşmaya çalıştım. Gülünç bir biçimde hatalı olabileceğimi düşünerek vicdan azabı içinde mektubu gönderdim. Cevap çok çabuk geldi. Biri onu *duyduğu* için çok müteşekkirdi. Ses tonunu doğru duymuştum, onu duyabildiğim, dolayısıyla gerçek bir iletişim kurabildiğim için çok memnundum. Bu örnekte olduğu gibi, kimi zaman sözcükler bir mesaj verir, ses tonu ise tamamıyla farklı bir mesaj verir.

Benim için çok anlamlı olan hem terapötik görüşmelerde hem de yoğun grup tecrübelerinde duymanın sonuçları olduğunu görüyorum. Birini ve o an onun için önemli olan anlamları gerçekten duyduğumda, yalnızca sözcüklerini değil, onu duyduğumda ve onun özel anlamlarını duyduğumu bilmesini sağladığımda, pek çok şey olur. Herşeyden önce minnettar bir bakış olur. Gevşediğini hisseder. Dünyası hakkında bana daha çok şey anlatmak ister. İçinde yeni bir özgürlük duygusu kabarır. Değişim sürecine daha açık hale gelir.

Bu kişinin anlamlarını ne kadar derinden duyarsam, o kadar çok şey olduğunu sıklıkla fark etmişimdir. Bir kişi derinden duyulduğunu hissettiğinde, neredeyse hep gözleri nemlenir. Gerçek anlamıyla mutluluktan ağladığını düşünürüm. Sanki şöyle diyor gibidir "Şükürler olsun tanrım, biri beni duydu. Biri ben olmak ne demek biliyor." Böylesi anlarda zindandaki bir tutsağın her geçen gün Mors alfabesiyle şu mesajı yazdığını hayal ederim "Beni duyan var mı? Orada kimse var mı?". Sonunda bir gün "Evet" anlamına gelen belli belirsiz bir tıklama duyar. O basit cevapla yalnızlığından kurtulur, yeniden bir insan olur. Günümüzde özel zindanlarda yaşayan, dışarıdan bunun kesinlikle an-

laşılamadığı, zindandan gelen belli belirsiz mesajları duymak için çok dikkatle dinlemeniz gereken çok ama çok kişi var.

Bu size biraz fazla duygusal ya da abartılı geliyorsa, önemli yönetici konumunda olan on beş kişiden oluşan bir etkileşim grubunda yakın zamanda yaşadığım bir tecrübemi sizlerle paylaşmak isterim. Haftanın çok yoğun oturumlarının başında onlardan grupla paylaşmak istemedikleri bir duyguyu ya da duygularını yazılı olarak ifade etmeleri istenmişti. Bunlar isimsiz ifadelerdi. Biri şöyle yazmıştı "İnsanlarla kolayca ilişki kuramıyorum. Neredeyse aşılamayacak bir duvarım var. Hiçbir şey içime işleyip beni incitmez, ancak hiçbir şey de dışarı çıkmaz. O kadar çok duyguyu bastırdım ki duygusal açıdan arınmış olmaya yakınım. Bu beni mutlu etmiyor, ancak bu konuda ne yapacağımı da bilmiyorum. Belki başkalarının bana nasıl ve neden karşılık verdiğini kavramanın faydası olur." Bunun zindandan gelen bir mesaj olduğu açıktı. Haftanın ilerleyen günlerinde grubun bir üyesi, arınmışlığa, katıksız soğukluğa ilişkin duyguların epey ayrıntılı olarak anlatıldığı o isimsiz mesajı yazanın kendisi olduğunu ifşa etti. Şöyle hissediyordu: hayat ona o kadar gaddar davranmıştı ki, yalnızca iş hayatında değil, aynı zamanda sosyal hayatta ve en acısı da ailesinin içinde hayatını duygu olmadan yaşamaya zorlanmıştı. Grup içinde kendisini daha çok dışarı vurmada, incinmekten daha az korkmada, başkalarıyla kendini paylaşma konusunda daha istekli olmada yavaş yavaş başarılı olması, katılan hepimiz için çok ödüllendirici bir tecrübe olmuştu.

Birkaç hafta sonra bir başka konu hakkında bana soru sorduğu bir mektupta şunu yazması beni güldürmüş hem de memnun etmişti: "(Grubumuzdan) geri döndüğümde, kendimi sanki baştan çıkarılmış ancak halen bunun tam da beklediği ve ihtiyaç duyduğu şey olduğu duygusuyla kafası karışmış bir genç kız gibi hissediyordum! Baştan çıkarılmamdan kimin sorumlu olduğu konusunda halen pek emin değilim. Sorumlu sen miydin, grup muydu yoksa müşterek bir şey miydi? Sonuncusu olduğundan

şüpheleniyorum. Her ne ise, anlamlı ve fazlasıyla ilginç bu tecrübe için sana teşekkür etmek isterim." Bunun abartılı olmadığına inanıyorum zira gruptaki bazılarımız, onu gerçekten duyabilmişti, en azından bir ölçüde zindanından kurtulmuş, sıcak insan ilişkilerinin daha güneşli dünyasına girmişti.

Sizlerle paylaşmak istediğim ikinci derse geçeyim. Ben *duyulmaktan* hoşlanırım. Hayatım boyunca birkaç kez çözülemez sorunlarla patlayacağımı ya da eziyet içinde bir çarkta dönüp durduğumu ya da bir dönemde değersizlik ve çaresizlik hisleriyle mağlup olduğumu hissettiğim zamanlar olmuştu. Böylesi zamanlarda beni duyabilen ve böylece duygularımın karmaşasından beni kurtarabilen, anlattıklarımı onları tanıdığımdan biraz daha derinden duyabilen kişiler bulma konusunda başkalarından daha şanslı olduğumu düşünüyorum. Bu insanlar beni yargılamadan, bana teşhis koymadan, beni ölçüp biçmeden ve tartmadan duymuşlardı. İletişim kurduğum her düzeyde beni yalnızca dinlemiş, aydınlatmış ve bana cevap vermişlerdi. Ruhsal açıdan sıkıntı içinde olduğunuz zaman, birinin sizi yargılamadan, sizin için sorumluluk üstlenmeye, size şekil vermeye çalışmadan gerçekten duymasının müthiş bir his olduğuna şahitlik ederim! Böylesi zamanlarda bu, gerginliğimi alır. Tecrübe ettiğim korku duygularını, suçluluğu, çaresizliği ve karmaşayı su yüzüne çıkarmama izin verir. Dinlendiğim ve duyulduğum zaman, dünyamı farklı bir biçimde yeniden algılayabilir ve yoluma devam edebilirim. Biri sizi dinlediği zaman, çözülemez gibi görünenlerin nasıl da çözülebilir hale geldiğini, biri duyulduğu zaman, onarılamaz karmaşaların nasıl da nisbeten açıkça akıp gittiğini görmek şaşırtıcıdır. Bu hassas, karşısındaki anlamaya yönelik, yoğun dinlemeyi tecrübe ettiğim zamanlar için derinden bir minnet duyuyorum.

Bir başkasını duyamadığım, anlamadığım zaman bundan memnun olmuyorum. Birinin ne dediğini anlayamamam ya da dikkatimi verememem ya da sözlerini anlamada zorlanmam söz konusu ise yalnızca, o zaman sadece kendimden hafifçe memnu-

niyetsizlik duyarım. Ancak kendimde gerçekten hiç hoşlanmadığım şey, birinin ne söyleyeceğinden önceden emin olduğum için dinlemeyip onu duyamamamdır. Söylediğine karar vermiş olduğum şeyi duyduğumu ve gerçekten onu dinleyemediğimi ancak sonradan fark ederim ya da daha da kötüsü, kendimi söylemesini istediğim şeyi söylemesi için, verdiği mesajı çarpıtmaya çalışırken ve sonra yalnızca bunu duyarken yakalamamdır. Bu çok zor algılanan bir şey olabilir ve bunu bu kadar ustalıkla yapabilmem şaşırtıcıdır. Yalnızca sözlerini biraz çarpıtarak, anlamı birazcık eğip bükerek -sadece duymak istediğimi söylüyormuş gibi değil- aynı zamanda onu olmasını istediğim kişi gibi de gösterebilirim. İtiraz ettiğinde ya da onu zor algılanır bir biçimde yönlendirdiğimi kendim yavaşça anladığımda kendimden iğrenirim. Buradaki alan taraf olarak, olmadığınız kişi gibi algılanmanın, söylemediğiniz şeyi söylemiş gibi duyulmanın ne kadar sinir bozucu olduğunu da biliyorum. Bu, öfke, şaşkınlık, hayal kırıklığı yaratır.

Aslında bu son ifade, sizlerle paylaşmak istediğim bir sonraki derse yol açıyor: derinlerde ben olan, kendi özel iç dünyamın bir parçasını ifade etmeye çalıştığım ve diğer kişi bunu anlamadığı zaman, korkunç derecede hüsrana uğrarım. Çok özel bir şeyi bir başkasıyla paylaşma konusunda kumar oynayıp riske girdiğimde bunun algılanmayıp anlaşılmaması, çok gurur kırıcı ve çok yalnız hissettiren bir tecrübedir. Böylesi bir tecrübenin bazılarını psikoza soktuğuna inanmışımdır. Birinin onları anlayabileceğine dair umutlarını kaybetmelerine sebep olur. Bu umudu kaybettiklerinde, giderek daha tuhaf hale gelen iç dünyaları yaşayabilecekleri tek yer olur. Paylaşılan herhangi bir insani tecrübede artık yaşayamaz hale gelirler. Onları anlayabilirim, çünkü duygularımın özel, değerli ve çekingen bir yanını paylaşmaya çalıştığım ve bu iletişim söylediğimin değerlendirilmesi, çarpıtılması, onaylanması ile karşılandığı zaman, göstereceğim tepkinin "Of, ne faydası var?" olduğunu biliyorum. Böylesi bir anda kişi, yalnız olmanın ne demek olduğunu bilir.

Dolayısıyla, şimdiye kadar söylediklerimden anlayacağınız gibi, yaratıcı, etkin, duyarlı, doğru, karşısındakini anlamaya çalışan, yargılamayan bir dinleme bir ilişkide benim için çok önemlidir. Bunu sağlamak benim için önemlidir; hayatımın özellikle belirli zamanlarında böyle dinlenebilmek benim için fazlasıyla önemli olmuştur. Bunu sağlayabildiğim zaman, kendi içimde büyüdüğümü hissederim. Böyle dinlendiğim zaman büyüdüğümden, özgürleştiğimden ve güçlendiğimden eminim.

Öğrendiğim bir başka şeye geçeyim.

İçten olabildiğim, içimde olup biten her ne ise, ona yakın olabildiğim zaman bunu çok tatmin edici bulurum. Kendimi dinleyebilmek çok hoşuma gider. O an ne yaşadığımı gerçekten bilmek asla kolay değildir, ancak yıllar içinde bu konuda geliştiğime inandığım için bunu yapma cesareti bulurum. Bunun hayat boyu uğraşılacak bir iş olduğuna, hiçbirimizin asla kendi yaşantımız içinde olup biten herşeye rahatça, tamamıyla yakın duramayacağımıza eminim.

"Gerçeklik" teriminin yerine kimi zaman "uyum" sözcüğünü kullanırım. Bununla şunu demek isterim: bu anı tecrübe ederken anın farkındayımdır ve o an farkında olduğum şey kurduğum iletişimdeki andır; dolayısıyla bu üç seviyenin her biri birbiriyle uyumludur. Böylesi anlarda bir bütün ve tamımdır, tamamıyla tek parçayımdır. Elbette çoğu zaman herkes gibi belirli ölçüde uyumsuzluk gösteririm. Ancak şunu öğrendim: gerçeklik, içtenlik, sahicilik ya da uyum –buna ne demek isterseniz deyin-, en iyi iletişim için temel dayanaktır.

İçimde olup bitene yakın olmak ile ne kastediyorum? Bir terapist olarak kimi zaman işimde meydana geleni tarif ederek ne demek istediğimi anlatmaya çalışayım. Olup bitenle belirli bir ilgisi yok gibi görünen bir duygu "içimde yükselir" bazen. Ancak farkında olduğum bu duyguyu kabul etmeyi, duyguya güvenmeyi ve danışanıma bunu iletmeyi öğrendim. Örneğin, bir danışan benimle konuşuyor ve aniden onu ellerini yalvarır gibi

açmış "Lütfen bunu almama izin ver, lütfen bunu almama izin ver" diyen küçük bir erkek çocuğu gibi görüyorum. Onunla olan ilişkimde içten olabilir ve içimde uyanan bu duyguyu ona ifade edebilirsem, büyük olasılıkla bunun onun içinde derinlerde bir yere dokunacağını ve ilişkimizi ilerleteceğini öğrendim.

Bir başka örnek daha vereyim. Diğer yazarlar için olduğu gibi, benim için de yazmaya başladığımda kendime yakınlaşmak genellikle çok zordur. Meslektaşlarıma iyi görünecek, hitap edecek ya da onların onayını alacak bir şeyler söyleme olasılığıyla dikkatimin dağılması çok kolaydır. Gerçekten söylemek ve yazmak istediklerimi nasıl dinleyebilirim? Bu zor bir şey. Kimi zaman içimdekine yakınlaşmak için kendimi kandırmam dahi gerekir. Bunu yayımlanması için yazmadığımı, yalnızca kendi tatminim için yazdığımı söylerim kendime. Kağıt harcadığım için vicdan azabı duymamak için eski karalama kağıtlarına yazarım. Duygularımı, düşüncelerimi geldikleri gibi, herhangi bir bütünlük ya da düzen kurma çabası olmadan, gelişigüzel kağıda dökerim. Böylece kimi zaman gerçekten ne olduğuma, hissettiğime ve düşündüğüme çok daha yakınlaşabilirim. Böyle ürettiğim yazılar asla kendimi mahçup hissetmediğim ve genellikle başkalarıyla derinden iletişim kuran yazılar olmuştur. Bu nedenle, kendime, görünenin altında yaşayan duygulara ve gizli özelliklere yakınlaştığımı hissetmek çok tatmin edicidir.

İçimdeki gerçekliği bir başkasına iletme cesareti gösterebildiğim zaman tatmin duygusu hissederim. Bu pek kolay değildir, bunun sebebi kısmen tecrübe ettiğimin her an değişmesidir. Genellikle yaşanan ile iletilmesi arasında kimi zaman anlık, kimi zaman günlük, haftalık ya da aylık gecikmeler olur: bir şey yaşarım, hissederim, ancak onu sonradan, bir başkasıyla paylaşma riskini göze alacak kadar soğuduğu zaman iletmeye cesaret ederim. Ancak içimdeki gerçeği o an paylaşabilirsem, kendimi samimi, doğal ve yaşıyor hissederim.

Bir başkasında gerçeklikle karşılaşmak ışıltılı bir şeydir. Bu son birkaç yıldır yaşadıklarımın çok önemli bir parçası olan etkileşim gruplarında kimi zaman biri içinden şeffaf ve bütün olarak çıkan bir şey söyler. Biri bir şeyin arkasına saklanmadan ve kendi derinlerinden geldiği gibi konuştuğu zaman bu çok açıktır. Böylesi bir şey olduğunda, onu karşılamak için bir adım atarım. Bu gerçek insanla karşılaşmak isterim. Kimi zaman böylesine ifade edilen duygular, çok olumlu duygulardır; kimi zaman da kesinlikle olumsuzlardır. Çok sorumluluk sahibi olan konumdaki birini, muazzam bir elektronik firmasının büyük araştırma bölümünün başındaki birini düşünürüm. Bir gün böylesi bir etkileşim grubunda kendi yalnızlığından söz etme cesaretini bulmuştur. Hayatı boyunca tek bir arkadaşının dahi olmadığını, tanıdığı pek çok kişi olduğunu ancak hiçbirini arkadaşı olarak sayamayacağını söylemişti bize. "Sonuç olarak, makul bir iletişim ilişkim dahi olan yalnızca iki insan var hayatımda. Onlar da iki çocuğum" diye ekledi. Sözlerini bitirdiği zaman, uzun yıllardır içinde tuttuğuna emin olduğum keder yaşlarının gözlerinden akmasına izin verdi. Grubun herbir üyesinin onunla psikolojik açıdan bir tür bağ kurmasına yol açan yalnızlığına ilişkin dürüstlüğü ve gerçekliğiydi. En önemlisi, gerçek olma cesareti, hepimizin iletişimimizde daha içten olmamızı, genelde kullandığımız cephenin arkasından çıkmamızı sağlamıştı.

Şunu fark ettiğimde hayal kırıklığına uğradım -elbette bu farkındalık her zaman sonradan, aradan zaman geçtikten sonra gelir: yaşadığım şeye yakınlaşmama izin vermekten çok korkmuş ya da korkutulmuştum, bu nedenle samimi ya da uyumlu değildim. Hemen aklıma, açığa çıkarılması bir şekilde acı veren bir olay geliyor. Yıllar önce Stanford'daki Davranış Bilimleri İleri Araştırma Merkezi'nde ders vermek üzere davet edilmiştim. Akademi üyeleri, parlak ve bilgili bilim insanlarından oluşuyordu. Dikkate değer ölçüde üstünlük sağlamanın, bilgi ve başarı konusunda hava atmanın kaçınılmaz olduğunu varsayıyorum. Herbir

öğretim üyesi için başkalarını etkilemesi, gerçekte olduğundan biraz daha fazla kendinden emin ve bilgili olması önemli görünüyor. Kendimi aynı şeyi yaparken -gerçekte olduğumdan daha fazla kendimden emin ve yetkinmiş rolü oynarken- yakaladım. Ne yaptığımı -kendim olmayıp da bir rol oynadığımı- fark ettiğim an kendimden nasıl iğrendiğimi size anlatamam.

Duygularımı fazlasıyla uzun süre bastırdıktan sonra çarpıtılmış, saldırgan ya da yaralayıcı bir biçimde patlak verdikleri zaman pişman olurum. Çok sevdiğim ancak tamamıyla sinirime dokunan belirli bir davranış örüntüsü olan bir arkadaşım var. O genelde iyi, kibar ve hoş olma eğilimi yüzünden, bu rahatsızlığımı çok uzun süre kendime sakladım, ancak sonunda ayarsız bir biçimde patlak verdiği zaman, yalnızca bir rahatsızlık olarak değil, ona yönelik bir saldırı olarak ortaya çıktı. Yaralayıcı olmuştu ve ilişkiyi onarmak biraz zamanımızı aldı.

Bir başkasının kendi gerçekliğini ortaya koyabilmesine ve benden farklı olmasına izin verme gücüne sahip olduğum zaman içten içe memnun olurum. Bunun sıklıkla çok tehditkâr bir olasılık olduğuna inanıyorum. Bazı açılardan bunun, yöneticiliğin ve ebeveynliğin sınanmasının doruğu olduğunu düşünmüşümdür. Bir çalışanın ya da kendi oğlumun, kızımın benimkilerle aynı olmayabilecek düşüncelere, hedeflere ve değerlere sahip farklı bir insan olmasına kolayca izin verebilir miyim? Geçen yıl pek çok kez parlak fikirlerle ortaya çıkan, ancak benimkilerden farklı değerleri olduğu açıkça görülen ve benim davranacağımdan çok farklı biçimde davranan bir çalışanı düşünüyorum. Bu, kendisi olmasına; benden, benim fikirlerimden ve değerlerimden tamamıyla farklı bir insan olarak gelişmesine izin verme konusunda kendimi yalnızca kısmen başarılı bulduğum gerçek bir mücadeleydi. Ancak başarılı olduğum ölçüde kendimden hoşnut kalmıştım, zira farklı bir insan olması için verilen izin, aslında bir başka bireyin kendi kendine gelişmesini sağlayan şeydir.

Kendi zihnimde başka bir insanı fark ettirmeden denetlediğimi ve bir kalıba soktuğumu keşfettiğimde kendime kızarım. Bu, mesleki tecrübemin çok acılı bir parçası olmuştur. İstediğimi hissettikleri kalıba kendilerini titizlikle döken öğrencilerim, "çömezlerim" olmasından nefret ederim. Sorumluluğun bir kısmını onlara veririm, ancak farklı meslek sahipleri olmaları için her türlü hakka sahip olmaları yerine, bilinmeyen bir biçimde fark ettirmeden böylesi bireyleri yönetme ve kendimin karbon kopyalarını yaratma olasılığının verdiği rahatsızlıktan kurtulamam.

Söylediğim gibi, kendi içimdeki gerçekliğe izin verebildiğim zaman ya da bir başkasında bunu hissettiğim ve ona izin verdiğim zaman çok memnun olduğumu açıkça ortaya koyduğuma eminim. Kendimde ya da başkasında buna izin veremediğim zaman ise çok sıkıntı yaşarım. İçten ve içimle uyumlu olmama izin verebildiğimde, genellikle diğer insana yardımcı olurum. Diğer insan şeffaf bir biçimde gerçek ve kendi içiyle uyumlu olduğu zaman ise genellikle o bana yardımcı olur. Böylesi nadir anlarda, birinin derinlemesine gerçekliği başkasının gerçekliğiyle karşılaştığında, Martin Buber'ın dediği gibi, unutulmaz bir "ben-sen ilişkisi" ortaya çıkar. Böylesi derin ve karşılıklı bir kişisel karşılaşma pek sık görülmez, ancak bu ara sıra görülmediği takdirde, insan olarak yaşamadığımıza eminim.

İnsan ilişkilerine dair öğrendiğim –benim için yavaş ve acı verici olan- bir başka derse geçmek isterim.

Birinin gerçekte benimle ilgilenmesine, beni kabul etmesine, beğenmesine ya da bana değer vermesine ya da bunları yaptığını hissetmeme izin verdiğim zaman, kendimi sıcak ve tatmin olmuş hissederim. Geçmişte yaşadıklarım nedeniyle herhalde bunu yapmam çok zordu. Uzun süre bana yönelik herhangi bir olumlu duyguyu neredeyse kendiliğimden kenara itmeye meyilliydim. Tepkim şöyleydi "Kim, ben mi? Benimle kesinlikle ilgilenmezsin. Yaptıklarımı, başarılarımı beğenebilirsin, ancak beni değil." Kendi terapimin bana faydası dokunan yönlerinden biri bu. Şimdi

bile herzaman başkalarının böylesi sıcak ve sevgi dolu hislerini kabul edemiyorum, ancak yapabildiğim zaman bu çok rahatlatıcı. Bazı insanların kendileri için bir şey elde etmek üzere beni pohpohladıklarını, bazılarının ise hasım olmaktan korktukları için beni övdüklerini biliyorum. Ancak bazı insanların beni samimiyetle takdir ettikleri, beğendikleri, sevdikleri gerçeğini kabul edebildim; bu gerçeği hissetmek ve buna izin vermek istiyorum. Artık daha az mesafeli olduğuma, zira bu sevgi dolu duyguları kabul edip onların tadını çıkarabildiğime inanıyorum.

Bir başkasına gerçekten değer verebildiğimde ya da onu önemseyip sevebildiğimde ve bu duyguyu o insana iletebildiğimde zenginleştiğimi hissediyorum. Pekçokları gibi, duygularımı göstermekten korkma tuzağına kapılmıştım. "Ona değer verirsem, bana hükmedebilir." "Onu seversem, ona hükmetmeye çalışırım." Bu açıdan daha az korku dolu olma yolunda çok mesafe kaydettiğime inanıyorum. Danışanlarım gibi, hassas ve olumlu duygular hissetmenin ya da hissettirmenin tehlikeli olmadığını ben de yavaşça öğreniyorum.

Ne demek istediğimi açıklamak için, yine yakın zamandaki bir etkileşim grubundan örnek vermek isterim. Kendisini "gürültücü, huysuz, hiperaktif bir birey" olarak tarif eden, evliliği sallantıda olan, hayatın hiç de yaşanmaya değer olmadığını hisseden bir kadın şöyle dedi; "İnsanların güleceğinden ya da ayaklarıyla ezeceğinden korktuğum pek çok duygumu gerçekten bir betonun altına gömdüm ve elbette bu da ailemin, benim hayatımızı cehenneme çevirdi. Kalan son birkaç umut kırıntımla bu çalıştayı sabırsızlıkla bekliyordum, kocaman bir çaresizlik yığınında bir güven iğnesiydi gerçekten." Grup içinde bazı yaşadıklarından söz etti ve şöyle dedi; "Benim için gerçek bir dönüm noktası, sizin için basit bir el hareketi olan, elinizi omzuma atmanızdı. Bir öğleden sonra, sizin grubun gerçekten bir üyesi olmamanız, hiç kimsenin *sizin* omzunuzda ağlayamayacağı hakkında size takılmıştım. Bir önceki gece şöyle yazmıştım 'Allah'ım, dünyada

beni seven hiç kimse yok'. Dağıldığımı, kendimi kaybettiğim gün gerçekten çok endişeli görünüyordunuz... O hareketinizi, o ana kadar benim -o aptal, huysuz vs halimle- kabul edildiğimi bana hissettiren ilk şey olarak gördüm. Bana ihtiyaç duyulduğunu, sevgi dolu, yetkin, öfkeli, zıvanadan çıkmış, herşey olduğumu ve yalnızca *sevildiğimi* hissettim. Beni istila eden o minnet, tevazu, neredeyse kurtuluş duygusu selini tasavvur edebilirsiniz. Büyük bir zevkle şöyle yazdım 'Tam olarak sevgiyi hissettim'. Yakın zamanda da unutacağımdan şüpheliyim."

Elbette bu kadın *bana* söylüyordu bunları, ancak derinlerde bir hisle *benim için* de söylüyordu. Ben de benzer duyguları hissediyordum.

Bir başka örnek de sevgiyi yaşama ve yaşatma ile ilgiliydi. Katıldığım bir gruptaki büyük bir sorumluluğu olan, mühendis olarak mükemmel bir teknik eğitim görmüş kamu yöneticisi bir beyi düşünüyorum. Grubun ilk toplantısında soğuk, kayıtsız, bir şekilde sert, küskün ve müstehzi oluşuyla beni ve bence diğerlerini etkilemişti. İşini nasıl yürüttüğünü anlatırken, bunu herhangi bir sıcaklık ya da insani duygu olmadan "kitaba göre" yaptığı anlaşılıyordu. İlk zamanlardaki seanslardan birinde karısından söz ediyordu, grubun bir üyesi "Karını seviyor musun?" diye sordu. Uzun süre durdu, soruyu soran kişi de "Peki, bu yeterli bir cevap oldu" dedi. Yönetici ise şöyle dedi "Hayır, bir dakika bekleyin. Cevap vermeme sebebim 'Hiç birini sevdim mi?' diye merak ediyor olmamdı. Birini gerçekten *sevdiğimi* sanmıyorum."

Birkaç gün sonra grubun bir üyesi kendi kişisel yalnızlığına, ıssızlığına dair duygularını açığa çıkartıp bir duvarın arkasında yaşıyor olmasından söz ederken onu büyük bir dikkatle dinledi. Ertesi sabah mühendis şöyle dedi "Dün gece bize anlattıklarını düşündüm de düşündüm. Hatta biraz ağladım bile. En son ne zaman ağladığımı ve gerçekten bir şey hissettiğimi hatırlayamıyorum. Belki de hissettiğim şey sevgiydi."

Hafta bitmeden çok sert taleplerde bulunduğu büyüyen oğluyla geçinmenin farklı yollarını düşünmesi şaşırtıcı değildi. Ayrıca karısının ona sunduğu -şimdi onun da bir ölçüde karşılığını verebileceğini hissettiği- sevgiyi de gerçekten takdir etmeye başlamıştı.

Olumlu duygular hissetmekten ve hissettirmekten daha az korktuğum için bireyleri değerlendirme konusunda daha yetkin oldum. Bu yetkinliğin bir hayli ender görüldüğüne inanır oldum, çoğunlukla çocuklarımızı dahi -takdir ettiğimiz için sevmekten ziyade- onlara hükmetmek için seviyoruz. Bildiğim en tatmin edici duygulardan biri –ayrıca diğer kişi için de büyümeyi en çok destekleyen tecrübelerden biri olan duygu- güneşin batışının nasıl kadrini biliyorsam, bu bireyin de değerini öyle bilmekten gelir. Öyle *olmalarına* izin verirsek, insanlar da bir günbatımı kadar harikadır. Aslında belki de günbatımından gerçekten zevk alabilmemizin sebebi, ona hükmedememizdir. Geçen akşam yaptığım gibi günbatımına bakarken kendi kendime şöyle demiyorum "Sağ taraftaki portakal rengini hafif yumuşat, alt tarafa biraz daha mor ver, bulutun rengine birazcık daha pembelik kat". Bunu yapmıyorum. Günbatımını kontrolüm altına almaya *denemiyorum*. Günün batışını huşu içinde seyrediyorum. Kendimi en çok çalışanımın, oğlumun, kızımın, torunlarımın da aynı şekilde değerini bildiğim zaman seviyorum. Sanırım bu bir şekilde doğuya özgü bir tutum; benim için ise en tatmin edici olanlardan biri.

Kısaca değinmek istediğim bir başka öğrendiğim de gurur duymadığım ancak gerçekmiş gibi görünen bir şey. Ödüllendirilmediğim ve takdir edilmediğim zaman, yalnızca çok fazla küçülmüş *hissetmekle* kalmıyorum aynı zamanda davranışlarım da duygularımdan etkileniyor. Değer gördüğüm zaman, çiçek açıyorum, büyüyorum, ilginç bir birey oluveriyorum. Hasmane ya da kadir kıymet bilmez bir ortamda, pek bir şey değilim. İnsanlar da -çok da haklı olarak- "nasıl da ün kazandı ki böyle?" diye

merak ediyorlar. Her iki topluluk içinde de benzer olma gücüne sahip olmayı isterdim, ancak sıcak ve ilgili bir topluluk içinde olduğum insan, hasmane ve soğuk olan topluluk içinde olduğum insandan farklı.

Dolayısıyla, değer verme, sevme ve değer görme, sevilme büyüyüp gelişmeyi artıran bir tecrübe olarak yaşanır. Sahiplenilerek değil, değeri bilinerek sevilen bir insan, çiçek açar ve kendi biricik benliğini oluşturur. Sahiplenmeden seven insan da kendini zenginleştirir. En azından benim tecrübem bu yönde olmuştur.

Sözünü ettiğim bu özelliklerin -kendini başkasının yerine koyarak dinleme yeteneği, içtenlik ya da kişinin içiyle dışının uyumu, başkasını kabul etme ve değerini bilme- bir ilişki içinde görüldüğünde, iyi iletişim kurulmasını ve kişilikte yapıcı bir değişim sağladığını gösteren bazı araştırma kanıtlarını size sunabilirim. Ancak şimdi yaptığım böylesi bir konuşmada araştırma bulgularını paylaşmanın bir şekilde yersiz olduğuna inanıyorum.

Onun yerine yoğun bir grup tecrübesinden çıkarılan iki ifade ile bitirmek isterim. Bu bir haftalık bir çalıştaydı. Alıntılayacağım bu iki ifade de çalıştaya katılan iki kişi tarafından birkaç hafta sonra yazılmıştı. Herkesten o anki duygularını yazmalarını ve yazarken herkese hitap etmelerini istemiştik.

İlk ifade, çalıştaydan hemen sonra bir hayli zor şeyler yaşadığını söyleyen bir bey tarafından yazılmıştı, bu zorluklardan biri de zaman geçirdiği üvey babasıyla ilgiliydi. Şöyle anlatıyor:

Beni insan olarak pek umursamayan ancak somut olarak başardığım ile ilgilenen bir üvey baba. Çok derinden sarsılmıştım. Bir uçtan diğerine gidiyor gibiydim. Amacım ve özellikle de faydam konusunda şüphe etmeye başlamıştım. Ancak defalarca gruba, söylediklerinize ve yaptıklarınıza kulak verdim, bunlar bana benim de sunacak bir şeyim olduğu, değerli olmak için somut bir şey göstermem gerekmediği hissini verdi, bu tartıyı dengeleyip beni depresyonumdan çıkarırdı. Sizinle yaşadıkla-

rımın beni derinden etkilediği sonucuna vardım ve gerçekten minnettarım. Bu bireysel terapiden farklı. Hiçbirinizin benimle ilgilenmesi gerekmiyordu, *hiçbirinizin bana göz kulak olması ve bana faydası olacağını düşündüğünüz şeyleri söylemesi* gerekmiyordu, *hiçbirinizin size faydamın dokunduğunu söylemesi* gerekmiyordu *–ki yine de söylediniz, sonuç olarak, şimdiye kadar yaşadığım herşeyden çok daha anlamlıydı. Her ne sebeple olursa olsun, kendimi tutup içimden geldiği gibi yaşamamam gerektiğini hissettiğim zaman, şimdi önümde duran bu iki on iki insanın boş verip içimden geldiği gibi davranmamı, kendim olmamı söylediğini ve en inanılmaz olanı da, böyle olduğum zaman beni daha çok sevdiklerini hatırlıyorum. O zamandan beri bu bana pek çok kez kendim olma cesaretini verdi. Genellikle böyle yapmam da başkalarının benzer bir özgürlüğü yaşamalarını sağlıyor gibi görünüyor.*

Ayrıca daha çok insanın hayatıma girmesine, beni önemsemelerine ve onların sıcaklığını hissetmeme izin verebiliyorum. Etkileşim grubumuzda bu değişimin olduğu anı hatırlıyorum. Uzun süredir var olan duvarları kaldırdığımı hissettim, o kadar ki size karşı yepyeni bir açıklık hissettim derinlerde. Korkmama gerek yoktu, savaşmam ya da kendi dürtülerimin özgürlüğünden korkup kaçmam gerekmiyordu, yalnızca kendim olabilirdim *ve sizin de benimle birlikte* olmanıza *izin verebilirdim.*

İkinci alıntı, bu insan ilişkileri çalıştayına –ayrı gruplarda olmalarına rağmen- kocasıyla gelen bir kadının yazdıklarından alınmıştır. Duygularını gruba açmaya ilişkin tecrübesini ve attığı bu adımın sonuçlarını uzun uzadıya anlatıyor.

Tehlikeyi göze alıp adımı atmak yaptığım en zor şeylerden biriydi. Acı ve yalnızlık hissettiğim zaman bu duygularımı en yakın arkadaşlarımdan bile sakladım. Yalnızca duygularımı

bastırdığım ve onlardan şaka yollu ya da üstünkörü söz edebildiğim zaman ancak acı dolu şeyleri paylaşabiliyordum, ancak bu da onları etraflıca ele almamı sağlamıyordu. Acımı arkasında saklayan duvarları yıktınız, sizinle birlikte ve yaralı olmak, kabuğuma çekilmemek iyiydi.

Ayrıca eskiden yanlış anlaşılmak ya da eleştirilmek benim için o kadar acı bir şeydi ki, hayatımın büyük bölümünde iyi ya da kötü olsun, gerçekten anlamlı olayları paylaşmamayı seçtim. Ancak yakın zamanda acı çekmeyi göze alabildim. Grupta bu korkularımla yüzleştim, (düşmanca olmadığını büyük bir mutlulukla hissettiğim) eleştirileriniz ve yanlış anlamanız karşısındaki duygularımın beni derinden yaralamadığını görmek beni fazlasıyla rahatlattı, daha önceden görmediğim ya da yüzleşmek istemediğim bir parçama bakarken gördüğüm destek için daha çok merak, pişmanlık, irkilme, belki hüzün ve derinden bir minnet duygusu hissettim. Davranışım sizi rahatsız etmiş ya da uzaklaştırmış olsa dahi, insana gösterdiğiniz ilgiye ve saygıya dair algımın, bütün bunları kabul etmemi ve faydalı bulmamı sağladığına eminim.

Asla bireysel olarak olmamasına rağmen, gruptan çok korktuğum anlar oldu. Kimi zaman yalnızca biriyle konuşmaya çok ihtiyaç duyduğum anlar oldu, ancak hafta boyunca çoğunuzun zaman zaman gerçekten bana yardımcı olduğunuzu keşfettim. Yalnızca liderler yerine pek çok kişiyi bulmak ne kadar da rahatlatıcı. Bu tecrübe, insanlara daha derinden güvenmemi sağladı, başkalarına karşı açık olma yeteneğimi artırdı.

En güzel sonuçlardan biri de artık tamamıyla gevşeyip rahatlayabilmem. Daha önceleri ne kadar da gergin olduğumu aniden öyle olmayana kadar anlayamamıştım. Artık duygularımın ya da yorgunluğumun beni kötü bir dinleyici haline getirdiği zamanlar konusunda daha hassasım, zira içimdeki yaraların ve endişenin, bastırılmış olsalar dahi, bir başkasını gerçekten dinlememi engellediğini anladım. O zamandan beri

şimdiye kadar hiç olmadığı kadar daha iyi dinleyebiliyor ve daha faydalı karşılıklar verebiliyorum. Ne hissettiğimin ve yaşadığımın daha çok farkındayım, şimdiye kadar hiç olmadığım kadar kendime açığım.

İçimle dışımın uyumlu olması, gerçeklikten ziyade bir ideal di benim için. Dürüst olmak gerekirse, bunu yaşamayı rahatsız edici, ifade etmeyi ise korkutucu buluyordum. Nasıl olduğumu görmem, kendimi yaşamam ve ifade etmem için bulduğum gerçekten güvenli ilk yerdi. Şimdi kendi içimdeki uyumsuzluğun acı verici olduğuna inanıyorum. İçimde yaşadığım şeye açık olmamın yarattığı özgürlük ve mutluluk, bu açıklığı aramızda sürdürebilmemiz yepyeni ve canlandırıcıydı. Birbirimize karşı çok daha fazla açık olmamızı sağlayan sizlere içten minnet duyuyorum.

Bu tecrübelerde, büyüyüp gelişmeyi sağlayan iletişim öğelerinin bazılarının benim için anlam taşıdığını göreceğinize güveniyorum. Hassas bir duyma yeteneği, duyulmanın verdiği derin tatmin, karşılığında başkalarının da daha içten olmasını sağlayan daha içten davranma yeteneği ve sonuç olarak, sevme ve sevilme konusunda daha büyük bir özgürlük –tecrübelerime göre, bütün bunlar insanlar arasındaki iletişimi daha zengin ve güçlü kılıyor.

İnsan İlişkilerine İlişkin Felsefem ve Bu Felsefenin Gelişimi

Bu kesinlikle otobiyografik bir metindir. Umarım, size inanç sistemimin –şimdi gençliğimde bana öğretilen ve benim de inandığım şeylerin neredeyse antitezi haline gelene kadar- nasıl geliştiğine ve değiştiğine ilişkin ipuçları sağlayacaktır. Görüşlerimin sürekli değişmesinden sorumlu olan etmenlere dikkat çekmeyi amaçlar. Bu etmenlerin bazıları dışarıdan bazıları içeriden kaynaklanır, bazıları da ilişkilerden doğmuştur. Bu metni ilk kez 1972 yılının Ağustos ayında Hawaii, Honolulu'daki Hümanist Psikoloji Birliği'nin toplantısında sundum. Seyirciler gerçekten çok etkilenmiş görünüyorlardı. Umarım sizin için de anlamlı olur.

***

Diğer insanlara karşı tutumumun, yaklaşımımın gelişiminden ve değişiminden söz etmek isterim. Yıllar içinde değişen profesyonel yaklaşımımın yanısıra kişisel yaklaşımımdan da söz edeceğim.

Çocukluğumdan başlayayım. Pek köktenci olmayan dindar bir evde, başkalarına karşı ebeveynlerimin sahip olduğu değerleri yansıttım. Gerçekten bunlara inanıyor muydum, emin olamıyorum. Bu değerlerden etkilendiğimi biliyorum. Geniş ailemizin dışındaki insanlara karşı tutumumuz şöyle özetlenebilir: "Diğer insanlar, ailemizde onaylamadığımız şüpheli biçimlerde davranırlar. Pekçoğu iskambil oynarlar, sinemaya giderler, sigara

içerler, dans ederler, içki içerler, bazıları ağza alınmayacak başka etkinliklere katılırlar. O yüzden yapılacak en iyi şey, daha iyisini bilemeyebilecekleri için onları hoşgörmek, ancak onlarla yakın iletişim kurmaktan kaçınmak ve hayatınızı ailenizin içinde yaşamaktır. 'Onların arasından çık ve ayrı dur' İncil'den izlenecek iyi bir metindir."

Hatırladığım kadarıyla, bilinçsizce kibir içeren bu ayrı durma ilköğretim okulu boyunca davranışlarımı niteliyordu. Elbette hiç yakın arkadaşım yoktu. Evimizin arkasındaki sokakta hep birlikte bisiklete binen yaşıtım erkek ve kız çocukları vardı. Ancak hiçbir zaman onların evlerine gitmedim, onlar da benimkine gelmediler.

Ailenin diğer üyeleriyle olan ilişki açısından, yaşları benden küçük erkek kardeşlerimle birlikte olmaktan ve oynamaktan çok zevk alıyor, benim bir büyüğüm olan erkek kardeşimi kıskanıyor, aramızdaki yaş farkı iletişim kurmak için çok fazla olsa da en büyük ağabeyime ise büyük bir hayranlık besliyordum. Annemin ve babamın beni sevdiğini biliyordum, ancak asla kendi duygularımı ya da düşüncelerimi onlarla paylaşmak aklıma gelmezdi, çünkü bunların yargılanacağını ve kusurlu bulunacağını bilirdim. Farkında olduğum düşüncelerimi, hayallerimi ve birkaç duygumu kendime saklardım.

Çocukluk yıllarımı özetleyecek olursam, bugün bir başkasıyla yakın ve iletişime dayalı bir insani ilişki olarak göreceğim şey, o dönem hayatımda tamamen eksikti. Evim dışındakilere karşı tutumumun ayırıcı özelliği, anne-babamdan devraldığım mesafe ve yalnızlıktı.

Aynı ilköğretim okuluna yedi yıl boyunca devam ettim. Ondan sonra lisans üstü çalışmalarımı tamamlayana kadar hiçbir okula iki yıldan uzun süre gitmedim, bu da şüphesiz beni etkileyen bir gerçek.

Liseden başlayarak arkadaşlığa olan açlığımın biraz daha farkına vardım. Ancak bu açlığın tatmini, öncelikle anne-babamın

sözünü ettiğim tutumları ve sonra da içinde bulunduğum koşullar nedeniyle engelleniyordu. Hiçbirine iki yıldan uzun süre gitmemek üzere, üç farklı liseye devam ettim, her birine uzun süren yolculukları ile gittim, dolayısıyla asla sosyal bir bağ kuramadım ve diğer öğrencilerle birlikte herhangi bir okul sonrası ya da akşam düzenlenen etkinliğe katılamadım. Okul arkadaşlarının bazılarına saygı duydum ve onları sevdim, bazıları da bana saygı duyup muhtemelen beni –belki de iyi notlarım nedeniyle- sevdiler, ancak bir arkadaşlık kurmak için asla yeterli zaman yoktu ve elbette hiçbiriyle yakın bir kişisel etkileşimim olmadı. Lisede yalnızca bir kez biriyle çıktım, o da mezuniyet yemeğine gitmek içindi.

O yüzden ergenliğin önemli yıllarında hiçbir yakın arkadaşım yoktu, yalnızca yüzeysel insani temaslarım oldu. Makul ölçüde anlayışlı öğretmenlerimin olduğu iki dönem boyunca İngilizce derslerimde bazı duygularımı ifade ettim. Evde giderek benim bir küçüğüm olan erkek kardeşimle yakınlaştığımı hissettim, ancak aramızdaki beş yaş, derinden bir paylaşımı engelliyordu. Artık insani ilişkilerle ilgili herhangi bir şeye karşı bilinçli olarak tamamıyla yabancı ve seyirciydim. O harika gece kelebeklerini toplamaya ve yetiştirmeye yönelik yoğun, bilimsel ilgim şüphesiz samimi paylaşım eksikliğini kısmen karşılıyordu. İnsanların dünyasında çok küçük bir yeri ya da yer edinmek için fırsatı olan, tuhaf bir yalnız olduğumu o zamana kadar anlamıştım. Yüzeysel temaslar dışındaki her tür temasta sosyal açıdan yetersizdim. O dönemki düşlerim kesinlikle garipti, muhtemelen bir teşhis uzmanı tarafından şizoid olarak tanımlanırdım, ancak şans eseri bir psikolog ile hiç karşılaşmadım.

Üniversite, bu tek başınalık tecrübesindeki ilk kırılma olmuştu. Wisconsin Üniversitesi'ndeki ziraat fakültesine girdim ve hemen Genç Hıristiyan Erkekler Birliği'nde (YMCA) tanışan bir arkadaş grubuna katıldım. Bu dar ilgi alanıyla başlayıp her türlü etkinliği düzenleyen sürekli ve kendi kendini yöneten bir grup

haline geldik. Yoldaşlarının ve hatta arkadaşlarının olmasının ne demek olduğunu ilk burada keşfettim. Manevi ve ahlaki sorunsallar hakkındaki tutumlar, düşünceler hararetli, eğlenceli ve ilginç bir biçimde tartışılıyordu. Hatta birebir olarak bazı kişisel sorunlar da paylaşılıyordu. İki yıl boyunca bu grup benim için çok şey ifade etti, ta ki Fen-Edebiyat Fakültesi'ndeki Tarih bölümüne geçinceye ve yavaş yavaş onlarla irtibatı kaybedene kadar.

Bu dönemde meslek hayatıma el yordamıyla başladığımı söyleyebilirim sanırım, erkek öğrenciler kulübünün lideriydim ve bu tecrübeden zevk alıyordum. Ne yapılabileceğine dair anlayışım, tamamıyla -uzun yürüyüşler, piknikler, yüzme vb gibi- katılabileceğimiz etkinlikler ile sınırlıydı. Erkek öğrencilerin ilgisini çekecek herhangi bir şeyle ilgili bir teşvikte bulunduğumu ya da bunu tartıştığımızı hiç hatırlamıyorum. Akranlarımla ilgili olarak iletişim kurma imkânını görünüşe göre sezmeye başlamıştım, ancak on iki yaşındaki bu çocuklar için bunu bir olasılık olarak hayal edip etmediğimden şüpheliyim.

Ayrıca yaz boyunca imkânları az olan gençler için düzenlenen bir kampta kamp rehberiydim, sekiz rehberle birlikte gözetimim altında yüz erkek çocuk vardı. Yarı zamanlı olarak katıldığımız nitelikli çalışmalar ve spor etkinlikleri sonradan uygun program fikrimi oluşturdu. "Yardıma" dayalı ilişki kurmakla ilgili ilk belli belirsiz girişimime dair anım buradan. Yatakhanede bazı eşyalar ve para kaybolmuştu. Kanıtlar birini işaret ediyordu. O yüzden birkaç danışmanla birlikte, itiraf etmesi için çocuğu tek başına aldık. "Beyin yıkama" terimi o zamanlar henüz icat edilmemişti, ancak hepimiz bu konuda gerçekten uzmandık. Onu tatlı dille razı etmeye çalıştık, ona karşı geldik, ikna etmek için dil döktük, arkadaşça davrandık, eleştirdik -hatta bazılarımız onun için dua ettik- ancak bütün bu girişimlerimize direndi bizleri hayal kırıklığına uğratarak. Bu utanç verici sahneye dönüp baktığımda, birine yardım etme kavramımın, ona doğru yolun gösterile-

bilmesi için yaptığı kötülüğü itiraf etmesini sağlamak olduğunu anlıyorum.

Ancak diğer açılardan daha sosyal bir varlık haline geliyordum. Kızlarla çıkmaya başlamıştım, elbette ürkerek, ancak bu da bir başlangıçtı. Daha büyük kızlarlayken kendimi daha rahatça ifade edebildiğimi görmüştüm, birinci sınıf öğrencisi olarak birkaç son sınıf öğrencisiyle çıktım. Ayrıca daha sonradan karım olacak Helen ile görüşmeye başladım, o andan itibaren umutların, ideallerin ve hedeflerin giderek derinleşerek paylaşılması yavaş yavaş başlamıştı. Geleceğe dair özel düşüncelerin hayallerin bir başkasıyla karşılıklı olarak paylaşılabileceğini keşfettim. Bu, insanı çok büyüten bir tecrübeydi.

İki yıllık üniversite öğreniminden sonra aramıza mesafe girdi, flört ve sık sık görüşmemiz iki yıl daha sürdü, ta ki evlenene kadar. Geriye dönüp baktığımda, bunun biriyle kurduğum gerçekten şefkate, paylaşmaya dayalı ilk yakın ilişki olduğunu anlıyorum. Benim için dünyaya bedeldi. Evliliğin ilk iki yılında hayati önem taşıyan bir ders aldık. Biraz şansın da yardımıyla, ilişkideki paylaşması imkânsız gibi görünen -gizliden gizliye rahatsız eden, tatmin edici olmayan- öğelerin paylaşılmasının aslında yapmaya en değer şey olduğunu öğrendik. Bu öğrenmesi zor, riskli ve korkutucu bir şeydi, o zamandan beri bunu tekrar tekrar pek çok kez öğrendik. Her birimiz için verimli ve geliştiren bir tecrübeydi.

Bu arada New York'taki Union Theological Seminary'de lisansüstü öğrenim görürken birkaç dersi ortak alıyor, aynı zamanda kendi yolumuzda ilerliyorduk, o annelik zamanının çoğunu alana kadar bir sanatçı olma yolundaydı, ben de çalışmalarıma devam ediyordum. Din derslerinden giderek kafamı kaldıramaz hale gelirken başkalarıyla ilişki kuruş biçimimi şekillendirmemi sağlayan iki tecrübem oldu. İlki herhangi bir liderin olmadığı, öğrencilerin kendi kendine düzenlediği ve yönlendirdiği bir seminerdi. Burada ele aldığımız konulara ve dersi nasıl sürdürmek

istediğimize ilişkin sorumluluğu paylaşıyorduk. Daha da önemlisi, işimizle ilgili kuşkularımızı, kişisel sorunlarımızı paylaşmaya başlamıştık. Derin konuları tartışan, bazılarımızın hayatlarını değiştiren sonuçlara vardığımız, birbirine güvenen bir topluluk haline gelmiştik. İkinci tecrübe ise, ölümünden önce tanınmış ve etkin bir NTL (National Training Laboratories -Ulusal Eğitim Laboratuvarları-: özellikle iş topluluklarında etkin olarak grup liderleri kurumu) eğitimcisi ve eğitimde ilerici bir lider olan Dr. Goodwin Watson'ın verdiği "Gençlerle Çalışmak" adlı dersti. Bu dersi alırken bireylerle yakından çalışmanın bir meslek olabileceğini ilk kez açıkça fark etmiştim. Bu imkân, dinle ilgili çalışmalardan çıkmam için bir yol sağladı ve sonuç olarak, "karşı kaldırıma" (gerçekten de öyleydi) Columbia'nın Eğitim Fakültesi'ne geçtim, burada Goodwin Watson tez danışmanım oldu, klinik psikoloji alanında çalışmaya başladım. William Heard Kilpatrick aracılığıyla John Dewey'nin düşüncelerini öğrendim.

O zamana kadar başkalarıyla olan ilişkileri kavrama yolunda çekingen adımlar atmıştım. Öğrendiklerim sonradan benim için önemli olacaktı. Başkalarıyla derinden bir şeyler paylaşmanın mümkün ve zenginleştirici olduğunu öğrendim. Yakın bir ilişkide paylaşılması "mümkün olmayan" öğelerin, paylaşılması en önemli ve kazançlı öğeler olduğunu öğrendim. Bir hayli önemli ve gerekli kişisel kazanımlar yolunda ilerlemek için bir gruba güvenilebileceğini öğrendim. Bir fakülte danışmanının danışmanlık ettiği öğrenciye yalnızca büyüme etkisi gösterecek biçimde güvenebileceğini öğrenmeye dahi başlamıştım. Sıkıntıda olan insanlara yardım edilebileceğini, ancak bunun nasıl yapılabileceği konusunda çok farklı görüşler olduğunu keşfettim.

Klinik psikoloji dalındaki lisansüstü eğitimimimde yardım görmek için gelen bireylerle bağ kurmanın iki temel yolunu öğreniyordum. Eğitim Fakültesi'nde yaklaşım, birey *hakkında* test, ölçüm, tanıya yönelik görüşmeler, tedaviye ilişkin reçeteli tavsiyelerde bulunma yoluyla bilgi edinmekti. Ancak bu soğuk

yaklaşım, derslerinden çok kişiliği ile bize çok şey öğreten Dr. Leta Hollingworth'ün sıcaklığı ile farklı bir renge boyanmıştı. Sonra o zaman yeni ve bolluk içindeki Institute for Child Guidance'da (Çocuk Rehberlik Enstitüsü) staj yaptığım sırada çok farklı bir hava soludum. Psikanalistlerin hakim olduğu bu yerde birey hakkında çok şey öğrendim. Bireyin büyükanne-büyükbabalarının, ebeveynlerinin, teyze, hala, amca ve dayılarının ve son olarak "hastanın" kendisinin kişilik dinamiklerinin, varsa doğum travmasının, sütten kesilmesinin, bağımlılık derecesinin, kardeşleriyle ilişkilerinin vs ayrıntılarını içeren yetmiş beş sayfalık ya da daha uzun, kapsamlı vaka geçmişi olmadan anlaşılamayacağını öğrendim. Ayrıca ne tür bir tedavi görmesi gerektiğine karar vermeden önce yeni alınan Rorschach testi dahil olmak üzere ayrıntılı testler ve son olarak çocukla yapılacak pek çok görüşme vardı. Neredeyse her zaman aynı sonuç çıkardı: çocuk psikiyatr tarafından psikanalitik açıdan tedavi edilir, annesi sosyal hizmet görevlisi tarafından aynı şekilde ele alınır, nadiren psikologdan çocuğu eğitmesi istenir. İlk terapi vakamı burada yürütmüştüm. Eğitimle başlamıştı, ancak sonradan daha kişisel görüşmelere döndü ve bir insanın davranışındaki değişiklikleri gözlemlemenin heyecanını keşfettim. Bunlar benim şevkimden mi yöntemlerimden mi kaynaklanıyordu, bilemiyorum.

Geriye dönüp baktığımda, kesinlikle mülakatlara ve terapiye olan ilgimin kısmen o ilk zamanlardaki yalnızlığımdan doğduğunu anlıyorum. Bu, bireylere gerçekten yakın olmanın ve şüphesiz çektiğim açlıklardan bazılarını doyurmanın sosyal açıdan onaylanmış bir yoluydu. Terapi görüşmeleri ayrıca benim için uzun ve acılı olan yavaş ve derinleşen bir tanışma sürecini yaşamadan biriyle yakınlaşma fırsatı tanıyordu.

New York'taki işimi tamamladığımda, yeni eğitim görmüş birinin bütün o özgüveniyle, insanlarla profesyonel olarak nasıl baş edeceğimi *biliyordum*. Eğitim fakültesi ile enstitü arasındaki büyük farka rağmen, ikisi de şöyle ifade edilebilecek bir formü-

le ulaşmamı sağladı: "Bu birey hakkında -geçmişi, zekası, özel yetenekleri, kişiliği hakkında- muazzam veri toplayacağım. Bunlar sayesinde mevcut davranışlarının sebepleri, bu durumla başa çıkmak için sahip olduğu kişisel ve sosyal kaynaklar, geleceğine ilişkin öngörüler hakkında kapsamlı bir tanı oluşturabilirim. Sorumlu kurumlara, çocuğun anne-babasına, anlayabilecek durumda ise çocuğa bütün bunları basit bir dille yorumlamaya çalışacağım. Sürdürüldüğü takdirde davranışını değiştirecek sağlam tavsiyelerde bulunacağım ve düzenli olarak görüşerek bu tavsiyeleri pekiştireceğim. Bütün bunları yaparken tamamıyla nesnel, profesyonel ve -tatmin edici uyumlu bir ilişki kurmak için gereken kişisel sıcaklık dışında- sıkıntılı kişilerden kişisel olarak uzak duracağım."

Şimdi bu kulağıma pek inandırıcı gelmiyor, ancak bunun aslında doğru olduğunu biliyorum, zira sorunlu bir çocukla -sanki onu *seviyormuşçasına*- ilgilenen analist olmayan bir psikiyatrı nasıl küçük gördüğümü hatırlayabiliyorum. Çocuğu evine bile götürmüştü. *Profesyonel* olmanın önemini hiç öğrenememişti görünüşe göre!

Dolayısıyla, Çocuk Araştırmaları Bölümü'nün (Child Study Department) bir üyesi olarak New York, Rochester'a gittiğim zaman, ne yapmam gerektiğini biliyordum. Gerçekten burası ev ortamları yetersiz olduğu için sosyal kurumların vesayeti altında olan suçlu çocuklar için bir rehberlik kliniğiydi. O kadar emindim ki, Okul-Aile Birliği'ne ve okul topluluğuna (acı içinde) kliniğimizin bir tamirhaneye benzediğini söylediğimi hatırlıyorum: bir sorunla gelirsiniz, bir uzman tanı koyar ve o zorluğun nasıl düzeltilebileceğine dair tavsiyede bulunur.

Görüşlerim yavaş yavaş aşınıyordu. Sabit bir toplumda yaşıyordum, tavsiyelerimin ve öğütlerimin sonuçlarıyla yaşamam gerektiğini öğrendim, her zaman işe *yaramıyorlardı*. Birlikte çalıştığım çocukların çoğu, geçici olarak yandaki ıslahevinde konaklıyorlardı, böylece her gün onları görebiliyordum. Kimi

zaman bir erkek çocuğuna bütün uygunsuz davranışlarının sebeplerini ona yorumladığım "iyi" bir görüşmenin ardından ertesi gün benimle görüşmek istememesine şaşırıyordum! O yüzden nerede bir hata olduğunu bulmak için tekrar onu kazanmam gerekiyordu. Deneyip yaşayarak öğrenmeye başladım.

Sonra Çocuk Araştırmaları Bölümü'nün yerine geçen yeni ve bağımsız Rochester Rehberlik Merkezi'nin yöneticisi olarak, kendiliğinden başvuran danışanlarımız vardı, burada çocuk ya da ebeveyni üzerinde hiçbir hakimiyetimiz yoktu, bu nedenle yardım edeceksek bir ilişki kurmamız gerekiyordu.

Sonra yaklaşımımı önemli ölçüde değiştiren birkaç olay oldu. Zihnimde en canlı olanı size anlatacağım. Zeki bir anne çok ciddi ölçüde uygunsuz davranışları olan oğlunu kliniğe getirmişti. Geçmişi anneden kendim öğrendim. Bir başka psikolog da oğlanı testten geçirdi. Ortak kararımız, sorunun kaynağının annenin oğlunu reddetmesi olduğuydu. Bu sorun hakkında onunla çalışacaktım. Öteki psikolog da çocuğu oyun terapisine alacaktı. Görüşmeden görüşmeye -tecrübe sonucu, çok daha yumuşak ve nazik bir biçimde- annenin reddinin örüntüsü ve bunun çocuk üzerindeki etkisini görmesini sağlamaya çalıştım. Hepsi nafileydi. Yaklaşık on kez görüştükten sonra, her ikimizin de denediğimizi ancak hiçbir yere varmadığımızı ve muhtemelen buna sona vermemiz gerektiğini söyledim. Kabul etti. Sonra odadan çıkarken dönüp şöyle dedi "Burada yetişkinlere de danışmanlık ediyor musunuz?". Afallamış bir biçimde kimi zaman ettiğimizi söyledim. Bunun üzerine, az önce kalktığı sandalyeye oturdu ve kocasıyla arasındaki derin sorunların hikâyesi ve biraz yardım görmeye yönelik büyük arzusu hakkında içini dökmeye başladı. Ağzım bir karış açık kalmıştı. Bana anlattıkları, ondan çıkardığım o sade öyküyle hiçbir benzerlik taşımıyordu. Ne yapacağımı hiç bilmiyordum, çoğunlukla dinledim. Sonunda, pek çok görüşmeden sonra, daha gerçek ve özgür bir insan haline geldikçe, yalnızca evliliği iyileşmedi, aynı zamanda oğlunun sorunlu davranışları

da azaldı. Biraz ileri sıçrayacak olursam, sonraki yıllarda da, oğlu üniversitede başarılı olana kadar, benimle zaman zaman irtibatta kalmaya devam eden ilk danışanımdı.

Bu benim için hayati önem taşıyan bir dersti. Benim değil, *onun* izinden gittim. Daha önceden ulaştığım bir tanıya onu sürüklemek yerine yalnızca onu *dinledim*. Bu çok kişisel bir ilişkiydi ve pek de "profesyonel" değildi. Zaten sonuçlar da bunu gösteriyordu.

Tam o sırada Otto Rank ile iki günlük kısa bir seminer karşıma çıktı, (kuramında değil) terapisinde, öğrenmeye başladığım şeylerin bazılarının altını çiziyordu. Teşvik ve teyit edildiğimi hissettim. Philadelphia Sosyal Hizmet Okulu'nda, Rank'ın "ilişki kuramı" konusunda eğitim görmüş bir sosyal hizmet görevlisini işe aldım ve ondan çok şey öğrendim. Görüşlerim daha da çok değişti. Bu geçiş, 1937-1938 yıllarında yazılmış, -geri kalanı büyük ölçüde tanıya ve tedaviye yönelik bir yaklaşım içerse de- uzun bir bölümünü ilişki kuramına adadığım *Clinical Treatment of the Problem Child* (Sorunlu Çocuğun Klinik Tedavisi) adlı kitabımda çok iyi ifade edilmiştir.

1940'ta gittiğim Ohio Devlet Üniversitesi'nde klinik çalışmalara ilişikin görüşlerimi parlak ve sorgulayan lisansüstü öğrencilerine sunduğumda büyük ölçüde zenginleşmiştim. Burada da danışmanlık ve psikoterapi hakkında yepyeni, hatta belki de özgün bir şey söylediğimi fark etmeye başlamıştım ve o başlıkla bir kitap yazdım. Terapi görüşmelerini kaydetme hayalim de gerçekleşti, dikkatimi görüşmedeki farklı karşılıkların etkileri üzerinde odaklamamı sağladı. Bu da tekniğin -yani yönlendirmesiz tekniğin- büyük ölçüde vurgulanmasına yol açtı.

Ancak danışanıma, sorunlarını keşfetme ve çözme kapasitesine dair yeni edindiğim bu güven diğer alanlara doğru rahatsız edici bir biçimde uzandı. Danışanlarıma güveniyorsam, öğrencilerime niye güvenmiyordum? Sıkıntıda olan birey için bu uygunsa, neden sorun yaşayan çalışan topluluğu için uygun değildi?

Yalnızca yeni bir terapi *yöntemine* değil, aynı zamanda keskince farklı bir yaşama ve ilişki *felsefesi*ne de girişti̇ğimi gördüm.

Ohio Devlet Üniversitesi'ndeyken bu sorunların bazılarını çözdüm, Chicago Üniversitesi'nde kendi kurallarımı koyup kendi kadromu seçeceğim yeni bir Rehberlik Merkezi kurma fırsatı tanındığı zaman, insan ilişkileri hakkında benim için yeni olan bir yaklaşım oluşturmak ve uygulamak için hazırdım. Yine özetle şöyle ifade edebilirim:

"Gerçek bir sıcaklık ve anlayış ortamı sağlayabildiğim herhangi yakın ve sürekli bir ilişkide insanların kendilerini, dertlerini keşfetme ve anlama, bu sorunları çözme kapasitelerine güvenmeye başladım."

"Her birinin grubun hareketlerinden sorumlu olduğu ve grubun da herbir birey için sorumluluk taşıdığı bir ortam yaratmaya çalışarak çalışanlara da aynı şekilde güvenmeyi göze alacağım. Yetki bana verildi, ben de onu tamamıyla gruba vereceğim."

"Sınıflardaki öğrencilere kendi yollarını seçmeleri ve seçtikleri bu yol açısından kaydettikleri ilerlemeyi değerlendirmeleri için güvenmeyi deneyeceğim."

Chicago'da geçirdiğim zaman benim için müthiş bir öğrenme dönemiydi. Az önce ifade ettiğim varsayımları sınamak için yeterli fırsatım oldu. Daha önce başladığımız terapötik varsayımların ampirik testlerini büyük ölçüde yaygın hale getirdim. 1957'ye kadar terapi ve terapötik ilişkiye dair özenli bir kuram geliştirdim. Her biri profesyonel eğitim *değil*, kişisel tutum olan "terapötik kişilik değişikliğinin gerekli ve yeterli koşullarını" (Rogers, 1957) ortaya koydum. Bu bir hayli cüretkâr bir çalışmaydı, ancak sınanacak varsayımlar sunuyordu ve sonraki on beş yıl boyunca genellikle bu çalışmayı teyit eden pek çok araştırmanın yapılmasına yol açtı.

Öğrencilerimin ısrarıyla Martin Buber (önce yazılarıyla sonra da kendisiyle) ve Sören Kierkegaard ile tanıştığım bir dönemdi.

Yeni yaklaşımımın büyük ölçüde desteklendiğini hissettim, yerel bir varoluş felsefesi olduğunu gördüm.

Ayrıca özel hayatımda da müthiş bir öğrenme dönemiydi. Aslında hiç de terapötik olmayan, yüze göze bulaştırılmış bir terapötik ilişki beni çok derin bir krize, sonunda meslektaşlarımdan biriyle terapiye sürükledi. Bir günde muazzam bir taptaze içgörü dalgasını tecrübe etmenin, bir sonraki gün ise çaresizlik dalgasında hepsini kaybetmiş gibi olmanın ne demek olduğunu öğrenmiştim. Ancak yavaşça bundan çıktıkça, sonunda pek çok kişinin şans eseri ilk öğrendiği şeyi öğrendim. Yalnızca danışanlara, çalışanlara ve öğrencilere değil, kendime de güvenebileceğimi öğrendim. Sürekli *içimde* uyanan duygulara, düşüncelere ve hedeflere güvenmeyi öğrendim yavaşça. Bu öğrenmesi kolay bir ders değildi, ancak sürekli ve en değerli olanıydı. Yalnızca danışanlarımla ilişkilerimde değil, başkalarıyla olan ilişkilerimde de daha özgür, daha gerçek ve daha derinden anlayan biri haline gelmeye başladığımı gördüm.

Bütün bu öğrendiklerim, gruplarla olan ilişkilerimde -önce 1946 yılında Chicago'da başlattığımız çalıştaylarda sonra da son yıllarda çok meşgul olduğum gruplarda- artarak devam etti. Etkileşim grubu terimi üretilmeden çok önce bütün bunlar etkileşim gruplarıydı.

Wisconsin Üniversitesi'ndeki ve La Jolla'daki yıllarıma hızla değineceğim. Wisconsin'de, Chicago'da öğrendiklerimi -yani psikologların çoğunun genellikle yeni fikirlere açık olmadığını- yeniden keşfettim. O savunma eğilimine karşı mücadele etsem de, belki bu benim için de geçerlidir. Ancak öğrenciler daha önce olduğu gibi çok duyarlılardı.

Wisconsin'deki bir tecrübede büyük bir zahmetle öğrendiğim bir dersi ihlal ettim ve nasıl bir felakete sebep olabileceğini gördüm. Şizofrenlerle psikoterapi konusunu ele alma çalışması için bir araya gelmiş büyük bir araştırma takımında, yetkiyi ve sorumluluğu gruba verdim. Ancak böylesi bir sorumluluğu taşı-

mak için şart olan yakın, açık insani ilişki ortamını oluşturacak kadar ileri gitmedim. Sonra ciddi krizler ortaya çıktıkça, gruba verdiğim yetkiyi tekrar elime almaya çalışmak gibi çok daha tehlikeli bir hata yaptım. İsyan ve kargaşa çok anlaşılabilir sonuçlardı. Şimdiye kadar aldığım en acı verici derslerden biriydi, bir kurumun katılımcı yönetiminin nasıl sürdürülmemesi *gerektiğine* ilişkin bir dersti.

La Jolla'daki tecrübem daha mutluydu. Çok uyumlu bir grup, bir hayli olağandışı ve heyecan verici bir deney olan İnsan Çalışmaları Merkezi'ni (Center for Studies of the Person) sonunda kurdu. Yalnızca insani ilişkilerle ilgili özelliklerini anlatacağım, çünkü üyelerinin bütün etkinliklerini anlatmak imkânsız, zira tecrübeleri Kenya'dan Roma'ya oradan İrlanda'ya, New Jersey'den Colorado'ya oradan Seattle'a, psikoterapiden yazarlığa, oradan ezoterik araştırmalara, kurum danışmanlığından her türlü toplulukları yönetmeye, öğrenme topluluklarının idaresinden eğitim-öğretim yöntemlerinde devrim fitili ateşlemeye uzanıyor. Psikolojik açıdan yakın, birbirini destekleyen, ancak o kadar açık bir biçimde birbirini eleştiren bir topluluğuz. Yöneticimizin günlük sorumlulukları olmasına rağmen, hiç kimsenin birbirinin üzerinde hakimiyeti yok. Herkes -tek başına ya da başkalarıyla birlikte- istediği gibi çalışabilir. Herkes kendi desteğinden sorumludur. Halihazırda tek bir küçük ödeneğimiz var, o da özel bir vakıftan. Genellikle en başta görünmeyen, büyük ya da hükümetten gelen ödeneklere bağlı zincirlerden hoşlanmıyoruz. İnsanların haysiyetine ve kapasitesine dair ortak ilgimiz ve birbirimizle olan derin ve gerçek iletişimin sürme olasılığı dışında bizi bir arada tutan kesinlikle hiçbir şey yok. Bence bu, tamamıyla insani paylaşımın gücüne dayalı, işlevsel -kesinlikle kurum olmayan- bir grup kurma açısından büyük bir deney.

Ancak bu şevkle, konuyu çok fazla uzatabilirim. Değinmek istediğim bir başka öğrendiğim şey daha var. Buna yıllar önce ilk kez dikkatimi çeken Leona Tyler olmuştu, yazdığı özel bir mek-

tupta düşüncelerimin ve yaptıklarımın Doğu ile Batı düşüncesi arasında bir tür köprü olduğuna işaret ediyordu. Bu şaşırtıcı bir fikirdi, ancak yakın zamanda Budizm, Zen öğretilerinin bazılarından, yirmi beş yüzyıl önce yaşayan Çinli bir bilge olan LaoTzu'nun sözlerinden zevk alıyordum. Beni çok derinden etkileyen düşüncelerinden birkaç satırı alıntılayayım:

Sanki dinliyordu
Onunki gibi bir dinleyiş bizi sessizlikle sarıyor
Sonunda başlıyoruz duymaya
Ne olmamız gerektiğini.

Bir ifade, en sevdiğim iki düşünürü bir araya getiriyor. Martin Buber, Taoculuğun *wu-wei* ilkesini açıklamaya çalışır, aslında varlığın eyleminin adıdır, en etkili olduğu zaman çabasız olunduğu zamandır, ancak epey yanıltıcı bir terim olan "eylemsizlik" ilkesi olarak nitelendirilir. Buber bu kavramı açıklarken şöyle der:

Hayata müdahale etmek, hem ona hem de kendine karar vermek demektir... Kendini kabul ettirmeye zorlayan insanın görünen, az bir gücü vardır, kendini kabul ettirmeye zorlamayanın ise muazzam, gizli bir gücü vardır...

Tamamlanmış insan... varlıkların hayatına müdahale etmez, kendisini onlara zorla kabul ettirmeye çalışmaz, ancak "bütün varlıkların özgürleşmesine yardımcı olur (Lao-tzu)". Bu uyum ile onları da bir uyuma yönlendirir, doğalarını ve kaderlerini özgürleştirir, içlerindeki Tao'yu ortaya çıkarır.

(BUBER, 1957)

İnsanlarla ilgili gayretimin de giderek artarak "onların doğalarını ve kaderlerini" özgürleştirmek olduğuna inanıyorum.

Başka deyişle, etkili bir grup yöneticisinin tanımını arayanın, Lao Tzu'ndan başkasına bakmasına gerek yoktur:

En iyi lider
insanların varlığını pek hissetmediğidir,
İnsanların itaat edip alkışladığı
lider pek de iyi değildir,
en kötüsü insanların nefret ettiğidir...
Ancak az konuşan,
işi bittiği, amacına ulaştığı zaman,
insanların "Bunu biz yaptık" dediği ise
iyi liderdir.

(BYNNER, 1962)

Ancak belki de en sevdiğim söz, derin inançlarımın çoğunu özetleyen, yine Lao Tzu'nun bir sözüdür:

Kendimi tutar, insanların işine karışmazsam, kendilerine dikkat ederler,
Kendimi tutar, insanlara emir vermezsem, doğru davranırlar,
Kendimi tutar, insanlara vaaz vermezsem, kendilerini geliştirirler,
Kendimi tutar, insanları etkilemezsem, kendileri olurlar.

(FRIEDMAN, 1972)

Bu sözün fazla basite indirgeme olduğunu kabul ederim, ancak benim için batı kültüründe henüz değerini bilmediğimiz bir gerçeği içerir.

SONUÇ

İlk başladığımda sahip olduğum inançların bazıları konusunda yıllar içinde çok mesafe kaydettiğimi açıkça ifade ettiğime inanıyorum. Bu inançlar şöyleydi: insan aslında kötüdür; profesyonel açıdan en iyisi bir nesne olarak ele alınmasıdır; yardım uzmanlığa

bağlıdır; uzman, arzu ettiği sonucu yaratmak için öğüt verebilir, müdahale edebilir ve bireyi bir kalıba sokup şekillendirebilir.

Buna karşın, halihazırda inandıklarımı ve bundan sonra inanarak yaşamak istediklerimi de özetleyeyim. Daha önce de işaret ettiğim gibi, sık sık bu öğrendiklerimden yararlanmayı beceremeyip pek çok kez ufak hatalar yapar, arasıra da muazzam yanılgılara düşerim. Öğrendiklerimi -öğrenme sırama göre değil, daha doğal bir sıralamaya göre- sıralayacağım.

Tecrübemin herbir yönüne çok değer vermeyi öğrendim. Öfke, şefkat, utanç, acı, sevgi, endişe, özveri ve korku duygularına, onlarla birlikte sökün eden bütün olumlu ve olumsuz tepkilere çok kıymet veriyorum. Hepsi benim bir parçam olan, aptalca, yaratıcı, tuhaf, sağlıklı, abes düşüncelere çok kıymet veriyorum. Uygun, çılgın, başarı odaklı, cinsel, ölüm odaklı davranışsal dürtülerimi seviyorum. Bütün bu duyguları, düşünceleri, dürtüleri zenginleştirici birer parçam olarak kabul etmek istiyorum. Hepsiyle ilgili harekete geçmeyi beklemiyorum, ancak hepsini kabul ettiğim zaman, daha gerçek olabilirim; dolayısıyla, davranışım o anki duruma daha uygun olacaktır.

Tecrübelerim sayesinde gerçekliğin, takdirin ve anlayışın hakim olduğu bir ortam yaratabilirsem, heyecan verici şeyler olacağını gördüm. Böylesi bir ortamdaki insanlar ve gruplar, katılıktan esnekliğe, statik hayattan süreci yaşamaya, bağımlılıktan özerkliğe, savunmacılıktan kendini kabule, tahmin edilebilir olmaktan öngörülemeyen yaratıcılığa doğru yol alırlar. Kendini gerçekleştirme eğiliminin canlı bir kanıtını ortaya koyarlar.

Büyüyüp gelişmeyi teşvik eden bir ortamda bulunduğum zaman, kendime, insanlara ve topluluklara derinden güvenebilirim. İnsanların, toplulukları, hatta bitkilerin büyüyüp gelişebilecekleri böylesi bir ortam yaratmayı seviyorum.

Önemli ve süren herhangi bir ilişkide *ısrarlı* duyguların ifade edilmesi gerektiğini öğrendim. Bunlar *benim duygularım* olarak ifade edilirse, sonuç geçici bir süre için üzücü olabilir, ancak so-

nunda herhangi bir inkâr ya da gizleme girişiminden çok daha ödüllendirici olur.

Benim için insan ilişkilerinin en iyi bir ritm olarak var olduğunu gördüm: açıklık ve ifade sonra sindirme; akış ve değişim sonra geçici sessizlik; risk ve endişe sonra geçici güvenlik. Sürekli bir etkileşim grubunda yaşayamam.

Bana göre şeffaflık derecesinde açık olmak, savunmacı olmaktan çok daha ödüllendiricidir. Buna kısmen dahi ulaşmak zordur, ancak bir ilişki için muazzam ölçüde zenginleştiricidir.

Gerçek bir tecrübenin o topraksı somutluğuna yakın durmak benim için şarttır. Hayatımı soyutlamalar içinde yaşayamam. O yüzden insanlarla gerçek ilişkiler kurmak, ellerini toprakta kirletmek, bir çiçeğin tomurcuklanmasını gözlemlemek ya da günbatımını seyretmek hayatım için gereklidir. En azından tek ayağın, gerçekliğin toprağına basmalıdır.

Hayatımı en çok çoğunlukla dışa dönük olduğu zaman severim. İçime dönüp baktığım, kendimi tanımaya çalıştığım, daldığım ve düşündüğüm zamanlara değer veririm. Ancak bu da başka şeylerle -insanlarla etkileşim içinde olarak, çiçek, kitap ya da ahşaptan bir şey üreterek- dengelenmelidir.

Son olarak, yalnızca bir varsayım olabilecek derin bir inancım var, o da burada anlattığım ve oluşmasına yardımcı olduğum insan ilişkileri felsefesinin insanın dahil olduğu her duruma uygulanabileceğidir. Terapiye, evliliğe, anne-baba ve çocuğa, öğretmen ve öğrenciye, yüksek statüdeki ve alt statüdeki insanlara, bir ırktan ve farklı ırktan insanlara uygulanabileceğine inanıyorum. Hatta ham kudretin uygulanmasının hakim olduğu -örneğin, siyasette, özellikle de diğer uluslarla ilişkilerimizde- etkili olabileceğine inanacak kadar da arsızım. Dış politikamızın herbir aşamasında ve özellikle de anlamsız savaşlarımızda açıkça görülen mevcut Amerikan inancına, yani "Güçlü olan haklıdır" inancına bütün gücümle meydan okuyorum. Bence bu özyıkıma götüren bir yoldur. Martin Buber ve kadim Doğu bilgeleriyle aynı dü-

şüncedeyim: *"Kendini kabul ettirmeye zorlayan insanın görünen, az bir gücü vardır, kendini kabul ettirmeye zorlamayanın ise muazzam, gizli bir gücü vardır."*

KAYNAKLAR

BUBER, M. *Pointing the way.* New York: Harper & Row, 1957.

BYNNER, W. (Translator) *The way of life according to Laotzu.* New York: Capricorn Books, 1962.

FRIEDMAN, M. *Touchstones of reality.* New York: E. P. Dutton, 1972.

ROGERS, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapötik personality change. *Journal of Consulting Psychology,* 1957, 21, 95-103.

Dünden Bugüne: Kırk Altı Yıl

Bedava yemek diye bir şey yoktur. Bu derin gerçek bu yazının yazılma sebebidir. Amerikan Psikoloji Birliği'nin cömert bir çekle birlikte verilen (APA) Üstün Mesleki Katkı Ödülü'ne layık görülmekten büyük bir şeref duymuştum. Ancak bu şerefle birlikte bir sonraki yıl 1973'ün Ağustos ayında Montreal'de düzenlenecek kongre için bir makale yazma zorunluluğu da gelmişti. Konuyla ilgili yaşadığım kafa karışıklığını, başka bir yazı yazdığımı sonra gözüme uygun görünmediği için kenara attığımı da hatırlıyorum. Mesleki hayatımın bazı anlarını gözden geçirmeye, kırk altı yıl öncesine dönüp New York City'deki Çocuk Rehberlik Enstitüsü'ndeki öğretim üyesi ("stajyer" daha doğru bir terim olabilir) olarak toyluk günlerime bakmaya karar verdim. Bu enstitü, o zamanlar hızla popüler hale gelen, çocuklar için rehberlik kliniklerindeki görevlilere eğitim veren, özel bir New York tabanlı bir eyalet fonu tarafından bolca destekleniyordu. (O yıl Samuel Beck ile ben –bir psikiyatr olan Dr. David Levy'nin Avrupa'dan henüz getirdiği- Rorschach'ı öğrenmiştik.) Yılın ve stajımın sonunda yıllık 2900 dolarlık mütevazı bir maaşla New York Rochester'da çalışmaya başladım! Oradaki görevim bu bölümde tarif ediliyor.

Bundan sonra etkimin olduğu birkaç ülkeden söz edeceğim. Bu yazının yazılmasından sonra pek çok ülke daha eklendi, Polonya'da yakın zamanda doksan kişilik harika bir çalıştay da bunlara dahil, bu sözde Demir Perde'nin arkasındaki ilk tecrübemdi.

Bu, mesleki hayatımın içeriden nasıl göründüğünü resmeden çok öznel bir bölüm. Nasıl anlıyorsam öyle ortaya koydum. Eminim, dışarıdan bakış epey farklı olurdu.

***

1927'den bugüne kadar psikoloji alanında çalışıyorum. Çocukların tanıları üzerinde çalıştım, sorunlarının tedavisi konusunda tavsiyelerde bulundum, 1928 yılında çocukluğun iç dünyasını kağıda döktüm, Tanrı beni affetsin, halen binlerce satılıyor. Ebeveynlere, öğrencilere ve diğer yetişkinlere danışmanlık ettim, sıkıntısı olan –normal, nevrotik ve psikotik- bireylerle yoğun psikoterapi yürüttüm. Psikoterapi ve kişilik değişimi hakkında araştırmalara katıldım, böylesi araştırmaları destekledim. Terapi hakkında sıkı bir kuram geliştirdim. Kırk yıllık öğretmenlik tecrübem oldu, hem bilişsel hem de deneysel kanallardan öğrenmenin gelişmesine destek oldum. Yoğun grup tecrübeleri yoluyla kişisel gelişimin kolaylaştırılması çalışmalarına katıldım. Kayıt, sunum ve film aracılığıyla hem bireysel terapinin hem de grup tecrübelerinin süreçlerini aydınlığa kavuşturmaya çalıştım. Şu an bana sayısız görünen yazılar, ses kayıtları ve kasetler aracılığıyla tecrübemi iletmeye çalıştım. Profesyonel psikolog birliklerinde görev aldım. Sürekli, çeşitli, tartışmalı ve bol ödüllü bir mesleki hayatım oldu.

Şu sorunun ilgi çekebileceği aklıma geldi: Böylesi bir psikolog, yarım yüzyıllık bir araştırma ve çalışma hayatına dönüp baktığı zaman ne düşünür? Yorumlarımı bu soru hakkında yapacağım. Mesleki hayatımı ve bu hayatın çeşitli gelişim ve değişim dönemlerini dikkate aldığım zaman bu yıllar hakkında şu an ne düşünüyorum?

ŞAŞIRTICI BİR ETKİ

Çalışmalarıma ve nasıl karşılandığına dönüp baktığım zaman gösterdiğim tepkinin temel öğesi, *şaşkınlık*. Yaratacağı etkiyi otuz beş kırk sene önce söyleselerdi, kesinlikle inanmazdım. Benim çalışmalarım ve meslektaşlarımın çalışmaları, birbirinden epey farklı kurumları değiştirdi ya da onlarda bir fark yarattı, bunların bazılarına değineceğim. Danışmanlık alanını tepetaklak etti. Psikoterapiyi kamunun incelemesine ve araştırmalara açtı. Çok öznel olguların ampirik açıdan incelenmesini mümkün kıldı. Her seviyede eğitim-öğretim yöntemlerine bir ölçüde değişiklik getirilmesini sağladı. Sanayi alanındaki (ve hatta askeri) liderlik, sosyal hizmet uygulamaları, bakım uygulamaları ve dinle ilintili çalışmalar kavramlarında değişime yol açan etmenlerden biri oldu. Etkileşim grubu hareketindeki temel akımlardan birinin sorumlusu oldu. En azından küçük açılardan bilim felsefesini etkiledi. Irklar ve kültürler arası ilişkiler üzerinde bir etki yaratmaya başlıyor. İlahiyat ve felsefe öğrencilerini dahi etkiledi.

Bildiğim kadarıyla, benim çalışmalarım Fransa, Belçika, Hollanda, Norveç, Japonya, Avusturalya, Yeni Zelanda ve Güney Afrika'da insanların hayatlarının istikametlerini ve hedeflerini değiştirdi, on iki yabancı ülkede okurlar çalışmalarımın bazılarını kendi dillerinde bulabilirler. Biri bütün yazdıklarımı Japonca'dan okumak isterse bulabilir. Bu uzun ifade listesine mutlak bir şaşkınlıkla bakıyorum.

Bir Açıklama Denemesi

Neden çalışmalarımın böylesi yaygın bir etkisi oldu? Elbette bunu herhangi özel bir deha sahibi olmama ve kesinlikle basiretime bağlamayacağım. Düşüncelerimi ve çalışmalarımı yaydıkları ve derinleştirdikleri için genç meslektaşlarımı takdir ediyorum, ancak onlarınçabaları dahi bu uzaklara ulaşan etkiyi açıklamıyor.

Sözünü ettiğim alanlarda ne meslektaşlarım çalıştılar ne de yazılarımız dışında herhangi bir şekilde onlarla bağlantıda oldular.

Bu olguyu kavramaya çalıştığımda, zamanı gelen bir fikri, bilmeden, ortaya koydum gibi geliyor bana. Sanki bir göl o kadar durgundu ki, göle atılan bir çakıl taşının oluşturduğu dalgalar gittikçe uzağa, daha uzağa gitti, çakıl taşına bakarak anlaşılamayan bir etki yarattı. Kimya ile ilgili bir benzerlik kurulacak olursa, sıvı çözelti aşırı doymuştu, böylece minik bir kristalin eklenmesi bütün kütlede kristallerin oluşumunu başlattı.

O fikir, çakıl taşı, kristal neydi? Bireyin içinde, muazzam kendini anlama, benlik kavramını, tutumlarını ve kendi yönlendirdiği davranışlarını değiştirme kaynakları olduğunu, bu kaynaklardan ancak kolaylaştırıcı psikolojik tutumların yer aldığı tanımlanabilir bir ortam sağlandığında yararlanılabileceğini öne süren, yavaşça oluşmuş ve sınanmış bir varsayımdı.

Çok yeni ve bir o kadar da eski olan bu varsayım, hariçten gazel okuyan bir kuram değildi. Çok gerçekçi, ayakları yere basan adımlardan ortaya çıkmıştı.

Öncelikle yalnızca bir danışanı anlayarak dinlemenin ve anladıklarını ortaya koymaya çalışmanın, bireysel terapötik değişiklik için büyük birer güç olduğunu zor ve sinir bozucu tercübeler yoluyla öğrendim.

İkinci olarak, ben ve meslektaşlarım şunu anladık, karşındakini anlamaya çalışarak dinlemek, bütün karmaşık gizemi içinde insan ruhunun işleyişine dair en az bulanık olan pencerelerden birini açıyordu.

Üçüncü olarak, gözlemlerimize dayanarak yalnızca düşük seviyeli çıkarımlarda bulunduk ve sınanabilir varsayımlar oluşturduk. İleri seviye çıkarımlarda da bulunabilir, soyut, sınanamaz ileri düzey bir kuram da geliştirebilirdik, ancak ziraatle ilgili somut geçmişim bunu yapmamı engelledi. (Freudçu düşünürler, ikinci bir alanı seçerler, bence bu, onların yaklaşımları ve danışan merkezli yaklaşım arasındaki temel farkları ortaya koyar.)

Dördüncü olarak, varsayımlarımızı sınarken insanlar ve insanlar arasındaki ilişkiler hakkındaki bulguları ortaya çıkardık. Bu bulgular ve onları kucaklayan kuram, yeni keşifler yapıldıkça sürekli değişiyordu, bu süreç günümüzde de sürüyor.

Beşinci olarak, bulgularımız insanın kendi değişim kapasitesinin açığa çıkma biçimleri ve ilişkilerin böylesi kişinin kendi yönlendirdiği değişimi destekleme ya da engelleme biçimleri ile ilgili olduğu için, yaygın olarak uygulanabildikleri keşfedilmişti.

Altıncı olarak, insanların içinde bulunduğu durumlar, insanların davranışlarındaki değişim, insan ilişkilerinin farklı özelliklerinin etkileri neredeyse her insani girişimde vardır. Bu nedenle, diğerleri belki de bu yaklaşımın sınanabilir varsayımlarının neredeyse evrensel bir uygulaması olabileceğini ve neredeyse sonsuz çeşitlilikteki insani durumlarda tekrar sınanabileceğini ve yeniden oluşturulabileceğini fark etmeye başladılar.

Çok basit bir soru ile başlayan, fikirlerin bu müthiş ve başka türlü anlaşılamayan yayılışını açıklama girişimim böyledir: Danışanlarımla olan tecrübelerimi dikkatle gözlemleyerek ve değerlendirerek, onların acılarına, kendilerini yenilgiye uğratan davranışlarına ve yıkıcı insan ilişkilerine dair sorunlarını çözmek üzere onlara yardımcı olurken daha etkili olmayı öğrenebilir miyim? El yordamıyla bulunmuş bu deneme niteliğindeki yanıtların bu kadar uzağa yayılabileceğini kim bilebilirdi ki?

Psikolojinin İkilemi

Çalışmalarımın etki alanlarını sıralarken bir eksiklik olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Benim ve meslektaşlarımın akademik ya da bilimsel denilen psikolojiyi etkilediğimizi söylemedim. Bu gözden kaçmış bir şey değildi. Akademik psikoloji, derslikler, ders kitapları ve laboratuvar üzerinde çok ufak bir etkimizin olduğunu söylemenin daha doğru bir yargı olduğuna inanıyorum. Düşüncelerime, kuramlarıma ve terapiye yaklaşımıma biraz değinilir, ancak genel olarak akademik bir psikolog için acı ve utanç

verici bir olgu olduğuma inanıyorum. *Kalıba uymuyorum.* Giderek bu değerlendirmeye katılıyorum. Açıklayayım.

Psikoloji biliminin ve mesleğinin, bence, benim ve çalışmalarım hakkında derinlemesine çelişkili duyguları var. Burada çoğunlukla söylentilere güveneceğim, aptal, bilimsel olmayan, tutkulu, öğrencilere karşı fazlasıyla yumuşak, benlik, terapistin tutumları ve etkileşim grupları gibi kısa ömürlü şeyler hakkında garip ve şişirilmiş hevesleri olan biri olarak görülüyorum. Ders notlarının abecesinden doktora derecesinin o hayranlıkla bakılan başlığına kadar, akademinin -profesyonel ders ve bütün değerlendirme sisteminin- kutsal sırlarının çoğuna leke sürdüm. Psikolojiyle ilgili yazı yazanların çoğu tarafından, en iyi olasılıkla, tek paragrafta bir tekniği -"yönlendirmesiz tekniği"- geliştiren kişi olarak ele alınırım. Kesinlikle psikoloji akademisinin içinde yer alan topluluklardan birinde değilim.

Ancak ikilemin diğer yanı daha da çarpıcı. Bilim ve meslek olarak bir bütün halindeki psikoloji, beni hak ettiğimden çok daha fazla onurlandırdı. Hayret ettiğim bir şey de bilimsel katkıyla ilgili ilk üç ödülden biriyle ödüllendirildim, üstelik bu 1956 yılında şu an olduğumdan çok daha tartışmalı olduğum sıradaydı. Amerikan Uygulamalı Psikoloji Birliği'nin başkanı seçildim. Amerikan Psikoloji Birliği'nin başkanı seçildim. Önemli kurulların, bölümlerin başkanı olarak atandım, seçildim ve bu şerefler çoğunlukla beni etkiledi. Ancak beni hiçbir zaman bilimsel katkı ödülü ve onunla birlikte gelen takdir kadar duygusal açıdan etkilemedi. Bir göreve seçildiğim zaman, bu kısmen benim hırsımdan kaynaklanabilirdi, zira mesleğimde ilerleme konusunda hırslıydım. Ancak bu ödül benim için bir açıdan şimdiye kadar gördüğüm "en saf" takdirdi. Yıllardır kimsenin umrunda değilmiş gibi görünen potansiyel bir bilim dalında bilgiyi somutlaştırmakla uğraşıyorum. Beni iten, ödüllendirilmeye ilişkin bir hırs ya da umut değildi. Ampirik araştırmanın kendisinde başkalarına ispat etmeye dair minik bir arzudan daha fazlası vardı, görüldüğü

gibi bilimsel bir hedef değildi. Ancak çalışmanın temel aşamalarında –dikkatli gözlem, kaydedilen görüşmeler, varsayımlarla ilgili önseziler, ham kuramların geliştirilmesi- olmak istediğim gerçek bilim adamına olabileceğim kadar yakın oldum. Ancak yalnızca meslektaşlarımın ve benim bunu bilen ve umursayan insanlar olduğumuzun açık olduğunu düşünüyordum. 1956 Amerikan Psikoloji Birliği'nin kongresinde Wolfgang Köhler ve Kenneth Spence ile birlikte psikolojiye *bilimsel* katkı ödülünün ilkini almak üzere adım söylendiğinde sesim kısıldı, gözlerimden yaşlar aktı. Psikologların yalnızca benden utanmadıklarının, aynı zamanda bir ölçüde benimle gurur da duyduklarının canlı bir kanıtıydı. Bir önceki yıl verilen ilk mesleki katkı ödülü de dahil, ondan sonra gelen bütün onurlardan çok daha büyük bir anlam taşıyordu benim için.

Geçen sene söylenen hoşuma gitmişti, özellikle de meslekte bir "at sineği" olduğum ifadesinin dürüstlüğü hoşuma gitmişti, artık böylece "saygı duyulan bir at sineği" statüsüne yükselmiştim. Bu çelişki ifadesini beğenmiştim.

İKİ MÜCADELE

Geçen yıllara dönüp baktığımda, mesleki açıdan önem taşıyan iki mücadeleye dahil olduğumu fark ediyorum.

Psikiyatriyle Mücadele

İlk mücadele, psikiyatri mesleğini icra edenlerin çoğunun, psikologlara psikoterapi uygulama ve "akıl sağlığı" çalışmaları hakkında –özellikle bu çalışmalar psikiyatrları içine alıyorsa- idari sorumluluklarının olması izninin verilmemesi gerektiğine ilişkin kararlılıklarıyla ilgiliydi. Bu muhalefetle ilk kez New York Rochester'dayken bir sosyal kurumun şubesi olan, çok başarılı Çocuk Araştırmaları Bölümü 1939 yılında yeni ve bağımsız Rochester Guidance Center'a (Rehberlik Merkezi) dönüşmek üzere yeniden

yapılandırılırken karşılaştım. Yönetici olarak hizmetlerimin sona erdirilmesi ve yerime bir psikiyatrın geçmesi ile ilgili -kısmen açıkça kısmen kapalı kapılar arkasında- yoğun bir kampanya yürütülüyordu. Yaptığım işin, çalışmalarımın niteliği hakkında herhangi bir soru yoktu gibi görünüyordu. Savları, yalnızca bir psikoloğun akıl sağlığı çalışmasının başında olamayacağına dayalıydı, onlara göre o iş "yapılmıyordu". Çocuk Araştırmaları Bölümü, yıllardır yarı-zamanlı olarak psikiyatrları istihdam etmesine rağmen, şimdi psikiyatrlar, psikologların kendilerini istihdam etme gücüne kesinlikle sahip olmamaları gerektiğine karar vermişlerdi. Herhangi önemli bir emsal gösteremiyor, herhangi bir mesleki topluluğun desteğini isteyemiyordum. Yalnız olduğum bir savaştı. Neredeyse hiçbiri meslekten olmayan kişilerin oluşturduğu yönetim kuruluna sonunda benim lehime karar verdikleri için çok minnettarım. Benim için bir ölüm-kalım meselesiydi, çünkü iyi yaptığım ve sürdürmeyi çok istediğim bir işti.

Ohio Devlet Üniversitesi'nde rehavet içinde geçen beş yıl sonra, 1945'te gittiğim Chicago Üniversitesi'nde çok daha yoğun bir mücadeleyle karşılaştım. Psikiyatri Bölümü'ne arka arkaya başkanlık edenlerden biri dahi, gelenek karşıtı ve yeni filizlenmekte olan Rehberlik Merkezi'yle işbirliği yapmak istemiyordu. Sonunda biri, üniversite yönetiminden Rehberlik Merkezi'nin kapatılmasını talep etti, zira üyeleri ehliyetleri olmadan tıpla (yani psikoterapiyle) uğraşıyorlardı. Halen Amerikan Psikoloji Birliği'nden ya da başka bir psikoloji kurumundan etkinliklerimiz için herhangi bir mesleki destek görmüyorduk. Toplayabildiğim bütün kanıtlarla şiddetli bir karşı atağa giriştim. Yine bu kez de üniversitenin rektörüne -adil değerlendirmesi ve Psikiyatri Bölümü'nden taleplerini geri çekmelerini tavsiye ettiği için- minnettarım. Psikiyatrlarla açıkça çarpıştığım iki mücadele yalnızca bunlardı. Çoğunlukla iki taraflı bir strateji güttüm. Ortak bir hedefe ulaşma yolunda iki mesleki uzlaştırmaya çalışıyordum. Ayrıca araştırma açısından ileride, uygulamada ve kuram geliştirmede tamamıyla eşit

olan psikologların hakkına meydan okunmaması için çok hızlı hareket etmeye ve çok uzağa erişmeye çalıştım.

Ancak bu iki durumda da olduğu gibi, köşeye sıkıştığımda, altı çocuklu bir ailenin verimiyle savaşabilirim. Yalnızca benim düşünceli ve kibar tarafımı bilenler, topyekun bir savaştaki tutumuma ve davranışıma şaşırırlar. Uyarı olarak erken dönem sömürgelerinin bir çıngıraklı yılan ve "Damarıma basma" sloganıyla süslü bayrağını çıkarmalıydım.

1957 yılında psikoloji *ve* psikiyatri bölümlerine ortak olarak atanmamın bu mücadelelerin hoş bir çözümü olduğunu mutlulukla söyleyeceğim Wisconsin Üniversitesi'ne gittim. Aslında orada iki mesleği ayıran, yeni başlayan yasal mücadeleyi yavaşça dağıtan psikolog ve psikiyatr grubunun oluşumunu başlattım.

Davranışçı Psikolojiyle Mücadele

Meslek hayatımdaki bir başka mücadele de, insanı inceleyen hümanistik yaklaşım alanında gerçekleşti. Rogers-Skinner arasında 1956 yılında gerçekleşen çekişme, psikoloji dünyasının en çok yeni basımı yapılan metinlerinden biridir. Sürmekte olan bu farkı herhangi bir derinlikte gözden geçirmeye çalışmam saçma olurdu. Bu yıllara dönüp baktığımda yalnızca birkaç kısa yorumda bulunacağım.

Herhangi bir yanlış anlamaya meydan vermemek için, hemen şöyle söyleyeyim, edimsel koşullama kuramının, ortaya çıkışının ve uygulanmasının yaratıcı bir başarı olduğunu kabul ediyorum. Belirli öğrenme türlerinin desteklenmesinde değerli bir araçtır. Katkısını da kötülemiyorum. Ancak görüş ayrılığının temeli bu değil.

Fred Skinner'a şahsen büyük bir saygı duyduğumu söyleyeyim. Düşüncesini mantıklı sonuçlara taşımak isteyen dürüst bir adam. Ancak birbirimizden keskin bir biçimde farklı olabiliriz, bu da ona duyduğum saygıya zarar vermez. *Beyond Freedom and Dignity* (Skinner, 1971) adlı çalışmasına karşılık vermem için

birkaç süreli yayından teklif aldım ve öncelikle görüşlerinde haklı olduğunu hissettiğim için bu teklifleri geri çevirdim. Skinner'la ilgili tek hayal kırıklığım, Duluth'daki Minnesota Üniversitesi'ndeki dokuz saatlik yüzleşmemizin yayınlanmasını kabul etmemesidir. Hepsi kaydedilmişti ve aramızdaki sorunların en derin biçimde ele alınmasını içeriyordu. Toplantıdaki diğer bütün taraflar, kayıtların ya da kayıt çözümlerinin ya da her ikisinin birden yayımlanacağının kabul edildiğini anlamıştı. Toplantıdan sonra Skinner izin verdiğini reddetti. Mesleğin ihanete uğradığını hissediyorum.

İnsana davranışçı ve hümanistik yaklaşım arasındaki temel farkın, *felsefi* bir tercih olduğunu anladım. Elbette bu tartışılabilir, ancak kanıtla çözülmesi mümkün değil. Biri yıllar öncesinden Skinner'ı ele alacak olursa -bugün de aynı görüşe sahip olduğuna inanıyorum-, o zaman sebep-sonuç zincirinin bir parçası olan çevre, bireyin davranışının tek belirleyicisidir, bu da yine kırılmaz bir sebep-sonuç zinciridir. Bütün yaptıklarım ya da Skinner'ın yaptıkları, yalnızca koşullanmamızın kaçınılmaz sonuçlarıdır. Onun işaret ettiği gibi, insan harekete geçmeye zorlandığı için harekete geçer, ancak bunu sanki zorlanmamış gibi yapar. Mantıklı sonuca taşıyacak olursak, bu, John Calvin'in de bağladığı gibi, evren bir zamanlar büyük bir saat gibi kurulmuştur ve o zamandan beri durdurulamaz ve değiştirilemez bir biçimde çalışıyor. Dolayısıyla, kararımız, tercihimiz ve değerlerimiz olduğunu düşündüğümüz şeyler aslında birer yanılsamadır. Skinner, kitaplarını görüşlerini sunmak için ya da değer verdiği toplumu ortaya koymak için değil, yalnızca kağıt üzerine belirli işaretler yapmaya koşullandığı için yazdı. Şaşırtıcı bir biçimde ikimizin de katıldığı bir oturumda bunların çoğunu kabul etti.

Terapi ve grup tecrübelerim, insan seçiminin gerçekliğini ve önemini inkâr etmemi imkânsız kılıyor. Bence insanın bir ölçüde kendi mimarı olması bir yanılsama değil. Kişinin kendisini anlamasının derecesinin belki de bireyin davranışını belirlemedeki

en önemli etmen olduğuna dair kanıtlar sundum. O yüzden benim için hümanistik yaklaşım tek mümkün olan yaklaşım. Ancak herkes kendisine en yakın bulduğu yolu -davranışçı ya da hümanistik- seçer.

Kararın bireye kaldığını söylemek, hangisini seçeceğinin fark etmeyeceği ile aynı anlama gelmez. Örneğin, hümanistik yaklaşımı seçmek, araştırma için çok farklı konuların ve bulguları doğrulamak için farklı yöntemlerin seçildiği anlamına gelir. Toplumsal değişimin, koşullanmaya değil, insanın değişime ilişkin arzusuna ve gizil gücüne bağlı olduğunu öne süren bir yaklaşım demektir. Seçkinlerin idaresinden ziyade derinlemesine demokratik bir siyasi felsefeye götürür. O yüzden, seçimlerin sonuçları vardır.

Bence insan davranışının daha çok kontrol edilmesini sürekli vurgulayan teknoloji odaklı bir toplumun, davranışçı yaklaşıma bayılması tamamıyla mantıklıdır. Aynı şekilde, "akıl herşeydir" konusunda tereddütsüz ısrar eden akademik psikoloji, davranışçı yaklaşımı hümanistik yaklaşıma büyük ölçüde tercih etmiştir. Üniversite psikoloğu, ikinci görüşü kabul etseydi, öznel bir insan olarak, araştırma konusuna yönelik seçimlerine, verileri değerlendirmesine, öğrencileriyle olan ilişkilerine ve mesleki çalışmalarına dahli olduğunu kabul etmek zorunda kalırdı. "Nesnelliğin" rahat örtüsünün düşmesi gerekirdi ve bu da onu savunmasız, kusurlu, öznel, bütün yaptıklarına zihinsel *ve* duygusal, nesnel *ve* öznel olarak bütünüyle dahil olan bir varlık olarak açıkta bırakırdı. Bunun fazlasıyla endişe verici olduğu anlaşılabilir.

Gerçekten sorun olanın, iki çelişkinin karşı karşıya gelmesi olduğunu belirtmek isterim. Aşırı uçtaki davranışçı savı doğru ise, o zaman bireyin yaptığı her şey, aslında anlamsızdır, zira birey, kusursuz bir sebep-sonuç zincirine yakalanmış bir atom zerresinden başka bir şey değildir. Öte yandan, tamamıyla hümanistik sav doğru ise, o zaman işin içine sav girer ve bu bireyin öznel tercihinin, sebep-sonuç zinciri üzerinde etkisi olur. O hal-

de kırılmamış bir sebep-sonuç zinciri içinde eksiksiz bir güvene dayalı olan bilimsel araştırmanın temelden değiştirilmesi gerekir. Başkaları gibi ben de bu ikilemi açıklama işine kısmen kalkıştım, benim girişimim "Freedom and Commitment" (Özgürlük ve Adanmışlık, Rogers, 1964) başlıklı bir makale şeklinde oldu. Ancak bu çelişkilerin tam anlamıyla uzlaşması için geleceği beklemeliyiz.

İçtenlikle şunu söylemeliyim, uzun vadede hümanistik bakış üstün gelecektir. Amerikalıların halk olarak, teknolojinin hayatımıza hükmetmesine izin vermemeye başladığına inanıyorum. Giderek doğanın ele geçirilmesine ve insana hükmetmeye dayalı hale gelen kültürümüz, düşüştedir. Yıkıntılar arasından yeni bir insan çıkmaktadır; bu insan, farkındalığı yüksek, kendi kendini idare eden, belki dışarıdan çok içini keşfeden, kurumlara uyumu ve yetke dogmasını küçük gören biridir. Davranış açısından şekillendirilmeye ve başkalarının davranışlarını şekillendirmeye inanmaz. Teknolojik olmaktan ziyade kesinlikle insancıldır. Bence hayatta kalma olasılığı da yüksektir.

Ancak bu inancımın bir istisnası olabilir. Tek bir adamın hakimiyetine ya da hükümetimizin askeriye tarafından devralınmasına izin verirsek -buna tehlikeli bir biçimde yakın olduğumuz da aşikârdır-, o zaman başka bir senaryo yürürlüğe girer. Hükümet-askeriye-polis-sanayi kompleksi, bilimsel teknolojiyi askeri ve sanayi fetih için ve insan davranışlarının kontrolü için de psikolojik teknolojiyi kullanmaktan büyük memnuniyet duyacaklardır. Biricik olan insanın temel özgürlüğünü ve şerefini vurgulayan hümanist psikologların, böylesi bir hükümet tarafından ilk hapsedilenler olacağını söylerken dramatik olmuyorum.

Bu konuya bu kadar değinmek yeterli. Geleceğe dönüp yoldan saptım. Geçmişe gönüp bakmaya ve daha az ciddi düşüncelere geri döneyim.

İKİ MUAMMA

Beni hayrete düşüren -biri az, diğeri ise daha derinden endişelendiren- iki çok farklı konu var.

Kuramla İlgili Muamma

1950'ye kadar düşüncemin tutarlı bir kuram haline getirilip getirilemeyeceğini artarak merak ettim. Tam o sıra Sigmund Koch, *Psychology: A Study of a Science* (Psikoloji: Bir Bilimin İncelenmesi) (1959-1963) başlıklı muazzam dizisine katkıda bulunmamı rica etti. İhtiyacım olan itici güç buydu, ondan sonraki üç-dört yıl boyunca -öncesinde ve sonrasında hiç yapmadığım kadar- bu kuramın oluşturulması üzerinde çalıştım. Tahminime göre, o zamana kadar en titizlikle geliştirilmiş olan kişilikte ve davranışta *değişim* süreci kuramıdır. Matematik geçmişi olan genç bir psikolog bana kısa bir süre önce şöyle dedi "O kadar hassas bir doğruluğu var ki! Matematiksel olarak yeniden yazabilirim." İtiraf edeyim, ben de öyle düşünüyorum.

Koch'un dizisinde yer almasından çok memnundum, çünkü bu ciltlerin gelecekte lisansüstü öğrencileri ve psikologlar tarafından okunacağından emindim. Kesin verilerim yok ancak bu ciltlerin çok az kullanıldığından şüpheliyim. Elbette yazdığım "Danışan Odaklı Çerçevede Geliştirilen Terapi, Kişilik ve İnsan İlişkileri Kuramı" başlıklı bölüm, yazdıklarım arasında en yok sayılmış metindir (Rogers, 1959). Bu durum beni üzmüyor, zira kuramların sıklıkla dogma haline geldiğine inanıyorum, ancak yıllar içinde bu kuram beni hayrete düşürdü.

Yaratıcı Liderlikle İlgili Muamma

İkinci muamma da farklı değil. Gençliğimde kahramanlara tapınan bir olmadığım halde, "*gerçek* psikologlar" olduklarını hissettiğim birkaç kişiye kesinlikle hayranlık duyuyordum, bense çok az kabul gören bir köşedeydim. Leonard Carmichael 1936

yılında Rochester Üniversitesi'nin psikoloji bölümünün başına getirildiğinde, camianın ve meslektekilerin gösterdiği hiddeti hatırlıyorum. Kendi istediği özelliklerle donatılmış özel bir laboratuvar, öğrencileri için sağlanan burslar, parlaklığı ve liderliği ile ilgili her türlü takdir. Büyük olasılıkla ben de biraz kıskançlık duydum, zira ben Çocuklara Kötü Muameleyi Önleme Derneği'nin Çocuk Araştırmaları Bölümü için ayrılmış derme çatma bir binada çalışıyordum, ancak hissettiğim daha çok hayranlık ve umuttu. Belki beş altı kişi için daha aynı şeyleri hissetmiştim, psikoloji alanında bence benden daha iyi öğrenim görmüş, daha parlak, kitapları, araştırmaları ile takdir görmüş kişilerdi bunlar. Bunlar, psikoloji alanında büyük fikirler ortaya koyacak, o üstün kimyagerler, fizikçiler, astronomlar gibi entelektüel ve dünyada liderlik edebilecek insanlardı. Şüphesiz, bir nesil sonra bilimimizin yaratıcı ve verimli liderleri olacak kişileri seçmiştim.

Her açıdan yanılmıştım. Adından söz ettiğim için Carmichael, en üst düzeyde çalışan saygıdeğer bir yönetici olmaya devam etti. Seçtiğim diğer kişilerin de hem psikoloji alanında hem de bu alanın dışında saygın meslek hayatları vardı. Ancak gençliklerinde vaadettikleri o parlak geleceğe ulaşamadılar. Bir sebepten bu beni çok derinden hayrete düşürmüştür, zira tek bir ortak özellikleri var. Psikolojiye olan o hayati önem taşıyan *yaratıcı* ilgilerini kaybettiler. Neden? Yaşlandıkça ilgileri çok mu azaldı ve tatmin edici olmamaya mı başladı? Çalışmalarına yol gösteren temel bir inançtan ve felsefeden mi yoksundular? Çabaları toplumun geneline çok mu yersiz, katkıları çok mu değersiz geliyordu? Başlangıçtaki çalışmaları, öncelikle psikolog meslektaşlarını etkilemek için mi yapılmıştı, yaşla önemini yitiren bir güdü mü olmuştu? İlk dönemlerindeki çalışmalarında ısrar etmeye ve onları savunmaya çalıştılar da böylece o yaratıcı bilinmeyene ulaşmaktan kendilerini mi alıkoydular? Bilmiyorum. Bu beni tamamıyla hayrete düşürmüştür ve yaratıcı düşüncenin müstakbel liderlerini seçmeye çalışma konusunda beni gerçekten temkinli olmaya itmiştir.

ÖĞRENDİKLERİMİN KAYNAKLARI

Meslek hayatımı geçmişte besleyen ve şimdi beslemeye devam eden bütün o zengin düşünce ve tecrübe akınlarını gözden geçirmeye çalıştığımda, en önemli kaynakların bazılarını ayırt edebiliyorum.

Danışanlar ve Grup Katılımcıları

İlk ve ezici bir üstünlüğe sahip olarak en önemlisi, terapideki danışanlarım ve grup halinde birlikte çalıştıklarımdır. Görüşmelerde ve grup seanslarında var olan verilerin altın madeni beni sersemletiyor. Herşeyden önce, söze dökülmesi zor, kendi karmaşık öğrenme türüne sahip, yargıları, duyguları, el-kol hareketlerini içine alan sezgi gelir. Sonra ses kayıtlarındaki alışverişi dinleme gelir. O deneyim sırasında kaçırılan birbirinin ardı sıra gelen kesitler vardır. Burada da kısmen kaçırılan ses perdesindeki ufak değişiklikler, yarım kalmış cümleler, duraklar ve iç çekişler vardır. Sonra büyük bir zahmetle kayıt deşifre edildiyse, o zaman bir makalemde "kişilik değişimi molekülleri" olarak nitelendirdiklerini görebileceğim bir mikroskobum olur. Sözünü ettiğim üç basamaktan başka –en derin deneyim ile en soyut bilişsel ve kuramsal bulguları bir araya getiren- bir yol bilmiyorum: tecrübeyi tam olarak yaşamak, deneysel-bilişsel açıdan tekrar dinlemek, herbir zihinsel ipucu için bir kez daha incelemek. Daha önce söylediğim gibi, böylesi bir görüşme, insanların ve ilişkilerin o garip iç dünyalarına açılan belki de en değerli ve şeffaf penceredir. Danışanlarımla ve grup katılımcılarıyla olan derin ilişkilerimden öğrendiklerimi çalışmalarımdan çıkaracak olsaydım, geriye hiçbir şey kalmayacağına inanıyorum.

Genç Meslektaşlar

Benim için ikinci en önemli uyaran kaynağı ise gençlerle olan simbiyotik ilişkimdir. Bu karşılıklı çekimi anlamıyorum. Bundan besleniyorum. Gençliğimde eminim, büyüklerimden çok şey öğ-

rendim, zaman zaman kendi yaş aralığımdan meslektaşlarımdan dahi bir şeyler öğrendim, ancak son otuz beş yıldır kesinlikle mesleki kaynaklardan gerçekten öğrendiklerim, gençlerden öğrendiklerimdir. Bütün lisansüstü öğrencilerine, kadrodaki gençlere, beni eğiten ve eğitmeye devam eden araştırıp sorgulayan gençlere derinden minnettarım. Uzun yıllardır yaşıtım meslektaşlarımla ya da daha genç bir toplulukla çalışma fırsatı tanındığında, kaçınılmaz olarak gençlere yöneldiğimi biliyorum. Daha az tutucu, daha az savunmaya geçen, eleştiriye daha açık ve önerilerinde daha yaratıcılar. Onlara çok şey borçluyum. Örnekleri yazmaya başladım ancak yalnızca birkaçının adını vermek, bende de yaratıcı düşünme kıvılcımları çakan bir ilişkide özgürce fikirleri ve duyguları ile katkıda bulunan yüzlercesi için haksızlık olacaktı. Beni heyecanlandırdılar, ben de onları heyecanlandırdım. Umuyorum, bu adil bir alışveriş olmuştur, ne var ki çoğunlukla verdiğimden çok aldığımı hissetmişimdir. Genç zihinlerin ve genç yaşam tarzlarının hareketliliğinden yoksun bir biçimde yaşlanan tanıdıklarıma çok acıyorum.

Akademik Okuma

Listenin altına öğrenmenin ana kaynağı olarak görülen şeyi, basılı kağıtları, koyacağım. Korktuğum şey, okumanın görüşlerime dayanak oluşturması açısından benim için değerli olmasıdır. Başkalarının yazdıklarından fikirlerini oluşturan bir bilim adamı olmadığımın farkındayım. Ancak ara sıra bir kitap, geçici olarak düşündüğüm şeyi onaylamakla kalmaz, aynı zamanda aklımı çelerek beni büyük ölçüde uzaklaştırabilir. Örneğin, Sören Kierkegaard, Martin Buber ve Michael Polanyi bu sınıfa girer. Ancak itiraf etmeliyim, akademik olmak istediğimde, mutlu tesadüfler çok önemli bir rol oynar. Mutlu tesadüfler, unuttuysanız, "tesadüfen şanslı ve beklenmedik keşiflerde bulunma becerisidir". Ürkütücü bir biçimde böylesi bir becerim var. En son örneği vereyim. Yakın zamanda "The Emerging Person: A New Revolution (Doğan

İnsan: Yeni bir Devrim)" başlıklı bir makale yazmaya hazırlanırken benzer görüşlere sahip birkaç yazarın farkındaydım. Ancak sonra Fred ve Anne Richards (1973) henüz basılmış *Homonovus* adlı kitaplarını gönderdiler. Tam zamanında göndermişlerdi. John D. Rockefeller III (1973) da çok uygun bir zamanda *The Second American Revolution* (İkinci Amerikan Devrimi) adlı kitabını gönderdi. Sonra Amerikan Psikoloji Birliği için yazacağım makale hakkındaki hayallerimi kuzey California'dan bir arkadaşımla konuşurken "Joyce Carol Oates'un *Saturday Review*'daki makalesini okudun mu?" diye sordu. Yalnızca makale değil yazar hakkındaki cehaletimi itiraf etmek zorunda kaldım. Ondan aldığım makalenin fotokopisi yalnızca görüşümü desteklemekle kalmadı, aynı zamanda modern kurmaca yapıtların tamamıyla yeni bir yüzünü görmemi sağladı. O yüzden, o makalenin bir bölümü kütüphanede günlerimi haftalarımı araştırma yaparak geçirdiğim izlenimi yaratsa da, en azından o izlenimin yarısı hoş tesadüflere dayalıdır. Hayatımda böylesi destekler çok sık görülür.

İLETİŞİMLE İLGİLİ KAYGIM

Hâlâ geriye dönüp baktığımda -boynum bu duruş yüzünden tutulsa da- meslek hayatımda ağır basan bir temayı görebiliyorum. O da iletişim hakkındaki hassasiyetimdir. Çok küçük yaşlardan beri, bir sebepten iletişim benim hararetle kaygı duyduğum bir konu olmuştur. Birbirlerini yanlış anlayanları görünce üzüldüm. Yanlış anlaşılmayayım diye kendimi ifade etmek istedim. Bir danışan, arkadaş ya da aile üyesi olsun, başkalarını olabildiği kadar derinlemesine anlamak istedim. *Anlaşılmak* istedim. Birbirinden taban tabana farklı bakış açıları olan bireyler arasındaki iletişimi kolaylaştırmaya çalıştım. Yabancılar, farklı kültürlerden insanlar, toplumun farklı katmanlarından kişiler gibi algıları ve tecrübeleri zıt kutuplarda olan topluluklar arasındaki iletişimin daha iyi olması için uğraştım. Yeterli sayıda örnek verecek olsam bütün meslek hayatımı başından anlatmam gerekir. Yalnızca tek bir ör-

nek vereceğim. Uyuşturucu işine karışmış bir topluluğun filme alınan görüşmesinde narkotik şubeden biri gibi "temiz" kişiler ve sabıkalı bir uyuşturucu satıcısının dahil olduğu "kafası iyi" bireyler vardı. Siyahlar, beyazlar, genç ve orta yaşlılar, kenar mahalleden gelenler ve orta sınıf üyeleri vardı. İletişimin ve yakınlığın, böylesine çeşitli üyelerin yer aldığı topluluğun canlı bir parçası haline geldiği grup süreci, asla unutamayacağım bir tecrübeydi. Şanssızlık eseri, filmin başlığı olan ve bizim adımıza seçilen *Because That's My Way* (Çünkü bu benim tarzım), orada meydana gelen canlı etkileşimin, alışverişin çok azını ifade ediyordu (Station WQED, 1971).

Bu iletişim takıntısının kendi beklenmedik ödülleri vardı. Gloria adlı genç bir kadınla yarın saatlik bir görüşmem oldu (bazılarınız filmi görmüş olabilir [Shostrom, 1965]) ve derin bir iletişime dayalı bir temas gerçekleşmişti. Beni çok şaşırtan şey, -öncelikle kurduğumuz yakınlığın takdiri olarak- sekiz yıl boyunca arasıra benimle irtibat halinde olmasıydı. Uyuşturucuyla ilgili filmdeki sabıkalı uyuşturucu satıcısı Randy ile bir yıldan uzun süre sürekli iletişim halindeydim. Şizofrenlerle psikoterapi hakkında yürüttüğümüz kapsamlı araştırmada yer alan danışanlarımdan biri olan Mr Vac, hâlâ iyi olduğunu ve bir gün için dahi devlet hastanesine dönmediğini bana söylemek için izimi sürüp sekiz yıl sonra karşıma çıkmış "Merhaba doktor" demişti. Böylesi ödüllerin yıllar geçtikçe tadına varılıyor.

SÖZÜN KISASI

Mesleki geçmişime gayriresmi bakışımı şunları söyleyerek özetleyebilirim:

İşimizin etkisi beni hayrete düşürüyor.

Zamanının gelmiş olmasını pek doğru bulmuyorum.

Psikolojide yarattığım çelişkili durum beni hem eğlendiriyor hem de duygulandırıyor.

Psikiyatri ile olan savaşın sona ermesi bana tatmin duygusunu yaşatıyor.

Davranışçı felsefe ve hümanistik felsefe arasında sürmekte olan dramada bir rol oynamış olmaktan memnunum.

Kuramsal açıdan güçlü olduğunu düşündüğüm yanıma itibar edilmemesi beni hem şaşkınlığa uğratıyor hem de kibirimi kırıyor.

Gerçekten parlayan ışıklardan bazılarının sonraki kariyerleri aklımı karıştırıyor.

Gelişip büyümelerini kolaylaştırmaya çalıştığım insanlardan hayati önem taşıyan şeyler öğrenme armağanı için özellikle minnettarım.

Sürekli bir şeyler öğrendiğim gençlere güveniyorum.

Hayatımın temasının –bütün dallanıp budaklanan sonuçlarıyla birlikte- açık iletişim arzusu temeline inşa edilmiş olduğunun daha da keskin bir biçimde farkına varıyorum.

ŞİMDİ VE GELECEK

Burada durmalıyım ancak duramam. Dönüp geriye bakmak benim için hep zor olmuştur. Şimdi ve gelecektir halen beni en çok kaygılandıran. Şimdiki ilgilerime ve faaliyetlerime hızlıca göz atmadan bitiremem.

Artık bireysel terapiyle ya da ampirik araştırmayla faal olarak uğraşmıyorum. Yetmiş yaşını geçtikten sonra yapabileceğiniz şeylerin fiziksel açıdan kısıtlandığını gördüm. Büyük bir toplumsal etkisinin olabileceğine inandığım zaman etkileşim grubuna katılmaya devam ediyorum. Örneğin, tıp eğitiminin insancıllaştırılması programında yer alıyorum. Şimdiye kadar iki yüzden fazla üst düzey tıp eğitimcisi, değişimi umduğumuzdan çok kolaylaştırma konusunda daha başarılı olmuş gibi görünen yoğun grup tecrübelerine katılmıştır. Belki de sonuç, insani açıdan daha duyarlı hekimler olacaktır. Böylesi grup tecrübeleri, kesinlikle yeni bir olası etkiyi temsil etmektedir.

Ayrıca gezegenimiz ayakta kalacaksa, farklı toplulukların birbirlerini daha iyi anlamasının şart olduğuna inanarak, ırklar ve kültürler arası gruplara destek olmaya çalıştım ve böylesi gruplarda yer aldım. En zor grup, Kuzey İrlanda, Belfast vatandaşlarından oluşuyordu. Grupta militan ve daha az militan Katolikler, Protestanlar ve İngilizler temsil ediliyordu. O etkileşim grubunun filmi, katılımcıların birbirlerini daha iyi anlamalarına doğru kaydedilen zorlu ve kısmen ilerlemeyi -uzun bir yolun ilk adımını- resmediyordu. Bu etkileşim grubunu, çok daha derinlemesine ve yaygın olarak kullanılabilecek küçük bir tahlil tüpü girişimi olarak görüyordum.

Yazmaya devam ediyorum. İnsanlara ve ilişkilerine olan bütün yaklaşımım yavaş da olsa değişirken (temelleri çok az değişse de), uygulamaya olan ilgim büyük ölçüde değişti. Artık öncelikle bireysel terapötik öğrenmeyle ilgili değilim, ancak daha geniş toplumsal etkilerle ilgileniyorum. Bunu söylerken aklıma şu soru geliyor geçmişte de sıklıkla olduğu gibi "Kırk tarakta bezim mi var?". Ancak başkalarının yargısı bu soruya ileride yanıt teşkil edebilir.

Sonra bahçeyle uğraşıyorum. Çiçeklerimi incelemek, çoğalttığımı filizlere su vermek, yabani otları temizlemek, zararlı böceklere ilaç sıkmak ve tomurcuklanan bitkilere uygun gübreyi vermek için zaman bulamadığım sabahlar, kandırıldığımı hissediyorum. Bahçem de bütün meslek hayatım boyunca sorduğum o ilginç soruyu soruyor: Büyümede etkili koşullar nelerdir? Ancak bahçemde hüsran daha çabuk yaşansa da, sonuç -başarı ya da yenilgi olsun- hemen görülür. Sabır, zeka ve hassas ilgim sonucu nadir ve ihtişamlı bir çiçeğin açmasını sağlayan koşullar yarattığımda, bir kişinin ya da topluluktaki kişilerin büyümesini kolaylaştırdığımı zaman hissettiğim tatmin duygusunun aynısını hissederim.

KAYNAKLAR

KOCH, S. (ED.). *Psychology: A study of a science (6 vols.)*. New York: McGraw-Hill, 1959-1963.

RICHARDS, F., & RICHARDS, A.C. *Homonovus: The new man*. Boulder, Colo: Shields, 1973.

ROCKEFELLER, J.D., III. *The second American Revolution: Some personal observations.* New York: Harper & Row, 1973.

ROGERS, C.R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, *Formulations of the person and the social context.).* New York: McGraw-Hill, 1959.

ROGERS, C.R. Freedom and commitment. *The Humanist,* 1964, 24 (2), 37-40.

ROGERS, C.R. The emerging person: A new revolution. In R.I. Evans (Ed.), *Carl Rogers: The man and his ideas.* New York: E.P. Dutton, 1975.

SHOSTROM, E. (ED.). *Three approaches to psychotherapy* (Film No. 1). Orange, California: Psychological Films, 1965.

SKINNER. B.F. *Beyond freedom and dignity.* New York: Knopf, 1971.

STATION WQED, PITTSBURGH. *Because that's my way* (60-minute color film). Lincoln: GPI Television Library, University of Nebraska, 1971.

Yaşlanmak: Yoksa Yaş Almak ve Büyümek mi?

Bu bölüm, otobiyografik bir üçlemeyi tamamlamaktadır. İkinci bölümde kendi büyümeme ve düşüncelerimin gelişimine dair bir şey sunuyorum. Üçüncü bölüm, mesleki hayatıma geri dönüp bakıyor. Ardından ise altmış beş yaşımdan yetmiş beş yaşıma kadar olan on yıllık süre geliyor. Bunu yazarken yetmiş sekiz yaşımda olduğum için, bu kısmın sonuna bir de "güncelleme" yazdım.

Bu deneme, birkaç aşamadan geçti. Bir versiyonunu 1977 yılının başında Brezilya'daki büyük bir çalıştayda sundum. Biraz değişik bir versiyonunu San Diego'da daha küçük bir topluluğa sundum. Aşağıdaki denemeyi de "Şimdi Yaşanan: Hayatın Aşamalarına İlişkin Bir Çalıştay" başlıklı bir programın parçası olarak Temmuz 1977'de La Jolla'da sundum.

Hayatımın ileri yaşları hakkında bir konuşma yapmam için davet edildim. Ancak genel olarak yaşlanma hakkındaki bilgimin çok zayıf olduğunu ve gerçekten tanıdığım tek yaşlı insanın ben olduğumu fark ettim. O yüzden o insan hakkında konuştum.

***

Yetmiş beş yaşında olmak nasıl bir şey? Elli beş ya da otuz beş yaşında olmak gibi değil, üstelik benim için farklılık tasavvur edebileceğiniz gibi çok fazla değil. Hikâyemin başkaları için herhangi bir önem taşıyıp taşımayacağından, faydalı olup olmayacağından emin değilim, zira ben benzersiz biçimde şanslıydım. Büyük ölçüde kendim için birkaç algıyı ve tepkiyi ortaya koya-

cağım. Altmış beş ile yetmiş beş yaş arasındaki on yılla kendimi sınırlandırmayı tercih ettim zira altmış beş yaş, pek çok kişi için üretken bir hayatın sonu ve her ne anlama geliyorsa "emekliliğin" başı demek.

FİZİKSEL YÖNÜ

Fiziksel açıdan gerilediğimi hissediyorum. Bunu pek çok açıdan fark ediyorum. On yıl önce frizbi atmaktan büyük bir zevk duyuyordum. Şimdi ise sağ omzumda o kadar ağrılı bir romatizma var ki, böylesi bir harekette bulunmam söz konusu bile değil. Bahçemde çalışırken beş yıl önce çok kolay, geçen sene ise zor gelen bir işin artık çok ağır olduğunu, belki de o işi haftada bir gelen bahçıvanıma bırakırsam daha iyi edeceğimi fark ediyorum. Bu yavaş gerileme, çeşitli ufak tefek görüş, nabız vb aksaklıkları ile birlikte, bana "ben" dediğim fiziksel parçamın sonsuza kadar sürmeyeceğini söylüyor.

Ancak halen plajda altı buçuk kilometre yürümekten zevk alıyorum. Ağır kaldırabiliyorum, bütün alışverişi yapabiliyorum, yemek pişirebiliyorum, karım hastayken bulaşıkları yıkayabiliyorum, öfleyip pöflemeden kendi eşyalarımı taşıyabiliyorum. Dişi form, halen evrenin en güzel yaratıklarından biri gibi geliyor ve bunu çok takdir ediyorum. Otuz beşimde olduğum gibi, cinsel *ilgilerim* olduğunu hissediyorum, performans yetim konusunda aynı şeyleri söyleyemesem de. Halen cinsel açıdan hayatta oluşumdan çok memnunum, ancak Yüce Divan Yargıcı Oliver Wendell Holmes'un seksen yaşında bir burlesque evinden ayrılırken dediği "Ah, tekrar yetmiş yaşında olmak!" sözünü çok iyi anlayabiliyorum. Evet, tekrar altmış beş ya da altmış olmak vardı!

ETKİNLİKLER

Yeni Girişimler

Son on yılda psikolojik hatta fiziksel risk taşıyan pek çok yeni maceraya atıldım. Bu girişimlerde bulunmama pek çok durumda başka birinin bir önerisinin ya da söylediği bir sözün yol açması şaşırtıcı. Bunun da, farkında olmadığım ancak bir biçimde hazır olduğum ve yalnızca başka biri doğru düğmeye basınca harekete geçen bir şey olduğunu fark ettim. Şöyle anlatmaya çalışayım.

Meslektaşım Bill Coulson, birkaç meslektaşımla birlikte, 1968 yılında bana şöyle dedi: "topluluk olarak yeni ve farklı bir örgüt oluşturmalıyız". Bu öneriden tasavvur edilebilecek en tuhaf, beklenmedik ve en etkili örgüt olan "İnsan Çalışmaları Merkezi" ortaya çıktı. Merkez kurma fikri ortaya atılınca, onu oluşturan toplulukta çok etkili oldum, ilk zor yıllarında onun ve bizlerin gelişip büyümesine yardımcı oldum.

Yeğenlerimden biri olan ilköğretim okulu öğretmeni Ruth Cornell "Neden eğitim alanındaki okunması gereken kitaplar listesinde senin bir kitabın yok?" diye sordu. Bu da *Freedom to Learn* (Öğrenme Özgürlüğü) adlı kitabımın ilk kıvılcımını ateşledi.

Meslektaşım Orienne Strode'un yoğun grup tecrübeleri yoluyla doktorlar üzerinde insancıllaştırma etkisi yaratma hayali olmasa, statü bilincine sahip tıp mesleğini etkilemeye çalışmayı asla düşünmezdim. Şüpheli ancak umutlu bir biçimde, enerjimi programı başlatmaya adadım. Başarısızlık riski büyüktü. Aksine, program geniş bir alanda etkili oldu. Dokuz yüz tıp eğitimcisi, etkileşim gruplarına katıldı, pek çok eş ve öğrenci konumundaki doktor da onlarla birlikteydi ve tıp eğitimine "farklı bir bakış açısı" getirdiler. Bu heyecan verici ve kazançlı bir gelişme olmuştu, benim ufak desteğim dışında artık tamamıyla bağımsız bir biçimde devam ediyor.

Bu yaz kişi-odaklı yaklaşım konusunda on altı günlük yoğun çalıştayımızın beşincisini düzenledik. Bu çalıştaylar, bana son on

yıldaki bütün girişimlerden çok daha fazlasını öğretti. Kendim olmanın yeni yollarını öğrendim ve uyguladım. Grup süreci ve bir topluluk oluşturmanın grup tarafından başlatılma yollarını bilişsel ve sezgisel olarak öğrendim. Birbirine bağlı bir meslek ailesi haline gelen güçlü bir kadro içeren muazzam tecrübelerdi. Bir grupla birlikte olmanın yeni yollarını denedikçe daha da fazla riske girdik. Peki ben bu büyük ve zaman alıcı girişime nasıl dahil oldum? Dört yıl önce kızım Natalie bana şöyle dedi "Neden danışan odaklı yaklaşım hakkında birlikte bir çalıştay yapmıyoruz?" İkimiz de o sohbetten bütün bunların çıkabileceğini tahmin edemezdik.

Carl Rogers on Personal Power (Kişisel Güç Hakkında Carl Rogers) (1977) adlı kitabımın fitili da böylesi bir sohbette ateşlenmişti. O zaman yüksek lisans öğrencisi olan Alan Nelson, danışan odaklı terapide "politika" olmadığına dair savıma meydan okumuştu. Bu da büyük olasılıkla takip etmeye çok hazır olduğum bir düşünce dizisine yol açmıştı, çünkü kitabın bölümleri kendi kendilerini yazdırmışlardı.

Gözüpek mi Bilge mi?

En yakın ve belki de en riskli macera, benim ve İnsan Çalışmaları Merkezi'nin üyelerinin Brezilya seyahatiydi. Bu durumda, Eduardo Bandeira'nın organizasyon çabaları, vizyonu ve ikna kabiliyeti benim gitmeyi kabul etmemi sağlayan etmenlerdi. Bazıları, seyahatin benim yaşım için çok uzun ve zor olacağına inanıyordu, benim de on beş saatlik uçuş vb hakkında birkaç tereddütüm vardı. Kimileri çabalarımızın bir şekilde uçsuz bucaksız bir ülkeyi etkileyebileceğini düşünmemizin kibir olduğunu hissediyordu. Ancak pek çoğu ABD'deki çalıştaylarımıza katılan Brezilyalı yöneticileri, kendi yoğun çalıştaylarını düzenleyebilmeleri için, eğitme fırsatı çok cazipti.

Ayrıca başka bir fırsat daha vardı. Brezilya'nın en büyük üç şehrinde altı yüz ila sekiz yüz kişilik topluluklara hitap edecektik.

Toplamda on iki saat birlikte olacağımız iki günlük çalışmalardı. ABD'den ayrılmadan önce, bu kadar kısa sürede bu kadar büyük topluluklar karşısında konuşma yapmak zorunda olduğumuz konusunda anlaşmaya varmıştık. Ancak zaman yaklaştıkça, -oturumların hakimiyetini ve istikametini paylaşmadan, katılımcılara kendilerini ifade etme ve kendi güçlerini tecrübe etme olanağı tanımadan- kişi odaklı yaklaşım *hakkında* konuşmanın ilkelerimizle tutarlı olmayacağını güçlü bir biçimde hissetmiştik.

O yüzden çok sıradışı risklere girdik. Çok kısa konuşmalara ek olarak, lideri olmayan küçük gruplar, özel ilgi grupları, etkileşim grubu gösterimi, görevlilerle hitap edilen topluluk arasında sohbetler denedik. Ancak en cüretkâr olanı, (on ila on iki kişilik sıralar halinde) sekiz yüz kişilik büyük bir çember oluşturmak ve duyguların, tutumların ifade edilmesine olanak tanımaktı. Konuşmak isteyenlere mikrofonlar verildi. Katılımcılar ve görevliler eşit olarak katıldılar. Herhangi bir kişi ya da topluluk gruba liderlik etmiyordu. Devasa bir etkileşim grubu olmuştu. En başında büyük bir kargaşa oldu, ancak sonra insanlar birbirlerini dinlemeye başladılar. Kadro ve süreç hakkında -kimi zaman şiddetli- eleştiriler oldu. Asla bu kadar kısa sürede bu kadar çok şey öğrenmediklerini hissedenler olmuştu. Çok kesin farklılıklar vardı. Biri kadroya sorularını yanıtlamadıkları, hakimiyeti ellerine almadıkları ve kanıt sağlamadıkları için patlarken, başka biri "Eleştirmek, kendimizi ifade etmek ve *bir şey* söylemek konusunda bu kadar özgür olduğumuzu hissettiğimiz başka bir zaman olmuş muydu ki?" diyordu. Sonunda katılımcıların evlerine döndüklerinde öğrendikleriyle ne yapacaklarına dair yapıcı bir tartışma olmuştu.

Sao Paulo'daki ilk akşamdan sonra, oturum aşırı derecede kaotik ve grupla geçireceğimiz altı saat daha olduğunun bir hayli farkında iken, o toplantı hakkında konuşmayı reddettiğimi hatırlıyorum. Muazzam bir kafa karışıklığı yaşıyordum. Ya başarısızlığa mahkum inanılmaz derecede aptalca bir deney yapılmasına

yardımcı olmuştum *ya da* sekiz yüz kişiye kendi gizil güçlerini hissetmeleri ve kendi öğrenme tecrübelerini oluşturmalarına katılmaları olanağı tanımanın yepyeni bir yolunun icat edilmesine yardımcı olmuştum. Hangisinin doğru çıkacağını tahmin etmenin bir yolu yoktu.

Belki risk ne kadar büyükse, tatmin de o kadar büyüktü. Sao Paulo'da ikinci akşam, gerçek bir topluluk hissi mevcuttu ve katılımcılar, kendilerinde büyük farklılıklar hissediyorlardı. Sonraki haftalardaki ve aylardaki gayriresmi takip çalışmaları, üç şehrin her birindeki yüzlerce insan için bu tecrübenin ne kadar değerli olduğunu ortaya koyuyordu.

Uzun bir yolculuğun bu kadar değerli olduğunu hiç hissetmemiştim. Çok şey öğrendim ve -kişisel, insanlararası düzeylerde ve topluluk düzeyinde olmak üzere- her türlü yaratıcı şeylerin gerçekleştiği kolaylaştırıcı bir ortam yaratmayı başardığımıza şüphe yoktu. Brezilya'da bir iz bıraktığımıza inanıyorum, elbette Brezilya da hepimizi değiştirdi. Kesinlikle çok büyük topluluklarda ne yapılabileceğine dair bakışımızı geliştirdi.

Bu dönemde içine çekildiğim –hepsi aşırı derecede kazançlı olan- etkinliklerden bazıları bunlardı.

Riske Girme

Bu etkinliklerin her birinde risk öğesi vardı. Yakın zamanda en çok değer verdiğim tecrübelerin hepsi, dikkate değer ölçüde risk içeriyor gibi görünüyor. O yüzden bir an durmam ve bunun altında yatan sebepler hakkında kafa yormam gerekiyor.

Geçmiş tecrübelerimden bildiklerimi yapmak çok tatmin edici ve kolay olacakken neden bilinmeyeni denemek, yeni bir şeye cüret etmek bana cazip geliyor? Tam olarak anladığımdan emin değilim, ancak fark yaratan birkaç etmeni görebiliyorum.

İlk etmen, çoğu bu girişimlerin birinde ya da diğerinde benimle birlikte çalışan, destek grubum olarak gördüğüm, arkadaşlarımdan ve yakın çalışma arkadaşlarımdan oluşan geniş topluluk. Bu

grubun etkileşimlerinde, birbirimizi açıkça ya da üstü kapalı bir biçimde yeni ya da cüretkâr bir şey yapmaya yüreklendirdiğimize şüphe yok. Örneğin, eminim, tek başımıza olsak, Brezilya grubumuzun hiçbir üyesi, birlikte çalışan beşimiz kadar bu deneyde ileri gitmezdi. Riske girebiliyorduk, çünkü başarısız olursak, bize inanan ve parçaları tekrar bir araya getirmemize yardım edecek meslektaşlarımız vardı. Birbirimize cesaret veriyorduk.

İkinci öğe, gençlere ve gençlerin getirdikleri yaşam tarzına duyduğum yakınlıktır. Neden böylesi bir yakınlık duyduğumu anlatamam, ancak onun var olduğunu biliyorum. Yarının "doğan insanı" hakkında yazdım, ben de bu yeni yaşama ve var olma biçimine doğru çekiliyorum. Böylesi bir insanı betimlerken acaba bu benim hüsnükuruntum mu diye merak ediyorum. Ancak şimdi Stanford Araştırma Enstitüsü'nün (1973) 45 milyon Amerikalının "öncelikle, insani ölçekte bir şeylere sahip olmanın daha iyi olduğuna, ikinci olarak harcamanın değil de tutumlu olmanın, korumanın, geri kazanmanın daha iyi olduğuna ve üçüncü olarak da dışarıdaki dünyadan ziyade *içerideki hayatın* önemli olduğuna dair kanaatlerini yansıtan bir yaşam biçimine" bağlı olduğunu öngören bir araştırmayı tamamladığını keşfettiğim için kendimi onaylanmış hissediyorum (Mitchell, 1977). Ben o gruba dahilim ve bu yeni biçimde yaşamaya çalışmak riskli ve muğlak olmayı gerektiriyor.

Bir başka etmen de şu; güvende ve emin olmak beni sıkıyor. Kimi zaman bir konuşma ya da makale hazırladığım zaman, bunun bir topluluk tarafından çok iyi karşılandığını biliyorum. Bu bana, aynı konuşmayı yirmi farklı topluluğa yirmi kez verebileceğimi ve her seferinde olumlu karşılanacağından emin olmam gerektiğini söylüyor. Fakat ben bunu yapamam. Aynı konuşmayı üç ya da dört kez yapacak olsam, kendimden sıkılırım. Bunu tekrar yapmayı kaldıramam. Para kazanabilirim, olumlu bir karşılık alabilirim, ancak bunu yapamam. Nasıl karşılanacağını bildiğim

için sıkılırım. Aynı şeyleri söylediğimi duymaktan sıkılırım. Yeni bir şey denemek hayatım için elzemdir.

Ancak belki de şansımı denemeye istekli olmamın asıl sebebi, böyle yaptığımda başarılı ya da başarısız olsam da, bir şey *öğrendiğimi* fark etmemdir. Öğrenmek, özellikle de tecrübeden öğrenmek, hayatımı yaşanır kılan birincil öğedir. Böylesi bir öğrenme, gelişmemi sağlar. O yüzden riske girmeye devam ediyorum.

YAZILAR

Bu konuşma hakkında düşünürken kendime şunu sordum: "Bu son on yıl içinde ne ürettim?" Bulduğum şey beni çok şaşırttı. Sekreterimin güncellediği yayınlarımın listesine göre, altmış beş olduğumdan bu yana dört kitap, kırk kadar daha kısa yazı ve birkaç film var! Bu, daha önceki on yıllarımda yayımladığımdan ya da ürettiğimden fazlası demek oluyor. Buna gerçekten inanamıyorum!

Ayrıca ortak bir felsefeyle birbirlerine bağlı olsalar da, bu kitapların her biri, farklı bir konu hakkında. 1969 yılında *Freedom to Learn* (Öğrenme Özgürlüğü), eğitime dair geleneksel olmayan yaklaşımımı ele alıyor. 1970 yılında yayımlanan etkileşim grupları hakkındaki kitabım, bu heyecan verici gelişimle ilgili biriken öğrendiklerimi ortaya koyuyor. 1972 yılında *Becoming Partners* (Eş Olmak) adlı kitabım yayımlanmıştı, bu kitap kadınlar ve erkekler arasındaki pek çok yeni ilişki örüntüsünü resmediyor. Şimdi ise *Carl Rogers on Personal Power* adlı kitabım, kişi odaklı yaklaşımdan doğan politikayı -pek çok alanda uygulandığı biçimde- ele alıyor.

Bu dört yazının ikisi ileri, ikisi ise geriye bakıyor. [Dört makale de bu ciltte yer alıyor.] Empati ile ilgili bir makale (*Değeri Bilinmeyen Bir Var Olma Yolu: Empati*), var olmanın aşırı derecede önemli yolu hakkında öğrendiklerimi bir araya getiriyor ve bu makale hakkında iyi düşüncelerim var. Ayrıca "'Bir' Gerçekliğe İhtiyacımız Var Mı?" şeklindeki savımın tazeliğini de seviyorum.

Diğer iki makale de insan ilişkilerine ilişkin felsefemin gelişimini (İnsan İlişkilerine Dair Felsefem ve Bu Felsefenin Gelişimi) ve psikolog olarak kariyerimi (Dünden Bugüne: Kırk altı Yıl) yansıtıyor.

Bu yazma akımına hayretle bakıyorum. Açıklaması nedir? Farklı insanların ileri yaşlarında yazmaları için çok özel sebepleri olmuştur. Seksen yaşında Arnold Toynbee kendisine şu soruyu soruyor "Çalışmamı sağlayan neydi?". Cevabı ise şöyle "*Bilinç*. Çalışmaya dair tutumumda Amerikalıyım, Avusturalyalı zihniyetim yok. Hep ve hâlâ bütün gücümle çalışıyor olmak, görev olarak bilincime işlenmiş. Çalışmak için çalışmak şeklindeki köleliğim galiba mantıklı değil, ancak böyle düşünmek beni özgürleştirmeyecektir. Kaytarırsam ya da yalnızca yavaşlarsam, vicdan azabı çeker, bu nedenle, huzursuz ve mutsuz olurum, dolayısıyla içimde çalışma gücü kalana kadar bu güdü beni itmeye devam edecek gibi görünüyor" (Toynbee, 1969). Böylesi güdümlü bir hayat yaşamak bana çok hazin geliyor. Kesinlikle benim güdümle biraz benzerlik taşıyor.

Ölümünden önceki yıllarında Abraham Maslow'un farklı bir dürtüsü olduğunu biliyorum. Büyük ölçüde içten gelen bir baskı vardı üzerinde, zira söylemesi gereken pek çok şeyin halen söylenmediğini hissediyordu. Herşeyi kağıda dökme arzusu, onun sonuna kadar yazmasına sebep oldu.

Benim görüşüm ise epey farklı. Psikanalist arkadaşım Paul Bergman, kimsenin hayatı boyunca birden fazla çığır açıcı özgün fikri olmayacağını, o kişinin yazdığı her şeyin, tek bir temanın yorumu, izahı olduğunu yazmıştı. Katılıyorum. Bunun benim ürünlerimi de tarif ettiğine inanıyorum.

Elbette yazmamın bir sebebi, meraklı olmamdır. Benim fikirlerimin ve başkalarının fikirlerinin etkilerini, sonuçlarını görmeyi ve keşfetmeyi seviyorum. Mantık yürütmeyi, bir düşüncenin dallanıp budaklanmasını izlemeyi seviyorum. Duygu, sezgi ve sözel kadar sözel olmayan iletişim dünyasının derinlemesine içinde-

yim, ancak o dünya hakkında düşünmekten de, yazmaktan da zevk duyuyorum. Dünyayı kavramsallaştırmak dünyanın benim için olan anlamını berraklaştırıyor.

Ancak yazmamın çok daha önemli bir sebebi daha olduğuna inanıyorum. Halen -içimde- insan ilişkilerinde iletişimi çok zor bulan, doğrudan aşkını ifade edişinden daha dokunaklı aşk mektupları yazan, lisede kendisini özgürce ifade eden, ancak sınıfta aynı şeyleri söylemenin kendisini çok "garip" hissettirdiği utangaç bir oğlan çocuğuyum. O oğlan çocuğu halen benim büyük bir parçam. Gerçek anlamıyla kendimi pek ait hissetmediğim bir dünyayla iletişim kurma biçimim yazmak. Anlaşılmayı çok arzu ediyorum, ancak anlaşılmayı beklemiyorum. Yazmak, bir şişenin içine koyup denize attığım bir mesaj benim için. Muazzam sayıdaki -psikolojik ve coğrafi- sahilde insanların, şişeleri bulduğunu ve mesajların onlar için anlam taşıdığını keşfetmek benim için hayret verici. O yüzden yazmaya devam ediyorum.

ÖĞRENDİKLERİM

Kendime Dikkat Etmek

Kendimden çok başkalarına dikkat etme ve onlarla ilgilenme konusunda hep iyi olmuşumdur. Ancak son yıllarda ilerleme kaydettim.

Her zaman çok *sorumluluk sahibi* bir insan oldum. Bir işin ayrıntılarına ya da çalıştaydaki insanlara başka biri dikkat etmiyorsa, ben etmeliyim. Ancak değiştim. 1976 yılında Oregon Ashland'de düzenlenen Kişi Odaklı Yaklaşım Çalıştayı'nda kendimi iyi hissetmediğim zaman ve Brezilya Arcozelo'daki 1977 yılında düzenlenen çalıştayda bu karmaşık işlerin bütün sorumluluğunu dağıttım ve tamamıyla başkalarına bıraktım. Kendime dikkat etmem gerekiyordu. O yüzden, kendim olma sorumluluğu -ve tatmini- dışındaki bütün sorumlulukları bıraktım. Herhangi bir suçluluk duygusu hissetmeden rahatlıkla sorumsuz olmak, be-

nim için hiç alışık olmadığım bir histi. Ne var ki, böyle çok daha verimli olduğumu gördüm.

Çeşitli biçimlerde fiziksel olarak kendime daha çok dikkat ettim. Psikolojik ihtiyaçlarıma saygı duymayı da öğrendim. Üç yıl önce bir çalıştay grubu sayesinde dış etkenler yüzünden ne kadar bezgin ve güdümlü olduğumu fark ettim, biri bunu "ördekler tarafından öldüresiye didiklenmiş" gibi tarif edebilirdi, bu ifade duygularımı tam olarak ifade ediyordu. O yüzden, hiç yapamadığım bir şey yaptım: bana sunulan, sahildeki bir evde on gün boyunca hiçbir şey yapmadan durdum ve kendimi bir hayli tazeledim. Kendimle başbaşa olmaktan büyük bir zevk duyduğumu fark ettim. Kendimi *seviyordum.*

Daha çok yardım isteyebiliyordum. Kendim yapabileceğimi ispat etmenin yerine, başkalarının benim için bir şey taşımalarını, yapmalarını istiyordum. Ayrıca kişisel yardım da isteyebiliyorum. Karın Helen çok hasta olduğunda, yirmi dört saat çalışan bir hemşire, kahya, çok talep gören bir meslek adamı ve yazar olarak nöbette olmaktan kırılma noktasına yakınken, bir terapist arkadaşımdan yardım istedim ve yardım da gördüm. Kendi ihtiyaçlarımı gördüm ve karşılamaya çalıştım. Bu dönemin evliliğimiz üzerinde yarattığı gerilimi inceledim. *Kendi* hayatımı yaşamanın, hayatta kalmam için gerekli olduğunun ve bunun -Helen çok hasta olsa dahi- önce gelmesi gerektiğini farkına vardım. Hemen başkalarından yardım isteyen biri değilimdir, ancak her şeyi tek başıma halledemeyeceğimin çok daha farkındayım. Böylesi değişik yollar ile kendimi ödüllendirme ve kendime dikkat etme konusunda daha iyiyim.

Huzur

Genellikle ileri yaşların, sükunet ve huzur yılları olduğu söylenir ya da düşünülür. Bu tutumun yanıltıcı olduğunu gördüm. Kendim dışındaki olaylara karşı daha geniş bir bakış açımın olduğuna inanıyorum, ancak şimdi çoğunlukla daha öncekine göre daha

nesnel bir biçimde gözlemliyorum. Ancak buna karşın, bana özel olarak dokunan olaylar, bende şimdi yıllar öncesine göre çok daha kuvvetli bir tepki yaratıyor. Heyecanlandığım zaman, çok yükseliyorum. Kaygılandığım zaman, daha derinden rahatsızlık duyuyorum. Yaralar daha keskin, acılar daha yoğun oluyor, gözyaşları daha kolay akıyor, neşe daha yüksek zirvelere tırmanıyor, hatta hep sorun, sıkıntı yaşadığım öfke bile daha şiddetli hissediliyor. Duygusal olarak eskisinden çok daha değişkenim. Keder ile kıvanç duygularının arası artık daha uzun gibi ve herbir duygu durumu da daha kolay tetikleniyor.

Belki de bu değişkenlik, riske girerek yaşama tarzımdan kaynaklanıyor. Belki de etkileşim gruplarında edinilen hassasiyetten kaynaklanıyor. Belki de dikkatten kaçan ileri yaşların bir özelliğidir. Bilmiyorum. Yalnızca duygularımın kolayca depreştiğini ve daha keskin olduğunu biliyorum. Hepsini çok daha yakınen tanıyorum.

Yeni Fikirlere Açık Hale Gelmek

Bu yıllar boyunca yeni fikirlere daha açık olduğumu sanıyorum. Benim için en önemlileri ise insanın içiyle ilgili olanlar, yani insanın psikolojik güçleriyle ve psişik yetenekleriyle ilgili alan. Bence bu alan, bilginin yeni bir cephesini, keşfin en son noktasını oluşturuyor. On yıl önce böylesi bir savda bulunamazdım. Ancak okumak, tecrübe, bu alanlarda çalışanlarla konuşmak bakışımı değiştirdi. İnsan, gizil olarak muazzam sezgi gücüne sahip. Zihinlerimizden aslında çok daha bilgeyiz. Bu konuda çok kanıt var. Beynimizin sağ yarısının, sezgisel ve yaratıcı olan "mecazi zihnimizin" yetilerini ne üzücü biçimde ihmal ettiğimizi öğreniyoruz. Biyolojik geribildirim gösteriyor ki, kendimizi daha az bilinçli, daha rahat bir biçimde işleyecek halde bırakırsak, bir seviyede ısımızı, nabzımızı ve her türlü organik işlevi kontrol etmeyi öğrenebiliriz. İleri evre kanser hastası vakalarında -hastalar, maligniteyi yenmeye odaklı yoğun bir meditasyon ve hayal gücü

eğitimi gördüklerinde- şaşırtıcı sayıda düzelme görüldüğünü anlıyoruz.

Çok daha gizemli olgulara, önseziye, düşünce aktarımına, geleceği görmeye, insan aurasına, Kirlian fotoğrafçılığına, hatta beden dışı deneyimlere açığım. Bu olgular, bilinen bilimsel yasalara uymayabilir, ancak belki de yeni bir yasa düzeni türünü keşfetmek üzereyiz. Yeni bir alanda çok şey öğrendiğimi hissediyor, bu tecrübeyi eğlenceli ve heyecan verici buluyorum.

Samimiyet

Son birkaç yıldır ilişkilerde çok daha fazla samimiyete açık hale geldiğimi görüyorum. Bu gelişmeyi, kesinlikle çalıştay tecübelerinin bir sonucu olarak görüyorum. Fiziksel olarak dokunmaya ve dokunulmaya çok daha hazırım. Hem kadınları hem de erkekleri daha çok kucaklıyor, öpüyorum. Hayatımın tensel tarafının daha çok farkındayım. Ayrıca başkalarıyla yakın bir ruhsal teması ne kadar çok arzuladığımı fark ediyorum. Başka birine derinden ilgi göstermeye ve karşılığında böylesi bir ilgi görmeye ne kadar ihtiyaç duyduğumu anlıyorum. Hep belirsiz bir biçimde farkında olduğum şeyi açıkça söyleyebilirim: psikoterapiyle derinlemesine ilgilenmem, kişiliğimi pek de fazla riske atmadan böylesi bir yakınlık ihtiyacımı gidermenin temkinli bir yoluydu. Artık başka ilişkilerde daha yakın olma ve kendimden daha fazlasını verme riskine girme konusunda daha istekliyim. Sanki içimde yepyeni ve derin bir yakınlık kurma yetisi keşfedilmiş gibi hissediyorum. Bu yeti, bana daha çok incinme ancak daha büyük bir neşe payı kazandırdı.

Bu değişiklikler davranışımı nasıl etkiledi? Erkeklerle daha derinlemesine ve daha yakın ilişkiler kurdum. Kendimi tutmadan, arkadaşlığın emniyetine güvenerek paylaşabildim. Yalnızca üniversite yıllarımda -asla daha önce ya da daha sonra değil- gerçekten güvendiğim, samimi erkek arkadaşlarım oldu. O yüzden bu, yeni, deneme niteliğinde ve maceraperest bir deneyim, aynı

zamanda da çok ödüllendirici. Ayrıca kadınlarla iletişimimim de çok daha samimi. Kadınlarla platonik ancak psikolojik açıdan samimi ve benim için muazzam anlamı olan birkaç ilişkim var.

Kadın ve erkek olsun, bu yakın arkadaşlarıma kendi benliğimin herhangi -acı veren, neşeli, korkutucu, çılgın, güvensiz, bencil, fazla mütevazı- bir özelliğini paylaşabilirim. Hayallerimi ve rüyalarımı paylaşabilirim. Arkadaşlarım da benimle derinden bunları paylaşabilirler. Bu tecrübeleri çok zenginleştirici buluyorum.

Uzun yıllardır süren evliliğimde ve bu arkadaşlıklarımda, samimiyet alanında daha çok şey öğrenmeye devam ediyorum. Acı, öfke, hayal kırıklığı ve reddedilme kadar, paylaşılan anlamdan doğan yakınlık ya da anlaşılmanın ve kabul görmenin yarattığı tatmin hissi duyduğum zamanların giderek daha keskin bir biçimde farkına varıyorum. Benim için derinden önemli olan bir insanın olumsuz duygularıyla yüzleşmenin ne kadar zor olduğunu öğrendim. Bir ilişkideki beklentilerin, nasıl da kolayca ilişkiye dair taleplere dönüştüğünü öğrendim. Yaşadıklarımla şunu öğrendim, benim için en zor şey, bir ilişkide o an için bir kişiyi -o ne olursa *olsun*- önemsemektir. Ne olduklarına *inandığım*, ne olmalarını *dilediğim* ya da ne olmaları *gerektiğini* hissettiğim kişileri önemsemek çok daha kolay. Onun ne olmasını istediğime ilişkin beklentilerimden, benim ihtiyaçlarıma uysun diye bu kişiyi değiştirme arzumdan vazgeçerek, bir kişiyi olduğu gibi olduğunda önemsemek, çok zor ancak tatmin edici samimi bir ilişki için zenginleştirici bir şey.

Bütün bunlar, son on yıl boyunca hayatımın değişen yönleri olmuştur. Yakınlığa ve sevgiye daha açık olduğumu görüyorum.

KİŞİSEL MUTLULUKLAR VE ZORLUKLAR

Bu dönemde kimi acı, pek çok da hoş tecrübem oldu. En büyük gerginlik, Helen'ın son beş yıldır çok ciddi olan hastalığı ile baş etmekti. Acısını ve kısıtlanan hayatını büyük bir cesaretle karşıladı. Güçsüzlükleri her birimiz için -hem fiziksel hem de psikolojik açıdan- yeni sorunlar doğurdu, halen de bu sorunları çözmeye çalışıyoruz. Çaresizlik ve umut arasında gidip geldiğimiz -halihazırda ikincisinin daha çok olduğu- çok zor bir dönemdi.

Kendi hedeflerine göre örülmüş daha normal bir hayata dönme mücadelesinde müthiş bir ilerleme kaydediyor, çoğunlukla katıksız bir irade gücüyle yapıyor bunu. Ancak bu kolay olmadı. Önce yaşamak isteyip istemediğine, yaşamak için bir sebep olup olmadığına karar vermesi gerekti. Sonra kendi bağımsız hayatım ile onu şaşkınlığa uğrattım ve incittim. Çok hasta olduğu sırada, bakıma muhtaç olmasıyla da artan aşırı yakınlığımızın ağır yükünü hissettim. Bu nedenle, selametim için, kendi hayatımı yaşamaya karar verdim. Bu ve değerlerimin değişmesi onu derinden incitti. Onun açısından bakınca, o destekleyen eş rolünü bırakıyordu. Bu değişim, toplum tarafından onaylanan bu rolü ona verdiğimiz için bana ve topluma olan öfkesiyle onu yüzleştiriyordu. Bense o eski birlikteliğimize bizi geri döndürecek herhangi bir harekete öfkeleniyordum; kontrol gibi görünen herhangi bir şeye büyük bir inatla direniyordum. O nedenle, ilişkimizde hiç olmadığı kadar gerilim, zorluk ve çözmeye çalıştığımız duygular yaşıyorduk. Ayrıca birlikte olmanın yeni yollarını bulmaya çalışırken daha dürüsttük.

Dolayısıyla, bu dönem mücadele ve gerginlik doluydu. Ancak olumlu tecrübeler açısından da zengindi. Üç yıl önce evliliğimizin altın yıldönümüydü, iki çocuğumuz, gelinimiz ve altı torunumuz ile birlikte bir tatil yerinde birkaç eğlenceli gün geçirmiştik. Kızımızın ve oğlumuzun artık yalnızca çocuğumuz değil, içimizde yaşadıklarımızı paylaştığımız en yakın ve en iyi iki arkadaşımız olması büyük bir mutluluk bizim için. Tek başlarına sayısız zi-

yarette bulundular, ülkenin farklı yerlerinden gelen yakın arkadaşlarımız da oldu. Hepsi bizden genç olan arkadaş çevremizle giderek büyüyen ve süren yakınlığımız var.

Benim için bahçeyle uğraşmak ve uzun yürüyüşler yapmak zevk. Hak ettiğimden fazlası olduğuna inandığım ödüller ve payeler oldu. Dört yüzüncü yıldönümü vesilesiyle Leiden Üniversitesi'nden aldığım ve Hollanda'nın bu kadim ilim yuvasından özel bir temsilci ile gönderilen fahri doktora en dokunaklı olanıydı. Yazılarımın dokunduğu ya da değiştirdiği hayatlardan gelen bir hayli özel, onlarca mektup aldım. Bunlar hep beni hayrete düşürmeye devam ediyor. Güney Afrika'daki bir adamın ya da Avusturalya'nın ortasındaki taşradan bir kadının hayatını değiştirmede önemli bir rol oynayabileceğim, halen bana sihir gibi, inanılmayacak bir şey gibi geliyor.

ÖLÜMLE İLGİLİ DÜŞÜNCELER

Sonra hayatın sonu var. Bu yaşımda ölüm hakkında çok az düşünüyor olmam sizi şaşırtabilir. Ölüme olan günümüzdeki bu büyük ilgi beni şaşırtıyor.

On ya da on beş yıl önce ölümün kişinin tamamıyla sonu olduğu konusunda epey emindim. Hâlâ büyük ihtimalle böyle olacağına inanıyorum, ancak bu bana trajik ya da korkunç bir ihtimal gibi gelmiyor. Hayatımı *yaşayabildim* – elbette dolu dolu değil, ancak tatmin edici ölçüde dolu yaşadım, hayatımın sona ermesinin gerekiyor olması doğal geliyor. Başka insanlarda bir ölçüde ölümsüzlüğe ulaştım. Psikoloji açısından dünyanın her yerinde güçlü oğullarım, kızlarım var diyorum kimi zaman. Ayrıca benim ve başkalarının gelişmesini sağladığımız düşünceler ve var olma biçimlerinin, en azından bir süre, devam edeceğine inanıyorum. O yüzden birey olarak tam bir sona varacaksam, benim özelliklerim giderek büyüyen çeşitli biçimlerde yaşamaya devam edecek, bu da hoş bir düşünce.

Hiç kimsenin ölüm gelene kadar, ondan korkup korkmayacağını bilebileceğini sanmıyorum. Elbette ölüm, karanlığa atılan son bir adım, anesteziye girerken hissettiğim kaygının, ölümle yüzleştiğim zaman büyük ihtimalle katlanacağına ya da artacağına inanıyorum. Ancak bu sürece dair gerçekten derin bir korku yaşamıyorum. O yüzden, farkında olduğum kadarıyla, ölümle ilgili korkularım koşullarıyla ilgili. Ölüme götüren uzun ve acılı bir hastalık beni ürkütüyor. Bunama ya da inme nedeniyle kısmi beyin hasarı düşüncesi beni ürkütüyor. Tercihim, haysiyetle ölmek için çok geç olmadan, çabucak ölmek olacaktır. Winston Churchill'i düşünüyorum. Onun ölümünün yasını tutmadım. Hak ettiği haysiyetle ölebileceği için, ölümünün daha erken olmamasının yasını tuttum.

Ancak ölümün bir son olduğuna dair inancım, son on yılda öğrendiklerim nedeniyle değişti. Raymond Moody'nin (1975) olduğu açıklanacak kadar ölüme yakın insanların, tekrar hayata dönme tecrübelerini anlattığı öykülerden etkilendim. Reenkarnasyonla ilgili anlatılanlardan -reenkarnasyon çok şüpheli bir lütuf olarak görünse de- etkilendim. Elisabeth Kübler-Ross'un çalışması ve ölümden sonra yaşam hakkında ulaştığı sonuçlar ilgimi çekiyor. Arthur Koestler'in bireysel bilincin, kozmik bilincin yalnızca bir parçası olduğuna ve bireyin ölümüyle o parçanın tekrar bütünün içine çekildiğine ilişkin görüşlerini kesinlikle cazip buluyorum. Bir nehrin sonunda gelgitli okyanusa karışması ve engin denizle buluşunca bulanık çamursu tabakasını bırakması şeklindeki benzetmesi hoşuma gidiyor.

O yüzden ölümü tecrübeye açık olarak ele aldığıma inanıyorum. Ne olacaksa olacak ve onu hayatın sonu ya da devamı olarak kabul edebileceğime güveniyorum.

SONUÇ

Sağlığım, evliliğim, ailem, ufuk açıcı genç arkadaşlarım ve kitaplarımdan gelen beklenmedik ölçüde yeterli kazancım açısından olağanüstü şanslı olduğumu biliyorum. O yüzden hiç bir açıdan tipik değilim.

Ancak benim için son on yıl, cesur girişimlerle dolu büyüleyici bir dönemdi. Kendimi yeni fikirlere, yeni duygulara, yeni tecrübelere, yeni risklere açabildim. Giderek artan bir biçimde şunu keşfediyorum, yaşamak riske girmek, daha az kesinlik üzerinden hareket etmek, hayatla yakın ilişki kurmak demek.

Bütün bunlar değişimi getiriyor ve bence değişim süreci, hayat *demek*. Durağan, sabit ve hareketsiz olsaydım, ölümü yaşayacağımın farkına varıyorum. O yüzden, karmaşayı, belirsizliği, korkuyu, duygusal iniş-çıkışları kabul ediyorum, çünkü bunlar akıp giden, şaşırtıcı, heyecan verici bir hayat için seve seve ödeyeceğim bedeller.

Varlığımın bütün on yıllık bölümlerini düşündüğüm zaman, yalnızca Chicago Üniversitesi'ndeki Rehberlik Merkezi'nde geçirdiğim dönem bu dönemle kıyaslanabilir. Orada da risk, öğrenme, kişisel gelişim ve zenginleşme vardı. Ama aynı zamanda derin bir kişisel güvensizlik ve ağır bir mesleki mücadele dönemiydi, geçmiş yıllardan çok daha zordu. O yüzden, sonuçta bunun hayatımın en tatmin edici on yılı olduğunu söylerken dürüst olduğuma inanıyorum. Giderek daha fazla kendim olabildim ve yalnızca bunu yapmaktan zevk duydum.

Bir oğlan çocuğu olarak epey hastalıklıydım ve anne-babam benim genç öleceğimin beklendiğini söylediler. Bir açıdan bu öngörünün tamamıyla yanlış çıktığı ispatlandı, ancak bir açıdan da derinlemesine doğruydu. Asla ihtiyar olacak kadar yaşamayacağımın doğru olduğuna inanıyorum. O yüzden o öngörüye katılıyorum: Eminim, *genç* öleceğim.

GÜNCELLEME – 1979

Bu bölümü çok dolu bir yıl olan –acının, yasın, değişimin, tatminin ve riskin göze çarptığı- 1979 yılına odaklanarak doldurmak isterim.

Ölüm Sürecini Yaşamak

Karımın Mart 1979 yılında ölümünden on sekiz ay önce, Helen'ın, benim ve birkaç arkadaşımızın dahil olduğu, ölüme ve insan ruhunun devamına ilişkin duygularımı ve düşüncelerimi kesin olarak değiştiren tecrübeler yaşadık. Tecrübeler yoğun olarak kişiseldi, bir gün belki onları yazabilirim. Şu an için yalnızca ipucu verebilirim. Aşağıdaki hikâye çoğunlukla Helen hakkında, ancak ben kendi tecrübem üzerinde duracağım.

Helen, psişik olgular ve ölümsüzlük konusunda çok şüpheciydi. Ancak davet üzerine, herhangi bir ücret almayacak tamamıyla dürüst bir medyuma gittik. Orada Helen, medyumun asla bilemeyeceği gerçekleri içeren bir "temasta" bulundu ölmüş kızkardeşiyle, ben de gözlemledim. Mesajlar olağanüstü derecede ikna ediciydi ve hepsi sağlam bir masanın üstünde tıkırtı yoluyla harflerin işaret edilmesi ile geliyordu. Sonra medyum evimize geldi ve *kendi masam* oturma odamızda tıkırtılar yoluyla mesajlar verdiği zaman, inanılmayacak ve kesinlikle düzmece olmayan bir tecrübeye açık olabildim.

Helen da aile üyelerinin hayallerini görüyor ve onları rüyalarında görüyordu, bu onu "öteki tarafta" hoş karşılanacağından giderek emin kılıyordu. Ölüm yakınlaştığı zaman, hastanedeki yatağının yanı başında kötü varlıklar ve şeytanı "gördü". Ancak bir arkadaş, bunların onun zihninin yarattığı varlıklar olabileceğini öne sürünce, onları defetti, sonunda gelmekle hata yaptığını ve onunla gelmeyeceğini söyleyerek şeytanı da başından defetti. Bir daha asla peydah olmadı.

Ayrıca son günlerinde Helen ona yakınlaşan, onu yatağından kaldıran ve tekrar yatağına bırakan büyüleyici beyaz bir ışık gördü.

Bu bölümde bu son yıllarda aramızdaki mesafenin giderek arttığından söz etmiştim. Onunla ilgilenmek istiyordum, ancak onu sevdiğimden kesinlikle tam olarak emin değildim. Bir gün ölüme çok yakın olduğunda, anlayamadığım bir coşku yaşadım. Her zamanki gibi akşam yemeğini yedirmek için hastaneye gittiğimde, kendimi ona içimi dökerken, onu ne kadar çok sevdiğimi, hayatımdaki anlamını, uzun ortaklığımıza ne kadar olumlu katkılarının olduğunu anlatırken buldum. Bütün bunları ona daha önce söylediğimi hissettim, ancak o gece daha önce olmayan bir yoğunluk ve içtenlik ile anlatmıştım. Ona kendisini yaşamak zorunda hissetmemesi gerektiğini, ailesiyle ilgili her şeyin yolunda olduğunu, yaşamayı ya da ölmeyi seçme konusunda kendisini özgür hissetmesi, *kendi* istediğini yapması gerektiğini söyledim. Beyaz ışığın o gece yine gelmesini dilediğimi söyledim.

Başkaları için yaşaması gerektiği hissinden onu kurtarmıştım besbelli. Oradan ayrıldıktan sonra, öğrendiğime göre, o kattaki bütün hemşireleri çağırmış, hepsine onun için yaptıkları için teşekkür etmiş ve onlara öleceğini söylemiş.

Sabaha doğru komadaydı ve ertesi sabah da kızı elini tutarken, ben ve birkaç arkadaşımız yanındayken büyük bir huzur içinde öldü.

O akşam söz konusu medyumla uzun süredir görüşen arkadaşlarımın, onunla bir seansları oldu. Çok kısa bir süre sonra Helen ile iletişim kurdular, pek çok soruyu yanıtladı: komadayken söylenen herşeyi duyduğunu, beyaz ışığın ve ruhların onun için geldiğini gördüğünü, ailesiyle temas kurduğunu, genç bir kadın görüntüsünde olduğunu ve ölümünün çok huzurlu ve acısız olduğunu söylemişti.

Tariften ziyade kısaca sözü edilen bütün bu tecrübeler, daha önceden asla mümkün olabileceğine inanmadığım, insan ruhu-

nun devam etmesi olasılığına çok daha açık olmamı sağladı. Bu tecrübeler, her türlü normal üstü olguyla çok ilgilenmeme yol açtı. Ölüm sürecine ilişkin anlayışımı epey değiştirdi. Artık her birimizin zaman içinde ruhsal varlığını sürdürmesinin ve arasıra insan bedenine bürünüp canlanmasının mümkün olduğuna inanıyorum.

Bütün bu düşüncelerin, yalnızca iki yıl önce yazılan bölümün son kısımlarının bazılarıyla keskin bir biçimde ters düştüğü aşikârdır.

Etkinlik ve Risk

Yakın zamanda belki kısmen Helen'ın ölümüne rağmen ya da kısmen onun ölümü nedeniyle, yerel ve yurtdışındaki çalıştaylara kadronun diğer üyeleriyle katılma davetlerini daha çok kabul ediyorum. Listede şunlar yer alıyor: Venezuela'da eğitimciler için bir çalıştay, uluslararası bir kadroyla Roma yakınında büyük ve çalkantılı bir çalıştay, grup yöneticilerini eğitmek için Paris'te kısa ama derin bir tecrübe, Long Island'da çok kazançlı bir bölgesel insan odaklı çalıştay (aynı doğulu kadroyla ikinci yıl), Princeton'da pek çok yabancı katılımcının olduğu insan odaklı çalıştay, Polonya'da Varşova yakınındaki bir tatil yerinde düzenlenen müthiş bir çalıştay, New York Pawling'de düzenlenen dört günlük "Hayat Geçişleri" adlı gayet güzel akan bir çalıştay. Bu etkinliklere ek olarak, bu ciltte yer alan bazı makaleleri de yazdım.

Yukarıda sözü edilen programların ikisi hakkında yorum yapmak isterim. Doksan kişiden oluşan Princeton çalıştayı, belki de şimdiye kadar katıldığım çalıştaylar arasında en zor olanıydı. Ancak çalışanlardan en azından biri yürüttüğümüz en iyi program olduğunu söylüyor. Benim için çok acılıydı ve grubun yalnızca bir topluluk olma sınırına geldiğini hissettim.

Çalıştayı acılı bir tecrübe haline getiren birkaç etmen olduğunu hissediyorum. Kadro, her yıl düzenlenen bu yedinci insan odaklı çalıştayın bu serinin sonuncusu olmasına karar vermişti,

birbirimize çok yakındık, ancak bireysel olarak farklı yönlere gidiyorduk ve bu çalıştayların "rutin" bir tecrübe haline gelmesini istemiyorduk. Uzun süredir birlikte olma tecrübeleri nedeniyle kadro artık muhtemelen olumsuz, düşmanca, eleştirel duyguları her zamankinden daha çok kabullenir olmuştu, katılımcılar bu duyguları -hem birbirlerine hem de kadroya hitaben- çokça ifade etmişlerdi. Yabancı ülkelerden çok sayıda katılımcı vardı, ABD'ye ve Amerikalı katılımcılara yönelik yergileri, küçümsemeleri ve öfkeleri özgürce dile getiriliyordu. Çalıştayın nasıl yürütülmesi gerektiğini tam olarak bilen iki kişi vardı. (İki görüş birbirinden çok farklıydı, ancak her ikisi de yapısı olmayan yaklaşımımıza şiddetle karşıydı, her biri kendisine takipçi toplamıştı, ancak çalıştayın genel istikametini değiştirecek kadar yeterli sayıda değildi bu takipçiler.) Ayrıca derinden rahatsız olduğuna dair kanıt olan birkaç katılımcı da vardı.

Bütün bu etmenler, kendi programını oluşturmaya ve kendi yolunu bulmaya çalışan büyük bir grubun olağan kargaşasına eklenince, sonuç dehşet vericiydi. Hayal kırıklığı ve öfke çok sık ifade ediliyordu. Bazı üyeler yaratıcı ve olumlu bir yönde ilerleme çabasına girdiği zaman, diğerleri onların yolunu kesiyordu. Bu bireylere kendi güçlerini hissedip yapıcı biçimde kullanmaları yönündeki güvenin haklı olup olmadığı gerçekten açık değildi. Hepimiz kendimizin en kötü düşmanlarıydık. Yalnızca on günün sonuna doğru, fikir ayrılığında bir birleşme ve farklılık üzerine kurulu bir topluluk hafiften kendini gösterir. Ancak beni şaşırtan, pek çok katılımcının, acı, kargaşa ve yakınlıktan doğan çok olumlu olan dersleri ve değişimlerini anlatmak üzere mektup yazmalarıdır. Ben de öğrendim, ancak zor bir dersti.

Polonya'daki çalıştay, birkaç sebepten ötürü olağandışıydı. Profesyonel ve profesyonel olmayan doksan kişiyi bir araya getiren çalışmama duyulan ilginin derecesine inanmam çok zor oldu. Polonyalı grup kendilerine güven duymuyorlardı, bu nedenle, çalıştay büyük ölçüde oradaki dört Amerikalı tarafından

yürütüldü. O an için bu hayal kırıklığı idi, zira Polonyalıların daha çok liderlik etmesini isterdim. Bir hafta süren oturumun ortasında, bireyler kendi güçlerini hissedip kullanmaya başlayınca, pek çoğu, özellikle de profesyoneller, bunu başkalarını incitmek üzere kullandılar. Kırıcı yaftalar ve tanılar, ustalıklı baskılar epey göze çarpar oldu. Bana yine Princeton'ı hatırlattı "A, hayır! Yine mi?" diye düşündüm. Ancak büyük ölçüde, kadrodaki güzel bir biçimde dürüst olan Polonyalı bir hanım sayesinde insanlar böylesi bir davranışın sonuçlarının farkına vardılar ve bu durum sona erdi. Haftanın sonuna doğru yakın ve sevecen bir topluluk olmuştuk.

Birkaç hafta sonra bir katılımcıdan mektup alana kadar olup bitenin derecesinin tam olarak farkında değildim. Mektupta şöyle diyordu: "İnsanlar, Leskarzev'de 'tarihi bir olayın' meydana geldiğinden söz ediyorlar. Her gün birbirinden sürekli nefret eden, birbirini bastıran pek çok farklı insan, pek çok profesyonel, (her biri yardım ilişkisi hakkındaki nihai gerçeği bilen) psikiyatr ve psikolog, hepsi şimdi bir aradalar ve evet, kendi kişiliklerini kaybetmeden, birbirlerine bir şey yüklemeden bunu yapıyorlar." Profesyonel rekabet ve çekişme hakkında önceden bilgi sahibi olmadığım için mutluyum.

Grubu bir bütün olarak çok gelişmiş, zeki ve benzer bir Amerikalı gruptan daha bilimsel bulmuştum. Sosyalist bir ülkede yaşamalarına rağmen, sorunları, duyguları, baş etme yolları, açık ve dürüst olma arzuları her ülkede gördüğüme çok benziyordu.

Kişisel Sorunlar

Yılın sonu yaklaştıkça, sevme yetimin, şehvetimin ve cinselliğimin giderek daha çok farkına varıyordum. Bu ihtiyaçların ifade edilebildiği ilişkiler keşfetme ve kurma konusunda kendimi şanslı hissettim. Acı ve üzüntü vardı, ancak mutluluk ve derinlik de vardı.

Bu yıl, yetmiş sekizinci doğum günümü kutlamak üzere 8 Ocak 1980'de büyük bir arkadaş grubu evime yiyecek, içecek, şarkılar ve süprizlerle gelince taçlanmış oldu. Çılgın, harika, eğlenceli, sevgi, ilgi, dostluk ve mutluluk dolu -asla unutmayacağım- bir partiydi.

O yüzden bu bölümün ikinci kısmının başlığına hâlâ uygun olduğumu hissediyorum. Kendimi yaşlanıyor ve büyüyor hissediyorum.

KAYNAKLAR

MITCHELL, A. Quoted in *Los Angeles Times*, February 28, 1977.

MOODY, R. A., JR. *Life after life.* New York: Bantam Books, 1975.

STANFORD RESEARCH INSTITUTE. *Changing images on man.* Policy Research Report No. 3. Menlo Park, California, 1973.

TOYNBEE, A. Why and how I work. *Saturday Review*, April 5, 1969, p. 22.

"Bir" Gerçekliğe İhtiyacımız Var mı?

Bu makaleyi, 1974 sonbaharında bir arkadaşımın kısa bir süre için bana ödünç verdiği (üçüncü paragrafta değinilen) yazlık eve dair hoş anıları hatırlattığı için seviyorum. On değerli gün tamamıyla yalnızdım, yakındaki bakkalı birkaç kez ziyaret etmenin dışında, başka biriyle iletişim kurmadım, telefonda görüşmedim. O dönem boyunca herhangi bir şey üretmeye ya da başarmaya kalkışmayacağıma kendime söz vermiştim. Okumak istediğim birkaç kitap almıştım yanıma. Sahilde uzun yürüyüşler yaptım, büyük mavi bir balıkçılla tanıştım, günlük tuttum, rüyalarımı kaydettim, okudum, zihnimin istediği yere gitmesine izin verdim.

Bir gece evin verandasında otururken bu yazının tohumu zihnime düştü. O zamana kadar yazdıklarımdan epey farklı bir şey çıktı ortaya. Hoşuma giden rüyamsı bir niteliği vardı. İçindeki hiçbir şey yeni değildi, ancak bu bilgilerin sonuçları ciddiye alınırsa şaşırtıcıdır.

Bu, daha öncekiler gibi kişisel bir yazı değil, ancak bu bölüme dahil ediyorum zira benim yeni ve farklı bir yüzümü ifade ediyor.

***

Eğitimcilerin çoğunun, eğitimdeki önceliğin, bireylere "gerçek dünyayla" daha yapıcı bir biçimde başa çıkabilmeleri için, öğrenmelerine, bilgi edinmelerine ve kişisel olarak gelişip büyü-

melerine yardım etmek olduğu fikrine katılacağına inanıyorum. Bu genellikle yeni mezunların "gerçek hayatla" nasıl yüzleşeceklerine ve baş edeceklerine ilişkin umutların ve korkuların ifade edildiği diploma törenindeki konuşmaların da konusudur. Yoğunlaştırılmış etkileşim gruplarının son saatlerinde, kendileri ve insan ilişkileri hakkında çok şey öğrenen bireylerin, dışarıdaki "gerçek" hayatlarına geri döndüklerinde nasıl davranacakları konusunda kaygılandıkları zaman da konuştukları bir konudur.

Bu "gerçek hayat" nedir? İncelemek istediğim soru bu. Düşüncelerimin beni acımasızca yönlendirdiği istikametin, en iyi kişisel ve genel örnekler paylaşılarak resmedilebileceğine inanıyorum.

Birkaç hafta önce, kuzey California'daki yazlık evin verandasında gece geç saatte tek başıma oturuyordum. Birkaç saat orada oturduktan sonra, ufukta parlak bir yıldız yukarı doğru hareket etti ve açıkça görülür oldu. Parlak bir gezegen aynı yavaş ve şahane hızla tam olarak üstümden sağıma doğru hareket etti. Yıldıza ve gezegene hareketlerinde samanyolu ve diğer bütün takım yıldızlar eşlik etti. Besbelli evrenin merkezi bendim ve gökkubbe yavaşça benim etrafımda dönüyordu. Bu hem insanı alçakgönüllü olmaya iten (Ne kadar da küçüğüm!) hem de mutluluk veren (Böylesi bir odak noktası olmak ne kadar da harikulade!) bir tecrübeydi. Gerçek dünyaya bakıyordum.

Ancak zihnimin bir başka köşesinde, benim, altımdaki yerkabuğunun, beni çevreleyen atmosferin nefes kesici bir hızla - modern bir jet uçağından daha hızlı- doğu dediğim yöne doğru hareket ettiğini biliyordum, yıldızlar, gezegenler dünyaya göre nisbeten hareketsizdi. Az önce betimlediğimi *göremesem* de, daha aşikâr olan algının değil de, bunun, *gerçekten* gerçek dünya olduğunu biliyordum.

Başka bir seviyede, evrendeki (milyonlarca olan) ufak galaksilerin birindeki önemsiz bir gezegenin üzerinde sonsuz küçüklükte bir zerre olduğumun farkındaydım. Bu galaksilerin her birinin, genellikle patlayıp birbirinden uzaklaşarak, inanılmaz bir

hızla hareket ettiğini biliyordum. Bu da gerçeklik miydi? Kafam karışmıştı.

Ancak en azından emin olabildiğim bir gerçeklik vardı: üzerinde oturduğum sert, ahşap sandalye; verandanın üzerinde durduğu katı toprak; elimde tuttuğum paslanmaz çelik dolmakalem. Bu yalnızca görülebilen bir gerçeklik değil, ayrıca hissedilebilen ve dokunulabilen bir gerçeklikti. Bu nesnelerin ağırlığı ve basıncı vardı. Katı cisimlerdi.

Ancak hayır, bütün bunlara meydan okuyacak kadar bilimden anlıyordum. Sandalye, daha önce canlı olan hücrelerden oluşuyordu, girift bir yapısı vardı, maddeden çok boşluktan oluşuyordu. Yer kabuğu, yavaşça hareket eden, kasılıp çatırdayıp büzüştükçe sık sık titreyip ürperen akışkan bir kütledir. Dün geçtiğim yol, o titremelerin bir parçası olmuştu. 1906 yılında bir gün yerkabuğu biraz silkinmiş, yol çatırdamış, çatlağın batı tarafı diğer yöndeki devamının kuzeyine doğru yedi buçuk metre kadar ilerlemişti. Yer kabuğu gerçekten de katı!

Peki ya metal kalemin o güven veren sağlamlığı? Büyük bir hızla hareket eden görünmez atomlardan oluştuğunu söylüyorlar. Her atomun bir çekirdeği var, yakın zamanda bu çekirdeklerin içinde daha fazla parçacık olduğunu keşfettiler. Herbir parçacık, inanılmayacak kadar şahane özelliklerle donatılmış, her atomun içindeki büyük boşluktaki yörüngede belki gelişigüzel belki de düzenli bir biçimde hareket ediyor. Kalemim, açıkça hissettiğim ve tuttuğum katı ve sağlam bir nesne değil neredeyse. "Gerçek hayat" eriyip çözünüyor gibi.

Büyük fizik insanı Sir James Jeans'in ifadesi beni hem şaşırtıyor hem de rahatlatıyor: "İnsan bilgisi akımı, nesnel bir biçimde mekanik olmayan bir gerçekliğe doğru ilerliyor: Evren, büyük bir makineden ziyade büyük bir *düşünce* olarak görünmeye başlıyor." Bunu o pratik arkadaşınıza, muslukçunuza ya da borsacınıza söylemeyi deneyin. Onlara "Gerçek dünya, yalnızca büyük bir düşünce" diyin. Herhalükarda herkes için aşikâr olan gerçek

dünya kavramı, benim idrakimden hızla ve tamamıyla akıp gidiyor.

Ancak en azından insanlararası dünyada, ailemi ve arkadaşlarımı biliyorum: bu bilgi, kesinlikle üzerinde hareket edebileceğim somut bir temel. Ancak sonra anılarım bana çelme takıyor. İnsanlar hakkındaki bilgimizin ne kadar sallantıda olduğunu keşfetmemiz için kişinin kendisini ifade etmesine izin verildiği yumuşakça yürütülen bir etkileşim grubuna dair basit bir örnek yeterli. Bireyler, en yakın arkadaşlarında ve aile üyelerinde gizli duyguların yer aldığı muazzam alanlar olduğunu keşfediyorlar. Daha önceden bilinmeyen korkular, yetersizlik duyguları, bastırılmış öfkeler ve dargınlıklar, tuhaf cinsel arzular ve fantaziler, gizli umut, hayal, mutluluk, ürküntü, yaratıcı dürtü ve davetsiz sevgi havzaları var burada. Bu gerçeklik de bu bölümde ele alınanlar kadar bilinmeyenlerle dolu, belirsiz.

O yüzden birey kendine dönüyor: "En azından ben kim *olduğumu* biliyorum. Ne yapmak istediğime kendim karar veriyorum ve yapıyorum. İşte *bu* gerçek." diyor. Ancak öyle mi? Davranışçılarla konuşursam, bana şöyle diyor: "Uyaran girdilerinin ve bulunduğun koşullu tepkilerin toplamından başka bir şey değilsin. Geri kalan her şey yanılsama." Evet, nihayet gerçeği gördük. Mekanik bir robottan başka bir şey değilim. Öyle midir acaba? Rüyalarım nereden geliyor? Belki bu da açıklanabilir. Sonra Jean'i, tek yumurta ikizi bir gece arabayla evine dönerken birdenbire uyandığını anlatan kadını düşünüyorum. Otoban polisini arıyor ve şöyle diyor; "Şu şu otoyolda bir kaza oldu. Plakası şöyle olan beyaz bir araba. Yalnız bir kadın arabayı kullanıyor." Bir an sessizlik oluyor, sonra polis şaşkın ve biraz da şüpheli bir sesle şöyle diyor "Peki siz bunu nereden biliyorsunuz, hanımefendi? Yalnızca iki dakika önce bu kaza bize bildirildi." *Bu* tür bir gerçekliği ne yapıyoruz?

O küçük bölüm, iç dünyalar ve "farklı gerçeklikler" hakkında bambaşka bir düşünce akışı başlatıyor. Carl Jung'un (1961) üç

yaşında gördüğü görüntüyü ya da rüyayı nasıl açıklayacağız? Yeraltında büyük gizemli bir mağara görmüştü, bütün ışık bir tahta oturmuş, üst tarafında kafa gibi bir şey olan, etten, muazzam bir sütuna vuruyordu. Bu tecrübeyi tam olarak anlaması için -aynı görüntüyü kimi ilkel kabilelerin fallik ayinlerinde tekrar görene kadar- elli yıl geçti. O görüntü üç yaşındayken ona nasıl görünmüştü? Bu olgu hangi gerçek dünyaya aitti?

Birkaç şaşırtıcı tecrübeden sonra, bir gece kendini, kendisinin ve karısının bedenine yukarıdan bakıp odasının tavanında süzülürken bulan gerçekçi işadamı ve mühendis Robert Monroe'nun (1971) öyküsünü okuyunuz. Baştaki korkusunu ve sonra bedeninin dışında seyahatlere çıkmaya ilişkin giderek artan isteğini anlattığı anlar gerçekten şaşırtıcı ve çok da ikna edici. İster istemez insan şu soruyu düşünüyor: Hangi "gerçeklik", bildiğim "gerçek" deneyimler kadar böylesi deneyimleri de içerebilir?

Peki inatçılık derecesinde şüpheci antropolog Carlos Castaneda'ya yepyeni dünyalar açan yaşsız Yaqui yerlisi Don Juan'a ne demeli? Sihirli olaylar, havada uçma, ölümün yaşamdan farklı olmadığı sıradan olmayan gerçeklik dünyaları, "ilim insanlarının" ruh arkadaşlarının olduğu, imkânsızın tecrübe edildiği dünyalar. Palavra mı diyorsunuz? Castaneda'nın (1969, 1971) modern bilimsel zihnin düşüncesine tamamıyla yabancı ayrı gerçeklikler olduğunu kabul etmesi için kendi yaşadıkları yeterliydi.

Sinir anatomisi, tıp ve psikiyatri hakkında araştırma yapmaya devam eden California Teknoloji Enstitüsü'nde öğrenim görmüş bir bilim adamı olan ve belki de en çok on iki yıl boyunca en azından insan kadar zeki olduklarına inandığı yunuslarla çalışması ve onlarla iletişim kurmaya çalışması ile tanınan John Lilly'i (1973) düşünüyorum. Yalnızca gerçekliğin mekanik modellerine inanan bir bilim adamının, (kendi ulaştığı ve başkalarının da ulaşmasını sağladığı) değiştirilmiş bilinçlerin çeşitli seviyeleri olduğuna dair mevcut görüşe sahip olmasına kadar giden yolu akıllara durgunluk veriyor. Yol boyunca yunusların düşüncelerini okuyabildi-

ğine ikna olmuştu. Lilly'nin sıcak bir su içinde görme, işitme, dokunma ve tad alma duyularından gelen girdilerin kesinlikle asgari düzeyde olduğu, uyarandan arındırılmış bir tanktaki tecrübeleri büyüleyiciydi. Dışarıdan gelen uyaranlar olmadığında iç dünyanın inanılmaz derecede zengin, kimi zaman korkutucu, çoğunlukla da tuhaf olduğunu keşfetmişti. Bu üç dünyayı anlamaya çalışırken, LSD kullanmayı denemiş, hem aydınlatıcı hem de dehşet verici sonuçlar elde etmişti. Bu da onu meditasyona, davetsiz düşünce aktarımına ve -mistikler denilen ondan önceki pek çok kişinin yaptığı gibi- evreni sevgi üzerine kurulu bir birlik olarak tecrübe ettiği ileri bilinç düzeylerine yönlendirdi. Caltech'te gördüğü öğrenimden bir hayli uzağa gitmişti!

Bu ve diğer hikâyeler, yalnızca küçük görülerek ya da alaya alınarak baştan savılamaz. Tanıklar çok dürüst, tecrübeleri ise çok gerçek. Bütün bu hikâyeler, gizemli ve uçsuz bucaksız bir evren olduğuna işaret ediyor, belki de bir içsel gerçeklik ya da hepimizin bilmeden bir parçası olduğumuz bir ruhlar dünyası var. Böylesi bir evren, "hepimiz gerçek dünyanın ne olduğunu biliyoruz" şeklindeki rahatlık veren inancımıza son bir yıkıcı darbe vuruyor.

Nesnel bir gerçeklik dünyasıyla bağlantılı olarak düşüncelerim beni nereye yönlendirdi?

Görebildiğimiz, hissedebildiğimiz ve tutabildiğimiz nesnelerde var olmadığı açık.

Büyük hayranlık beslediğimiz teknolojide de yok.

Katı yer kabuğunda ya da yanıp sönen yıldızlarda da yok.

Etrafımızdakilerin somut bilgisinde de yok.

Herhangi bir kültürdeki kurumlarda, geleneklerde ya da törenlerde de yok.

Kendi özel dünyalarımızda dahi yok.

Nesnel dünyadan inanılmaz derecede farklı olan, gizemli ve halihazırda akıl sır erdirilemeyen "ayrı gerçeklikleri" dikkate almalı.

Ben ve pek çok kişi yeni bir şeyi fark ettik. O da şu: Bilebileceğim tek gerçek, *benim* şu an algıladığım ve tecrübe ettiğim dünya. Bilebileceğiniz tek gerçek, *sizin* şu an algıladığınız ve tecrübe ettiğiniz dünya. Tek kesin olan, bu algılanan gerçeklerin farklı olduğudur. Var olan insan kadar farklı "gerçek dünya" var! Bu çok külfetli bir ikilem yaratıyor, tarihte daha önce hiç yaşanmamış bir ikilem.

Ezelden beri kabile, topluluk, ulus ya da kültür gerçek dünyayı neyin oluşturduğuna karar vermiştir. Elbette farklı kabilelerin ya da farklı kültürlerin birbirlerinden keskin olarak farklı dünya görüşleri olabilir, ancak en azından dünyaya ve evrene dair bildiklerine güvenen göreceli olarak birleşmiş büyük bir topluluk vardı ve bu algının *doğru* olduğuna inanıyorlardı. Bu yüzden toplum, gerçekliği farklı algılayan, onlarla aynı fikirde olmayanları onaylamadı, ayıpladı, onlara zulmetti, hatta onları öldürdü. Kopernik, yıllarca bulduklarını gizli tutmasına rağmen, sonunda kafir olarak ilan edildi. Galileo, Kopernik'in görüşlerini kanıtladı, ancak yetmişlerinde öğretilerinden vazgeçmeye zorlandı. Giordano Bruno, 1600 yılında evrenimizde pekçok dünya olduğunu öğrettiği için yakılarak öldürüldü.

Dini gerçekliğe dair algılarının dışına çıkan bireyler, işkence gördü ve öldürüldü. 1800lerin ortasında güçlü bir Macar fizikçi-bilim adamı olan Ignaz Semmelweiss –lohusaların baş belası olan lohusalık hummasının bir kadından diğerine ellerindeki ve doktor aletlerinde gözle görünmez mikroplar tarafından geçtiği şeklindeki saçma iddiayı ortaya attığı için- zorbalar tarafından delirtildi. Günümüzün gerçekleri açısından bunun anlamsız olduğu aşikâr. Amerikan sömürgelerimizde psişik güçleri olduğundan şüphelenilenler cadı olarak görülmüş ve asılmış ya da büyük kayaların altında ezilmişlerdi. Tarih boyunca gerçekliği, üzerinde

anlaşılmış gerçek dünyadan farklı algılayanların korkunç bedeller ödediklerine dair örnekler olmuştur. Yukarıda sözünü ettiğim örneklerde olduğu gibi, toplum sonunda çoğunlukla muhaliflerıyle uzlaşsa da, bilinen ve kesin bir evren olduğu yönündeki ısrarın, bir kültürü bir arada tutan bir tutkal olduğuna hiç şüphe yok.

Bugün farklı bir durumla karşı karşıyayız. Dünya çapındaki iletişimin kolaylığı ve hızı, her birimizin onlarca "gerçekliğin" farkında olduğumuz anlamına gelmektedir; kimilerinin (reenkarnasyon gibi) saçma ya da (komünizm gibi) tehlikeli olduğunu düşünsek bile, bunların farkında olmaktan başka bir çaremiz yok. Hepimizin dünyayı aynı şekilde gördüğümüzü bilerek artık güvenli bir kozanın içinde olamayız.

Bu değişiklik nedeniyle çok ciddi bir soru sormak isterim: Günümüzde "*bir*" gerçekliğe sahip olma lüksünü karşılamaya gücümüz yeter mi? Tanımının üzerinde hepimizin anlaşmaya vardığı "gerçek bir dünya" olduğu inancına halen sahip olabilir miyiz? Bunun *karşılayamayacağımız* bir lüks, sürdürmeye cesaret edemeyeceğimiz bir mit olduğuna eminim. Yakın tarihte bu yalnızca bir kez tam anlamıyla ve başarıyla kotarılmıştır. Milyonlarca insan, sosyal ve kültürel bir gerçekliğin özelliğini tamamıyla kabul etmişti, bu da Hitler'in insanın gözünü bağlayan etkisinin sağladığı bir kabuldü. Gerçeklik hakkındaki bu kabul, Batı kültürünün neredeyse yok edilmesine sebep oluyordu. Bununla yarışılabileceğini sanmıyorum.

Bu yüzyılda Batı kültüründe -özellikle de ABD'de- değerlere dair bir gerçeklik kabulü vardır. Bu gerçek kısaca şöyle ifade edilebilir: "Daha çok daha iyidir, daha büyük daha iyidir, daha hızlı daha iyidir ve modern teknoloji bu fazlasıyla arzu edilen hedeflerin üçüne de ulaşacaktır." Ancak şimdi bu inanç, birkaç kişinin inandığı dağılmakta olan bir afettir. Kirliliğin koyu dumanında, nüfus patlamasının sebep olduğu kıtlıkta, nükleer bombanın yarattığı Demokles'in kılıcında eriyip yok olmakta. "Paranın

karşılığını fazlasıyla vermek" hedefine o kadar başarıyla ulaştık ki, bu gezegendeki bütün hayatı yok etmek tehlikesiyle karşı karşıyayız.

O halde hepimizin aynı şekilde algıladığı "gerçek dünyada" yaşamak, bence, bizi tür olarak toptan yok olmanın eşiğine getirdi. Bir alternatif sunacak kadar cesur olacağım.

Bence gelecekte yapılacak şey, hayatlarımızı ve eğitimimizi - insan sayısı kadar farklı gerçeklik olduğu, en büyük önceliğimizin, bu varsayımı kabul etmek ve oradan yola devam etmek olduğu- varsayımı üzerinde kurmak olmalıdır. Nereye doğru yola devam etmek peki? Her birimizin var olan çok sayıdaki gerçeklik algısını açık bir zihinle keşfetmek üzere yol almamız. Bu süreçte kendi hayatlarımızı zenginleştireceğimize inanıyorum. Ayrıca pek çok seçeneğin farkında olacağımız için, her birimizin içinde var olduğu gerçeklikle daha çok baş edebileceğimize inanıyorum. Daha büyük bir olgunluk gerektiren, şaşkınlık ve zor seçimlerle dolu bir hayat olabilir bu, ancak heyecan verici ve maceralı bir hayat da olacaktır.

Ancak bu çoklu gerçeklik varsayımına dayalı bir topluma sahip olup olamayacağımız sorusu da sorulabilir. Böylesi bir toplum tamamıyla bireyci bir anarşi olmayacak mıdır? Ben öyle düşünmüyorum. Sizin farklı dünya görüşünüze ilişkin gönülsüz hoşgörümün, sizin ve böyle bir görüşe sahip olma hakkınızın tam olarak kabul edilmesi haline geldiğini düşününüz. Başkalarının gerçeklerini saçma, tehlikeli, inanışa ters ya da aptalca diyerek dışlamak yerine, bu gerçeklikleri keşfetmeye ve öğrenmeye istekli olduğumu düşününüz. Sizin de aynısını yapmaya istekli olduğunuzu düşününüz. Bunun toplumsal sonucu ne olur? Bence toplumumuz bir davaya, inanca ya da gerçeklik görüşüne körü körüne bağlı olmaktansa, birbirimizi farklı gerçeklikleri olan, farklı olmaya hakkı olan bireyler olarak gören ortak bir anlayış üzerine kurulur. Bir başkasına ilgi göstermeye dair doğal insani eğilim, artık "Sen de benimle aynısın, o yüzden seni önemsiyo-

rum" olmayacak, onun yerine "Sen benden farklısın, o yüzden sana değer veriyor ve saygı duyuyorum." olacaktır.

İdealistçe mi sizce? Kesinlikle öyle. Böylesi köklü bir değişikliğin ihtimal dahilinde olabileceğine dair umudu olacak kadar nasıl düpedüz naif ve "gerçekçilikten uzak" olabilirim? Umudumun temeli kısmen, Charles Beard tarafından gayet yerinde ifade edilmiş bir dünya tarihi görüşünde yatıyor: "Gökyüzü kararmaya başlayınca, yıldızlar parlamaya başlar." Dolayısıyla, bu yeni istikamette ilerleyen liderler çıktığını görebiliriz.

Umudumu, daha da somut bir biçimde düşünce tarihçisi Lancelot Whyte'in ölmeden önce yazdığı son kitabında ifade ettiği görüş temeline oturtuyorum. İnsan tarihindeki büyük adımlar, değişimden önceki dönemdeki milyonlarca bireyin bilinçsiz düşüncesindeki değişikliklerde öngörülmüş ve muhtemelen onlar tarafından getirilmiştir savı onun kuramıdır ve bu düşüncede yalnız değildir. Sonra, görece kısa bir süre sonra, yeni bir düşünce, yeni bir bakış açısı dünya sahnesine birden girer ve değişim görülür. 1914 yılından önce vatanseverliğin ve milliyetçiliğin sorgulanmayan erdemler olduğu örneğini verir. Sonra bir düşünce örüntüsünü bütünüyle tersine çeviren bilinçsiz bir gelenek kuran bilinçsiz bir sorgulama hafifçe başlar. Bu yeni bakış açısı, 1950 ile 1979 arasında birden ortaya çıkar. "Doğru ya da yanlış, benim ülkem" artık benimsenecek bir inanç değildir. Milliyetçi savaşlar artık güncelliğini yitirmiş ve gözden düşmüştür, sürseler dahi dünyanın görüşü derinden karşıdır. Whyte (1974) şöyle diyor "her an duyguyu, düşünceyi ve eylemi birleştirmede *bilinçsiz düzeyler bilinçli düzeylerin önündedir*!" (s. 107).

Bence bu düşünce silsilesi tamamıyla uygundur. Zihinlerimizden daha akıllı olduğumuzu, organizmalarımızın bütün olarak, bilinçli düşüncemizin epey ötesine geçen bir hikmeti ve amacı vardır. Bence bu düşünce, bu bölümde sunduğum kavramlara uyuyor. Bence kadınlar ve erkekler, hem bireysel hem de toplu olarak, hem manen hem de organizma olarak, kültürün onayla-

dığı tek bir gerçeklik görüşünü reddediyorlar. Bence gerçekliğe dair milyonlarca farklı, zorlu, heyecan verici, bilgilendirici ve *bireysel* algıyı kabul etmeye doğru kaçınılmaz olarak ilerliyorlar. Bu görüşün, -farklı ülkelerde kuantum mekaniğinin ilkelerinin bilim insanları tarafından aniden ve ayrı ayrı keşfedilmesi gibi- bir anda dünyanın pek çok yerinde etkin olarak var olmaya başlamasının mümkün olduğunu düşünüyorum. Öyle olursa, tarihteki bütün evrenlerden farklı, tamamıyla yeni bir evrende yaşayacağız. Böylesi bir değişimin olması mümkün müdür?

Burada belki de bütün meslekler arasında en güvensiz ve korkak olan, toplum baskısı tarafından hırpalanmış, yasal kısıtlamalarca sınırlanmış, temelde tepkilerinde muhafazakâr olan eğitimciler bir zorlukla karşı karşıya geliyor. Tarif ettiğim çoklu gerçeklikler görüşünü benimseyebilirler mi? Böylesi bir dünya görüşünün talep edeceği değişimleri tutumlarına, davranışlarına ve değerlerine yansıtmaya başlayabilirler mi? Elbette kendi başlarına yapamazlar. Ancak Whyte'ın dediği "bilinçsiz gelenekteki" temel değişim ve kültürümüzde çıktığını gördüğüm ve pek çoğumuzun gördüğü yeni insanın yardımı ile, onların da başarılı olması mümkündür.

Şöyle sonuca bağlayacağım: uluslar geçmişlerini izleyebilirlerse -farklı görüşlerin dünyadaki iletişimlerinin hızı nedeniyle- her toplumun, gerçek dünyayı ve bu dünyanın değerlerini neyin oluşturduğuna dair zoraki bir kabul yaratmak üzere daha da çok baskı uygulaması gerekecektir. Böylesi zoraki kabuller ulustan ulusa, kültürden kültüre değişiklik gösterecektir. Baskı bireysel özgürlüğü yok edecektir. Farklı dünya görüşlerinin yarattığı çatışma aracılığıyla kendi yıkımımızı yaratacağız.

Ancak bir alternatif önerdim. Bütün insan yaşamının temel gerçeği olarak farklı gerçekliklerde yaşadığımızı kabul edersek, bu farklı gerçeklikleri dünya tarihindeki en ümit verici öğrenme kaynağı olarak görebilirsek, korkmadan birbirimizden bir şey öğrenebilmek üzere birlikte yaşayabilirsek, bütün bunları yapa-

bilirsek, o zaman yeni bir çağ doğuyordur. Belki de insan türünün o derin organik duyuları, algıları böylesi bir değişim için zemin hazırlıyordur.

KAYNAKLAR

CASTANEDA, C. *The teachings of Don Juan: A Yaqui way of knowledge.* New York: Ballantine Books, 1969.

CASTANEDA, C. *A separate reality: Further conversations with Don Juan.* New York: Pocket Books, Division of Simon & Schuster, 1971.

JUNG. C. G. *Memories, dreams, reflections.* New York: Vintage Books, 1961.

LILLY, J. C. *The center of the cyclone.* New York: Doubleday, 1971.

MONROE, R. A. *Journeys out of body.* New York: Bantam Books, 1973.

WHYTE, L. L. *The universe of experience.* New York: Harper Torchbooks, 1974.

İkinci Kısım

KİŞİ ODAKLI YAKLAŞIMIN ÖZELLİKLERİ

Kişi Odaklı Yaklaşımın Temelleri

Bu, kökleri hem geçmişte hem de günümüzde olan çok temel bir bölümdür. Yazarken o zaman için düşüncemi önemli ölçüde netleştiren bir makaleden (1963) yararlandım. İkinci bir kaynak da, 1970lerin başında düzenlenen ve "Biçimlendirici Eğilim" (1978) ile ilgili bir makaleyle sonuçlanan, hümanist psikoloji kuramı hakkındaki bir konferansta filizlenen bir düşünce tohumuna bağlanabilir. İngiliz düşünce tarihçisi Lancelot Whyte'a duyduğum minneti ifade etmeme rağmen, Güney Afrikalı efsanevi savaşçı, bilim adamı ve başbakan Jan Christian Smuts'un çok daha önce yazdığı bir kitapta neredeyse aynı fikirlerin yer aldığını öğrendiğimde şaşırmıştım. Başbakan olarak ilk dönemini sona erdiren siyasi bir yenilgiden sonra, konusu "bütün oluşturma, bütüncül eğilim... varlığın bütün evrelerinde görülen... evrende temel olan bir şey..." olan bu kitabı yazmıştı. Alfred Adler (1933) sonra "beden dediğimiz herşeyin bir bütün oluşturma gayretinde olduğuna dair herhangi bir şüphe olamaz" şeklindeki görüşünü desteklemek üzere Smuts'un bütüncül eğilim kavramını kullanmıştı. (Önceki dönemlerdeki düşünürlere dikkatimi çeken Vermont Üniversitesi'nde profesör ve Adler kuramının takipçisi olan Dr. Heinz Ansbacker'e teşekkür ederim.) Bilim insanlarınca neredeyse tamamıyla yok sayılan bu bütüncül gücün, çok önceleri bu düşünürler tarafından anlaşıldığını görmek çok teyit edici olmuştu.

Bu makalenin üçüncü dayanağı ise günümüz biliminin en uç noktasında olan üç adamın yazdıklarıdır: kuramsal fizikçi Fritjof

Capra; bilim felsefecisi Magohah Murayama; Nobel ödüllü kimyager-felsefeci Ilya Prigogine.

Ancak bu makale, bütün bu fikirleri -eski ve yeni fikirleri- kişi odaklı bir var olma biçimi yapısında bir araya getiren pekçok kaynaktan yararlanmaktadır. Yapmaya çalıştığım şey, kimi derin kavramları -ki üretken fikirleri hem geçmişten hem de günümüzden gelenlere bunlar için çok minnettarım- basit bir dile aktarmaya çalışmaktı.

Bu bölümü yazarken gerçek bir tatmin yaşadım ve bunu sizlere sunmaktan memnunum.

***

Yıllar geçtikçe giderek benim için daha çok önem kazanan birbiriyle bağlantılı iki eğilimden söz etmek isterim. Bunlardan biri, organik hayatın bir özelliği olan kendini gerçekleştirme eğilimidir. Diğeri ise evrende bir bütün olarak var olan biçimlendirici eğilimdir. İkisi birlikte kişi odaklı yaklaşımın temel taşlarıdır.

KİŞİ ODAKLI YAKLAŞIMIN ÖZELLİKLERİ

Kişi odaklı yaklaşım derken ne kastediyorum? Bütün meslek hayatımın birincil temasını ifade etmektedir, zira bu tema, tecrübe, başkalarıyla etkileşim ve araştırma yoluyla netleşmiştir. Meslek hayatım boyunca bu temaya verdiğim çeşitli isimleri –yönlendirmesiz danışmanlık, danışan merkezli terapi, öğrenci merkezli öğretim, grup merkezli liderlik- düşününce gülümsüyorum. Uygulama alanları sayı ve çeşit açısından geliştiği için, "kişi odaklı yaklaşım" en açıklayıcı olan gibi görünüyor.

Bu yaklaşımın temel varsayımı, kısaca ifade edilebilir. (Tam tanım için bkz Rogers, 1959.) Bireylerin içinde kendilerini anlamaları, benlik kavramlarını, temel tutumlarını ve kendilerinin yönlendirdiği davranışları değiştirmeleri için muazzam kaynak-

lar mevcuttur; bu kaynaklardan kolaylaştırıcı psikolojik tutumlara dair tanımlanabilir bir iklim sunulabilirse faydalanılabilir.

Bir ortamın gelişmeyi teşvik edebilmesi için üç koşul olması gerekir. Bu koşullar, terapist-danışan, ebeveyn-çocuk, lider-grup, öğretmen-öğrenci ya da yönetici-çalışan arasındaki ilişkiden söz ediliyorsa geçerli olur. Aslında kişinin gelişiminin hedef olduğu herhangi bir durumda bu koşullar geçerli olur. Bu koşulları daha önceki yazılarımda tarif etmiştim. Burada psikoterapinin bakış açısından kısa bir özet sunuyorum, ancak tarif sözü edilen ilişkilerin tümü için geçerlidir.

İlk öğeye sahicilik, samimiyet ya da gerçeklik denilebilir. İlişkide terapist ne kadar çok kendi olabilirse, herhangi bir mesleki ya da kişisel bir duvar koymazsa, danışanın yapıcı bir biçimde değişip gelişmesinin olasılığı o kadar artar. Bu da açıkça, o an terapistin içinde akıp giden duygular ve tutumlar olabilmesi anlamına gelir. "Şeffaf" sözcüğü bu durumun havasını yakalar: terapist danışan karşısında şeffaftır, danışan ilişkide terapistin ne *olduğunu* tam olarak görebilir, danışan terapist karşısında kendisini tutmaz. Terapist için ise, farkında olduğu her neyi tecrübe ediyorsa o ilişkide yaşanabilir ve uygunsa iletilebilir. Ancak sezgi düzeyinde yaşanan, o an farkında olunan tecrübe ile danışana ifade edilen arasında yakın bir örtüşme ya da uyum söz konusudur.

Değişim iklimi yaratmada önem taşıyan ikinci tutum ise kabul, ilgi ya da takdir, "koşulsuz olumlu bakış" dediğim şeydir. Terapist, danışan o an *ne* ise, ona karşı olumlu, kabule yönelik bir tutum benimsiyorsa, iyileşmeye yönelik bir eylem ya da değişim görülmesi olasıdır. Terapist, danışan için o an hangi duygu söz konusu ise -karmaşa, kin, korku, öfke, cesaret, sevgi ya da gurur- onu olmaya isteklidir. Terapist, danışanı koşullu bir biçimden ziyade bütün olarak değerlendirir.

İlişkinin üçüncü kolaylaştırıcı özelliği, empatiye yönelik anlamadır. Bu, terapistin danışanın yaşadığı duyguları ve onun için

anlam taşıyan şeyleri doğru olarak hisseder ve anladıklarını danışana iletir. Bu süreç en iyi işlediği zaman, terapist ötekinin özel dünyasının o kadar içindedir ki, yalnızca danışanın farkında olduğu anlamları netleştirmekle kalmaz, farkındalık düzeyinin altındakileri de aydınlığa kavuşturur. Böylesi hassas, etkin dinleme hayatlarımızda son derece nadir görülür. Dinlediğimizi sanarız, ancak çok nadir gerçekten anlayarak, gerçekten kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak dinleriz. Ancak böylesi çok özel bir dinleme, bildiğim en kudretli değişim güçlerinden biridir.

Az önce tarif ettiğim bu iklim nasıl değişime yol açabilir? Kısaca ifade etmek gerekirse, insanlar kabul ve takdir gördükçe, kendilerine karşı daha duyarlı bir tutum benimseme eğiliminde olurlar. İnsanlar anlaşılarak dinlenildikleri zaman, kendileri de içlerinde tecrübe ettikleri şeyleri daha doğru bir biçimde dinleyebilirler. Ancak kişi kendisini anlayıp takdir ettiği zaman, benliği tecrübeleriyle daha uyumlu hale gelir. Böylece insan daha sahici, daha samimi olur. Bu eğilimler, terapistin tutumlarının karşılıklı oluşu, kişinin kendisi için daha etkili bir büyümeyi artıran etmen olmasını sağlar. Tam, sahici bir insan olabilme özgürlüğü artar (Rogers, 1962).

KİŞİ ODAKLI YAKLAŞIMI DESTEKLEYEN KANITLAR

Bu kolaylaştırıcı koşullar mevcut olduğunda, gerçekten de kişilikte ve davranışta değişiklik görüldüğüne dair görüşü genel olarak destekleyen giderek artan araştırma kanıtları vardır. Böylesi araştırmalar 1949 yılından günümüze kadar yürütülmüştür. Araştırmalar, sorunları olan bireyler ve şizofrenler ile yürütülen kişi odaklı psikoterapi, okullardaki öğrenmenin kolaylaştırılması ve diğer insan ilişkilerinin iyileştirilmesi yararına yapılmıştır. Kimi mükemmel ve az bilinen araştırmalar, Aspy (1972), Aspy ve Roebuck (1976) ve eğitim alanındaki başkaları, Tausch ve Almanya'daki meslektaşları (Tausch, 1978, özet) tarafından pek çok farklı alanda gerçekleştirilmiştir.

YAŞAMDAKİ YÖNLÜ SÜREÇ

Pratik, kuram ve araştırma, kişi odaklı yaklaşımın insanlara ve bütün organizmalara duyulan temel güven üzerine dayandığını açıkça ortaya koyar. Pek çok disiplinde çok daha geniş bir tanımı destekleyen kanıt vardır. Her organizmada, her düzeyde içkin olasılıkların yapıcı bir biçimde gerçekleştirilmesine yönelik temel bir hareket akışı olduğunu söyleyebiliriz. İnsanlarda da daha karmaşık ve eksiksiz bir gelişime yönelik doğal bir eğilim vardır. Bunun için çoğunlukla kullanılan terim "kendini gerçekleştirme eğilimidir" ve bütün canlı organizmalarda mevcuttur.

Bir çiçekten, meşeden, solucandan, güzel bir kuştan, maymundan ya da insandan söz ediyor olalım, bence hayatın, edilgen değil etkin bir süreç olduğunu kabul edebileceğiz. Uyaran içeriden ya da dışarıdan gelsin, ortam uygun olsun ya da olmasın, bir organizmanın davranışlarının, kendini sürdürme, güçlendirme ve yeniden üretme yolunda ilerlediği söylenebilir. Bu hayat dediğimiz sürecin doğasında vardır. Bu eğilim her daim faaldir. Gerçekten de yalnızca bu bütünsel yönelimli sürecin varlığı ya da yokluğu, bizim belirli bir organizmanın diri ya da ölü olduğunu söyleyebilmemizi sağlar.

Elbette kendini gerçekleştirme eğilimi, engellenebilir ya da çarpıtılabilir, ancak organizmayı yok etmeden yok edilemez. Çocukluğumda kış için patatesleri muhafaza ettiğimiz kap bodrum katında, küçük bir pencerenin yaklaşık bir metre altında dururdu. Koşullar hiç uygun değildi, patatesler filizlenmeye başlar, baharda toprağa ekildiklerinde verdiği sağlıklı yeşil filizler yerine soluk beyaz filizler verirdi. Ancak bu hüzünlü, sağlıksız, zayıf filizler pencereden gelen uzaktaki ışığa ulaşmak için yine de yaklaşık bir metre uzarlardı. Bu filizler tuhaf ve beyhude gelişimleri ile tarif ettiğim yönelimli eğilimin bir tür çaresiz ifadesiydi. Asla bitki olamayacaklar, asla olgunlaşamayacaklar, gerçek potansiyellerini asla gerçekleştiremeyeceklerdi. Ancak en kötü koşullarda dahi var olmaya çalışıyorlardı. Can vazgeçmiyordu

serpilip büyüyemeyecek olsa bile. Hayatları korkunç derecede yolundan sapmış danışanlarla görüşürken, devlet hastanelerinin arka koğuşlarında kadınlarla ve erkeklerle çalışırken genellikle o patates filizlerini düşünürüm. Bu insanların yetiştiği koşullar o kadar olumsuzdu ki, hayatları çoğunlukla anormal, çarpık ve çok az insani görünüyordu. Ancak onların içindeki yönelimli eğilime güvenilebilir. Davranışlarını anlamayı sağlayan ipucu, yalnızca onlar için uygun olduğunu algıladıkları biçimlerde ilerlemeye, var olmaya doğru yol almaya çalışmalarıydı. Sağlıklı insanlara sonuçlar tuhaf ve beyhude gelebilir, ancak onlar canın kendi olmaya dair çaresizlik içindeki çabasıdır. Bu kudretli yapıcı eğilim, kişi odaklı yaklaşımın temelidir.

Yönlü Süreci Teyit Eden Bazı Örnekler

Kendini gerçekleştirme eğilimini, bir organizmayı "harekete geçirenin" ne olduğuna ilişkin soruya verilecek asıl yanıt olarak gören yalnız ben değilim. Goldstein (1947), Maslow (1954), Angyal (1941, 1965), Szent-Gyoergyi (1974) ve başkaları benzer görüşlere sahipti ve benim düşüncelerimi de etkilediler. Ben (1963) bu eğilimin, organların ve işlevlerin farklılaşmasına götüren bir gelişim, çoğalma yoluyla güçlenme içerdiğine dikkat çekmiştim. Szent-Gyoergyi, "canlının özünde kendini mükemmelleştirmeye yönelik bir 'güdünün' olduğunu varsaymadan" biyolojik gelişimin gizemlerini açıklayamayacağını söylüyor (s. 17). Organizma, normal halinde, kendini gerçekleştirmeye, kendini yönetmeye ve dış kontrolden bağımsız olmaya doğru yol alır.

Ancak bu görüş, başka kanıtlar ile teyit ediliyor mu? Kendini gerçekleştirme eğilimi kavramını destekleyen biyoloji alanındaki bazı çalışmalara dikkat çekeyim. Örneklerden biri, Hans Driesch'in çok yıllar önce deniz kestaneleri ile yaptığı ve farklı türlerle tekrar edilen bir çalışmadır. Driesch, döllenmiş yumurtanın ilk bölünmesinden sonra oluşan iki hücreyi nasıl ayıracağını öğrenmişti. Normal olarak gelişmelerine izin verilseydi, iki hüc-

renin her birinin deniz kestanesi larvasının bir parçasını oluşturacak biçimde gelişeceği ve bütün halindeki bir yaratığı oluşturmak için her ikisinin de katkısının gerekeceği aşikârdı. Dolayısıyla iki hücrenin ustalıkla ayrıldığı zaman, her birinin -büyürse- kolayca deniz kestanesinin bir parçasını oluşturacağı da o derecede aşikârdı. Ancak bu varsayım, bütün organik gelişimin yönelimli ve kendini gerçekleştirme eğilimi özelliğini gözden kaçırır. Herbir hücrenin -canlı kalması sağlanabilirse-, her zamankinden biraz daha küçük ancak normal ve eksiksiz bir deniz kestanesi larvası olacak şekilde geliştiği görülmüştür.

Bu örneği seçtim çünkü birebir terapötik ilişkilerde, yoğunlaştırılmış grup çalışmalarını yürütürken, sınıflarda öğrencilere "öğrenme özgürlüğü" tanırken yaşadığım tecrübeye çok benziyor. Bu durumlarda her bir insanın bütünlüğe ve gizil güçlerini gerçekleştirmeye doğru yönelme eğiliminde olduğu gerçeği beni çok etkiler. Başka bir bireyde olmayan bir şeyi yaratmaya çalıştığımda psikoterapinin ya da grup çalışmasının etkili olmadığını gördüm. Ancak gelişip büyümeye izin veren koşulları sağlayabilirsem, bu olumlu yönelim eğiliminin yapıcı sonuçlar doğurduğunu gördüm. İkiye bölünmüş deniz kestanesi yumurtası örneğindeki bilim adamı da aynı durumdaydı. Hücrenin belirli bir biçimde gelişmesini sağlayamıyordu, ancak hücrenin hayatta kalmasına ve büyümesine izin veren koşulları sağlama becerisi üzerine odaklandığı zaman, büyüme eğilimi ve yönü açıkça görülüyordu ve organizmanın içinden geliyordu. Psikolojik bir amniyotik sıvı sağlayabilsem, ileri doğru yapıcı bir hareketin görüleceği bir terapi ya da grup çalışması için daha iyi bir benzetme düşünemem.

Aydınlatıcı olabilecek bir yorum eklemek isterim. Kimi zaman bu büyüme eğiliminin, organizmanın bütün gizil güçlerinin de gelişimini içerdiği söylenir. Ancak bunun doğru olmadığı açıktır. Meslektaşlarımdan birinin de işaret ettiği gibi, organizma bulantı kapasitesini geliştirme eğiliminde değildir, özyıkım potansiyelini

ya da acıya katlanma yetisini de gerçekleştirmez. Yalnızca olağandışı ya da ters koşullarda bu potansiyeller gerçekleşir. Kendini gerçekleştirme eğiliminin seçici ve yönelimli -başka deyişle yapıcı- olduğu açıktır.

Modern Kuramların ve Tecrübenin Sağladığı Destek

Pentony (yayımlanmamış yazı, 1978) kendini gerçekleştirme eğilimini kabul edip destekleyenlerin, "onun modern bilim ya da bilgi kuramları ile ters düştüğü inancından etkilenmemeleri gerektiğini" şiddetle ifade eder (s.20). Yakın zamandaki farklı epistemolojileri, özellikle de Murayama'nınkini (1977) betimler. "Genetik kodun" ergin organizmanın özelliklerini belirlemek üzere gerekli bütün bilgileri içermediği artık kuram haline gelmiştir. Aksine, bölünen hücrelerin etkileşimlerini belirleyen bir *kurallar bütünü* içerir. Olgunlaşma gelişiminin her özelliğine yol gösterecek kuralları bir sisteme oturtmak için çok daha az bilgi gereklidir. "Dolayısıyla, bilgi, organizma sisteminin içinde üretilebilir. Bilgi *büyüyüp gelişebilir*." (Pentony, s.9, vurgu sonradan eklenmiştir). Bu nedenle, Driesch'in deniz kestanesi hücreleri şüphesiz kodlanmış kuralları izliyor ve sonuç olarak daha önceden ve katı bir biçimde belirlenmiş biçimde değil, özgün bir biçimde gelişebiliyorlardı.

Bütün bunlar, "sebebin" "etki" tarafından tek yönlü olarak takip edildiğini savunan mevcut (muhtemelen geçerliliğini yitirmiş) sosyal bilimler epistemolojisine derinden karşıdır. Bunun aksine, Murayama ve diğerleri, sapmaları artıran ve yeni bilgilerin, yeni formların oluşmasına izin veren *karşılıklı* sebep-sonuç etkileşimleri olduğuna inanırlar. Bu "morfogenetik epistemoloji", organizmalardaki bütün büyüme süreçleri dahil olmak üzere, bütün canlı sistemlerine dair anlayışın temelinde yer alır gibi görünür. Murayama (1977) biyolojinin "biyolojik süreçlerin gelişigüzel süreçler değil de karşılıklı sebep-sonuç süreçleri olduğunun farkına varılması" halinde anlaşıldığını ileri sürer (s.130).

Öte yandan, başka yerlerde de ifade ettiği üzere, biyolojiye ilişkin anlayış, tek yönlü sebep-sonuç sistemlerine dayalı olan bir epistemolojiden *doğmaz*. Dolayısıyla, sosyal bilimlerin çoğunun dayandığı uyaran-tepki, sebep-sonuç ilişkilerine yeniden kafa yormak için büyük bir ihtiyaç vardır.

Duyusal yoksunluk alanında yürütülen çalışmalar, organizmanın çeşitliliği artırma ve yeni bilgi, yeni form yaratma eğiliminin ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Elbette gerilimin azalması ya da uyaran eksikliği ile organizmanın arzu edilen hali arasında dağlar kadar fark vardır. Freud (1953) "Sinir sistemi ... mümkün olsa, kendisini -uyarılmanın olmadığı bir durumda dahi- sürdürebilecek bir düzenektir" şeklindeki önermesinde daha fazla yanılıyor olamazdı (s.63). Buna karşın, dış uyaranlardan yoksun kaldığında, insan organizması, kimi zaman en tuhaf olanlarından, bir iç uyaran seli yaratır. Lilly (1972), ses geçirmez bir su tankında ağırlıksız olarak kaldığındaki tecrübelerini anlatan ilk kişilerden biriydi. Transa benzer hallerden, mistik tecrübelerden, sıradan bilinçle anlaşılmayan iletişim ağlarına açık olma hissinden, hatta yalnızca halusinasyon denilebilecek deneyimlerden söz ediyor. Bir insanın en asgari düzeyde dış uyarana maruz kaldığında, günlük hayattakinden çok daha fazlasını tecrübe ettiği bir sele kapılarını açtığı çok açıktır. Birey kesinlikle homeostaza, edilgen bir dengeye bürünmez.

Güvenilir Bir Temel

Dolayısıyla, bence bütün güdülerin en alt katmanında organizmanın tatmine yönelik eğiliminin olduğunu söylemek anlamlıdır. Bu eğilim, çok çeşitli davranışlarda ve çok çeşitli ihtiyaçlara karşılık olarak kendisini gösterebilir. Emin olmak için, belirli temel istekler, diğer istekler acil hale gelmeden en azından kısmen karşılanmalıdır. Sonuç olarak, organizmanın kendisini gerçekleştirme eğilimi, bir an yiyecek ya da cinsel tatmin aramaya yol açabilir ve bu ihtiyaçlar zapt edilemeyecek kadar büyük olmadıkça,

özsaygıyı azaltmaktan ziyade artırmaya yol açacak biçimde tatmin edilmeye dahi çalışılacaktır. Organizma ayrıca çevreyle olan etkileşimlerinde başka tatminler arayacaktır. Çevredeki değişimi keşfetme ve yaratma ihtiyacı, oyun ve kendini keşfetme ihtiyacı, bütün bunlar ve pek çok başka davranış, temelde kendini gerçekleştirme eğiliminin ifadeleridir.

Kısacası, organizmalar hep bir şey arar, başlatır, hep "bir şey peşindedir". İnsan organizmasında bir merkezi enerji kaynağı vardır. Bu kaynak, bütün sistemin -bir parçası olmaktan çok- güvenilir bir işlevidir. Yalnızca organizmanın devamını değil, güçlenmesini de içeren, kendini gerçekleştirmeye, tatmine yönelik bir eğilim olarak basitçe kavramsallaştırılır.

DAHA GENİŞ BİR BAKIŞ AÇISI: BİÇİMLENDİRİCİ EĞİLİM

Bu bakış açısını eleştiren pek çok kişi vardır. İnsandaki olumsuz öğe, kötü ve karanlık taraf ile yeterince ilgilenmeyen, aşırı iyimser bir bakış olarak görülür.

Sonuç olarak, bu yönelim eğilimini daha geniş bir bağlam içine yerleştirmek isterim. Böyle yaparak kendi disiplinim dışındaki disiplinlerden çalışmalara, düşüncelere ağırlıklı olarak değineceğim. Bunu pek çok bilim adamından öğrendim, ancak özellikle Nobel ödüllü biyolog Albert Szent-Gyoergyi'ye (1974) ve düşünce tarihçisi Lancelot Whyte'ye (1974) minnet duyduğumu belirtmek isterim.

Temel savım şu: evrende her düzeyde gözlemlenebilecek işlemekte olan biçimlendirici bir eğilim olduğu görülür. Bu eğilim, hak ettiğinden çok daha az ilgi çekmiştir.

Fizikçiler şimdiye kadar öncelikle karmaşaya, bozulmaya yönelik eğilim -"entropi"- üzerine odaklanmıştır. Bu eğilim hakkında çok şey biliyorlar. Kapalı sistemleri inceleyerek onun açık bir matematiksel tanımını yapabiliyorlar. O düzenin rastgeleliğe

doğru bozulma eğiliminde olduğunu, her evrenin bir öncekinden daha az düzenli olduğunu bilirler.

Ayrıca organik hayattaki bozulmaya çok aşinayız. Sistem -ister bitki, hayvan ister insan olsun- bozulma durana kadar, giderek daha az bir işlev düzenine doğru bozulmaya devam eder. Bir açıdan tıp bununla -bir organın ya da organizmanın bütün olarak işlevini yitirmesine ya da bozulmasına ilişkin sorunla- ilgilidir. Fiziksel organizmanın ölümünün karmaşık düzeni giderek daha iyi anlaşılmaktadır.

O yüzden sistemlerin her düzeyde giderek daha az düzenli, daha çok rastgele olma yönünde ilerleyerek bozulması şeklindeki evrensel eğilim hakkında çok şey biliniyor. Bu sistem işlediği zaman, tek yönlü bir işleyiştir, dünya çalışa çalışa bozulan, yıpranan kocaman bir makine gibidir.

Ancak evrenin her düzeyinde eşit derecede iyi gözlemlenebilen, çok daha önemli biçimlendirici eğilim çok daha az bilinir ve vurgulanır. Sonuçta gördüğümüz, bildiğimiz her form daha basit, daha az karmaşık bir formdan doğmuştur. Bu en az entropi kadar önemli bir olgudur. Her tür inorganik ya da organik varlık formunda örnekler verilebilir. Birkaç tanesine değineyim.

Her galaksi, her yıldız, bizimkisi dahil her gezegen daha az düzenli bir parçacık hortumundan oluşmuş gibi görünüyor. Bu yıldıza benzer nesnelerin çoğu biçimlendirici nesnelerdir. Güneşimizin olduğu atmosferde, hidrojen çekirdekleri, daha karmaşık bir doğası olan helyum molekülleri oluşturmak üzere çarpışırlar. Diğer yıldızlarda, böylesi etkileşimler ile çok daha ağır moleküller oluştuğu varsayılır.

Dünyanın atmosferinin yaşam başlamadan önce var olan basit materyallerinin -su ve amonyak formundaki hidrojen, oksijen ve nitrojenin- elektrik yükleri ya da radyasyon ile aşılandığını, önce daha ağır moleküllerin oluşmaya başladığını, ardından daha karmaşık aminoasitlerin oluştuğunu biliyorum. Virüslerin ve hatta çok daha karmaşık canlı organizmaların oluşmasından yalnızca

bir adım uzaktayız gibi görünüyor. Parçalanma süreci değil, yaratıcı bir süreç işlemektedir.

Bir başka büyüleyici örnek de kristallerin oluşmasıdır. Her durumda daha az düzenli ve simetrik akışkan maddeden şaşırtıcı derecede benzersiz, düzenli, simetrik ve genellikle güzel bir kristal formu doğar. Hepimiz bir kar tanesinin mükemmeliyetinden ve karmaşıklığından büyüleniriz. Ancak o, biçimsiz bir buhardan oluşmuştur.

Tek canlı hücreyi düşündüğümüz zaman, genellikle mercan kayalıklarında olduğu gibi daha karmaşık koloniler oluşturduğunu keşfederiz. Hücre, özel işlevleri olan pek çok hücreden oluşan bir organizmaya kavuşunca daha da büyük bir düzen ortaya çıkar.

Organik evrimin aşamalı sürecinin tamamını resmetmeme gerek yok. Organizmaların giderek artan karmaşıklığına hepimiz aşinayız. Değişen ortamla baş etme yetilerinde her zaman başarılı değillerdir, ancak karmaşıklığa yönelen eğilim her zaman açıkça görülür.

Belki de çoğumuz için organik evrim süreci, en iyi, döllenmiş insan yumurtasının hücre bölünmesinin en basit evreleri, sonra suda yaşayan solungaçlı evresi ve sonrasında hayli düzenli ve çok karmaşık bebeklik yoluyla gelişimi ile anlaşılır. Jonas Salk'ın dediği gibi, evrimde bir dışarı vurum ve giderek artan bir düzen vardır.

Dolayısıyla, bozulma eğilimini yok saymadan, inorganik ve organik düzeyde görülen artan bir düzene ve karşılıklı karmaşıklığa ilişkin mevcut eğiliminin, Szent-Gyoergyi'nin "sintropi" ve Whyte'ın "morfik eğilim" dediği şeyin tam anlamıyla farkına varmalıyız. Evren bozulmasının yanısıra sürekli yaratıyor ve inşa ediyor. Bu süreç insanda da açıkça görülüyor.

İNSANLARDAKİ BİLİNÇ İŞLEVİ

Farkındalığımızın bu biçimlendirici işlevdeki yeri nedir? Bilincin küçük ama çok önemli bir yerinin olduğuna inanıyorum. Bilinçli olarak dikkati odaklama yeteneği, bizim türümüzdeki en son evrimsel gelişimlerden biri gibi görünüyor. Bu yetenek, farkındalığın, simgeselleştirme kapasitesinin minik bir zirvesi, bilinçsiz organizma işlevinin engin piramidinin başı olarak tanımlanabilir. Belki de mevcut sürekli değişimi daha iyi ortaya koyacak daha iyi bir benzetme, piramidi aynı şekle sahip büyük bir pınar, çeşme ya da fıskiye olarak düşünmektir. Fıskiyenin en ucu, aralıklı olarak yanıp sönen bir bilinç ışığı ile aydınlatılmaktadır, ancak hayatın sürekli akışı –hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak- karanlıkta da sürer. İnsan organizması, farkındalığın daha eksiksiz bir gelişimine doğru ilerliyor gibi görünür. Bu evrede yeni formlar, hatta belki de insan türü için yeni yönler icat edilir. Burada sebep ile sonuç arasındaki karşılıklı ilişki, en açık biçimde görülür. Burada seçimlerde bulunulur, kendiliğinden formlar yaratılır. Burada belki de insan işlevlerinin en üstününü görürüz.

Bazı meslektaşlarım, organizmanın seçimini -var olmanın, sözel olmayan, bilinçaltındaki seçimini- evrimsel akışın yönlendirdiğini söylüyorlar. Katılıyorum, hatta ben bir adım daha ileri gideceğim. Psikoterapide bu çok önemli özfarkındalığı artırmayı en çok sağlayan psikolojik koşullar hakkında bir şey öğrendiğimizi söyleyeceğim. Artan özfarkındalık ile daha çok bilgiye dayanan bir karar verilebilir; bu karar içe yansıtmalardan ari, evrimin akışıyka daha uyumlu *bilinçli* bir karar olabilir. Böylesi bir insan, potansiyel olarak yalnızca dışarıdaki uyaranların değil, fikirlerin ve hayallerin, içinde hissettiği duygu akışının ve psikolojik tepkilerin daha çok farkına varır. Bu farkındalık ne kadar çok olursa, o insanın yönelimli evrimsel akışla uyumlu bir yönde akacağı o kadar kesindir.

Bir insan böyle işliyorsa, bu, herbir ayağının farkına varan kırkayağın hareket edemeyecek şekilde felç olması gibi, insanın

içinde olup biten herşeyin farkına varması anlamına gelmez. Aksine, böylesi bir insan duygusunun farkında olmasının yanısıra duygusunu öznel olarak yaşamada özgürdür. Birey, sevgiyi, acıyı, korkuyu hissedebilir ve bu tecrübeleri öznel olarak yaşayabilir ya da kendisini bu öznellikten soyutlayabilir ve "Acı çekiyorum, "Korkuyorum", "Seviyorum" şeklinde hissettiğinin farkına varabilir. Önemli nokta, kişi tam anlamıyla işlediği zaman, organizmada mevcut olan herşeyi eksiksiz olarak hissetmesini engelleyen hiçbir yasak ya da kısıtlama olmamasıdır. Bu kişi, bütünlüğe, bir olmaya ve birlik içinde bir hayata doğru ilerlemektedir. Bilinçli olmak, bu büyük, yaratıcı ve biçimlendirici eğilime katılmaktır.

DEĞİŞEN BİLİNÇ DURUMLARI

Ancak bazıları kuramlarında daha da ileri gider. Grof ve Grof (1977) ve Lilly (1973) gibi araştırmacılar, insanların olağan bilinç düzeylerinin ötesine geçebileceklerine inanırlar. Çalışmaları, insanların değişen bilinç durumlarında bu evrimsel akışla temas içinde olduklarını ve anlamını kavradıklarını hissettiklerini açığa çıkartır. Birliği aşan bir tecrübe eğilimi olarak bunu yaşarlar. Kendi benliklerini, daha ulvi değerler deniziyle, özellikle güzellik, ahenk ve sevgi deniziyle hemhal olmuş biçimde resmederler. Kişi kendini kainatla bir olmuş hisseder. Gerçekçi araştırmalar, o mistik evrensel olanla bir olma tecrübesini teyit eder gibi görünür.

Bence bu bakış açısını, danışanlarla çalışırken ve özellikle yoğunlaştırılmış grup çalışmalarıyla ilgilenirken yaşadığım tecrübelerim teyit ediyor. Daha önce araştırmalarda incelenmiş ve desteklenmiş gelişmeyi sağlayan ilişkinin özelliklerini tarif etmiştim. Ancak bakış açım, yakın zamanda ampirik olarak incelenemeyecek yeni bir alana sirayet etti.

Grup yöneticisi ya da terapist olarak en iyi halimde, bir başka özellik daha keşfediyorum. Şunu fark ettim, kendi benliğime, sezgilerime en yakın olduğumda, içimdeki bilinmeyenle bir şe-

kilde temas halinde olduğumda, belki de bir nebze değişik bir bilinç düzeyinde olduğumda, yaptığım herşey tam anlamıyla iyileştirici gibi geliyor. O zaman *varlığım*, başka birinin kendisini bırakmasını sağlıyor ve onun için faydalı oluyor. Bu deneyimi zorlamak için yapabileceğim hiçbir şey yok, ancak rahatlayıp o aşkın özüme yakın olabildiğimde, o zaman ilişkide mantık çerçevesinde gerekçelendiremeyeceğim, düşünce süreçlerimle hiçbir ilgisi olmayan biçimde garip ve fevri davranabilirim. Ancak bu tuhaf davranışlar, garip bir biçimde *haklı* çıkıyor, ruhum başka birinin ruhuna ulaşıp değmiş gibi oluyor. İlişkimiz kendisini aşıyor ve daha büyük bir şeyin parçası oluyor. Derinden bir büyüme, iyileşme ve enerji var oluyor.

Böylesi aşkın bir olgu, elbette kimi zaman çalıştığım gruplarda yaşandı ve bazılarının hayatlarını değiştirdi. Çalıştayın birinde katılımcı bunu çok güçlü bir biçimde şöyle ifade etmişti: "Derin bir manevi tecrübe olduğunu gördüm. Topluluktaki ruhsal birliği hissettim. Birlikte nefes aldık, birlikte hissettik, hatta birbirimiz için konuştuk. Her ne ise o, her birimize işleyen "yaşam gücünün" kudretini hissettim. 'Ben' ya da 'sen' olma engelleri olmaksızın onun varlığını hissettim, kendimi bilincin merkezi, daha büyük bir evrensel bilincin bir parçası olarak hissettiğim, meditasyona benzer bir deneyim gibiydi. O olağanüstü bir olma hissi ve oradaki herbir insanın farklı oluşu asla bu kadar açık bir biçimde korunmamıştı."

Yine değişen bilinç düzeyleri tarifinde olduğu gibi, bu deneyim mistik bir şeyi andırıyor. Açıkça görülüyor ki, terapilerdeki ve gruplardaki tecrübelerimizde aşkın, tarif edilemez ve ruhani bir şey var. Pek çokları gibi bu mistik ve ruhani boyutun önemini azımsadığıma inanmak zorundayım.

BİLİM VE MİSTİK OLAN

Burada eminim pek çok okurun benimle yolları ayrılacak. Mantık, bilim ve gerçekçilik –öğrenmek istedikleri şeyler- ne hale

geldi? Onlar benimle yollarını tamamen ayırmadan önce, böylesi görüşler için en beklenmedik alanlardan gelen şaşırtıcı destekler konusunda örnek vereceğim.

Ünlü bir kuramsal fizikçi olan Fritjof Capra (1975), günümüz fiziğinin -enerji hariç- dünyamızın somut kavramlarını nasıl da neredeyse tamamıyla ortadan kaldırdığını gösteriyor. Kısaca şöyle diyor "Modern fizikte evren, her zaman gözlemleyeni de esaslı bir biçimde içeren dinamik, bölünemez bir bütün olarak tecrübe edilmektedir. Bu tecrübede geleneksel zaman ve mekan, soyutlanmış nesne ve sebep-sonuç kavramları anlamlarını yitirir. Böylesi bir tecrübe, ancak, Doğu mistisizmine çok benzer" (s.81). Sonra Zen, Taoizm, Budizm ve diğer doğu görüşlerininin şaşırtıcı paralelliklerine dikkat çeker. Fizik ile Doğu mistisizminin, aynı bilgiye götüren farklı ancak tamamlayıcı yollar olduğuna, evrenin tam olarak anlaşılmasını sağlamada birbirlerini desteklediklerine inanır.

Yakın zamanda kimyager-felsefeci Ilya Prigogine'in (Ferguson, 1979) çalışması farklı bir bakış açısını ortaya koyuyor ve ele aldığım konuya yeni bir ışık tutuyor.

Entropi sürecinden düzenin ve karmaşıklığın nasıl çıktığına dair temel soruyu yanıtlamaya çalışırken bütünüyle yeni bir kuramsal sistem ortaya koymuştur. Canlıların dünyasının yalnızca deterministik olmaktan ziyade olasılığa dayandığını gösteren matematik formülleri ve ispatları geliştirmiştir. Enerjinin çevre ile alışverişte bulunduğu bütün açık sistemlerde, onun görüşleri geçerlidir. İnsan organizmasının da bunlara dahil olduğu açıktır.

Kısacası, ister kimyasal yapı ister insan yapısı olsun, yapı ne kadar karmaşık olursa, o karmaşıklığı sürdürmek için o kadar çok enerji harcar. Örneğin, vücut ağırlığının yalnızca %2'sini oluşturan insan beyni, var olan oksijenin %20'sini kullanır! Böylesi bir sistem istikrarsız olup, dalgalanmaları ya da Prigogine'in dediği gibi "düzensizlikleri" vardır. Bu dalgalanmalar arttıkça, sistemin pek çok bağlantısı tarafından güçlendirilir, böylece sistemi -ister

kimyasal bileşke ister insan olsun-, eskisinden *daha* düzenli ve tutarlı yeni ve değişik bir duruma yönlendirir. Bu yeni durumun halen büyük bir karmaşıklığı, hatta değişimi yaratmak için daha büyük bir gizil gücü vardır.

Bir durumdan bir başka duruma dönüşüm, pek çok etmenin bir anda birbirini etkilediği ani bir değişim, doğrusal olmayan bir olaydır. Bu olgunun Don'un (1977-1978) Gendlin'in psikoterapide "tecrübe etme" kavramıya ilgili incelemesinde önceden oraya konmuş olması benim için özellikle ilginçtir (Gendlin, 1978). O ana kadar bastırılan bir duygu, terapötik ilişki sırasında tam anlamıyla ve kabul görerek farkında olunarak yaşandığında, yalnızca kesinlikle hissedilen bir psikolojik değişim olmakla kalmaz, aynı zamanda buna eşlik eden fizyolojik bir değişim de görülür çünkü yeni bir içgörü kazanılmıştır.

Prigogine'in kuramının, dalgalanmaların çeşitli yollar ile arttığı, meditasyon, rahatlama teknikleri ve değişen bilinç durumlarına ışık tuttuğu görülür. Kişinin --olumlu ya da olumsuz- duygularını tam olarak kabul ve ifade etmesinin değerini destekler, böylece sistemin tam anlamıyla düzensiz hale gelmesine izin verir.

Prigogine, Alfred North Whitehead ve Henri Bergson'un felsefeleri gibi doğulu mistiklerin ve bilgelerin görüşleri ile "karmaşıklı bilimi" arasındaki güçlü benzerliğin farkındadır. Görüşünün "derin bir kolektif bakışı" işaret ettiğini söyler. Epey şaşırtıcı biçimde, son kitabının adı "*From Being to Becoming*"dir (Olmaktan Haline Gelmeye) (1979), bu da bir kimyager-felsefecinin kitabı için garip bir başlıktır. Vardığı sonuç kısaca şöyle anlatılabilir: "Bir sistem ne kadar karmaşık olursa, kendisini aşma potansiyeli o kadar büyük olur: parçaları, onu yeniden yapılandırmak için işbirliği yaparlar" (Ferguson, 1979).

Dolayısıyla, kuramsal fizikten ve kimyadan -benim ve meslektaşlarımın, kişi odaklı yaklaşımın beraberinde geldiğini gözlemlediğimiz ve hissettiğimiz olgu türlerinin- aşkın, tarif edilemez,

beklenmedik ve dönüşümsel deneyimlerin geçerliliğine dair bir onay gelir.

GELECEK İÇİN BİR VARSAYIM

Sunduğun çeşitli temaların kapsamını -onları destekler gibi görünen kanıtların bazılarıyla birlikte- gözönünde bulundurmaya çalıştığımda, kapsamlı bir varsayımda bulunmaya yöneliyorum. Benim zihnimde bu varsayım çok geçicidir. Ancak netlik için, bunu kesin terimlerle ifade edeceğim.

Evrende -yıldızların olduğu uzayda, kristallerde, mikroorganizmalarda, daha karmaşık organik yaşamlarda ve insanoğlunda bulunup gözlemlenebilecek- biçimlendirici, yönelimli bir eğilim olduğunu öne sürüyorum. Daha büyük bir düzene, karmaşıklığa, karşılıklı bağlılığa doğru evrimsel bir eğilimdir bu. İnsanoğlunda bu eğilim, birey tek hücreli bir başlangıçtan karmaşık bir organik işleyişe, bilinç düzeyinin altında bilmeye ve hissetmeye, organizmanın ve dış dünyanın bilinçli olarak farkında olunmasına, insanoğlu dahil olmak üzere kozmik düzenin ahengine ve birliğine dair aşkın bir farkındalığa ilerledikçe kendisini gösterir.

Bu varsayımın, üzerine hümanist psikoloji kuramını inşa etmeye başlayabileceğimiz bir temel olması bana mümkün görünüyor. Bu kişi odaklı bir yaklaşım için kesinlikle bir temel sağlar.

SONUÇLAR

Kişi odaklı terapistler ve yöneticiler olarak çalışmamızda, kişilikte ve bireylerin davranışlarında yapıcı ve gelişime yönelik değişimler yaratmada açıkça etkili olan tutumsal nitelikler keşfettiğimizi söylüyorum. Bu tutumların dolu olduğu bir ortamdaki insanlar, kendilerini daha iyi tanımakta, daha özgüven sahibi olmakta ve kendi davranışlarını seçme yeteneklerini geliştirmektedir. Daha kayda değer biçimde öğrenmektedirler, bir şey olma ve bir şeye dönüşme konusunda daha özgürdürler.

Böylesi besleyici bir iklimdeki birey, *herhangi* bir yolu seçmekte özgürdür, ancak gerçekten de olumlu ve yapıcı yolları seçerler. Kendini gerçekleştirme eğilimi, insanoğlunda faal olarak mevcuttur.

Bunun yalnızca canlı sistemlerde var olan bir eğilim olmadığını, evrende her düzeyde açıkça görülen güçlü bir biçimlendirici eğilimin bir parçası olduğunu görmek daha da teyit edicidir.

Dolayısıyla, kişilerin -ister danışan, öğrenci, işçi, ister bir topluluk içindeki insanlar olsunlar- *olabilmelerine* izin veren psikolojik bir iklim sunduğumuzda, tesadüfi bir olaya dahil olmayız. Organik hayatın tümüne sızan bir eğilimden -organizmanın muktedir olduğu karmaşıklığın tümü haline gelmesi eğiliminden- yararlanıyoruz. Çok daha geniş bir ölçekte baktığımızda, ufacık bir kar tanesinden en büyük galaksiye, en basit amipten en hassas ve üstün yetenekli insanlara kadar, evrenimizi yaratan kudretli, yaratıcı bir eğilime açıldığımıza inanıyorum. Belki de kendimizi aşmanın, insanın evriminde yeni ve daha ruhani istikametler yaratma yeteneğimizin eşiğindeyiz.

Bence böylesi bir oluşum, kişi odaklı yaklaşımın felsefi temelidir. Hayatı olumlayan bir var olma yoluna gitmemi haklı çıkarır.

KAYNAKLAR

ADLER, A. *Social interest: A challenge to mankind.* New York: Capricorn Books, 1964. (Orjinal basım 1933)

ANGYAL, A. *Foundations for a science of personality.* New York: Commonwealth Fund, 1941.

ANGYAL, A. *Neurosis and treatment.* New York: John Wiley & Sons, 1965.

ASPY, D. *Toward a technology for humanizing education.* Champaign, Illinois: Research Press. 1972.

ASPY, D. & ROEBUCK, F.M. *A lever long enough.* Washington, D.C.: National Consortium for Humanizing Education, 1976.

CAPRA, F. *The Tao of physics.* Boulder, Colorado: Shambala, 1975.

DON, N.S. The transformation of conscious experience and its EEG correlates. *Journal of Altered States of Consciousness*, 1977-1978, p. 147.

FERGUSON, M. Special issue: Prigogine's science of becoming. *Brain/Mind Bulletin,* May 21, 1979, 4(13).

FREUD, S. Instincts and their vicissitudes. In *Collected papers* (Vol. 4). London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis, 1953, pp. 60-83.

GENDLIN, E. T. *Focusing.* New York: Everest House, 1978.

GOLDSTEIN, K. *Human nature in the light of psychopathology.* Cambridge: Harvard University Press, 1947.

GROF, S., & GROF, J.H. *The human encounter with death.* New York: E. P. Dutton Co., 1977.

LILLY, J. C. *The center of the cyclone.* New York: Bantam Books, 1973. (Originally Julian Press, 1972.)

MASLOW, A.H. *Motivation and personality.* New York: Harper and Brothers, 1954.

MURAYAMA, M. Heterogenetics: An epistemological restructuring of biological and social sciences. *Acta biotheretica,* 1977, *26*, 120-137.

PENTONY, P. Rogers' formative tendency: an epistemological perspective. Unpublished manuscript, University of Canberra, Australia, 1978.

PRIGOGINE, I. *From being to becoming.* San Fransisco: W.H. Freeman, 1979.

ROGERS, C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. In S. Koch(Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3). New York: McGraw-Hill, 1959, pp. 184-256.

ROGERS, C.R. Toward becoming a fully functioning person. In *Perceiving, behaving, becoming,* 1962 Yearbook, Association for Supervision and Curriculum Development. Washington, D.C.: National Education Association, 1962, pp. 21-23.

ROGERS, C. R. The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness. In M. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, Lincoln: University of Nebraska Press, 1963, pp. 1-24.

ROGERS, C. R. The formative tendency. *Journal of Humanistic Psychology*, 1978, 18 (1), 23-26.

SMUTS, J. C. *Holism and evolution.* New York: Viking Press, 1961. (Originally published 1926.)

SZENT-GYOERGYI, A. Drive in living matter to perfect itself. *Synthesis*, Spring, 1974, pp. 12-24.

TAUSCH, R. Facilitative dimensions in interpersonal relations: Verifying the theoretical assumptions of Carl Rogers. *College Student Journal*, 1978, 12(1), 2-11.

WHYTE, L. *The universe of experience.* New York: Harper & Row, 1974.

Değeri Bilinmeyen Bir Var Olma Yolu: Empati

Bu makalede savım, "empati" denilen başka bir insanla birlikte olmanın çok özel yolunu tekrar incelememiz ve yeniden değerlendirmemiz gerektiğidir. Hem kişilik dinamiklerini anlamak hem de kişilikte ve davranışta değişimi etkilemek açısından aşırı derecede önemli olan öğeyi çok az dikkate aldığımıza inanıyorum. Kendimizi kullanmanın en zarif ve etkili yollarından biridir. Bu konu hakkında söylenenlerin ve yazılanların aksine, bir ilişkide tam olarak nadiren görülen bir var olma biçimidir. Bu konu hakkında kendi yaşadığım sendelemeyle başlayayım.

***

BİREYSEL BOCALAMALAR

Terapist olarak ilk zamanlarımda danışanımı büyük bir dikkatle dinlemenin, yardımcı olmanın önemli bir yolu olduğunu keşfettim. Ne yapmam gerektiği konusunda şüphe duyduğum zaman, dinlerdim. Böylesi edilgen bir etkileşimin o kadar faydalı olması beni şaşkına çeviriyordu.

Kısa bir süre sonra Rank ekolünde öğrenim görmüş bir sosyal hizmet uzmanı, en etkili yaklaşımın -örüntüleri danışanın sözlerinden anlaşılabilecek- duyguları, hissedilenleri dinlemek olduğunu öğrenmemi sağladı. En iyi karşılığın bu duyguları tekrar danışana "yansıtmak" olduğunu öne sürenin o olduğunu sanıyorum, "yansıtmak" sözcüğü zaman içinde beni ürküten bir sözcük

olmuştu. Ancak o an terapist olarak yaptığımı geliştirmişti ve ona minnettardım.

Sonra Ohio Devlet Üniversitesi'de tam zamanlı bir göreve geçmiştim, orada nihayet öğrencilerimin yardımı ile benim ve öğrencilerimin görüşmelerini kaydedecek cihazları elde edebilmiştim. Kendimizi ve görüşmenin açıkça kötüye gittiği ilginç bir anı ya da danışanın önemli ölçüde ilerleme kaydettiği anları tekrar tekrar dinlememizi sağlayan makinenin etrafında toplandığımızda öğrendiklerimizin verdiği heyecanı anlatırken mübalağa edemem. (Hâlâ bunun terapist olarak kendini geliştirmenin en iyi yolu olduğuna inanıyorum.) Bu kayıtlardan öğrendiğimiz pek çok şey arasında, duyguları dinlemenin ve onları "yansıtmanın" uçsuz bucaksız, karmaşık bir süreç olduğunun farkına vardık. Terapistin hangi karşılığının verimli olacak önemli bir ifadenin yüzeysel ve faydasız olmasına sebep olduğunu saptayabileceğimizi keşfettik. Aynı şekilde danışanın yavan ve kopuk konuşmasını belirli bir odağı olan kişisel keşfe dönüştüren ifadeyi de belirleyebiliyorduk.

Böylesi bir öğrenme bağlamında, dinlemenin empati niteliğinden çok terapistin verdiği karşılığın içeriğini vurgulamak epey doğal hale gelmişti. Bu açıdan danışmanın yani terapistin kullandığı teknikler hakkında çok bilinçlenmiştik. Her görüşmedeki sürecin alçalıp yükselmesini en ufak ayrıntısına kadar analiz etmede uzmanlaşmıştık ve o mikroskobik çalışmadan çok şey kazanmıştık.

Ancak terapistin verdiği karşılıklara odaklanma eğiliminin dehşet verici sonuçları vardı. Husumetle karşılaşmıştım, ancak bu tepkiler daha da kötüydü. Bütün yaklaşım, birkaç yıl içinde bir teknik olarak bilinmeye başlamıştı. "Yönlendirmesiz terapi, danışanın duygularını yansıtma tekniğidir" deniyordu. Hatta daha kötü bir karikatür, basitçe "yönlendirmesiz terapide danışanın son sözlerini tekrar edersiniz" diyordu. Yaklaşımımızın böyle çarpıtılması beni o kadar sarsmıştı ki, birkaç yıl empatiye yöne-

lik dinleme konusunda neredeyse hiçbir şey söylemedim, söylediğim zaman ise bunun ilişkide nasıl uygulanabileceğine dair çok az yorumda bulundum. Empati ile birlikte terapötik süreci desteklediğini öne sürdüğüm olumlu bakış ve terapistin içtenliği özelliklerini tartışmayı tercih ettim. Bunlar da sıklıkla yanlış anlaşılmıştı, ancak en azından karikatürize edilmemişlerdi.

MEVCUT İHTİYAÇ

Ancak yıllar içinde araştırmalardan gelen kanıtlar birikmeye devam etti ve kanıtlar değişime, öğrenmeye yol açan *en* kudretli etmenin muhtemelen ilişkideki empati derecesinin yüksekliği olduğu sonucunu güçlü bir biçimde ortaya koymaktadır. O yüzden, geçmişteki karikatürleri ve yanlış tanıtımları unutup empatiye yeniden bakmamın zamanının geldiğine inanıyorum.

Bir başka sebepten de ötürü bunu yapmanın zamanı gelmiş gibi görünüyor. ABD'de son on yirmi yıldır terapiye ilişkin pek çok yeni yaklaşım ön plana çıktı. Gestalt terapisi, psikodrama, primal terapi, biyoenerji, rasyonel-duyusal terapi ve etkileşimsel analiz bunlar arasında en bilinenleridir, ancak başkaları da vardır. Cazibelerinin bir bölümü, çoğu durumda terapistin açıkça uzman olduğu, çoğu zaman dramatik bir biçimde danışanın yararına, duruma etkin bir biçimde müdahale ettiği gerçeğinden kaynaklanmaktadır. İşaretleri doğru okuyorsam, rehberlikte böylesi bir uzmanlıktan büyülenme konusunda bir azalma var. Uzmanlığa dayanan bir başka yaklaşım olan davranış terapisi konusunda ise ilginin ve beğeninin halen arttığına inanıyorum. Teknolojik bir toplum, terapistler ya da toplum tarafından belirlenmiş hedefler doğrultusunda, insanların davanışlarını -onların bilgileri ya da onayları dahi olmadan- şekillendirmede kullanılabilecek bir teknolojinin bulunmuş olmasından çok memnundur. Ancak bu durumda dahi, "davranış değişiminin" felsefi ve siyasi etkileri giderek daha gözle görülür hale geldikçe, düşünceli bireyler çok daha fazla sorgulamaktadır. O yüzden, uzmana değil de insana

güç veren, insanlarla birlikte olma biçimlerinde tekrar bakmaya istekli pek çok kişi gördüm, bu da tekrar beni "empati" terimiyle neyin kastedildiğini ve onunla ilgili neler bildiğimizi dikkatle incelemeye yönlendiriyor. Belki de değerinin takdir edilmesinin zamanı gelmiştir.

İLK TANIMLAR

Bu terime pek çok tanım getirilmiştir, ben de birkaç tanımda bulundum. Yirmi yıldan uzun bir süre önce de, kavramlarımın ve kuramımın resmi ifadesinin bir parçası olarak, ben (Rogers, 1959) bir hayli sıkı bir tanım getirmeye kalkıştım. Tanım şöyleydi:

> *Empati ya da empatik olma hali, başka birinin içsel referans çerçevesini doğru olarak ve onunla ilgili duygusal öğeler ve anlamlar ile birlikte, sanki o kişiymiş gibi ancak "mış gibi" koşulunu asla kaybetmeden algılamaktır. Dolayısıyla, başka birinin acısını ya da mutluluğunu onun hissettiği gibi hissetmek ve bunların sebeplerini de onun algıladığı gibi algılamak, ancak bunu* sanki *benim canım acımış ya da ben mutluymuşum vs* gibi *kabul etmeyi asla unutmadan yapmaktır. Bu "mış gibi" niteliği yitirilirse, o zaman o durum özdeşleşmedir. (s. 210-211. Ayrıca bkz Rogers, 1957.)*

FAYDALI BİR YAPI OLARAK YAŞANTI

Mevcut tanımımı yaparken, Gendlin'in (1962) bulduğu "yaşantı" kavramından yararlanıyorum. Bu kavram, bu makaleden de anlaşılacağı üzere, düşüncelerimi çeşitli açılardan zenginleştirmiştir. Kısacası, insan organizmasında her zaman bir yaşantı akışının mevcut olduğuna ve bu yaşantıların anlamını keşfetmek üzere bireyin bunlara referans olarak tekrar tekrar dönüp baktığına inanır. Empati duyan bir terapist, belirli bir anda danışanın yaşa-

dığı "hissedilen anlama", o anlama odaklanmasını ve onu eksiksiz ve ketlenmemiş şekilde yaşamasını sağlamak üzere hassas bir biçimde dikkat çeker.

Hem kavramı hem de empati ile ilişkisini bir örnek açıklığa kavuşturabilir. Etkileşim grubundaki bir adam, babası hakkında belli belirsiz olumsuz yargılarda bulunuyordu. Grubu yöneten şöyle dedi "Söylediklerinizden kulağa babanıza öfkeli olabileceğiniz şeklinde geliyor." Adam ise şöyle yanıt verdi "Hayır, sanmıyorum." "Belki ondan memnun değilsiniz?" "Evet, olabilir" (bir hayli şüpheli gibi söylenmişti). "Belki sizi hayal kırıklığına uğrattı." Adam çabucak şöyle yanıt verdi "İşte o! Güçlü biri olmadığı için hayal kırıklığına *uğradım*. Çocukluğumdan beri hep hayal kırıklığı hissettirdi bana galiba."

Adam bu sözlerin doğruluğunu neye göre değerlendiriyor? Gendlin'in katıldığım fikri, terapistin kendi içindeki fizyolojik akışa göre bunların uygun olup olmadığını değerlendirdiği yönünde. Bu akış çok gerçek bir şey ve insanlar bunu bir referans olarak kullanabiliyorlar. Bu durumda "öfkeli", hissedilen anlamla kesinlikle örtüşmüyor, "memnun olmama" yakın ancak tam olarak doğru değil, "hayal kırıklığı" ise tam anlamıyla örtüşüyor ve genelde olduğu gibi yaşantının daha da akmasını teşvik ediyor.

MEVCUT TANIM

Bu kavramsal altyapı doğrultusunda bugün bana tatmin edici gelen bir empati tanımı getirmeye çalışayım. Bundan böyle bunu "empati hali" olarak adlandırmayacağım, zira bunun halden çok bir süreç olduğuna inanıyorum. Belki o niteliği yakalayabilirim.

Bir başka kişiyle empati ile birlikte var olma biçiminin çeşitli yüzleri vardır. Ötekinin özel algı dünyasına girmek ve orada tamamıyla evinde gibi olmak demektir. Başka bir insanda akan değişen his anlamlarına, korkuya, hiddete, hassasiyete ya da o ne yaşıyorsa ona, an be an duyarlı olmayı içerir. Geçici olarak başka birinin hayatında yaşamak, orada yargıda bulunmadan

büyük bir özenle hareket etmek, onun çok az farkında olduğu anlamları hissetmek, ancak çok tehditkâr olacağı için farkında olunmayan duyguları tamamıyla açığa çıkarmayı denememek demektir. Korktuğu öğelere taze ve korkmayan gözlerle bakarak o insanın dünyasına dair hissettiklerinizi ifade etmeyi içerir. Hislerinizin doğruluğunu sürekli kontrol etmek ve aldığınız karşılıkların sizi yönlendirmesi demektir. O insanın iç dünyasına yapılan yolculukta ona eşlik eden güvenilir bir arkadaşsınız. Başka birinin yaşantı akışındaki muhtemel anlamlara dikkat çekerek onun böylesi faydalı bir referansa odaklanmasını, anlamları tam olarak yaşamalarını ve bu yaşantıda ilerleme kaydetmelerini sağlarsınız.

Başka biriyle böyle birlikte olmak, başka birinin dünyasına önyargısız girmek için o an için kendi görüşlerinizi ve değerlerinizi bir kenara bırakmanız demektir. Bir açıdan kendinizi bir kenara bırakmanız demektir; bu, yalnızca başka birinin garip ya da tuhaf dünyasında kaybolmayacaklarını bilen ve istedikleri zaman kendi dünyalarına rahatça dönebilecek kadar kendilerine güvenen insanlar tarafından yapılabilir.

Belki de bu tanım, empati duymanın karmaşık, talepkâr, güçlü ancak ayrıca ince ve yumuşak bir var olma biçimi olduğunu açıkça ortaya koyar.

İŞLEVSEL TANIMLAR

Yukarıdaki tarifin, araştırmada kullanılmak için uygun işlevsel bir tanımı pek yoktur. Ancak böylesi işlevsel tanımlar, yapılmış ve yaygın biçimde kullanılmıştır. Örneğin, ilişkinin taraflarınca doldurulacak Barrett-Lennard İlişki Envanteri, kullanılan maddeler ile empatiyi işlevsel olarak tanımlar. Bu aracın empatik olandan empatik olmayana kadar dağılım gösteren maddelerinin bazıları şöyledir:

Yaşantımın bana ne hissettirdiğini anlıyor.
Farklı, nesnel bir bakış açısıyla söylediklerimi anlıyor.
Söylediklerimi anlıyor ancak ne hissettiğimi anlamıyor.

Barrett-Lennard'ın (1962) ayrıca maddeleri dayandırdığı kavramsal bir empati formülü var. Yukarıdaki tanımla kesinlikle örtüşse de, alıntıyı destekleme açısından yeterince farklı.

Nitelik açısından, (empatiye dayalı anlama) başka birinin tam, mevcut ve değişen farkındalığını anlama arzusunun, *iletişimi ve anlamı anlamak için temas kurmanın, sözlerini ve işaretlerini -en azından o an onun için en önemli olan farkındalığının öğeleriyle örtüşen-* yaşanmış anlama *dönüştürmenin yer aldığı etkin bir süreçtir. Kişinin dışarıya ilettiğinin "arkasındaki" bilinç deneyimidir, ancak bu bilincin başkasında kaynaklandığına ve sürdüğüne dair sürekli bir farkındalık ile birliktedir.*

Ayrıca Truax'ın (1967) ve başkalarının değerlendirme yapanların kullanması için geliştirdiği Doğru Empati Ölçeği vardır. Kaydedilmiş görüşmelerin çok küçük bölümleri dahi bu ölçeğe göre güvenilir bir biçimde değerlendirilebilir. Bu ölçeğin doğası, empatiye dayalı anlamanın en düşük seviyesi olan 1.Aşama'nın ve empatinin (en yüksek olmasa da) çok yüksek bir derecesi olan 8.Aşama'nın tanımı ile anlaşılabilir. 1.Aşama şöyledir:

Terapist, danışanın en belirgin duygularının dahi kesinlikle farkında değildir. Verdiği karşılıklar, danışanın sözlerinin içeriğine ve havasına uygun değildir, empatinin niteliği belirlenemez, hatta herhangi bir doğruluk söz konusu değildir. Terapist sıkılabilir, ilgisiz olabilir ya da etkin bir biçimde nasihatta bulunabilir, ancak danışanın mevcut duygularının farkında olduğu anlaşılmaz. (s.556-557)

8. Aşama ise şöyledir:

Terapist, danışanın ifade ettiği bütün duyguları doğru bir biçimde yorumlar. Ayrıca danışanın en derine saklanmış duygularını da açığa çıkarır, danışanın pek de farkında olmadığı yaşantılarının anlamlarını söze döker. Danışanın yalnızca üstü kapalı değindiği duygulara, yaşantılara girer, bunu hassasiyet ve titizlikle yapar. Hayat kazanan içerik yeni olabilir ancak yabancı değildir. 8.aşamada terapist hata yaparsa, hataların sarsıcı bir niteliği yoktur, verilen karşılığın deneysel özelliği ile üstü örtülür. Ayrıca terapist yaptığı hatalar konusunda duyarlıdır ve verdiği karşılıkları o arada çabucak değiştirir ya da düzeltir, ne konuşulduğunu ve danışanın yaptığı sondajda neyin arandığını açıkça bildiğini ifade eder. Terapist, deneme-yanılma içeren geçici keşiflerde [danışan ile] birliktelik yansıtır. Ses tonu, empatiye dayalı anlayışının ciddiyetini ve derinliğini yansıtır. (s. 566)

Bu örnekler ile empati sürecinin kuramsal, kavramsal, öznel ve işlevsel olarak tanımlanabileceğini göstermeye çalıştım. Ancak yine de temelinin sınırlarına ulaşmadık.

ÇAĞDAŞLAR İÇİN BİR TANIM

Eugene Gendlin ile diğerleri (Gendlin & Hendricks, tarihsiz) yakın zamanda, şehir hayatı dediğimiz kaosun yabancılaşmış ve karşıkültür üyeleri ile başa çıkma konusunda sonuçlara ulaşan "Değişimler" adlı bir yardım topluluğu girişiminde yer alıyorlardı. Sıradan insanın "diğer insanın sürecine nasıl destek olunacağını" öğrenmesine yardım etmek için hazırlanan "Eleştiri Kılavuzu" özellikle ilginçtir.

Kılavuz "Mutlak Dinleme" ile ilgili bir bölümle başlar. Bölümden bazı alıntılar ne anlatıldığı hakkında fikir verir:

Bu insanları ağır biçime eleştirmek değildir. Yalnızca öteki kişinin söylediğini dinler ve adım adım, o an söylediği gibi ona geri söylersiniz. Asla kendi fikirlerinizi karıştırmazsınız, ifade etmediği hiçbir şeyi ona atfetmezsiniz... Tam olarak anladığınızı göstermek için, kişinin ifade etmek istediği anlamı aynen yakalayan bir ya da iki cümle kurarsınız. Genellikle bunu kendi sözcüklerinizle yapabilirsiniz, ancak dokunaklı olması için o kişinin kendi sözcüklerini kullanınız.

"Doğru yolda gittiğinizi nasıl anlayacağınıza" dair fikirler içeren, pek çok ayrıntılı tavsiyeye yer vererek aynı şekilde devam ediyor.

Dolayısıyla, empatiye dayalı var olma biçiminin -kavramsal açıdan çok ince olsa da- içlerindeki şehrin kuşattığı çağdaş gençler ya da vatandaşlar tarafından kusursuz biçimde anlaşılabilecek şekilde tarif edilebileceği aşikârdır. Bu kapsamlı bir kavramdır.

GENEL ARAŞTIRMA BULGULARI

Geliştirilen araçların yanısıra yukarıda değinilen araçlara dayalı araştırmalar yoluyla empati hakkında ne öğrendik? Çok fazla şey öğrendik, önce bazı ilginç genel bulgulara yer vererek öğrendiklerimizin bazılarını sunacağım. Empati ikliminin ötekinin davranışının dinamiği üzerindeki etkilerine dair çözümlemeyi daha sonraya saklayacağım. Şimdi güvenle bulunulabilecek bazı genel yargılara yer vereceğim:

İdeal terapist, her şeyden önce, empati yapar. Çok farklı yönelimleri olan psikoterapistler, ideal terapist –olmak istedikleri terapist- kavramlarını tarif ettikleri zaman, on iki değişken arasında bir sıralama yaptıklarında ilk sırayı empatiye verme konusunda mutabıklar. Bu yargı, Raskin'in (1974) en az sekiz farklı terapötik yaklaşımdan gelen seksen üç faal terapistle gerçekleştirdiği çalışmaya dayalıdır. Empati tanımı, burada yer verilen tanıma çok benziyor. Raskin'in çalışması, Fiedler'ın (1950b) daha önceki bir

araştırmasını destekliyor ve pekiştiriyor. Dolayısıyla, terapistlerin, terapist *olmanın* en önemli etmeninin "danışanı, olabildiği kadar doğru ve hassas bir biçimde *-onun bakış açısından-* anlamaya çalışmak" olduğunu kabul ettikleri sonucuna varabiliriz (Raskin, 1974).

Empati ile kendini keşfetme ve süreç hareketi arasında bağıntı vardır. Terapötik ilişkideki ileri derecedeki empatinin, terapideki sürecin ve gelişimin çeşitli özellikleriyle ilişkili olduğu öğrenilmiştir. Böylesi bir iklim, kesinlikle danışanın ileri düzeydeki kendini keşfetmesi ile bağlantılıdır. (Bergin & Strupp, 1972; Kurtz & Grummon, 1972; Tausch, Bastine, Friese, & Sander, 1970).

İlişkinin başındaki empati, daha sonraki başarıyı önceden bildirir. İlişkide var olan ve var olacak empatinin derecesi, beşinci hatta ikinci görüşmeye kadar yani önceden belirlenebilir. Böylesi erken bir değerlendirme, terapide daha sonra elde edilecek başarıyı ya da başarısızlığı önceden kestirebilir (Barrett-Lennard, 1962; Tausch, 1973). Bu bulgular, terapistin empatisini önceden ölçerek başarısız terapiden büyük ölçüde kaçınabileceğimizi söyler.

Başarılı vakalarda danışan daha çok empati hisseder. Başarılı vakalarda, danışanın ilişkideki empatik niteliğe dair algısı zaman içinde artar, bu artış çok büyük olmasa da. Tarafsız uzmanların algılarının, danışanlarınkiyle aynı olduğu görülmüştür (Cartwright & Lerner, 1966; van der Veen, 1970).

Empatiye dayalı anlama, terapist tarafından özgürce sağlanır, ondan alınmaz. Empati, terapistin *sunduğu* bir şeydir, belirli bir danışan türünün elde ettiği şeydir. (Tausch ve diğerleri, 1970; Truax & Carkhuff, 1967). Aksi yönde -cazibeli ya da baştan çıkarıcı bir danışan, terapistin anlayışını elde etmeden sorumlu olabilir şeklinde- düşünceler olmuştur. Kanıtlar bunu desteklememektedir. Gerçekten de bir ilişkideki empati derecesi, danışanın ifadeleri bilinmeden de, yalnızca terapistin verdiği karşılıklar dinlenerek de doğru olarak anlaşılabilir (Quinn, 1953). O yüzden, bir ilişki-

de empatiye dayalı bir iklim mevcutsa, terapistin bundan sorumlu olması yüksek bir ihtimaldir.

Terapist tecrübe kazandıkça, empati duyma olasılığı o kadar yüksektir. Tecrübeli terapistler, bu nitelik ister danışan ister kalifiye uzmanlar tarafından değerlendiriliyor olsun, daha az tecrübeli olan terapistlerden daha fazla empati sunmaktadır (Barrett-Lennard, 1962; Fiedler, 1949, 1950a; Mullen & Abeles, 1972). Açıkça görülmektedir ki, terapistler yıllar geçtikçe kendi ideal terapist kavramlarına yaklaşmakta ve daha hassas bir biçimde karşısındakini anlamaktadır.

Empati bir ilişkide özel bir niteliktir ve terapistler, kesinlikle yardımsever arkadaşlardan bile daha fazla empati sunarlar (van der Veen, 1970). Bu güven vericidir.

Terapist ne kadar sağlam ise, sunacağı empatinin derecesi o kadar yüksektir. Terapistteki kişilik bozukluğu beraberinde düşük bir empati anlayışı getirir. Rahatsızlıktan uzak ve insan ilişkilerinde güvenli olan terapistlerin bu konudaki anlayışı daha fazladır (Bergin & Jasper, 1969; Bergin & Solomon, 1970). Bu kanıtı ve terapistlerin eğitimine dair kendi tecrübemi düşündüğüm zaman, bir nebze rahatsız edici bir sonuca ulaşıyorum: terapist psikolojik açıdan ne kadar olgun ve sağlam ise, sunduğu ilişki de o kadar faydalı olur. Bu insan olarak terapiste ağır bir yük yükler.

Tecrübeli terapistler genellikle empati duyma konusunda eksik kalırlar. Terapistler hakkında söylenenlere ve tecrübe edilenlere rağmen, sundukları empatinin derecesi açısından keskin bir farklılık sergilerler. Raskin (1974), altı tecrübeli terapistin görüşme kayıtları seksen üç tecrübeli terapist tarafından değerlendirildiğinde, on iki değişken arasındaki farkın .001 düzeyinde önemli olduğunu ve empatinin farkın boyutu açısından ikinci geldiğini göstermiştir. Danışan odaklı terapistin göze çarpan özelliği, empatisiydi. Diğer terapötik yaklaşım türlerinin göze çarpan özellikleri, bilişsel nitelikleri, terapistin yönlendirmesi vb idi. O yüzden, terapistler empatiye dayalı dinlemeye *ideallerindeki* en önemli öğe

olarak baksalar da, gerçek *uygulamalarında* bu konuda yetersiz kalıyorlardı. Bu altı uzman terapistin görüşme kayıtlarının başka terapistlerce değerlendirilmesi sonunda şaşırtıcı bir sonuca varıldı. Yalnızca iki vakada, uzmanların çalışması, ideal terapiste dair kolektif tanımla olumlu bir korelasyon gösteriyordu. Dört vakada, olumsuz korelasyon var, en uçtaki olanı ise -.66 idi! Terapi uygulaması hakkında bu kadar söz yeter!

Danışanlar, empatinin derecesi konusunda terapistlerden daha iyi yargıda bulunurlar. Belki de o zaman terapistlerin, bir ilişkideki kendi empati derecelerini değerlendirme konusunda doğruluktan epey uzakta olmaları pek de şaşırtıcı değil. Danışanın bu nitelik hakkındaki algısı, kayıtları dinleyen tarafsız uzmanlarınkiyle bir hayli yakındır, ancak danışanlar ile terapistler ya da uzmanlar ile terapistler arasındaki görüş birliği azdır (Rogers, Gendlin, Kiesler & Truax, 1967, 5. ve 8.bölümler). Belki de daha iyi terapistler haline gelmek istiyorsak, danışanlarımızın onları doğru anlayıp anlamadığımızı bize söylemelerine izin vermeliyiz!

Parlaklık ve tanıya ilişkin kavrayış, empati ile bağlantılı değildir. Terapistlerin empatiye dayalı bir iklim yaratma derecelerinin akademik performansları ya da zihinsel yetkinlikleri ile bağlantılı olmadığını bilmek önemlidir (Bergin & Jasper, 1969; Bergin & Solomon, 1970). Hiçbiri bireylere dair algılarının doğruluğu ya da tanıya yönelik yetkinlikleri ile ilgili değildir. Aslında sonuncusuyla olumsuz bir bağlantısı olabilir (Fiedler, 1953). Bu çok ama çok önemli bir bulgudur. Akademik parlaklığın ya da tanı becerisinin hiçbiri bu açıdan önemli değilse, o zaman empati niteliğinin, en klinik -psikolojik ya da psikiyatrik- bakış açısıyla farklı bir söylem alanına ait olduğu açıktır. Terapistlerin bu etkileri kabul etmekte tereddüt ettiklerine inanıyorum.

Empatiye dayalı bir varoluş biçimi, empati duyan insanlardan öğrenilebilir. Belki de en önemli yargı, doğru biçimde empati duyma yeteneğinin, eğitim yoluyla geliştirilebilecek bir şey olduğudur. Terapistlerin, öğretmenlerin ve velilerin empati duyabilen kişiler

haline gelmesine yardımcı olunabilir. Özellikle kendi süpervizörleri, öğretmenleri ve velileri duyarlı bir anlayışa sahip kimselerse, bu olasıdır (Aspy, 1972; Aspy & Roebuck, 1975; Guerney, Andronico, & Guerney, 1970). Terapide en büyük önemi taşıyan bu incelikli ve tarif edilmesi zor niteliğin, "doğuştan" var olmadığını, aksine, öğrenilebildiğini, hatta bir empati ikliminde çabucak öğrenilebileceğini bilmek çok yüreklendiricidir. Belki de terapinin etkili olmasının iki temel öğesi, bilişsel ve deneysel eğitimden fayda görebilir, bunlar empati ve sahiciliktir.

EMPATİ İKLİMİNİN SONUÇLARI

Empati hakkında edinilen bilgi hakkında bu kadar söz yeterli. Peki, derinlemesine empatiye dayalı karşılıkların, karşıdaki insan üzerindeki etkileri nelerdir? Burada kanıt çok kuvvetlidir. *Empati açıkça olumlu bir sonuçla bağlantılıdır.* Psikiyatri hastanelerindeki şizofreni hastalarından, sıradan sınıflardaki öğrencilere, Almanya'daki nevrotiklerden ABD'deki nevrotiklere kadar kanıt aynıdır: terapist ya da öğretmen, ne kadar duyarlı bir biçimde anlıyorsa karşısındakini, yapıcı öğrenmenin ve değişimin gerçekleşmesinin olasılığı o kadar artar (Aspy, 1972, 4.bölüm; Aspy & Roebuck, 1975; Barrett-Lennard, 1962; Bergin & Jasper, 1969; Bergin & Strupp, 1972; Halkides, 1958; Kurtz & Grummon, 1972; Mullen & Abeles, 1972; Rogers ve diğerleri, 1967, 5. ve 9.bölümler; Tausch, Bastine, Bommert, Minsel, Nickel, & Langer, 1972; Truax, 1966). Bergin ile Strupp'un (1972) dile getirdiği gibi, çeşitli çalışmalar "terapistin empatisi, hastanın kendini keşfetmesi ve hastanın değişimine ilişkin bağımsız kıstaslar arasında olumlu bir korelasyon olduğunu göstermektedir" (s.25).

Ancak bu bulgulara çok az ilgi gösterildiğine inanıyorum. Bu yanıltıcı ölçüde basit empati etkileşiminin derin sonuçları vardır. Bunları kapsamlı olarak ele almak isterim.

Öncelikle, empati yabancılaşmayı yok eder. En azından o an için danışan, kendisini insan ırkına bağlı bir parça olarak görür.

Açıkça ifade edilmiyor olsa dahi, hissedilen şöyle bir şeydir: "Gizli, kısmen -hatta kendimden bile- sakladığım şeylerden, garip -muhtemelen anormal- duygulardan, hiç kimseye hatta kendime dahi açıkça ifade etmediğim duygulardan söz ediyorum. Başka biri bunları anladı, hatta benim anladığımdan daha açık bir biçimde benim duygularımı anladı. Neden söz ettiğimi, ne demek istediğimi biri biliyorsa, o zaman o kadar da garip, yabancı ya da kenarda kalmış değilim. Başka bir insan için bir anlam ifade ediyorum. O halde başkalarıyla temas hatta bir ilişki içindeyim. Artık yalnız değilim."

Belki bu şizofrenlerle yaptığımız psikoterapi çalışmamızın temel bulgularından birini açıklar. Terapistlerinden -tarafsız uzmanlarca değerlendirildiği ölçüde- ileri derecede doğru empati gören hastaların, Minnesota Çok Ölçekli Kişilik Envanteri tarafından ölçüldüğü üzere, şizofreni patolojisinde keskin bir azalma görüldüğünü bulduk (Rogers ve diğerleri, 1967, s. 85). Bu, başka birinin duyarlı bir anlayış göstermesinin, şizofrenleri kendi yabancılıklarından çıkarıp ilişki dünyasına getirmede en kudretli öğe olabileceğini öne sürmektedir. Carl Jung, şizofrenlerin kendilerini anladıklarını hissettikleri insanlarla karşılaştıkları zaman şizofren olmayı bıraktıklarını söylemişti. Bizim çalışmamız da bu ifadeyi destekleyen amprik kanıtlar sunmaktadır.

Hem şizofrenler hem de danışmanlık merkezi danışanlarının yer aldığı diğer çalışmalar, düşük empati düzeyinin uyum sağlamada ve patolojide ufak bir kötüleşme ile bağlantılı olduğunu ortaya koyar. Burada da bulgular anlamlıdır. Birey şöyle diyor gibidir: "Kimse beni anlamıyorsa, kimse bu yaşadıklarımın nasıl olduğunu kavrayamıyorsa, o zaman gerçekten kötü bir yoldayım, sandığımdan daha anormal bir durumdayım." R.D. Laing'in hastalarından biri, psikiyatrlarla olan ilk görüşmelerini tarif ederken bu duyguyu canlı bir biçimde şöyle ifade ediyor:

Doktorun gerçek seni göremediğini, ne hissettiğini anlayamadığını ve yalnızca kendi fikirleriyle yola devam ettiğini fark etmek, çok dehşet verici bir histir. Görünmez olduğumu ya da belki de hiç orada olmadığımı hissetmeye başlarım. (Laing, 1965, s. 166)

Empatiye dayalı anlamanın ikinci sonucu ise, danışanın -olduğu insan olarak- değer, ilgi ve kabul gördüğünü hissetmesidir. Burada farklı bir alana adım atmışız ve bundan böyle empatiden söz etmiyoruz gibi görünebilir. Ancak öyle değil. O kişiye ve dünyasına değer vermedikçe, bir anlamda onu umursamadıkça, başka birinin algı dünyasını doğru olarak anlayıp hissetmeniz imkânsızdır. Nitekim bu mesaj danışandan gelir "Bu insan bana güveniyor ve benim değerli olduğumu düşünüyor. Belki de ben *değerliyim*. Belki de *ben kendime* değer verebilirim. Belki de ben kendimi sevebilirim."

Bu konuya ilişkin canlı bir örnek de böylesi çok duyarlı bir biçimde anlaşılmış ve şimdi terapisinin son evrelerinde olan genç bir adamdan geliyor:

DANIŞAN *Bunu kendime bir tür şefkatli bir ilgi gösterebileceğim bir olasılık olarak dahi görebilirim. Yine de her ikisi de aynı şeyken nasıl şefkatli olabilir ve* kendime *ilgi gösterebilirim? Ancak yine de bunu çok açık bir biçimde* hissedebiliyorum *–sanki bir çocukla ilgilenir gibi. Onu da bunu da vermek istersin. Bunu başkası için yapma sebeplerini açıkça görebiliyorum, ancak kendim için bunu yapmayı, yapabileceğimi asla düşünemiyorum. Gerçekten kendime ilgi göstermeyi isteyebilmem ve bunu hayatımın önemli bir amacı haline getirmem mümkün mü? Bu şu anlama geliyor, en el üstünde tutulan ve istenen varlığın koruyucusuymuşum gibi bütün dünyayla uğraşmam gerekiyor ve bütün dünya ile ilgi göstermek istediğim o değerli*

varlık olan ben arasında ben *varmışım. Sanki neredeyse kendimi* seviyormuşum *gibi, biliyorsun, garip ama gerçek bu.*

TERAPİST *Bu anlaşılması garip bir kavram gibi görünüyor. Birincil sorumluluğumun bir parçası, ben olan, sevdiğim bu değerli bireyle ilgilenmekmiş gibi dünyayla yüzleşeceğim anlamına geliyor bu.*

DANIŞAN *Umursadığım, kendimi çok yakın hissettiğim biri gibi. Off! Bu da* tuhaf *bir şey.*

TERAPİST Garip *geliyor.*

DANIŞAN *Evet. Bir şekilde insanı canevinden vuruyor. Kendimi sevmem ve kendimle ilgilenmem fikri. (Gözleri sulanıyor.) Bu çok güzel bir şey, çok güzel.*

Bence terapistin –daha önce olduğu gibi bu alıntıda da görülen- özenli anlayışı, danışanın kendisini beğenmesine, hatta sevmesine izin vermiştir.

Duyarlı bir anlayışın üçüncü etkisi de peşin hükümsüz oluşundan gelir. Empatinin en üst düzeydeki ifadesi, kabul edici ve peşin hükümsüz olmaktır.

Bu doğrudur çünkü o insan hakkında değerlendirmeye dayalı bir fikriniz varsa, onun iç dünyasını doğru olarak algılamak imkânsızdır. Bu önermenin doğruluğundan şüpheleniyorsanız, derinden fikren ayrı düştüğünüz ve size göre kesinlikle yanlış ya da hatalı olan bir tanıdığınızı seçiniz. Şimdi o insanın durumunu hassas ve doğru bir biçimde tarif ettiğinizi o kabul edecek kadar onun inançlarını, görüşlerini ve duygularını ifade etmeye çalışınız. Onda dokuz yanılacağınızı tahmin ediyorum, zira o insanın görüşleri hakkındaki yargınız onları tarifinize sızacaktır.

Sonuç olarak, gerçek empatide değerlendirme ya da tanı niteliği hiç yoktur. Empati gösterdiğiniz kişi bunu şaşkınlıkla karşılar: "Yargılanmıyorsam, belki de düşündüğüm kadar kötü ya da anormal değilimdir. Belki de kendimi o kadar katı bir biçimde

yargılamamalıyım." Dolayısıyla, kendini kabul olasılığı yavaş yavaş artar.

Bu noktada görsel algı alanındaki araştırmalarının sonucu olarak psikoterapiyle ilgilenmeye başlayan bir psikolog aklıma geliyor. Bu araştırmada, pek çok öğrenciyle görüşülüyor, -okumada ya da görmede yaşadıkları zorluklar, gözlük takma karşısında gösterdikleri tepki vs dahil- görsel ve algı geçmişleri arasında bağlantı kurmaları isteniyor. Psikolog yalnızca ilgiyle dinliyor, duydukları hakkında bir yargıda bulunmuyor ve veri toplama işini tamamlıyordu. Onu şaşırtan şey, bu öğrencilerin bazılarının onlara verdiği bütün destek için kendiliğinden ona teşekkür etmek üzere geri gelmeleriydi. Ona göre öğrencilere kesinlikle herhangi bir yardımı olmamıştı. Ancak ilgiyle ve değerlendirme yapmadan dinlemek, -hayatın dar bir alanına yönlendirilmiş olsa ve herhangi bir yardımcı olma amacı gütmese dahi- kudretli bir terapötik güçtü.

Belki de söylediklerimin bazılarını ifade etmenin bir başka yolu da, başka birinin ince ayarlı bir anlayışı karşısındakine kişilik, kimlik duygusu hissettirir demektir. Laing (1965), "kimlik duygusu, kişiyi tanıyan başka birinin varlığını gerektirir" (s.139). Buber da varlığımızın bir başkası tarafından onaylanması ihtiyacından söz etmiştir. Empati, kişinin kimliği olan ayrı ve değer verilen bir kimse olarak var olduğuna dair gerekli onayı sağlar.

Bireylerin anlaşıldıklarını hissettikleri empatiye dayalı etkileşimin daha belirgin bir sonucuna dönelim. İnsanlar, kendilerindeki daha önce bilinmeyen öğeleri keşfetme sürecinde, önceden asla ifade etmedikleri şeyleri açığa çıkartmaya başlarlar. Böylesi bir öğe şu olabilir: "Babama öfkeli olduğumu daha önce hiç bilmiyordum" ya da "Başarmaktan korktuğumun kesinlikle farkında değildim." Böylesi keşifler, rahatsız eder ancak heyecan vericidir. Kişinin yeni bir özelliğini algılaması, benlik kavramını değiştirmeye yönelik ilk adımdır. Anlayışa dayalı bir ortamda, yeni öğe benimsenir ve henüz değişen benlik kavramına karışıp

uyum sağlar. Bence psikoterapinin sonucu olarak görülebilecek davranış değişikliklerinin temeli budur. Benlik kavramı değişir değişmez, davranış da taze benlik algısına uyum sağlamak üzere değişir.

Ancak empatinin yalnızca psikoterapi denen birebir ilişkide etkili olduğunu sanıyorsak, büyük bir hata yapıyoruz. Sınıfta dahi empati önemli bir fark yaratır. Öğretmenler öğrenciler için sınıf tecrübelerinin ne anlama geldiğini anladığına dair kanıt sunduğu zaman, öğrenme gelişir. Aspy ile meslektaşlarının yürüttüğü çalışmalarda, öğretmenlerin ileri derecede anlayış gösterdiği sınıflarda -böylesi bir anlayışın olmadığı sınıflara göre- çocukların okumasının önemli ölçüde geliştiği görülmüştü. Bu bulgu pek çok sınıfta tekrar elde edilmiştir (Aspy, 1972, 4.bölüm; Aspy & Roebuck, 1975). Psikoterapide danışanlar nasıl empatinin kendileri hakkında daha çok şey öğrenmelerini sağlayan bir iklim sağladığını görüyorlarsa, sınıftaki öğrenciler de anlayışlı bir öğretmenin olduğu bir sınıfta bulunduklarında konuyu öğrenme ikliminde olduklarını hissediyorlar.

Şimdiye kadar empatinin çok daha aşikâr değişim üreten etkilerinden söz ettim. Kişilik dinamiği ile ilgili özelliğe dönmek istiyorum.

İnsanlar ferasetle anlaşıldıkları zaman, kendi yaşantılarına daha geniş bir alanda yakınlaştıklarını hissederler. Bu da onlara kendilerini anlamada ve davranışlarını yönlendirmede rehberlik etmesi için başvurabilecekleri kapsamlı bir referans sağlar. Empati doğru ve derin ise, yaşantılarının akışı önündeki engeli kaldırabilir ve engel tanımadan akmasına izin verebilirler.

Bu ifadeler ne anlama geliyor? Terapinin son evrelerindeki orta yaşlı bir kadın olan Bayan Oak ile yapılan bir görüşmenin kaydından bir bölümü sunarsam, bu önermelerin daha anlaşılır olacağına inanıyorum. Ona sıkıntı veren karmaşık duygularının bazılarını keşfediyor.

DANIŞAN *Bunun suç olmadığını hissediyorum. (Duraklıyor. Ağlıyor.) Elbette, henüz bunu söze dökemiyorum. (Sonra bir duygu seli ile) Bu çok korkunç derecede yaralayıcı!*

TERAPİST *Hımm. Bu suç değil, ancak bir şekilde çok fazla yaralanmış olma hissi var.*

DANIŞAN *(Ağlayarak) Bildiğin gibi, genelde bunun suçlusu benim, ancak sonraki yıllarda ebeveynlerin çocuklarına "Ağlamayı kes!" dediklerini duyduğum zaman, bir acı hissediyorum, sanki neden onlara ağlamayı kesmelerini söylemeleri gerekiyor ki? Kendileri için üzülüyorlar, o çocuktan başka kim onun için daha fazla üzülebilir ki? İşte demek istediğim bu, bence ağlamalarına izin vermeleri gerekiyor... belki de onun için üzülmeleri. Tarafsız bir şekilde. Bu da ... benim de yaşadığım bir şey. Şimdi, tam şimdi olan şey. Şeyde...*

TERAPİST *Yani o duyguyu biraz daha yakalıyor gibi, neredeyse gerçekten de kendin için ağlıyorsun.*

DANIŞAN *Evet ve yine gördüğün gibi bir çelişki var. Kültürümüz öyle ki... Kimse kendine acımıyor. Ama bu şey değil, yani tam olarak öyle bir anlamı yok. Olabilir.*

TERAPİST *Kendin için üzülmeye kültürel açıdan bir itiraz varmış gibi düşünüyorsun. Ama hissettiğin duygunun tam da kültürün itiraz ettiği bir şey olmadığını da hissediyorsun.*

DANIŞAN *Elbette, sonra da... bunun üstünü kapattım. Gördün mü, kapattım üstünü. (Ağlayarak) Ama bunu o kadar büyük bir acıyla kapattım ki, sonra yine gelip üstünü kapattım. (Ağlayarak) İşte bundan kurtulmak istiyorum! Acı çekersem de umrumda değil neredeyse.*

TERAPİST *(Yumuşakça ve yaşadığı acıya empatiye dayalı bir hassasiyetle yaklaşarak) Bu yaşadığının temelinde, burada kendin için gerçekten ağladığını hissediyorsun. Ama bunu gösteremiyorsun, göstermemen gerekiyor, o yüzden hoşuna gitmeyen ve kurtulmak istediğin bir acıyla kapatıyorsun. Neredeyse o acıyı hissetmemek için, acıyı içine çekmeyi, kendine katmayı*

seçiyorsun. (Duraklıyor) Epey güçlü bir biçimde şunu söylüyorsun, "Acı çekiyorum ve bunu saklamaya çalıştım."

DANIŞAN *Bilmiyordum.*

TERAPİST *Hımmm. Gerçekten de yeni bir şey keşfettin.*

DANIŞAN *(Aynı anda konuşarak) Gerçekten hiç bilmiyordum. Ama biliyorsun, neredeyse fiziksel bir şey bu. Sanki içimdeki bir şekilde ezilmiş olan her türlü sinir uçlarıma ve parçalara bakıyormuşum gibi. (Ağlayarak).*

TERAPİST *Sanki senin en ince, kırılgan, hassas özelliklerinin bazıları neredeyse fiziksel olarak kırılmış, ezilmiş, çiğnenmiş gibi.*

DANIŞAN *Evet. Şöyle hissediyorum "Ah, zavallım benim."*

Burada açıkça görülen şu; empati duyan terapistin verdiği karşılıklar, danışanı içinde olup biteni daha kapsamlı biçimde inceleyip keşfetmeye ve daha yakından tanımaya teşvik ediyor. (Amiyane tabirle) İçindeki sesi dinlemeyi öğreniyor. Duygularının akışına dair bildiklerini artırıyor.

Burada da söze dökülmemiş bu içten akışın nasıl referans olarak kullanıldığını görüyoruz. "Suç" sözcüğünün, duygusunu tarif eden sözcük olmadığını nereden biliyor? İçine döndüğü, bu gerçekliğe, bu olup biten somut sürece yaşantıya tekrar baktığı için biliyor. Böylece bu referans karşısında "acı" sözcüğünü sınayabiliyor ve onu daha yakın buluyor. Yalnızca "Ah, zavallım benim" ifadesini denediği zaman, bu, içinde kendisine duyduğu acıma ve üzüntü hissine tam olarak uyuyor. Bence yaşantısına ilişkin bu özelliği yalnızca bir referans olarak kullanmadı, aynı zamanda bütün fizyolojik varlığını kontrol etme süreci hakkında bir şey öğrendi, bu öğrendiğini de tekrar tekrar uygulayabilir. Bunu mümkün kılan da empatiydi.

Terapinin bu kısmında ayrıca yaşantının kendi yolunu izlemesine izin vermenin ne demek olduğunu da görebiliriz. Bunun yeni bir his olmadığı aşikâr. Bunu sık sık önceden hissetmişti,

ancak bunu asla açıkça yaşamamıştı. Bir şekilde bir engele takılmıştı. Bunun ardından gelen o tıkanıklığın çözülüşünün gerçekliği ve canlılığı hakkında epey net bir fikrim var, zira bunun gerçekleşmesinde pek çok kez bir taraf oldum, ancak bunun en iyi nasıl tarif edilebileceği konusunda emin değilim. Bana bu, yalnızca sezgi düzeyindeki bir yaşantının tam olarak farkındalık içinde kabul görmesi ve doğru biçimde adlandırılması halinde, tamamlanabilir gibi geliyor. Ondan sonra o insan bunun ötesine geçebilir. Yine yaşantının sonuca ulaşmasını -yani bu durumda kendisi için hissettiği merhamet duygusunun engelsiz yaşanmasını- sağlayan, hassas bir empati iklimidir.

SONUÇLAR

Şimdi geri çekilmek ve empatinin önemi hakkında bir hayli farklı bir bakış açısı sunmak istiyorum. İnsanlar hassas ve doğru bir biçimde anlaşıldıklarını hissettikleri zaman, kendilerine yönelik bir dizi gelişmeyi artırıcı ya da iyileştirici tutumlar geliştirirler diyebiliriz. Şöyle açıklayayım:

1. Empati ikliminin değerlendirme içermeyen ve kabule dayalı niteliği, gördüğümüz gibi, insanların kendilerine yönelik bir ödüllendirici ve özenli bir tutum benimsemelerini sağlar.
2. Anlayan biri tarafından dinlenmek, insanların -içlerinde yaşadıklarına, hissettikleri belli belirsiz anlamlara daha büyük bir empati ile yaklaşarak- kendilerini daha büyük bir titizlikle dinlemelerini mümkün kılar.
3. Bireylerin kendilerini çok anlamaları ve takdir etmeleri, onlara yaşantının yeni yüzlerinin kapısını açar ve bunlar daha doğru oluşturulmuş bir benlik kavramının parçası haline gelir.

Benlik artık yaşantı ile daha uyumludur. Böylece insanlar, kendilerine yönelik tutumlarında daha özenli, kabul edici, empati duyan, anlayışlı, daha sahici ve gerçek olurlar. Ancak bu üç öğe, hem tecrübenin hem de araştırmanın, bunların etkili bir terapistin tutumlarının ta kendisi olduğunu ortaya koyan öğelerdir. O yüzden başka biri tarafından empatiyle anlaşılmanın, kişinin kendisi için daha etkili bir terapist ve gelişimi güçlendiren biri olmasını sağladığını söylemekle belki de resmin bütününü abartmış olmayız.

Sonuç olarak, ister terapist, etkileşim grubu yöneticisi, öğretmen ister ebeveyn olalım, empatiye ilişkin bir tutum benimseyebilirsek, elimizde değişim ve gelişim için etkili bir güç var. Bunun gücünün farkına varılmalıdır.

Son olarak, bütün söylediklerimi daha geniş bir bağlama oturtmak istiyorum. Yalnızca empati sürecinden söz ettiğim için, bunu, gelişime dayalı ilişkilerdeki *tek* önemli etmen olarak görüyormuşum gibi gelebilir. O izlenimi bırakmak istemem. Gelişimi sağlayan üç tutum öğesi olarak gördüklerimin ve birbirleriyle ilişkilerinin önemine dair düşüncelerimi kısaca ortaya koymak isterim.

Hayatın olağan etkileşimlerinde –evli çiftler ve seks partnerleri arasındaki, öğretmen ile öğrenci, işveren ile işgören arasındaki ya da meslektaşlar ve arkadaşlar arasındaki etkileşimlerde- muhtemelen en önemli öğe olduğun gibi olmaktır. Olduğun gibi olmak ya da sahicilik, diğer insanın senin duygusal olarak "nerede olduğunu" bilmesine izin vermeyi içerir. Kişinin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygularla yüzleşmeyi ve bunların doğrudan ifade edilmesini içerebilir. Dolayısıyla, olduğun gibi olmak, sahicilik ikliminde birlikte yaşamanın temelidir.

Ancak belirli başka özel durumlarda, özen gösterme ya da takdir etme en önemli öğe olarak ortaya çıkabilir. Böylesi durumlar arasında, -anne ile çocuk, terapist ile konuşmayan psikotik, doktor ile çok kötü durumdaki hasta arasındaki gibi- sözel olmayan

ilişkiler yer alır. Özen, yaratıcılığı geliştirdiği bilinen bir tutum, hassas ve geçici yeni düşüncelerin, verimli süreçlerin ortaya çıkabileceği besleyici bir iklimdir.

Ayrıca benim tecrübeme göre, empatiye dayalı bir var olma biçiminin en büyük önceliğe sahip olduğu başka durumlar da vardır. Öteki kişi acı çekiyorsa, kafası karışıksa, sıkıntılı, endişeli, yabancılaşmış, korkmuş ise ya da kendi değeri konusunda şüpheliyse, kimliği hakkında emin değilse, o zaman onu anlamak gerekir. Empati duyan (elbette diğer iki tutuma da sahip) bir kişinin sunduğu yumuşak ve hassas arkadaşlık, aydınlanma ve iyileşme sağlar. Bence böyle durumlarda derinden anlama, birinin bir başkasına verebileceği en değerli hediyedir.

KAYNAKLAR

ASPY, D. *Toward a technology for humanizing education.* Champaign, Illinois: Research Press, 1972.

ASPY, D., & ROEBUCK, F. From humane ideas to humane technology and back again, many times. *Education,* 1974, *95*(2), 163-171.

BARRETT-LENNARD, G. T. Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs,* 1962, *76*(43, Whole No. 562).

BERGIN, A. E., & JASPER, L.G. Correlates of empathy in psychotherapy: A replication, *Journal of Abnormal Psychology,* 1969, *74,* 477-481.

BERGIN, A.E., & SOLOMON, S. Personality and performance correlated of empathic understanding in psychotherapy. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1970.

BERGIN, A.E., & STRUPP, H.H. *Changing frontiers in the science of psychotherapy.* Chicago: Aldine-Atherton, 1972.

BLOCKSMA, D. D. *An experiment in counselor learning.* Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1951.

CARTWRIGHT, R. D., & LERNER, B. Empathy, need to change, and improvement in psychotherapy. In G. E. Stollak, B. G. Guerney, Jr., & M. Rothberg (Eds.), *Psychotherapy research: Selected readings.* Chicago: Rand McNally, 1966.

FIEDLER, F. E: *A comparative investigation of early therapeutic relationships created by experts and non-experts of the psychoanalytic, non-directive, and Adlerian schools.* Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1949.

FIEDLER, F. E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *Journal of Consulting Psychology*, 1950, *14*, 436-445. (a)

FIEDLER, F. E. The concept of the ideal therapeutic relationship. *Journal of Consulting Psychology*, 1950, *14*, 239-245. (b)

FIEDLER, F. E. Quantitative studies on the role of therapists' feelings toward their patients. In O. H. Mowrer (Ed.), *Psychotherapy theory and research.* New York: Ronald Press, 1953.

GENDLIN, E. T. *Experiencing and the creation of meaning.* New York: The Free Press of Glencoe, 1962.

GENDLIN, E. T., & HENDRICKS, M. Rap manual, *Changes.* Chicago, Illinois, mimeographed document, undated.

GUERNEY, B. G., JR, ANDRONICO, M. P., & GUERNEY, L. F. Filial therapy. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1970.

HALKIDES, G. *An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change.* Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1958.

KURTZ, R. R., & GRUMMON, D. L. Different approaches to the measurement of therapist empathy and their relationship to therapy outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975, *39*(1), 106-115.

LAING, R. D. *The divided self.* London: Tavistock, 1960. Pelican edition, 1965.

MULLEN, J., & ABELES, N. Relationship of liking, empathy, and therapist's experience to outcome of therapy. In *Psychotherapy, 1971, and Aldine annual.* Chicago: Aldine-Atherton, 1972.

QUINN, R. D. Psychotherapists' expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships established by representatives of the non-directive, Adlerian and psychoanalytic schools. In O. H. Mowrer (Ed.), *Psychotherapy theory and research.* New York: Ronald Press, 1953.

RASKIN, N. Studies on psychotherapeutic orientation: Ideology in practice. *AAP Psychotherapy Research Monographs*, Orlando, Florida: American Academy of Psychotherapists, 1974.

ROGERS, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 1957, *21*, 95-103.

ROGERS, C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, *Formulations of the person and the social context*). New York: McGraw-Hill, 1959.

ROGERS, C. R., GENDLIN, E. T., KIESLER, D. J., & TRUAX, C. B. (EDS.) *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics.* Madison, Wisconsin: University of Wisconsin Press, 1967.

TAUSCH, R. Personal communication, 1973.

TAUSCH, R., BASTINE, R., BOMMERTS, H., MINSEL, W-R., NICKEL, H., & LANGER, I. Weitere Untersuchung der Auswirkung und der Prozesse klientenzentrierter Gesprächpsychotherapie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 1972, 1(3), 232-250.

TAUSCH, R., BASTINE, R., FRIESE, H., & SANDER, K. Variablen und Ergebnisse bei Psychotherapie mit alternierenden Psychotherapeuten. *Verlag für Psychologie*, 1970, *XXI/I*, Göttingen.

TRUAX, C. B. Effective ingredients in psychotherapy: An approach to unraveling the patient-therapist interaction. In G. E. Stollak, B. G. Guerney, Jr., & M. Rothberg (Eds.), *Psychotherapy research: Selected readings.* Chicago: Rand McNally, 1966.

TRUAX, C. B. A scale for the rating of accurate empathy. In C. R. Rogers, E. T. Gendlin, D. J. Kiesler, & C. B. Truax (Eds.), *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics.* Madison, Wisconsin: University of Wisconsin Press, 1967.

TRUAX, C. B., & CARKHUFF, R. R. *Toward effective counseling and psychotherapy: training and practice.* Chicago: Aldine-Atherton, 1967.

VAN DER VEEN, F. Client perception of therapist conditions as a factor in psychotherapy. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin

Ellen West ve Yalnızlık

Bu bölümün uzun bir geçmişi vardır. Rollo May'in, varoluşsal bakış açısını ortaya koyduğu kitabı *Existence* 1958 yılında yayımlanmıştı. Dr. Ludwig Binswanger'in Dr. Eugen Bleuler ile birlikte dahil oldukları, ilk olarak Almanca yayımlanan ünlü bir vakayı anlattığı bir bölüm içeriyordu (Binswanger, 1944-1945). Açıkça görülüyor ki, tedavi yöntemleri psikiyatrinin ve psikanalizin ilk zamanlarından kalmaydı.

1958 yılının sonbaharında hem psikiyatrların hem de psikologların olduğu, yeni kurulan Amerikan Psikoterapistler Akademisi bir konferans düzenlemişti. Dr. May, Ellen West vakasını tartışmak üzere konferansta bir sempozyum düzenlemişti. Sempozyumda üç psikiyatr, iki psikolog (biri bendim), bir antropolog ve bir toplum tarihçisi vardı. Toplantı, bütün gün sürüyor, konu pek çok açıdan ele alınıyordu. Raporu hiçbir zaman tam olarak yayımlanmadı.

Sempozyuma hazırlık olarak vakayı incelerken, Ellen'ın tedavisinde yapılan pek çok ve ciddi "hataya" giderek daha çok öfkeleniyordum. Ebeveynlerinin, çeşitli doktorlarının, psikiyatrlarının ve iki analistinin ona yardımcı olamayacak -aslında onun ruh sağlığını kesinlikle daha da kötüleştirecek- biçimlerde onu ele aldıklarını hissediyordum. Ellen'ın çok yıllar önce yaşadığını, psikoterapinin ve psikiyatrik tedavinin ilkel döneminde olduğunu bilerek aklımla bu hataları affedebilirdim. Ancak bu affetmeye yönelik düşüncelerim, hissettiğim öfkeyi değiştirmek açısından bir işe yaramıyordu.

Sonuç olarak, sempozyumdaki sunumumda yalnızca gördüğüm etkileşimlerin dinamiğini sunmadım, ayrıca Ellen benim ofisime ya da bugün herhangi bir danışan odaklı terapistin ofisine yardım istemek üzere girmiş olsaydı, dinamiğin ne olacağı hakkında tahminler yürüttüm. Bana göre sonuç çok farklı olurdu.

Yıllar sonra çalışmamı genişlettim, Ellen'ın hayatındaki başlıca olaylara, Binswanger'in açıklamasının özetine ve modern toplumda var olan yalnızlık ve soyutlanma ile Ellen'ın hayatı arasındaki bağlantılara yer verdim. Bu genişletilmiş çalışma tek başına da var olabilir, yalnızca sempozyumdaki bir yorum değildir.

Başlangıçtaki yorum çok uzun süre önce yazılmış ve genişletilmiş çalışma da yeni olmaktan çok uzak olmasına rağmen, halen arkasında duruyorum ve sıkıntı yaşayan insanoğluna danışan-odaklı, kişi odaklı bir yaklaşımın diğer cephelerini resmetmek şeklinde sunmaktan mutluyum.

***

Modern insanın hissettiği temel yalnızlıkla ilgili görüşümü ifade etmek isterim. Sonra Ellen West'in bu yalnızlığın trajik bir noktaya gelişini nasıl resmettiğini gördüğümü anlatacağım.

Yalnızlığa bakmanın pek çok yolu vardır, ancak danışanlarımızda ve başkalarında sıklıkla gördüğümüz tek başınalık duygusunun iki öğesi üzerine odaklanmak istiyorum. İlki, kişinin kendine, hisseden organizmasına yabancılaşmasıdır. Bu temel çatlakta, tecrübe eden organizma tecrübesinde bir anlam hisseder, ancak bilinçli benlik bir başka anlama sıkıca tutunur çünkü kişinin başkalarından sevgi ve kabul görmesinin yolu budur. Dolayısıyla, potansiyel olarak ölümcül bir ayrımımız var: çoğu davranış, farkındalık yoluyla algılanan anlamlar açısından ayarlanır, ancak fizyolojik organizma tarafından hissedilen diğer anlamlar, kendi içinde özgürce iletilemediğinden reddedilir ve yok sayılır.

Yalnızlığımızdaki öteki öğe ise kendi yaşantımızı -yani kendi gerçek benliğimizi- bir başkasına ifade ettiğimiz bir ilişkinin olmayışıdır. Benliğimizin iki tarafının özelliklerini -bilinçli yüzümüzü ve derinlerde yaşadıklarımızı- ifade edebileceğimiz bir ilişki yoksa, o zaman başka bir insanoğlu ile gerçek bir temasta olmamanın yalnızlığını duyarız.

Bu yalnızlık yalnız bu çağda mı var? Belki de. Daha önceleri birey, önemli kişilerin hatrına kendi hislerini ya yok sayıyordu ya da onlara güvenmiyordu. Ancak kendine taktığı yüz, yaşadıklarında bulduğunu hissettiği duygu, birleşik ve güçlü bir biçimde destekleyen inançlar ve anlamlar bütünü haline gelmişti. İçinde bulunduğu sosyal topluluk, hayatı ve yaşadıklarını aynı şekilde algılama eğilimindeydi, böylece derindeki benliğini farkında olmadan bırakmasına rağmen, en azından birlikte yaşayabileceği tutarlı, saygı gören ve onaylanmış bir benlik üstlenmişti. Örneğin, ilk dönemdeki bir püriten, organizmasının uçsuz bucaksız yaşantısını reddettiğinde içinde büyük bir gerilim yaşamış olmalı. Ancak günümüzdeki danışanlar kadar yalnızlık ve soyutlanma yaşayıp yaşamadığı şüphelidir.

Modern insan, eski zamanlardaki ve daha homojen toplulukların üyeleri gibi, sevgi getirecek bir var olma biçimini yaşamak için kendi hislerini terk ediyor. Ancak seçtiği yüz yalnızca ebeveynlerinden ya da birkaç başka kişiden alınıyor ve sürekli şu bilgiye maruz kalıyor: o yüz bazıları tarafından onaylansa da, başkaları hayatı çok farklı açılardan görüyor. Tek herhangi bir yüzde güvenlik yoktur. Dolayısıyla modern insan yalnızlığını, hem kendi derin benliğinden hem de başkalarından kopukluğunu, soyutlanmışlığını muhtemelen daha önce hiç bilinmeyen bir derecede *hissediyor*.

Bu yazının geri kalanında Ellen West olarak tanınan genç bir kadının bir hayli bilgilendirici geçmişini örnek olarak kullarak günümüzdeki soyutlanmanın kendisini ele alacağım.

Bu vakanın sempozyumun temeli olarak seçilmesinden dolayı mutluyum. Öncelikle Ellen West'in günlükleri ve mektupları anlatılanlara büyük bir kişisel zenginlik katıyor. Ayrıca doktorların, terapistlerin, tanı koyucuların bütünlüğe katkıda bulunan gözlemleri ve raporları var. İkinci olarak, vakanın tam açıklaması hem Almanca (1944-1945) ve İngilizce (1958) olarak mevcut. Son olarak, vaka, psikiyatri ve psikoterapi alanında en çok tanınan kişilerin bazılarının bir nesil öncesi ya da daha da öncesindekiler gibi düşünüp çalıştığını ortaya koyuyor.

Ellen West'in trajik hayatının tamamına yer veremeyeceğim, zira dolu dolu otuz sayfadan fazla tutuyor basılmış hali, ancak hayatındaki önemli olayların birkaçını seçip yorumlayacağım.

Öncelikle gençliği. Yirmi yaşına kadar onu bütünlüklü, sağlam ortalama bir insan olarak görüyorum. Klinisyenler için geçmişe bakıp -özellikle de geriye dönüp bakmanın getirdiği avantajlarla birlikte- patolojiyi okumak kolaydır, ancak ben burada bir patoloji görmüyorum. Ellen neşeli, bildiğini okuyan, duyarlı, karşı koyan, soru soran, hırslı, duygusal, dışavuran, değişken bir genç kız, kısacası, yaşayan bir insan. Babasına düşkün. Hoşuna giden bir erkekle tanışana kadar erkek olmayı çok istiyor. Hayatın ne için olduğunu çok merak ediyor. Kendisi için büyük başarıların idealist hayallerini kuruyor. Bunların hiçbiri kapkara bir geleceğin alameti değil. Aksine, çok umut vaadeden adamakıllı değişken ve hassas bir genç gibi görünüyor.

"Yirminci yaşı mutluluk, arzu ve umut dolu."* Hayat dolu, ciddi, sevecen bir adam bulmayı istiyor. Yeme-içmeden zevk alıyor. Ancak bu yıl, kendisine önemli ölçüde bir yabancılaşma meydana geliyor. "Romantik bir yabancı ile nişanlanıyor, ancak babasının isteği üzerine nişanı bozuyor." Elimizde az sayıda bilgi var, ancak kendisi itiraz edemediği için, babasının hislerini kendi hisleri gibi benimsediğini tahmin ediyorum. Bu kısmı şematik

(*) Bu alıntı ve sonrakiler, May'in kitabındaki bölümden alınmıştır. [1958]

bir hale sokarsak, durumu kavrayışı şöyle bir şey olurdu: "Duygularım âşık olduğumu düşündürüyordu. Nişanlanarak olumlu ve anlamlı bir şey yaptığımı hissediyordum. Ama benim hislerime güvenilemez. Âşık değildim. Nişanlanmam anlamlı bir karar değildi. Hislerim doğrultusunda yol alamam. Böyle yapmak hata etmek ve babamın sevgisini kaybetmek olurdu."

Bu zamandan birkaç hafta sonra aşırı yemek yiyor ve şişmanlıyordu, neler olacağının başlıca belirtisinin ilk göründüğü andı. Yalnızca çevresindekiler ona takılmaya başladığı zaman diyet yapmaya başlaması belki de kendine güven duymamaya başladığının göstergesiydi. Kendi dürtüleri güvenilmez olduğu için, hayatını başkalarının beklentilerine göre yaşama konusunda giderek artan bir ihtiyaç duyuyor.

Bundan kısa bir zaman sonra neden kendisini hakir görmeye ve hatta ölümü "ihtişamlı bir kadın" olarak algılamaya başladığını görmek zor değil. Sonuçta, hakir görülmeyi hak eden güvenilmez bir organizma, yanıltıcı hisleri olan biriydi. Günlüğünde kısa bir süre sonra şişmanlama yılgınlığına dönüşecek "kuşku ve yılgınlık gölgeleri" olduğundan söz ediliyor. İçindeki "kötü ruhlardan", ona dadanan kabul görmeyen ve inkâr edilen duygularından korkması da hiç şaşırtıcı değil.

Bunun, benliği ile altta yatan duyguları arasındaki ilk gerçek yabancılaşma olmadığına eminim, ancak bunun çok derinlemesine önemli bir tanesi olduğuna neredeyse hiç şüphe yok. Özerklik kabiliyeti olan bir varlık olarak kendine güvenini yıkması uzun sürdü. Keyfi yerinde olsa da, mutlu dönemleri olsa da, kendi benliğinin bir kısmını bırakmış yerine babasının duygularını kendi duygularıymış gibi koymuştu.

Bu dönemde dalgalanmalarla dolu. Büyük bir şey yapmak istiyor, toplumsal bir devrim olmasını diliyor, öğrenci olarak çok çalışıyor, çocuklar için okuma odaları kuruyordu. Ancak kimi zaman "ürkek bir yer solucanıydı", ölümü diliyordu ve öğretmenine "İyiler erken ölür" cümlesini tekrar okutuyordu. Arasıra

"hayat yine galip geliyordu". "Binicilik öğretmeniyle nahoş bir ilişkisi" vardı. "Çöküş" yaşıyordu. Kilosu hakkında aşırı endişeliydi.

Yirmi dört yaşındayken, kendisine olan güvenini daha da kaybettiği bir an daha var. Halen eski dadısını yanında isteyecek kadar kendinden emin olmamasına rağmen, çalışmalarında mutlu. "Günlüğü yaşam sevinci ve şehvet soluyor". Bir öğrenciye âşık oluyor. Kalıcı ve her yanı kuşatan özelliğine bakılırsa derin bir bağlılık olduğu açık. Nişanlanıyor, ancak yine anne-babası hislerinin yanıltıcı olduğu konusunda ısrar ediyor. Geçici bir ayrılık talep ediyorlar. Dolayısıyla, ilişki ona gerçek ve makul değilmiş, bırakılırsa daha iyi olurmuş gibi gelmeli. Bir kez daha kendi duygularına güvenmiyor ve yok sayıyor, ebeveynlerinin duygularını kendi duygularının yerine koyuyor. İlişkiden ve kendine makul bir yol çizme yetisine sahip olma konusunda kendine güven duymaktan vazgeçiyor. Yalnızca başkalarının hislerine güvenilebilir. Bu noktada yardım için doktoruna gidiyor.

Bu noktada isyan etseydi, kendi dünyasındaki kendi hisleri için savaşma gücüne sahip olsaydı, kendi derin duygularına karşı dürüst olabilir, kelimenin tam anlamıyla, kendi özerk benliğini kurtarabilirdi. Ancak isyan yerine, yalnızca korkunç bir depresyon ve kendi bedeninden nefret, yani açıkça hayatla başa çıkma konusunda tamamıyla güvenilmez bir organizma var. Kendi benliğinden vazgeçmesinin ölçüsü, korkunç diyetinden anlaşılıyor. Sonra şöyle diyor "İçimde bir şey şişman olmama isyan ediyor. Sağlıklı, dolgun kırmızı yanaklı olmaya, doğama uygun şekilde basit, gürbüz bir kadın olmama isyan ediyor."

Başka deyişle, kendi duygularına, arzularına, yaşantılarına güvenseydi, gürbüz, dolgun genç bir kadın olur, sevdiği öğrenciyle evlenirdi. Ancak duygularının, arzularının ve yaşantılarının tamamıyla güvenilmez kılavuzlar olduğu ispatlanmıştı. O yüzden, yalnızca sevdiğine olan duygularını inkâr etmemeli, aynı zamanda aç kalmalı ve bedenini -kesinlikle kendi eğiliminin aksine-

başkaları tarafından onaylanan bir şekle girmeye zorlamalıdır. Yaşamın temeli olarak kendi hislerine olan güvenini tamamıyla kaybetmişti.

Öteki dönem hakkında kısaca yorum yapacağım. Kuzeninin uygun bir eş olabileceğini düşünüyor, bu tercihi ailesi tarafından da onaylanıyor. Evlenmeyi planlıyorlar. Ancak yirmi sekiz yaşına kadar, iki yıl daha kuzeni ile sevdiği öğrenci arasında gidip geliyor. Öğrenciyi görmeye gidiyor, ondan ayrılıyor, kendi deyişiyle "açık bir yara" bırakıyor. Bu en önemli etkileşimin içeriği hakkında hiçbir şey bilmiyoruz, ancak burada psikolojik hayatının dengede olduğunu tahmin ediyorum. Kendi duygularına güvenip sevdiği insanı mı seçmeli yoksa kuzenini mi seçmeli? Kuzenine karşı duyguları o kadar sıcak değil, ancak ona karşı hissetmesi gereken bütün onaylanmış duyguları hissetmesi *gerekiyor*. Öğrenciyi seçse, özerk benliğin keşfedilmemiş yolunu seçmiş olacağının biraz farkında mıydı emin değilim. Kuzenini seçseydi, başkalarının ondan beklediği hayatı yaşayacaktı, ancak bu güvenli ve onaylı bir oyun olacaktı. Kuzenini seçti ve onunla evlendi, böylece kendi benliğine olan güveninden daha da feragat etti.* (* Aynı dönemin nasıl farklı görülebileceğini göstermek üzere, benliğinin "ideal" olan ile "gerçek" parçaları arasında yaşadığı mücadeleyi kıyaslayan Dr. Binswanger'in yorumu şöyle. "Ruhani (ideal) dünyanın bir parçası olan sarışın âşık ile ayakları tamamıyla sıkıca yere basan ötekini (kuzeni)" karşılaştırıyor... "Dünyevi hayat yine kazanıyor." Korkarım hem Dr. Binswanger hem de benim için, "nesnel" gözlemler yapmaya çalışırken dahi değerlerimiz kendilerini gösteriyor!)

Otuz iki yaşında kendini zayıflatması *gerektiği* fikri konusunda tamamıyla saplantılı. Bu nedenle, kendisini aç bırakıyor ve günde altmış tane müshil alıyor! Elbette çok az gücü kalıyor. Psikanalizi deniyor, ancak yardımı olmadığını hissediyor. Şöyle diyor "Zihnimle analiz ettim, ancak her şey teori olarak kaldı" ve "Analist bana ayırt etme yetisi kazandırabilir ancak beni iyileşti-

remez." Ne var ki, analiz de şartlar nedeniyle kesilince, daha da kötüleşiyor.

Bu dönemde ideal aşkından, öğrenciden söz ediyor. Kocasına yazdığı mektupta şöyle diyor "O zaman kabul etmeye ve kendi idealimden vazgeçmeye hazır olduğum hayattın. Ancak bu ... zoraki bir çözümdü." Başkalarının onun sahip olmasını istediği duyguları hissetmek için çaresizce uğraştığı, ancak bunun için kendisini zorladığı görülüyor.

Bundan sonra, kendi içindeki yabancılaşma daha da büyük bir yabancılaşmaya ve başkalarından soyutlanma hissine yol açıyor. İlk intihar girişiminin, gönderildiği hastanede onunla birlikte çalışan ikinci analistinin artık aşina olan örüntüyü tekrar ettiğinde olması şaşırtıcı değil. Kocası hastanede onunla kalmak istiyor, o da kocasının yanında olmasını istiyor. Ancak baba figürü olan analist daha iyisini biliyor ve kocasını gönderiyor. Kendi kendini idare eden bir insan olarak içinde kalan bir güven varsa, onu daha da yıkıyor.

Bu andan itibaren soyutlanma daha da büyüyor ve trajedi başlıyor. Daha çok doktora, daha çok psikiyatra gidiyor, onunla uğraşanların gözünde giderek bir nesne haline geliyor. Sonunda birkaç ay kalacağı Dr. Binswanger'in sanatoryumuna yerleştiriliyor.

Bu dönemde tanısı hakkında farklılıklar oluyor. Ünlü psikiyatr Emil Kraepelin, depresif dönemlerinin birinde ona melankoli kurbanı tanısı koyuyor. İkinci analisti, "manik depresif salınımları ile birlikte ağır obsesif nevroz" tanısı koyuyor. Danışman psikiyatr, sorununun "giderek artan psikopatik yaradılış" olduğunu söylüyor. Şizofren olmadığını çünkü herhangi bir zihinsel bozukluk olmadığını söylüyor. Ancak Dr Bleuler ile Dr Binswanger durumunun "progresif şizofrenik psikoz (şizofreni simpleks)" olduğunda mutabıklar. Onda çok az umut görüyorlar ve şöyle diyorlar "Kurumdan çıkışının kesinlikle intihar anlamına geleceği açıktır."

Ellen bu tartışmaların bazılarının farkında olduğu için, muhtemelen kendisini bir insan olarak değil, tamamıyla kendi kontrolünün dışında, yıkıma doğru giden, garip anormal bir mekanizma olarak görüyordu. Bütün bu "tanılara" boşuna bakılıyor, doktorların bir insanla uğraştıklarının farkında olduklarına dair bir iz bulabilmek için! Ellen'ın sözlerini anlamak zor değil: "Kendimle garip bir insan olarak yüzleşiyorum. Kendimden korkuyorum." Başka bir zaman da şöyle diyor: "Bir noktada aklımı kaybediyorum. Kendi doğama karşı mücadelemde yok oluyorum. Kader benim şişman ve güçlü olmamı istiyor, ama ben zayıf ve ince olmak istiyorum". Gerçekten de kendi doğasıyla olan mücadelesinde yok oluyor. Organizması onun sağlıklı ve güçlü olmasını istiyor, ancak araya giren "Ben", başkalarını memnun etmek için benimsediği sahte benlik, kendisinin de bir noktada dediği gibi, zayıf ve "entelektüel" olmasını istiyor.

Akıllı doktorlar, intihar riskine rağmen, şu sonuca varıyorlar: "Herhangi güvenilir bir terapi mümkün değildir. Bu nedenle, hastanın taburcu olma talebini yerine getirmeye karar verdik." Hastaneden ayrıldı. Üç gün sonra mutlu ve iyi görünüyordu, yıllardır ilk defa iyi yemişti ve sonra ölümcül dozda zehir aldı. Otuz üç yaşındaydı. Mezar taşına şu sözleri yazılabilirdi: "İki düşman gücün birbirini mengeneden geçirdiği bir sahnede kendimi çok pasif hissediyorum."

Ellen West'in hayatında ne bu kadar ölümcül derecede yanlış gitmişti? Yanlış giden şeyin, her birimizin hayatında bir ölçüde olduğuna dair inancımı ortaya koyduğumu umarım, ancak onun durumunda bu biraz abartılıydı. Çocuk olarak kendi hislerimizi yaşıyoruz, ona güveniyoruz. Bebek aç olduğunda, ne açlığından şüphe ediyor, ne de yiyecek bulmak için her türlü çabayı gösterip göstermemesi gerektiğini sorguluyor. Bunun bilincinde olmadan, kendi kendine güvenen bir organizma. Ancak bir noktada annebabası ya da başkaları ona şöyle diyorlar "*Böyle* hissedersen, seni sevmem". O yüzden gerçekten ne *hissettiğini* değil, hissetmesi

gerekeni hissediyor. Bu aşamaya kadar, hissetmesi gerekeni hisseden, yalnızca arasıra -benliğinin bir parçası olan- organizmasının gerçekten hissettiklerinin korkutucu görüntülerini gören bir benlik inşa ediyor. Ellen'ın durumunda bu süreç aşırı bir biçimde işliyor. Hayattaki en önemli anların bazılarında, kendi hislerinin geçersiz, yanıltıcı, hatalı, sağlıksız olduğunu ve hissetmesi *gerekenin* daha farklı olduğunu hissetmeye zorlanmıştı. Ne yazık ki, onun için anne-babasına, özellikle de babasına olan sevgisi o kadar güçlüydü ki, kendi yaşantısına güvenme yetisinden vazgeçti ve onların, babasının yetisini yerine koydu. Kendi olmaktan vazgeçti. Son yılında doktorlarından birinin bu gözlemi şaşırtıcı değildi: "Çocuk olarak başkalarının fikrinden tamamıyla bağımsız olsa da, şimdi tamamıyla başkalarının ne düşündüğüne bağımlı." Ne hissettiğini ya da fikrinin ne olduğunu artık kesinlikle bilmiyor. En büyük yalnızlık bu, kişinin özerk organizmasından neredeyse tamamıyla ayrılması.

Tedavisinde yanlış giden neydi? Burada yardım isteyen zeki, duyarlı bir genç kadın var. Modern ölçütlere göre, duruma ilişkin öngörü çok olumlu olurdu. Neden böylesi tam bir başarısızlık? Eminim, farklı görüşler vardır, ancak ben kendi görüşümü ortaya koymak isterim.

Tedavisindeki en büyük zaaf, hiç kimsenin onunla bir *insan* olarak, saygı değer, özgür seçimlerde bulunabilecek, içinde yaşadıkları güvenilecek ve yararlanılacak değerli bir kaynak olan bir insan olarak ilişki kurmamasıydı.

Daha ziyade bir nesne olarak ele alınmış gibiydi. İlk analisti duygularını *görmesine* yardımcı olmuş, ancak yaşamasına yardımcı olmamıştı. Bu yalnızca onun da kendisine bir nesne olarak bakmasını sağlamış ve onu kendi hislerini yaşamaktan ve kullanmaktan daha da uzaklaştırmıştı. "Analist bana ayırt etme yetisi kazandırabilir ancak beni iyileştiremez." demesi akıllıca. Analist, böyle böyle dinamiği olan bir birey olduğunu ona gösteriyor. O da ona katılıyor, ancak bu kesinlikle dinamik duyguları yaşama

temelinde olmuyor. Yalnızca onu soyutlayan örüntüyü takip ediyor, kendi yaşantısına güvenmiyor, hissetmesi gerekene, uzmanın ona hissettiğini söylediği şeye inanmaya, onu hissetmeye çalışıyor.

Sonra epey farkında olduğu açık olan tanısıyla ilgili trajikomik tartışma var. Doktorlar, ne tür bir nesne olduğu konusunda aynı fikirde değiller: Manik depresif. Obsesif kompulsif. Melankoli vakası. Tedavi edilebilir. Tedavi edilemez. Sonra o nihai, inanılmaz karar geliyor: İntihar eğilimi var, şizofren ve tedavi umudu yok. Bu yüzden, onu taburcu edeceğiz ve intihar etmesine izin vereceğiz. En azından bir tahminleri tutmuştu.

Ellen'ın sözleri kulaklarımda çınlıyor "Çığlık atıyorum ama beni duymuyorlar." Hiç kimse onu insan olarak *duymamıştı*. Çocukluğundan beri -belki o zaman bile- anne-babası, iki analisti, doktorları onu derinden duyacak kadar ona saygı duymamışlardı. Hayatı karşılayabilecek, hisleri güvenilir olan, duyguları kabul edilmeye değer bir insan olarak onu ele almamışlardı. O zaman nasıl kendini dinleyebilir ve içinde yaşadıklarına saygı duyabilirdi ki?

"İnsanlardan soyutlandım. Sırça bir kürenin içinde oturuyorum, dışarıda insanları görüyorum. Çığlık atıyorum, ancak beni duymuyorlar." İki insan arasındaki ilişki için ne çaresiz bir yakarış. Buber'ın dediği "görüşme yoluyla şifalanma" dediği şeyi hiç yaşamamış. Onu olduğu gibi görecek, kabul edecek kimsesi yoktu.

Bu trajik vakayı okurken (anlaşılacağı üzere) öfkeleniyorum, ama beni yüreklendiriyor da. Bir insanın trajik biçimde harcanmasına öfkeleniyor, Ellen West bugün ofisime ya da tanıdığım pek çok terapistten birinin ofisine gelse, ona yardım edilebileceğini geçen yıllarda yeterince öğrendiğimi hissettiğim için de yürekleniyorum. Bu ihtimali kabaca tasvir edeyim. Daha canlı bir biçimde tasvir edebilmek için, yirmi dört yaşında ofisime geldiğini varsayacağım. Bu yaşta tıbbi yardım istemişti, o yüzden bugün

psikolojik yardım istediğini varsaymak mantıklı olur. Anne-babasının ısrarı üzerine, sevdiği öğrenciden ayrılmasından hemen sonraki zaman.

Yalnızca vakayı okuyunca dahi, bu depresif, mutsuz, bir deri bir kemik kalmış, kendini aç bırakmış genç kadını kabul etme konusunda herhangi bir engel tanımayacağıma eminim. Hem ne olduğunu hem de potansiyelinin ne olduğunu anlar, her ikisi ya da birini olmasını da onun için isterdim.

Görüşmelerimiz şöyle konularla başlardı eminim: "Kederim için hiçbir sebep yokken çok kederliyim." "Yalnız olmaya katlanamıyorum, ama neden böyle olduğunu bilmiyorum." "Şişman olduğumda kendimden nefret ediyorum, zayıf olmam *gerekiyor*, ama yine bunun sebebini bilmiyorum." "Bu öğrenciyi sevdim, ama bunun akıllıca bir eşleşme olduğuna inanmıyorum. Babam ve annem onun benim için uygun adam olmadığını hissediyorlardı." Bu duyguların her birini anladığım ve bu duyguların *olması* hakkını kabul ettiğim için, diğer tutumlar geçici olarak ve korkuyla ortaya çıkardı: nişanlısından ayrılmasının yarattığı hayal kırıklığı; ona önceden ve halen duyduğu güçlü duygular; babasına duyduğu kin (çok korkutucu bir duygu). Yavaş yavaş, aşama aşama babasına karşı hem sevgi hem de kin duyabileceğini, bana karşı sevgi ve kin duyabileceğini, bağımsız bir hayattan korkabileceğini ve bağımsız bir hayatı isteyebileceğini, erkek ve kadın olma arzusu duyabileceğini, dolgun, gürbüz, mutlu bir eş ve ince, parlak, rekabetçi bir sosyal reformcu olma arzusu duyabileceğini keşfedecekti. Hem açlık hem de yemek yeme arzusunu, dolgun olma arzusunu ve arkadaşları tarafından onaylanmayan şişman, çirkin biri olma korkusunu yaşayabilecekti. Şöyle diyebilecekti ki demişti de "Kendimden, savunmasızca her dakika bana doğru gelen duygularımdan korkuyorum". Azar azar bütün bu duygularını, benliğinin bütün bu öğelerini özgürce yaşayabilecekti.

Bu duyguların bazılarının gerçekten çok korkutucu olduğunu keşfedecekti. Bağımsız bir insan olma riskini ve heyecanını

keşfetme ve *yaşama*, bu korkulu öğelerden biridir. Başka biri, danışanlarımdan biri Ellen'ın da muhtemelen söyleyeceği bir şeyi şöyle ifade etmişti:

> *Korkunun bütün belirtileri var bende... Gerçekten sanki bütün dizginlerimden kurtulmuşum ve çok savunmasızım... Yine de* güçlü *hissediyorum... Şimdi içimde bir şeylerin yükseldiğini, kaynadığını, gücü hissediyorum... gerçekten büyük ve güçlü bir şey. Ancak en başta neredeyse dışarıda* yalnız *olmakla ve etrafımda taşıdığım destekten kurtulmakla ilgili fiziksel bir hisli... (duraklıyor)... Şimdi daha çok şey* yapmaya *başlayacağını hissediyorum.*

Güvenli bir ilişkide kendini bütün ve kabul görmüş hissetmekle ne kastettiğimin bir örneği bu. Bence bir değişim anını temsil ediyor, muhtemelen fizyolojik ve geriye dönüşü olmayan bir değişim. Ellen da benzer biçimde kendisinin bu gizli yüzlerini yaşasaydı, kendisinin değiştiğini görecekti. Bu kez değişen benlik onun organizmasının tepkilerine, içinde yaşadıklarına dayalı olacaktı, başkalarının değerlerine ve beklentilerine değil.

Doğasına, duygularına karşı savaşmasının gerekmediğini görecekti. Daha ziyade, bütün hislerine -hem kendi içinde yaşadıklarına hem de başkalarının taleplerine ve tutumlarına ilişkin hislerine- açık olabildiği zaman, ona göre yaşayabileceği bir dayanağı olacaktı. Hislerine açık olabilseydi ve anlamlarını duyarlı bir biçimde dinleyebilseydi, yaşantısının davranışı ve hayatı için yapıcı bir kılavuz sağlayacağını keşfedecekti.

Bu, süreç pürüzsüz ve rahat olacak anlamına gelmiyor. İnsan olmak için -kimi zaman ebeveynlerine karşı gelen, toplumun baskısına karşı duran, sonuçtan emin olmasa da harekete geçmeyi seçen bir insan olmak- acıtıcı, bedelli, hatta kimi zaman dehşet verici olabilir. Ancak *çok* kıymetli olacaktır, kendin olmak

yüksek bir bedel ödemeye değer. Ayrıca pek çok başka değerli yanları da olacaktır.

Her yönüyle kabul göreceği terapötik ilişkide kendisini daha bütünüyle ifade etmenin güvenli olduğunu keşfedecekti. Yalnız ve soyutlanmış olmasına gerek olmadığını, başka birinin onun hissettiklerini anlayıp paylaşabileceğini keşfederdi. Bu süreçte kendisiyle arkadaş olduğunu, bedeninin, duygularının ve arzularının düşman yabancılar olmadığını, kendisinin sevecen ve yapıcı parçaları olduğunu da keşfedecekti. "Kendi doğama karşı mücadelemde yok oluyorum" şeklindeki çaresiz sözleri dile getirmesi gereksiz olacaktı. İki temel yabancılığı hafiflemiş olacaktı. Kendiyle iyi ve iletişime dayalı bir ilişkisi olacaktı. Bir ilişkide tamamıyla kendi *olmasının* güvenli olduğunu görecekti. Sonuç olarak, başkalarıyla ilişki kurarken kendi benliğinin daha fazlasını ortaya koyacak ve yine bunun tehlikeli derecede güvensiz bir şey olmadığını, aksine başkalarıyla ilişki kurarken kişinin gerçek benliği olmasının çok daha tatmin edici olduğunu keşfedecekti.

Bence böylesi bir süreçte sırça duvar ortadan kalkardı. Hayatı maceralı, çoğu zaman zahmetli bulurdu. Onun karmaşık ve çelişkili hisleriyle en uyumlu olacak davranışı keşfetmek sonu olmayan bir muamma olurdu. Ancak canlı, sahici ve kendisiyle ve başkalarıyla ilişki içinde olurdu. Günümüz insanının büyük yalnızlığını kendi için çözmüş olurdu.

Ellen'ın kişi odaklı terapiye katılma fırsatı olsaydı, terapötik çalışmaların görülebilecek muhtemel sonucunu güvenle ve iyimserlikle ortaya koyduğum için özür dileyemeyeceğim. Benim tecrübem farklı bir sonucu doğrulamıyor. Dediğim kadar ileri gider miydi emin değilim, ancak şüphesiz bu istikamette ilerlerdi birebir bir terapötik ilişki kurabilseydim.

Kendim için Ellen West vakasından belirli dersler çıkardım. İlki şu: kişiyi -tanı koyarak, analiz ederek ya da vaka tarihinde bir insan olarak algılamayarak- bir nesne haline her getirişimizde, terapötik hedefimizin önünde bir engel yaratırız. Kişiyi bir nesne

olarak ele almak, fiziksel hastalıkları iyileştirmede faydalı olmuş, psikolojik rahatsızlıkları tedavi ederken bu başarılı olmamıştır. Yalnızca insan olarak ilişki kurduğumuzda, ilişkide insan olarak kendimizi riske attığımızda, öteki insanı kendisi olarak yaşadığımızda, derinden faydalı oluruz. Ancak bu şekilde hem danışan hem de terapist olarak yalnızlığın acısını söküp atacak kadar derinden bir buluşma gerçekleşir.

KAYNAKLAR

BINSWANGER, L. Der Fall Ellen West. *Schweizer Archiv für Neurologie and Psychiatrie*, 1944, *53*, 255-277; *54*, 69-117, 330-360; 1945, *55*, 16-40.

BINSWANGER, L. The case of Ellen West. In May, R., Angel, E., & Ellenberger, H. F. (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books, 1958.

MAY, R., ANGEL, E., & ELLENBERGER, H. F. (EDS.) *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books, 1958.

Kişi Odaklı Topluluklar Kurmak: Gelecek İçin Çıkarımlar

Bundan önceki iki bölüm, bireylerle çalışmanın farklı yönlerine dikkat çekiyordu. Bu bölüm, benim ve meslektaşlarımın topluluklarla birlikte çalışarak yakın zamanda öğrendiklerimizi ve gelecek için heyecan verici bazı olasılıkları ortaya koyuyor. Yakın zamanda düzenlediğimiz çalıştaylar, bu bölümdeki derslerin ve öngörülerin dayanağını oluşturmaktadır. Bu bölümü oluşturan yazılar ve düşünceler için pek çok kişiye özellikle de Maria Bowen, Joanne Justyn, Jared Kass, Maureen Miller, Natalie Rogers ve John K. Wood'a minnettarım.

Küçük yoğunlaştırılmış gruplar -etkileşim grupları ya da özel ilgi grupları-, katılımcılar için neredeyse her zaman önemli tecrübeler olsa da, onları veya onların dinamiklerini tasvir etmeye çalışmayacağım. Bu konu hakkındaki düşüncelerim, etkileşim gruplarıyla ilgili kitabımda dolu dolu ortaya konulmaktadır (Rogers, 1970).

Ben ve meslektaşlarım, bir çalıştaydaki bütün katılımcıların buluşmaları sırasında işlevi olan kudretli güçlere giderek daha çok ilgi duyuyoruz. Bunlara sıklıkla "topluluk toplantıları" desek de, aslında ilk oturumlarda gerçek anlamıyla bir topluluk içermiyorlar. Toplantı kadrosu da dahil olmak üzere, katılımcıların gerçekten bir topluluğun parçası olarak hissetmeleri ancak çalıştayın sonuna doğru gerçekleşiyor.

On yedi günlük ya da daha uzun sürenlerde olduğu gibi, dört günlük çalıştaylarda da aynı dinamiğin görülmesi yeterin-

ce merak uyandırıcı. Bence grup, belirli bir zaman sınırlaması dahilinde ulaşılması mümkün olan hedeflere erişmek için kendi aklı içinde var olan zamanı kullanır. Pek çok açıdan grubun aklı benim için müthiştir.

Böylesi çalıştaylara ilgi duyanlar, daha ayrıntılı ve canlı bir tarif istiyorlarsa, en son kitabımda böylesi bir açıklama bulabilirler (Rogers, 1977, 8.bölüm).

***

TOPLULUK OLUŞTURMAK

Son on beş yıldır ABD'den ve başka ülkelerden farklı meslektaşlarla topluluk oluşturma dediğim konu üzerinde çalışıyoruz. Küçük gruplarla çalıştık, sonra elli ila iki yüz kişilik daha büyük gruplarla, arasıra da altı ile sekiz yüz kişilik çok büyük gruplarla çalıştık. Gerçek kişisel risklere girdik. Öğrendiklerimiz bizi değiştirdi. Pek çok hata yaptık. Sıklıkla içine girdiğimiz süreç bizi hayrete düşürdü. Gözlemlediğimiz, yaşadığımız ancak herhangi bir sonuca ulaşma konusunda çok kararsız kaldığımız şeyler hakkında farklı formüller oluşturmayı denedik.

Ancak önemli bir öğe göze çarpıyor. Temel düzeyde geçici topluluklar kurmayı kolaylaştırma konusunda daha etkili hale geldik. Bu topluluklarda üyelerin çoğu, hem kendi güçlerini çok yoğun hissederler, hem de öteki üyelerle yakın ve saygı dolu bir birliktelik hissederler. Devam eden sürece, giderek açık hale gelen insan ilişkileri, büyüyen bir birlik hissi ve neredeyse ruhani olan kolektif bir ahenk ruhu dahildir.

Bu gruplarda katılımcının kendi kararlarını verebileceği, etkinlikleri planlama ve yürütme işine diğerleriyle eşit derecede katılabileceği, kendi gücünün daha çok farkına varabileceği, hayatının mimarı olarak giderek daha özerk ve yaratıcı olabileceği bir iklim sağlamaya gayret ettik. Bireyin güçlendirilmesine yö-

nelik bu bütünsel dikkat nedeniyle, yaptığımız şeyin kişi odaklı yaklaşım olduğuna kanaat getirdik.

Bağlam

Bu felsefi yaklaşımın, tasvir edeceğim temel taşın, topluluk oluşturmanın tek olası dayanağı olmadığına dikkat çekerim. Topluluklar, tarih öncesinde başlamış, atalarımız ortak hedef olan avcılık ve sonra tarım için bir araya gelmişlerdi. Amerikalı yerli toplulukların, bugün de yararlandığımız felsefeye ve törenlere dayalı örüntüleri vardır. Uygarlık tarihindeki en eski topluluklar, ticaretin vatandaşları bir arada tuttuğu nehirler ya da limanlar etrafında kurulmuştu. ABD'de idealist topluluklar karizmatik liderler ya da dini ideolojiler etrafında kurulmuştu. Bu toplulukların bazılarının takdire şayan bir hayatta kalma gücü olduğunu fark etmek için Amishleri düşünmek yeterlidir. Çin'de topluluklar, yüzyıllarca köy hayatının bir parçası olmuştur. Bir ölçüde tarihsel olarak ve kesinlikle 1949 yılında Çin Halk Cumhuriyeti'nin kuruluşundan sonra, bu topluluklar kolektif hedeflerine yönelik vurguları nedeniyle dikkat çekmiştir. Bütün organizmanın, devletin ya da ulusun refahı en önemli şeydir. Bireysel özerklik üzerindeki vurgu kaldırılmıştır, herbir kişinin benliğinin, büyük bir organik yapı içineki bir hücre olduğunun farkına varması sağlanır.

Ancak batı kültüründe farklı bir akım, bireyin önemi üzerinde bir vurgu mevcuttur. Demokrasi, insan hakları felsefesi, kendi geleceğini tayin etme hakkı gibi öğeler vurgulanmıştır. Böylesi bir topraktan belirli bir felsefi var olma biçimi -sözünü ettiğim kişi odaklı yaklaşım- ortaya çıkmıştır. Şu an için topluluk kurmanın diğer bütün olası biçimlerini yok sayıyorum ve yalnızca bu kişi odaklı felsefeye dayalı ve ondan çıkan tecrübeler hakkında konuşacağım.

Çeşitli kişi odaklı topluluk türleri farklı koşullarda oluşmuştur. Öğretmenler, böylesi varlıkları sınıflarında kurabilmişlerdir.

Bazı kurumlardaki kadrolar, kişi odaklı bir biçimde gelişip işlemektedir. Kimi kilise toplulukları böyle işlemektedir. Çok sınırlı bir ölçüde, endüstri, böylesi topluluklarla epey başarılı olmuştur, ta ki kişisel gelişim hedefi kâr etme hedefiyle çatışana kadar. Kısacası, kültürümüzde bireyin haysiyetine, kudretine ve hür iradesine daha çok önem vermek üzere gayret sarf etmeyi sağlayan böylesi bir maya mevcuttur. Kültür olarak geleceğin topluluk biçimlerini arıyoruz.

Kişi Odaklı Çalıştaylar

Bu genel istikametten benim ve pek çok meslektaşımın yakın zamanda yürüttüğümüz çalıştaylar çıkmıştır. Katışıksız toplumsal deneyler olmaya en yakın tecrübe olan, belirli bir felsefeyi ve kuramı dikkatle uygulayan çalıştaylar. Bu çalıştaylarda göreceli olarak deneyle ilgisi pek olmayan birkaç etmen nedeniyle, sürecin dinamiğinin göze çarptığı toplulukların oluşumunu tecrübe etme ve gözlemleme fırsatımız olmuştur. Bu çalıştaylar, oturmuş kurumlar çerçevesinde yürütülmemiştir. Üniversitelerin, devletin ya da vakıfların desteği ile düzenlenmemektedir. Kâr etmezler. Kendisini oluşturan koşullar dışında herhangi bir koşula bağlı değildir. Bu nedenle, dikkatle incelenmeye değerdir.

Böylesi sebepler nedeniyle, aşağıdaki tartışma tamamıyla bu çalıştaylardaki tecrübelerimizle ilgilidir. Aynı zamanda toplumsal deneyler olan bu etkinlikleri tarif ederek umarım, temel organik yapı ve süreç daha net bir biçimde ortaya çıkabilir.

Çok çeşitli özelliklere sahip ve çok geniş bir coğrafyaya yayılmış gruplarla çalışma fırsatına sahip olduğumuz için şanslıyız. Süreç hakkında düşünürken farklı boyutlardaki gruplarla, ABD'nin farklı bölgelerinden, özellikle de iki kıyısından, Meksika'dan, Brezilya'dan, Venezuela'dan, Japonya'dan, İngiltere'den ve 22 farklı ülkeden 170 katılımcının yer aldığı heyecan verici bir kültürlerarası çalıştayın düzenlendiği İspanya'dan gruplarla olan tecrübelerimizden yararlanıyorum.

Bu gruplardaki süreçleri tarif edeceğim; ancak öncelikle kadronun, grup bir araya gelmeden önceki günlerde hazırlık yapmayı nasıl öğrendiğinden söz etmeliyim.

*Kadronun Var Olma Biçimi**

Kadronun nasıl çalıştığına dair öğrendiklerimin en keskin ve en canlı olanları, kişi odaklı yaklaşıma ilişkin 1974 yılında başlayan altı yaz çalıştayında meslektaşlarla çalışırken öğrendiklerimdir. Bu çalıştaylar altı farklı yerde düzenlenmişti: üçü California'da, diğerleri ise Oregon'da, Adirondack dağlarında ve İngiltere Nottingham'daydı. Katılımcı sayısı 65 ila 135 arasındaydı. (Bu çalıştayların birinin daha ayrıntılı tasviri için, bkz Rogers, 1977.)

Bu çalıştayların kadrosu göreceli olarak aynıydı. Sayı beş ila yedi arasında değişiyor, birkaç değişiklik olmuştur, ancak bir devamlılık söz konusu. Yıl boyunca ayrı çalışıyor, ancak her çalıştaydan önce bir araya geliyoruz. İşleyişimiz ve birbirimizin ihtiyaçlarını karşılama şeklimiz zaman içinde değişti.

En başta işleyişimiz biraz gelenekseldi. Çalıştaydan önce düzenlenen toplantılarda, program için alternatif planlar ve tasarımlar yapmaya, örneğin küçük grup toplantıları ve başka özel etkinlikler hazırlamaya çok zaman ayırıyorduk. Mümkün olduğu kadar fazla (sanki bizimmiş gibi) seçenek özgürlüğü "vermek" istiyorduk. Öğretmenler ve yürütücüler olarak kendimizi farklı ilgileri, becerileri olan uzmanlar olarak görüyorduk. Öğrenme için çok çeşitli kaynaklar sunma ve hazırlıklı olma çabasındaydık.

Ayrıca çalışanlar, katılımcılara göstermek istemediğimiz aramızdaki sürtüşmeleri ve farklılıkları halletmek için de zaman harcıyorlardı.

(*) Özellikle bu bölümde ve bir ölçüde bu bölümün diğer kısımlarında, kişi odaklı yaklaşım çalıştaylarının kadrosu tarafından hazırlanmış materyallerden yararlandım [Bowen ve diğerleri, 1978]).

Yavaş yavaş çok farklı bir biçimde işler hale geldiğimizi görmüştük. Kısacası, temel işimizin *kendimiz olmak* olduğuna inanıyorduk. Bu nedenle, çalıştaydan önceki birkaç günü birlikte geçiriyor ve yapabildiğimiz kadarıyla şunları başarmaya çalışıyorduk:

Tamamıyla açığız –önce birbirimize sonra bütün gruba;

Kendi hayatlarımızın yeni ve bilinmeyen alanlarını keşfetmeye hazırız;

Kendi farklılıklarımızı gerçek anlamıyla kabul ediyoruz;

Kadromuzun ve grup deneyiminin yol açtığı, içimize doğru taze yolculuktan öğreneceğimiz yeni derslere açığız.

Dolayısıyla, artık planları ya da malzemeleri daha az vurgulayarak, kendimizi *hazırlıyoruz* denebilir. Kadromuzun sürecini değerli buluyor, grubun da bunu hissetmesini istiyoruz. Olabildiğimiz kadar kendimiz olduğumuzda -yaratıcı, farklı, muhalif, hazır, açık ve paylaşımcı olduğumuzda-, bir şekilde çalıştay ahalisinin bütün üyelerinin böylesi özellikleri arasında bir uyum, tını yakaladığımızı gördük.

Grupla ve üyeleriyle kurduğumuz ilişkilerde güç paylaşılıyor. Kendimiz "olmamıza" izin veriyor, başkalarının da "kendileri" olmalarına izin veriyoruz. En güzeli de, başkalarının düşüncelerini ya da hareketlerini yargılama ya da onlara müdahale etme konusunda pek istekli değiliz. İnsanlara bu şekilde yaklaşıldığında, oldukları gibi kabul edildiklerinde, kendi hayatlarını inceleme ve değiştirme konusunda çok yaratıcı ve becerikli olduklarını keşfettik.

İkna etmiyor, yorumlamıyor ya da müdahale etmiyor olsak da, tutumumuz kesinlikle bırakınız yapsınlar şeklinde değil. Aksine, kendimizi, duygularımızı, potansiyellerimizi ve becerileri-

mizi etkin olarak paylaşabileceğimizi görüyoruz. Hepimiz olabileceğimiz kadar kendimiz olma konusunda özgürüz.

Bu var olma biçiminin bir parçası köklü hale gelmiştir: *duyma* arzumuz. Kargaşa anında, kadromuz eleştirildiği zaman ya da derin duygularımız ifade edildiğinde, söylenenleri dikkatle ve kabul ederek dinler, arada da duyduklarımızdan ne anladığımızı seslendiririz. Özellikle de muhalif sesleri, rağbet ya da kabul görmeyen fikirleri ifade eden yumuşak sesleri dinleriz. Biri açık konuştuysa, ancak kimse yanıt vermediyse, o kişiye bir karşılık vermeye dikkat ederiz. Dolayısıyla, herkesi tasdik etmeye çalışırız.

Burada durmuyoruz. Birey olarak kendi yaşantılarımızın yeni yüzlerini sürekli takım olarak keşfediyoruz. Yakın zamanda, bu, farklı yaşam tarzlarımız içindeki samimi ilişkilerimizden aldığımız dersleri açığa çıkarmak demekti. Hayatlarımızın giderek artan psişik ve sezgisel yönleriyle açıkça yüzleşmek demekti. İçimizdeki bu bilinmeyen alanlara girdikçe, hem bireysel hem de toplu olarak, her yeni çalıştay topluluğuna daha çok yardımcı olabiliyor, kendi gölge ve gizem dünyalarına daha derinden dalabiliyoruz. Bunun karşılığında her çalıştay bize beklemediğimiz şeyler öğretti.

Çarpıcı bir örnek şudur; çalıştay topluluğu, kendi süreci içinde kadronun nerede *olduğuna* dair neredeyse telepatik bir bilgiye sahiptir. Bir yıl, kadro toplantılarında çalıştayların bir parçası olan cinsel davranışları ve cinsel düşünceleri ayrıntılı olarak tartıştık ve kendi cinsel yönlerimizi açıkça paylaştık. Toplantıdan sonraki çalıştayda, kadronun herhangi bir dahli olmadan, bu konu ilk kez açıkça konuşulmuş ve ele alınmıştı. Kadronun bir üyesinin dediği gibi "Kadro toplantılarımızda (psişik olaylara kadar) ele aldığımız konuları topluluğun esrarengiz bir biçimde ortaya koyması halen benim için gizemini sürdürüyor."

İşleyişimize dair son bir söz: Biz herhangi bir lideri ve hiyerarşik örgütlenmesi olmayan tamamıyla açık bir kadroyuz. Liderlik

ve sorumluluk paylaşılıyor. Bildiğimiz en kişi odaklı biçimde ilişkimizi yaşayan çok yakın bir takım haline geldik.

Kendi Öğrendiklerim

Bir kadroyla bu şekilde var olmanın besleyici bir tecrübe olduğunu gördüm.

Öncelikle asla tek başıma almaya cesaret edemeyeceğim riskleri almamı sağladı. Büyük bir çalıştay grubunda aptalca davranırsam ya da başarısız olan yeni bir şey denersem, kadronun halen bana inandığını ve beni kabul ettiğini biliyorum. Bu durum, benim yeni ve imkânsız olanı yapmaya cesaret etmemi sağlıyor.

Kadroyla bu birlikte var olma biçimi, çalıştay için özel bir sorumluluğum olmadığını, sorumluluğun tamamıyla paylaşıldığını hissetmemi sağladı. Grupta "yanlış" giden bir şey hissettiğim zaman, artık gerilmiyorum. Rahatlayabiliyor ve o an ne isem o *olabiliyorum*. Kadronun kolektif aklına olan güvenim, şimdi bütün çalıştay topluluğunun kolektif aklına derin bir güven haline geldi.

Sonunda tamamıyla akışına bırakabileceğim bir insan ortamına sahip olmakla müthiş derecede rahatlamış hissettim. Çalıştaydan önce üç dört gün süren kadro toplantılarında sorunlarımı, ikilemlerimi, duygularımı ortaya döküyorum. Söylenebiliyorum, şikayet edebiliyorum. Böbürlenebiliyorum, sevinebiliyorum. Şaşırıp kalabiliyorum, umutsuz olabiliyorum. Yaratıcı fikirlerle dolu olabiliyorum. Gruptaki diğer insanları eleştirebiliyorum. Yakın ve sevecen olabiliyorum. Bu hepimiz için geçerli: becerebildiğimiz kadar derinden paylaşabiliyoruz. Bu süreç, güçlendirici ve iyileştirici; inanılmaz derecede güven veriyor. Çalıştay sırasında böylesi bir paylaşım, kadro toplantılarımızda devam ediyor ve geniş toplulukla da derinden paylaşabilmemizi mümkün kılıyor. Birbirimize faydalı geribildirimlerde bulunuyoruz. Birbirimizin yaratıcılığına ve zekasına şaşırıyoruz. İlişkileri ve durumları ele alış biçimimiz hakkında birbirimize öfkeleniyoruz. Kimi zaman birbirimizi eleştiriyor, kimi zaman birbirimizle gurur duyuyoruz.

Birbirimizden bir şeyler öğreniyoruz, duygularımızı birlikte çözüyoruz. Birbirimiz için harika bir destek grubuyuz. Bir katalizör haline geldik.

GRUBUN SÜRECİ

Bu çalıştay gruplarındaki süreç o kadar karmaşık ki, bu çok yönlülükten söz etmekten daha fazlasını yapabilmeye çalışıyorum. Ancak önemli ve kendisine özgü öğeler de var.

Ayrılıktan Doğan Birlik

Topluluk hissi, toplu bir eylemden ya da grubun belirli bir istikametine uymaktan doğmuyor. Tam tersi. Her birey, *olabileceği* herşey olma fırsatını kullanmaya çalışıyor. Ayrılık ve çeşitlilik - "ben" olma biricikliği- yaşanıyor. Bilincin belirgin derecede ayrı oluşunun bu özelliği, grubun düzeyini bilincin tekliğine, birliğine yükseltiyor.

Şunu gördük, herkes çalıştayı kişisel ihtiyaçlarını gidereceklerı bir yer olarak görmekle kalmıyor, aynı zamanda bu ihtiyaçları gidermek için gerekli durumu da etkin biçimde oluşturuyor: Biri, evliliğindeki ya da meslek hayatındaki zor bir geçişi karşılamanın yeni yollarını bulur. Bir başkası ruhsal açıdan büyümesini sağlayan içgörüyü kazanır. Başkası topluluk oluşturmanın yeni yollarını öğrenir. Başka biri, insan ilişkilerine dair becerilerini geliştirir. Başkaları ruhani, sanatsal ve estetik yenilenmenin ve tazelenmenin yeni yollarını bulurlar. Pek çok kişi toplumsal değişim için daha bilgiye dayalı ve etkili eylemlere doğru yol alırlar. Başkaları bu dersleri bir arada öğrenirler. Birey olabilme, kişinin çeşitlilik içinde kendi hedefleri doğrultusunda çalışma özgürlüğü, çalıştayın en değerli özelliklerinden biridir.

Bir katılımcı, gerçekleşen ayrılığı ve yakınlığı şiirsel bir biçimde çok güzel yakalıyor.

Hayatımda ilk defa
Gerçekten özel olduğumu hissediyorum
Hayatımda ilk defa
Olduğum kişinin, tam da olmam gereken şey olduğunu
hissediyorum.
O narin nüvede ve çıplak özde olduğumda,
Başka bir şeye gerek olmadığını bilmek bu.
Orada olan yeterli.
Kendimi insan olarak hiç
böyle onaylanmış,
böyle kabul görmüş hissetmedim.
Gerçek özsaygıyı hiç tatmadım.
Siz... açıkça, sizin gerçekliğinize dokunarak
Yaşama gücü sağladınız.
Kendimi önceden hiç tanımamışım.
Başka bir insanı hiç tanımamışım
Bu haftadan önce.
Böylesi bir huzur, böylesi bir güç hiç hissetmemişim.
Hiç bu kadar çabuk büyümemişim,
Bu kadar çok şey öğrenmemişim.
Kendimi ve sizi severek
Hiç bu kadar zengin hissetmemişim.

Bir başka katılımcı, çalıştaydan birkaç ay sonra, topluluğun nasıl ayrılıktan doğup geliştiğini çok güzel ifade ediyor.

Dokuz gün boyunca her an, gözlerinizin önünde büyüyen ve katılımcılar tarafından dokunan karmaşık bir halıya daha fazla iplik geçiriyor gibiydi... bazıları kalın ipler, bazıları cesur renkler kullanıyor, bazıları ise narin dokunuşlarda bulunuyordu. Benim için harika, çok karmaşık bir şaheser olmuştu bu, ta ki düz bir fon üzerinde bütün halıya uzaktan bakana kadar, tamamıyla anlayamamış, takdir edememiştim onu. An-

cak sonra da bütünlüğü içinde her geçen gün değişiyor ve asla tamamlanmıyor gibi görünüyordu. Halen bitmeyen tarafı ise, en beklenmedik zamanlarda beni vuran bütün o içgörüler.

Bu halıdaki iplerin çeşitliliği, katılımcıların müthiş derecede birbirlerinden farklı oluşlarıyla açıklanabilir: aynı gruptaki on sekiz yaşındaki bir genç ile yetmiş beş yaşındaki bir kadın; İspanya'daki çalıştaydaki ateşli Marksistler, muhafazakâr işadamları ve meslek sahipleri; farklı inançlara sahip pek çok dindar insan ve dinle alay eden insanlar; sporcu erkekler ve kadınlar, hayatları tekerli sandalyede geçen felçli insanlar. Bütün farklı insanlar, etkin katılımcılar oldular ve kendi benlikleri ile sürece katkıda bulundular.

Kaotik, Acı Dolu Hususlar

Grup pürüzsüz işliyor gibi göstermek istemem. Genellikle ilk oturumlar kaotiktir. Çoğunlukla çalıştay planının hepimizden çıktığına inanılmaz. Katılımcılar kadrodan şüphelenirler. (İspanya'daki uluslararası çalıştayda insanlar ABD'den ve ekonomik emperyalizminden genel hoşnutsuzluklarını dile getirdiler, bu hoşnutsuzluk Amerikalı kadroya ve katılımcılara da yayıldı.) Bir yapının eksikliğinden dolayı karmaşa vardı. Kadro plan yapmadıkları için eleştirildi. Katılımcılar kendi güçlerine sahip çıkmaktan çekinirler. Kimi zaman şiddetli anlaşmazlık olur. Ne söylendiğini dinlemeden "konuşma" yapma eğilimi olur. Üyeler grubun hakimiyetini ele geçirmeye ya da "liderlik etmeye" kalkıştıkça rekabet ve güç arayışı kendisini gösterir. Küçük gruplara ayrılma hakkında ağız dalaşı olur, neredeyse herkesin atmayı arzu ettiği bir adımdır bu, ancak onlarca yöntem sunulur ve sonra reddedilir. Özel ilgi gruplarının ayarlanması gibi konular hakkında da benzer gerginlikler yaşanır.

Ancak kadronun ve pek çok katılımcının yarattığı kolaylaştırıcı bir tutumun varlığında, bireyler yavaş yavaş birbirlerini *duy-*

maya, sonra anlamaya ve birbirlerine saygı duymaya başlarlar. Küçük ve büyük gruplar halinde insanlar kendilerini ve ilişkilerini didiklemeye başladıkça, ortam bir *çalışma* ortamına döner.

Bu çalışma süreci daha derine indikçe, çok büyük kişisel acılar ve sıkıntılar getirebilir. Neredeyse her zaman acı, kişinin benliği ile ilgili içgörüsü ya da benlik kavramındaki bir değişikliğin sebep olduğu bir korku ya da değişen ilişkilere dair bir sıkıntı ile ilgilidir. Çalıştayın sonunda kendi gelişimini şiirsel bir dille anlatan kadın, süreç sırasında şunları yazmıştı:

Pençeleri geçirip, sürünüp, korkarak
Ta derinden ağlıyorum şimdi,
Yaralı, kanayan ellerim,
Sarhoş ve zehirli bir korku duvarından
Korkunç ve yalçın bir kuyuya doğru
İndikçe iniyor,
Kayıp birini
Benim için en değerli canı
Arayarak
Dalıyorum,
Kurtarmak için onu...

Bir katılımcının günlüğünden alınan bir başka paragraf da, gerginliği azaltan bir anlayışın kademeli ve acılı keşfini yansıtıyor.

Kendimi o kadar kopuk, paramparça hissediyorum ki. Bir yanım, bu sabah Dorothy ve Paul ile bu durumu bence iyi bir şekilde ele aldığım için gurur duyuyor, ancak beni bu kadar parçalamasına izin verdiğim için de kızgınım. Korkuyorum da, çünkü herşey yarım kalmış gibi. Gözyaşlarım yüzümü yıkarken bütün vücudum dayanılmaz bir gerginlikle ağrıyor. Koridordan aşağı grup toplantımızın düzenlendiği odaya doğru

koşuyorum. İçeri dalıyor ve gruba neden geç kaldığımı, hissettiğim aşırı duygu yükünü ve tükenmişliği anlatıyorum. "Daha dünkü yükü üzerimden atıp toparlanamamışken bugün daha ağır geçiyor. Tam zamanlı danışmanlık eden sizler üzerindeki ağırlığı gerçekten anlayabiliyorum!"

Sonra George diyor ki, "Kendi ihtiyaçlarını gözetmeyi öğrenmelisin, Patty". Bu sözlerini duyunca, üzerimden bir huzur seli akıp geçiyor. Ne kadar zarif ve iyileştirici. Bu zamanda gerçekten duymaya ihtiyacım olan şey bu.

Dolayısıyla, grupta hayal kırıklığı, güvensizlik, öfke, kıskançlık ve çaresizlik yaşanıyor. Bireyler, değişim yüzünden sıkıntı, belirsizlikle baş edememe, korku, yalnızlık, kendini değersiz hissetme duyguları yaşıyorlar. Ancak hem grup hem de bireyler, dahil oldukları ve neden yaptıklarına dair makul bir sebep gösteremeseler dahi, vbir şekilde güvendikleri bir sürecin parçası olarak bu sıkıntıları yaşıyorlar.

Değer Tercihlerinin Temeli

Çalıştay devam ettikçe, katılımcıların değer tercihlerinin temelinde bir değişiklik oluyor. Otoriteye bağlı değerlerde, kişi dışındaki kaynaklardan doğan değerlerde azalma eğilimi görülüyor. Yaşanan, hissedilen değerler ise güçlenme eğiliminde oluyor. Ebeveyn, kilise, devlet, siyasi parti tarafından kişiye iyi ve değerli olduğu *söylenen* şeyler, sorgulanıyor. Tatmin edici ve anlamlı olduğu hissedilen davranışlar ya da var olma biçimleri pekişme eğiliminde oluyor. Değer yargılarının ölçütleri, giderek bir kitapta, öğretmende, dogmalar içinde değil, insanın içinde var oluyor. Değerlendirme merkezi, dışarıda değil, insanın içinde.

Dolayısıyla, birey giderek içsel ve kişisel bir dayanağı olan ölçütlere göre yaşamaya başlıyor. Bu standartların sürekli değişen yaşantılara dayandığının farkında olduğu için de, bu ölçütler

daha geçici ve daha az katı biçimde ele alınıyorlar. Bunlar değişmez şeyler değil, insanın kalbinin yazdığı şeyler.

Karar Verme Süreci

Böylesi büyük grup tecrübelerinde öğrenilen şaşırtıcı şeylerden biri, herhangi bir kararın inanılmaz derecede karmaşık kapsamı olduğudur. Sıradan hayatta bir eylemin yönünü otorite belirler, bizi öfkelendirmediği müddetçe, emre itaat etmeye, kuralı uygulamaya meyilliyizdir. İnsanlar homurdanabilse de, görünüşe göre genelde herkes düzene uyar. Bütün karmaşık tepkiler gizlidir.

Ancak insanların kendi değerlerini ve kendilerini ifade etme özgürlüğünü hissettikleri çalıştay topluluğunda bu çetrefilli durum açıkça görülür. Çalıştaydaki biri, küçük gruplara ayrılmak için bir yöntem önerir: "Haydi, sayılara göre kura çekelim. Bütün 1'ler bir grup, bütün 2'ler bir grup olsun, vs." Verilen yanıtların çeşitliliğini tasavvur etmek zor. Bu fikrin gerekçeleri söylenir. Buna itiraz edilir. Ufak değişiklikler önerilir. İstisnalar söylenir. Bu basit gibi görünen plana bir iki değil, onlarca kişisel tepki gösterildiği keşfedilir. Genellikle grup uzlaşmanın eşiğinde gibi görünürken biri çıkıp şöyle der "Ama ben bundan hoşlanmadım, çünkü *bana* uymuyor."

Böylesi bir süreç, karar vermeye çalışmanın külfetli, karmaşık, sinir bozucu ve beyhude bir yolu olarak görülebilir –genellikle öyledir de. Sonuçta, *herkesin* isteği dikkate alınmalı mıdır? Sessiz yanıt şudur: evet, herbir kişi değerlidir, herkesin düşüncelerinin ve duygularının dikkate alınma hakkı vardır. Biri bu süreci işler halde gözlemlese, müthiş doğası giderek daha iyi anlaşılır. Herbir katılımcının arzuları dikkate alınır, böylece hiç kimse kendini yalnız bırakılmış hissetmez. Herkesi dikkate almak için yavaşça, güzelce ve titizlikle bir karar verilir. Her bireyin katkısını –ona saygı duyarak, değer vererek ve nihai plana dahil ederek- dikkate alan bir süreç yoluyla çözüme ulaşılır. Grubun feraseti olağanüstüdür.

Süreç yavaş görünebilir, katılımcılar "boşa harcadığımız zaman" hakkında şikayet ederler. Ancak grubun büyük aklı, sürecin değerini bilir, zira süreç, her yumuşak sesin, her ince duygunun saygı gördüğü bir topluluğu sürekli birlikte örer.

Aşkın Taraf

Topluluk oluşturma sürecinin bir başka önemli özelliği, gözlemlediğim kadarıyla, aşkın ya da ruhani niteliğidir. Bunlar önceki yıllarda asla kullanmayacağım sözcüklerdi. Ancak grubun üstün aklı, neredeyse telepatik bir iletişimin varlığı, "daha büyük bir şeyin" varlığı hissi böylesi terimleri kullanmayı gerektiriyor.

Başka durumlarda, bir katılımcı şu düşünceleri güçlü ve etkili bir biçimde ifade ediyor. Çalıştayın sona ermesinden bir süre sonra yazıyor:

> *Derin bir manevi tecrübe olduğunu gördüm. Topluluktaki ruhsal birliği hissettim. Birlikte nefes aldık, birlikte hissettik, hatta birbirimiz için konuştuk. Her ne ise o, her birimize işleyen "yaşam gücünün" kudretini hissettim. 'Ben' ya da 'sen' olma engelleri olmaksızın onun varlığını hissettim, kendimi bilincin merkezi, daha büyük bir evrensel bilincin bir parçası olarak hissettiğim, meditasyona benzer bir deneyim gibiydi. O olağanüstü "bir" olma hissi ve oradaki herbir insanın farklı oluşu asla bu kadar açık bir biçimde korunmamıştı.*

BİR ÇELİŞKİ VE OLASI ÇÖZÜMÜ

Topluluğun oluşumuyla ilgili çalışmamızda öğrendiklerimizin bazılarını kabaca ortaya koymaya çalıştım. Karmaşık bir sürecin bazı hususlarına dikkat çekmeyi denedim. Şimdi de batı kültürümüzün tuhaf yönlerinden birine dair tecrübemize dikkatinizi çekmek isterim.

İnanılmaz bir çelişkinin parçasıyız. Bir yanda kendi kendimize yetmek bağımsızlık ve mahremiyet istiyoruz. Her insan, hatta ailenin herbir üyesi bir araba istiyor ve ona "ihtiyaç" duyuyor ki hiç kimse asla başkasının programına ya da isteklerine uyum sağlamak zorunda kalmasın. Aile bir bulaşık makinesi alıyor, böylece aile üyelerinin bulaşıkları yıkamak için işbirliğinde bulunması gerekmiyor. Ailenin herbir üyesinin ayrı bir odasının olması herzaman için bir hedef, mutlak bir "zorunluluk" değil ise de. Trenle ya da otobüsle yolculuk ediyorsak, hepimiz kendi gazetemize ya da kitabımıza gömülüyoruz, böylece yanımızdaki kişiyle iletişim kurmaktan kaçınıyoruz. Mahremiyetin en uç noktasının asla aşırı mahrem olmadığı çok açık. Sloganımız Greta Garbo'nunki olabilir pekala: "*Yalnız* olmak istiyorum." Phil Slater'ın (1970) bize açıkça gösterdiği gibi, mümkün olan her olası şekilde mahremiyetin ve kendi kendimize yetmenin *peşindeyiz*.

Ancak çalıştay topluluklarımızda bunun tersi bir eğilim var. Yabancılar herhangi bir şikayette bulunmadan bir odada toplanıyorlar. Kimi zaman on kişi, rahatsız bir yatakhaneyi paylaşıyorlar ve bunun hakkında şakalaşıyorlar. Müşterek ve karma tuvaletler, genellikle daha çok iletişim kurmak için uygun yerler olarak görülüyor. Özellikle yoğun çalıştaylarda, günde 18 ila 20 saat sürekli ilişki ve iletişim halinde olmaları ve bu tecrübeyi olumlu ve heyecan verici görmeleri hiç de sıradışı değil. Çalıştay sona erdiği zaman, ayrılmanın verdiği büyük bir üzüntü oluyor. Çalıştayda doğan destek gruplarının yakınlığının sürmesi için planlar yapılıyor. Günlük hayatta büyük bir ısrarla kaçındığımız bu derin samimiyetin sürmesi için mümkün olan herşeyi yapıyoruz. Her gün kaçmak için çok uğraştığımız çok özel paylaşımların, dürüst geribildirimlerin, açık yüzleşmelerin sürmesini diliyoruz.

Bu çelişki nasıl açıklanabilir? Bunun bir yönü kolayca anlaşılabilir. Çoğumuz yüzeysel iletişimden –laklak etmekten, önemsiz konular hakkında uzun sohbetlerden, kokteyl partilerindeki muhabbetlerden, siyasetten beyzbola kadar herşey hakkında uzun

uzadıya tartışmaktan nefret edip uzak duruyoruz. Bu yüzden, böylesi bir "zaman kaybından" kaçınmak için, yüzeyselliğin beklenilen iletişim seviyesi olduğu ortamlardan kendimizi çekiyoruz.

Ancak bundan fazlası da var. Batıda biz, kendine kendine yetme, yardım istememe, belirli birkaç ilişki dışında tamamıyla kendimize özel olma konusunda bir fetiş yaratmış gibi görünüyoruz. Böylesi bir yaşam biçimi, tarihin çoğunda tamamıyla imkânsız olurdu, ancak modern teknoloji bu hedefi ulaşılabilir kılıyor. Özel odam, özel arabam, özel ofisim, özel (tercihen bilinmeyen) telefon numaram, herkese hitap etmeyen büyük mağazalardan satın alınan yiyecek ve giyeceklerim, kendi fırınım, buzdolabım, bulaşık makinem, kurutucum ile birlikte herhangi başka bir insanla yakın temasa karşı bağışıklığım var. Masaj salonları, erkekler için telekızlar, kadınlar için "eskort hizmetleri" ve her iki cins için de "bekar barları" sayesinde, cinsel ihtiyaçlar dahi herhangi kişisel bir yakınlık olmadan tatmin edilebilir. Özel hayata dair mahremiyetin en tepesine ulaşılabilir, çoğunlukla da ulaşılabiliyor. Hedefimize ulaştık.

Ancak bir bedel ödüyoruz. Yabancılaşmış gençlerimizden duyarsızca şiddet uygulayabilen suçlular çıktı. Mahrem orta yaşlarımızdan çok yalnız "yaşlı vatandaş" statüsüne doğru "ilerliyoruz". Hem genç hem yaşlılar, modern toplulumuzda neredeyse tamamıyla faydasızlar ve büyük bir ciddiyetle bu faydasızlıklarının farkına vardırılıyorlar. Gidecek yerleri yok. Mahremiyetleri var, soyutlanmış ve çaresizler.

Çalıştaylarımızda -on sekiz yaşından yetmiş beş yaşına kadar olan katılımcılarımızla- bu durumun tam olarak farkında olmasak da, sarkacın ayrılık yönüne çok fazla gittiğini görüyoruz. Derin bir yakınlığa değer verdiğimizi, bunun büyümemizi sağladığını ve bize toplumumuzda hareket etme gücü verdiğini keşfediyoruz. Birbirimiz için üzülüyor, birbirimiz için seviniyoruz. Birlikte *olmak* için, rahatsızlıkla baş etmeye epey istekliyiz.

Birbirimizi beslemekten zevk alıyoruz. Bir topluluk oluşturma gayretimizde mahrem benliklerimizin kaybolduğunu görüyor, ancak bunun bize daha derin ve daha somut bir benlik duygusu verdiğini keşfediyoruz.

BAZI ÇÖZÜLMEYEN SORUNLAR

Tecrübemizin gelecek için önemli sonuçları olduğuna inansam da, henüz tatmin edici ölçüde çözmediğimiz sorunlar var. Kısaca bunları sıralayacağım.

1. Tecrübemiz, neredeyse tamamıyla geçici topluluklar kurma ile sınırlı. Kendi merkezimiz gibi kalıcı toplumlara dair daha çok tecrübeye ihtiyacımız var.
2. Üyelerin, seçmenlerince bir "parti politikası" seslendirmek üzere bağlandıkları ve sürece insan olarak giremeyen gruplarla yalnızca kısmen başarılı olduk. Ancak bu durumun engellenmesi kimi zaman mümkündür, (6 - 17 Eylül 1978'deki) Camp David tecrübesinin makamlarının verdiği rollerden geçici olarak sıyrılıp insan olarak sohbet edip kucaklaşan Mısır Cumhurbaşkanı Sedat ile İsrail Başbakanı Begin üzerindeki şaşırtıcı etkisi de buna örnektir.
3. Belfast'tan Katolik ve Protestan militanların bulunduğu bir grupta bu yönde ilerleme kaydetmemize rağmen, henüz şiddete başvurabilen devrimciler ve teroristler ile başa çıkabilme yetimizden emin değiliz. (Bkz McGaw, Rice, & Rogers, 1973.)
4. "Tekrar giriş sorununu", eve döndükten sonra çalıştayda kazandıklarını kaybetmiş gibi görünen insanlarla ilgili sorunu çözemedik. Ancak çalıştay sona ermeden potansiyel sorunları tartışarak ve çalıştaydan sonra sürecek destek ağları kurarak bu konuda ilerleme kaydediyoruz.

GELECEK İÇİN SONUÇLAR

Güce İlişkin Yeni Bir Paradigma

Belki de çalışmamızın gelecek için en dramatik ve geniş kapsamlı önemi, yalnızca kadro olarak var olma ve hareket etme biçimimizdir. Gücün paylaşıldığı, bireylere güç verildiği, grupların sorunlarla yüzleşmek açısından güvenilir ve yetkin görüldüğü bir ortam yaratmak, böylesi bir şey günlük hayatta duyulmamıştır. Okullarımıza, devletimize, iş yerlerimize ve kurumlarımıza bireyin ve grupların güvenilmez olduğu fikri sinmiştir. Hakimiyet gücünün *üstünde* de bir güç olmalıdır. Hiyerarşik düzen bütün kültürümüzün özünde vardır. Hatta pek çok dinde dahi insanlara temelde günahkâr ve disipline, rehberlik edilmeye muhtaç varlıklar olarak bakılır. Psikolojik alanda da psikanalizde benzer bir bakış vardır: temelde bireyler, kontrol edilmediğinde, toplumu kasıp kavuracak bilinçli olmayan dürtülerle doludur.

Batı kültürünün paradigması, insanın özünün tehlikeli olduğu, dolayısıyla üstün otoriteye sahip kişilerin onlara öğretmesi, yol göstermesi ve hakim olması gerektiği şeklindedir.

Ancak bizim tecrübemiz ve sayıları gittikçe artan hümanist psikologların tecrübeleri, birey ve toplum için bir başka paradigmanın çok daha etkili ve yapıcı olduğunu göstermiştir. O da şudur: uygun bir psikolojik ortamda insanoğlu güvenilir, yaratıcı, güçlü, yapıcıdır, kendi kendini motive eder ve hayal edilmeyecek potansiyelleri ortaya çıkarma kabiliyeti vardır.

İnsan doğasındaki kötülüğü kontrol etmeye dair ilk paradigma, uygarlığı felaketin eşiğine sürükledi. Toplum, ikinci bir paradigmanın etkinliğini görebilecek mi? Hayatta kalmak için tek umut bu gibi görünüyor.

Uluslararası Sürtüşmeleri Çözme Fırsatları

Avrupa Ortak Pazarı'ndaki dokuz ulusun dört yüz üyeden oluşan bir Avrupa Parlamentosu'nu seçtiklerini okuyunca, fırsatlar

konusunda heyecanlandım. İşlevinin yasamadan çok sembolik olacağından söz ediliyor. Bu da daha fazla fırsatlara kapı açıyor zira üyeleri "parti politikalarına" katı bir biçimde bağlı olmayacaklar ve kendi benliklerini ifade edebilecekler. Yetkin bir uluslararası yönetici kadrosunun –tarif ettiği sürecin aynısı olan- farklı bir uluslar kongresi başlatabileceğine dair çok az şüphem var. Bu süreç, İspanya'daki kültürlerarası çalıştayda çarpıcı biçimde resmedilmişti, yirmi iki ülkenin vatandaşları uyumlu bir birlik yaratmışlardı. Böylesi uluslararası bir parlamentonun üyelerinin, birbirlerini gerçekten dinleyip anlayabilecekleri, birbirlerine saygı duyabilecekleri, işbirliğine dayalı bir topluluğun oluştuğu, insan olmanın güçten daha büyük bir önceliğe sahip olduğu bir noktaya geldiklerini hayal edin. Sonuçlar derinden önemli olurdu. Bütün sorunlar çözülürdü demiyorum. Kesinlikle böyle demiyorum. Ancak en zor gerilimler ve talepler bile, anlayışa ve karşılıklı saygıya dayalı insani bir ortamda daha çözülebilir hale gelir.

Bizim topluluk oluşturmaya ilişkin teknik bilgimizin, kültürler ve uluslararası gerginlikleri çözüp ortadan kaldırmakta nasıl kullanılabileceğine dair bir örnek bu yalnızca. Arap-İsrail ilişkilerinde kullanılmak üzere bir tasarı hazır. Bunun denenip denenmeyeceği ise sorunlu. Önemli olan, böylesi bir tasarının olasılıklar alanı içinde olmasıdır. Bireyler topluluğu, üyeleri ne kadar muhalif ya da hasmane olurlarsa olsunlar, aynı odada bir araya gelmeye istekliyse, onları iletişime dayalı karşılıklı saygı ve sonunda bir toplum olma istikametine doğru hareket ettirebilecek tutumları ve becerileri biliyoruz.

Eğitimin Önemi

Daha kişi odaklı bir eğitim türüyle ilintili pek çok deney yolda. Bugün sahip olduğumuz bilgiyi kullandığımız takdirde, gelecekte eğitimin nasıl olacağına dair resmi anahatlarıyla çizmek isterim.

Öğrenmeye ilişkin doğal arzunun, merakın beslenip güçlendirilebileceği bir güven ortamı inşa edebilir.

Öğrenmenin bütün yönleriyle ilgili, katılımcı bir karar verme anlayışına dahil olmaları için öğrencileri, öğretmenleri ve yöneticileri özgürleştirebilir.

Günümüzün yıkıcı rekabetinin işbirliği, başkalarına saygı ve karşılıklı yardım ile yer değiştireceği bir toplum anlayışı geliştirebilir.

Öğrencilerin kendilerini ödüllendirmek, özgüvenlerini ve özsaygılarını geliştirmek üzere gelecekleri bir yer olabilir.

Hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin kendi içlerindeki değerler kaynağını giderek keşfedecekleri, iyi hayatın dışarıdaki kaynaklara bağımlı olmadığının, içeride olduğunun farkına vardıkları bir durum olabilir.

Böylesi bir eğitim toplumunda, öğrenciler onları hayat boyu öğrenen bireyler olmaya yönlendirecek zihinsel ve duygusal keşiflerde bir heyecan bulabilirler.

Bunlar olmayacak şeyler, "boş vaatler" değil. Bu hedeflerin her birine ulaşmak için gerekli teknik bilgiye sahibiz. Kültür olarak biz bunları gerçekleştirmeyi seçer miyiz, kesin olmayan öğe budur.

Yeni Bir Bilinç Düzeyi

Çalıştaylarımızda sıklıkla hissedilen o aşkın birlik ruhundan söz etmiştim. Bu gelecek açısından ne anlama geliyor? Başkalarının bu soruyu yanıtlama konusunda benden daha yetkin olduklarını hissediyorum.

Düşünce tarihçisi Lancelot Whyte'ın (1974) dikkat çektiği gibi, her yeni gelişmede, genellikle halkın zihninde ve duygusunda bir yeraltı akımı vardır, giderek güçlenerek büyür, sonra birdenbireymiş gibi görünen bir biçimde, çeşitli yerlerde ve ülkelerde çok açıkça ifade edilmiş bir şekilde ortaya dökülür. Bu

açıdan, gezegenimizdeki açıkça görülen yıkıcı güçlerin yanısıra, büyüyen bir akımın yepyeni bir insani farkındalığa yol açacağına inanıyorum. Şu konulara büyük bir ilgi var: holistik şifalanma; her bireydeki gelişmemiş psişik güçlerin varlığının görülmesi; gruplarımızda çok açıkça görülen gizemli, sözü edilmeyen iletişim; evrendeki en kudretli kuvvetin hükmetme gücü değil, sevgi olduğunun az da olsa kabul edilmesi. Evrenle bağlantılı olarak insanoğlunun görmenin yeni yollarının ne zaman tamamıyla ortaya çıkacağını ya da çıkıp çıkmayacağını tahmin edemiyorum. Çalıştaylarımızda görülen o uyumlu topluluk hissinin, bu yeraltındaki akarsuyun birbirinden ayrı bütün kaynaklarını güçlendirdiği gerçeğine dikkat çekiyorum yalnızca. Bizim çalıştay tecrübelerimiz, bu akımın pek çok başka belirtileriyle birlikte, benim için insanoğlunun bugün var olandan çok daha farklı bir bilinç türüne doğru yol aldığı anlamına geliyor.

Pilot Modeller

Çalıştay topluluklarımızın ya da hümanistik, kişi odaklı felsefeden doğan benzer çabaların, dünyadaki ana akım olayları ya da gezegenimizde yaşayan kalabalıkların hayatlarını doğrudan etkileme olanağının olduğunu söyleyerek kendimi kandırmıyorum.

İnandığım şey şu: toplum istediğinde ya da isterse, daha geniş ölçekte kullanılabilecek pilot modeller geliştiriyoruz. Belfast grubumuzun, uzun vadede de olsa, sorunlu İrlanda konusu üzerinde yalnızca çok küçük bir etkisi olmuştur. Ancak Belfast'taki bir gözlemcinin dile getirdiği üzere "Belfast'taki her sokakta böylesi sadece bir grup olsaydı, *bu* bir fark yaratırdı!"

Benim söylemek istediğim şey şu: hepimiz toplumun isteğini, arzusunu beklemeliyiz. Zamanı gelir de, kültürümüz cinayete sebep olan sonsuz düşmanlıklardan bıkar, barış getirmenin bir yolu olarak güç kullanmaktan ve savaştan ümidini keser, üyelerinin yaşadığı yarım kalmış hayatlardan bıkarsa, yalnızca o zaman ciddiyetle alternatifler arayacaktır. Bu an geldiğinde, insanlar

boşluk bulmayacaklar. Düşmanlıkların çözümünü kolaylaştırmanın yollarını keşfedecekler. İnsanın potansiyelini ve yaratıcılığını kurban etmeden bir toplum oluşturmanın yollarını bulacaklar. Daha önce küçük ölçekte denenmiş, öğrenmeyi pekiştiren, yeni değerlere doğru götüren, bilinci beklenmedik düzeylere çıkaran yolların *var olduğunun* farkına varacaklar. Uyumlu bir toplumun, karşılıklı saygı ve pekiştirilen kişisel gelişim temelinde inşa edilebileceğini keşfedecekler. Bence bu, kişi odaklı felsefesi olan hümanist psikologlar olarak bizim temel katkımızdır, biz küçük bir ölçekte işleyen modeller yarattık, kültürümüz de hazır olduğunda onları kullanabilir.

KAYNAKLAR

BOWEN, M., JUSTYN, J., KASS, J., MILLER, M., ROGERS, C. R., ROGERS, N., & WOOD, J. K. Evolving aspects of person-centered workshops. *Self and Society* (London), February 1978, *6*, 43-49.

MCGRAW, W. H., RICE, C. P., & ROGERS, C. R. *The Steel Shutter*. Film. Center for Studies of the Person, La Jolla, California, 1973.

ROGERS, C. R. *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row, 1970.

ROGERS, C. R. *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte Press, 1977.

SLATER, P. *The pursuit of loneliness*. Boston: Beacon Press, 1970.

WHYTE, L. *The universe of experience*. New York: Harper & Row, 1974.

Altı Kısa Öykü

En çok şeyi, yaptığım işin farklı özelliklerini aydınlatan küçük, yoğun tecrübelerden öğreniyorum. Ayrıca kişi odaklı yaklaşımın daha soyut kavramlarının bazılarını canlı bir biçimde resmediyorlar. Sık sık onları anı olarak kaydetmek ya da konuyla ilgili insanların kullanımına sunmak üzere yazarım. Burada bu tecrübelerin her biri çok farklı olan ancak belirli hususları ortaya koyan altısını bir araya getirdim. Hepsi gerçek hikâyeler, ancak kıssalara benzer nitelikler de taşıyorlar. Her biri benim için gelişimim ya da yaptığım işe olan güvenim açısından çok değerliler.

"*Kendimi Kaybetmeye Başladım*" başlıklı ilkinde genç bir kadının terapi tecrübesini anlattığı bir mektup var. Kadını tanımıyorum, terapisti de tanımıyorum. Ancak yaşadığı tecrübe, bireysel terapiye ilişkin dersler hakkında altın madenine dönüşen bir mektuba sığdırılmış.

"*Büyük ve Derin Bir Mağara*" bir insanın, içindeki boşluğun -kabul edildiği zaman- nasıl da zengin ve tatmin edici bir olay haline gelebileceğine dair tecrübesini anlatan, yine bir mektup halinde çok çarpıcı bir kişisel anlatı. Bu da birebir terapi ilişkisinin hikâyesi.

"*Nancy'nin Yası*", kişisel gelişimi ve topluluk inşa etmeyi amaçlayan büyük bir kişi odaklı çalıştayda kızımın, Nancy'nin ve başkalarının dahil olduğu, her zaman hafızamda taze kalacak bir olayı anlatıyor.

"*Birlikte Olmak*", bir etkileşim grubu tecrübesinin uzun vadeli etkilerini anlatan özellikle iyi belgelenmiş bir hikâye. Kısa

bir süre önce meslektaşlarımla, sahip olduğumuz, bir haftasonu grubunun dahi uzun vadeli etkilerine dair özel mektuplardaki ve görüşmelerdeki zengin veriler hakkında konuşuyorduk. Bu da böylesi etkilerin, çalıştay katılımcılarından birinin kendi tecrübesiyle başlayan ve dokuz yıl sonra ondan aldığım bir mektup ile sona eren "enstantaneler" dizisi ile gösterilebileceği bir vaka.

"*Güvenlik Görevlisi*", topluluk oluşturma tecrübesinden doğan enerjinin birkaç büyüleyici örneğinden biridir. Çalıştayla hiçbir doğrudan teması olmayan insanları da bilmediğim biçimlerde etkiliyoruz. Bu da o etkinin açık bir örneği.

"*Çocuklara Yönelik Çalıştay*", bizi acı gerçekle karşı karşıya getiriyor. Küçük çocukların kişi odaklı bir ortama nasıl karşılık gösterdiklerinin hoş örneklerine ek olarak, geleneksel yöntemleri ve özellikle de geleneksel güç yapılarını tehdit eden herhangi bir var olma biçimine korkuyla direnmeyi açıkça resmediyor.

Bence bu bölüm, çeşitli kokuları ve renkleriyle ferahlatıcı bir çiçek demeti. Bu kitapta seyahat ettiğimiz bütün farklı yerlerden şunları kapmış: bir ilişkinin nitelikleri, içte yaşanan değişim, yoğun bir grup tecrübesinin etkisi, terapist olarak topluluk, bir çalıştaydan yayılan ve beklenmedik biçimlerde aydınlatan ışık demetleri. Bu demetteki çiçekleri toplamak için bütün bahçeyi dolandım. Şimdi ise, yıllar boyunca toplanmış ve bana büyük bir zevk vermiş bu çiçek demetini size sunuyorum.

***

1. "KENDİMİ KAYBETMEYE BAŞLADIM"

Sevgili Dr. Rogers,

Kişi Olmaya Dair adlı kitabınızı henüz okuduğumu ve beni çok etkilediğini söylemekten başka size kim olduğumu ve neden yazdığımı nasıl anlatacağımı bilmiyorum. Bir gün kitabı-

nızı buldum ve okumaya başladım. Bu bir tesadüf zira şimdi bir şeyin *kendimi* bulmama yardım etmesine ihtiyacım var. Kendimi bulana kadar başkaları için pek bir şey yapabileceğimi hissetmiyorum.

Lisedeyken kendimi kaybetmeye başladım galiba. Hep başkalarına faydalı olacağım bir işte çalışmak istedim, ancak ailem karşı geldi, ben de haklı olmalılar diye düşündüm. İki yıl öncesine kadar yaklaşık dört-beş yıl herşey herkes için sorunsuz devam etti. İdeal olduğunu düşündüğüm bir adamla tanıştım. Sonra yaklaşık bir yıl önce, bize baktım ve *onun* olmamı istediği herşey olduğumu ve olduğum hiçbir şeyin *ben* olmadığını fark ettim. Hep duygusal biri oldum, pek çok duygum vardı. Asla bunları ayıklayıp tanımlayamadım. Nişanlım bana hep ya kızgın ya da mutlu olduğumu söylerdi, ben de tamam der geçerdim. Sonra ikimize iyice baktım ve gerçek duygularımın peşinden gitmediğim için kızgın olduğumun farkına vardım.

İlişkiden zerafetle döndüm ve kaybettiğim bütün parçaların nerelerde olduğu bulmaya çalıştım. Birkaç ay aramakla geçtikten sonra, onlarla ne yapacağımı bildiğimden çok daha fazlasının olduğunu ve onları ayıramadığımı gördüm. Bir psikologla görüşmeye başladım, halen de onunla görüşüyorum. Farkında dahi olmadığım parçalarımı bulmama yardım etti. Bazı parçalarım, toplumun ölçütlerine göre kötü ancak onların benim için çok iyi olduklarını gördüm. Ona gittiğimden beri kendimi hem daha tehdit altında ve kafası karışık hem de daha büyük bir huzur içinde ve kendimden daha emin hissediyordum.

Özellikle bir geceyi hatırlıyorum. O gün psikologla düzenli görüşmem vardı ve eve öfke hissederek döndüm. Öfkeliydim çünkü bir şey hakkında konuşmak istiyordum ancak ne olduğunu tarif edemiyordum. O gece saat sekizde o kadar mutsuzdum ki korktum. Onu aradım ve bana derhal ofisine gelmemi söyledi. Gittim ve en az bir saat ağladım, sonra sözcükler döküldü. Ne dediğimi tam olarak hâlâ bilmiyorum. Bütün bildiğim,

asla varlığından haberdar olmadığım bir biçimde *o kadar büyük bir acının* ve *öfkenin* döküldüğüydü. Eve gittim, sanki bir *yaratık* bana hakim olmuştu ve bir devlet hastanesinde gördüğüm bazı halüsinasyon gören hastalar gibiydim. Böyle hissetmeye devam ettim ta ki bir gece oturup düşünürken o yaratığın, bulmaya çalıştığım *ben* olduğumu fark edene kadar.

O geceden sonra artık insanların bana çok garip gelmediğini fark ettim. Sanki hayat benim için yeni başlıyor gibiydi. Şu an yalnızım ancak korkmuyorum ve bir şey yapıyor olmam gerekmiyor. Kendimle tanışmak, düşüncelerim ve duygularımla arkadaş olmak hoşuma gidiyor. Bu nedenle, başka insanlardan zevk almayı öğrendim. Özellikle de çok hasta olan bir yaşlı adam, bana kendimi çok canlı hissettiriyor. Herkesi kabul ediyor. Bana çok değiştiğimi söyledi geçen gün. Ona göre kendimi açmaya ve sevmeye başlamıştım. İnsanları hep sevdiğime inanıyordum, ona da söyledim. "Peki, onlar bunun farkındalar mıydı?" dedi. Öfkemi ve acımı ifade ettiğimden daha çok sevgimi ifade ettiğimi sanmıyorum.

Bunların yanı sıra asla kendime pek saygı duymadığımı da görüyorum. Şimdi kendimi gerçekten sevmeyi öğrendiğim için, kendi içimde huzur buluyorum nihayet. Bundaki katkınız için teşekkür ederim.

Mektupa ifade edilen duyguları ve tutumları özetleyen birkaç önemli ifadeyi açımlayayım. Bu ifadeleri ele alarak, kişiliğin gelişimi ve değişimi hakkında genel bir açıklama yapmaya çalışacağım.

Kendimi kaybediyordum. Kendi yaşantıları ve anlamları inkâr ediliyordu ve giderek tanımadığı, kendi benliğinden farklı bir benlik geliştiriyordu.

Hangi işi yapmak istediğimi hislerim bana söylüyordu, ancak ailem bana kendi hislerimin doğruluğuna güvenemeyeceğimi gösterdi. Bu ifade, nasıl sahte bir benlik kavramının inşa edildiğini ortaya

koyuyor. Ebeveynlerinin anlamlarını kendi hisleri olarak kabul ettiği için, kendi organizmasının hislerine güvenmez olmuştu. Uzun süredir onların değerlerini kendisininkinin yerine koymamış olsaydı, bu konu hakkındaki değerlerini de kendisininkinin yerine koyamazdı. Kendi hislerine güvensizliği giderek arttıkça, kendisine verdiği değer de adım adım azaldı ta ki kendisine ve yaşantılarına çok az ihtiyaç duyana kadar.

Herşey herkes için sorunsuz devam etti. Ne kadar da açık bir ifade! Elbette mutlu etmeye çalıştığı insanlar için herşey iyiydi. Bu sahte-benlik onların istediğinin ta kendisiydi. Yalnızca onun içinde, derinlerde ve bilinmeyen bir yerde, belirsiz bir huzursuzluk vardı.

Olmamı istediği herşeydim. İşte burada da bütün hislerinin farkında olmayı reddediyordu-artık gerçek bir benliği olmayana kadar ve başka birinin istediği bir benlik olmaya çalışıyordu.

Nihayet organizmam isyan etti ve kendimi bulmaya çalıştım, ancak yardım olmadan bulamadım. Sonunda neden isyan ediyor ve nişanlısıyla olan ilişkisine iyice bakıyor? Bu isyan, yalnızca çok uzun süre bastırılan ancak sonunda kendini gösteren kendini gerçekleştirme eğilimine atfedilebilir. Ancak bu kadar uzun bir süre kendi hislerine güvenmediği ve taşıdığı benlik organizmasının hislerinden o kadar keskin biçimde farklı olduğu için, yardım olmadan gerçek benliğini oluşturamamıştı. Böylesi büyük bir uçurum olduğunda genellikle yardım ihtiyacı görülür.

Şimdi kendi hislerimi keşfediyorum, bazıları topluma, anne-babama, erkek arkadaşıma göre kötü ancak benim için hepsi iyi olan hislerimi. Daha önce toplumda, ebeveynlerinde ve erkek arkadaşında olan değerlendirme merkezini şimdi kendisinde olduğunu iddia ederek geri istiyor. Hislerinin değerine karar veren kişi o. Değerlendirme sürecinin merkezi o ve onun hisleri kanıtları sağlıyor. Toplum belirli bir hissi kötü addedebilir, ancak o kendi değerlendirmesine güvendiği zaman, onu değerli ve önemli buluyor.

İnkâr ettiğim his seli yüzeye yakınlaşınca önemli bir dönüm noktası oldu. Korkmuş ve üzülmüştüm. İnkâr edilen hisler farkındalığa yaklaşınca, her zaman endişe duyulur zira daha önceden kabul edilmeyen hislerin, kişinin taşıdığı benliğin yapısını değiştirecek anlamları olacaktır. Benlik kavramındaki köklü herhangi bir değişiklik, her zaman tehditkâr ve korkutucu bir tecrübedir. Neyin çıkacağını henüz bilmese de, bu tehdidin az çok farkındaydı.

İnkâr edilen hisler, engeli kırıp geçtiği zaman, tamamıyla farkında olmadığım acılar ve öfkeler haline dönüşüyor. Çoğu insanın bir hissin nasıl tamamıyla farkındalıktan uzak kalabileceğini fark etmesi imkânsızdır ta ki farkındalığı yarı geçene kadar. Her birey, kendi benlik kavramını tehlikeye atacak bu hisleri dışarıda bırakıp inkâr edebilir.

Yabancı bir insan bana hakim olduğu için delirdiğimi sandım. Benlik kavramının çok keskin bir biçimde değişip parçalarının tamamıyla paramparça olması çok korkutucu bir tecrübedir, onun da hissini sanki bir yabancının ona hakim olması şeklinde tarif etmesi çok doğru bir tarif.

Bu yabancının gerçek ben olduğumun yalnızca yavaşça farkına vardım. İtaatkâr, yumuşak başlı benliğinin, başkalarının yargılarının, tutumlarının ve beklentilerinin yönlendirdiği benliğinin artık onun olmadığını keşfediyordu. Ona o kadar yabancı görünen bu yeni benlik, toplumun kötü olarak gördüğü acı ve öfke duygularını, halusinasyona benzer vahşi duygular ve sevgi hissediyordu. Kendi benliğini keşfettikçe, muhtemelen anne-babasına karşı öfkesini de keşfedecektir. Acılar farklı kaynaklardan gelecektir, toplumun kötü, ancak kendisinin iyi ve tatmin edici bulduğu duyguların ve yaşantıların bazıları muhtemelen cinsellikle ilgilidir. Her olayda kendi benliği, giderek daha çok kendi sezgilerine dayalı yaşantılara çok daha sağlam biçimde bağlı olacaktır. Başka biri bunu şöyle ifade eder: "Yaşantımın (deneyimlerimin) ne anlama geldiğini kendisinin *bana söylemesine* izin vermeye başlıyorum, *benim* ona bir anlam *yüklemeye* çalışmam

yerine". Bireyin benlik kavramı ne kadar çok kişinin yaşantısının hissedilen anlamından kaynaklanıyorsa, birey o kadar bütünlüklü bir insan olur.

Kendimle tanışmak ve düşüncelerimle, duygularımla arkadaş olmak hoşuma gidiyor. İşte uzun süredir yoksun olduğu özsaygının ve kabulün doğuşu. Kendisine şefkat dahi duyuyor. Bu değişimin ilginç ancak ortak yan etkilerinden biri, artık kendisini başkalarına daha özgürce verebilecek, başkalarından daha çok zevk alacak ve onlarla daha samimi biçimde ilgilenecek olmasıdır.

Kendimi açıp sevmeye başladım. Sevgisini daha çok gösterebildikçe, öfkesini ve acısını, hoşuna gidenleri ve gitmeyenleri, (yaratıcı dürtülere dönüşecek) "vahşi" düşüncelerini ve duygularını da daha çok gösterebileceğini görecek. Psikolojik uyumsuzluktan başkalarıyla ve gerçekle çok daha sağlıklı bir ilişkiye doğru değişim sürecinde.

Nihayet kendi içimde huzur buluyorum. Bütünlüklü bir insan olmanın sağladığı huzurlu bir ahenk vardır, ancak bu tepkinin kalıcı olduğunu sanıyorsa, yanılır. Aksine, hislerine gerçekten açık ise, farkında olmayı reddettiği başka gizli özelliklerini bulacak ve böylesi herbir keşif, ona huzursuz ve endişeli anlar, günler yaşatacak ta ki bütün bunlar kendisinin değişen ve düzelen resmine sinene kadar. Hisseden organizması ile benlik kavramı arasındaki uyuma doğru ilerlemenin heyecan verici, kimi zaman rahatsız edici, ancak asla bitmeyen bir macera olacağını keşfedecek.

2. BÜYÜK VE DERİN BİR MAĞARA: BİR TERAPİ TECRÜBESİ

Sevgili Dr. Rogers,

Bunu daktilo etmeden önce okurken şunu fark ettim, bir arkadaşa yazılmış havası taşıyan bir yazı olmuş. Önce cüretime hayret ettim, düşününce bunun anlamlı olduğunu görebiliyo-

rum. Son üç yıldır ve özellikle de son bir ay başıma gelenler pek çok açıdan size atfedilebilir. Bir arkadaş olduğunuzu hissetmem hiç garip değil, hikâyemi kaç kez duymuş olsanız da, benim için benzersiz olduğunu bileceksiniz. Size kendim hakkında -belki de dış benliğim demeliyim- aslında pek fazla şey anlatmadığımın farkındayım. O bekleyebilir. Önemli olan olay.

Yaklaşık bir ay önce, terapistime (Chicago'dan öğrenciniz Joe M___'ye) bir hayli derin düşmanlık duyduğum bir dönemin ortasında, yazılarınızdan bazıları aradım. Amacım Joe'yu yaylım ateşine tutabilmek için koz toplamaktı "Bak, senin Rogers ne diyor, bunu benim durumum ışığında nasıl açıklayabilirsin, doktor!" O mutlak gücü olan normalliğinizdeki sizler, biraz da hayatın bu tarafını yaşamaya çalışmalısınız." demek için. Mağlup olunan bir dövüşteki son nefes gibiydi; Joe'yu sizi kullanıp düşüremeyeceğimi, canını acıtamayacağımı hissetmiştim, onun için bunun başladığı yerde, ben cayabilirdim, hiçbir saldırı türü onu rahatsız etmemişti.

O zaman amacım buydu. Ama Dr. Rogers, genelde karışık olan hayatımda asla böylesi beklentilerin tamamıyla aksine gelişen bir şey yaşamadım. O zaman ve halen hissettiğim şey şu, felsefenizi okudukça, kabaca vahiy denen tecrübeye yakın bir şey yaşıyorum. Joe'ya saldırmak için koz yerine, karşılaştığım ilk kısa yazıda (*Kişi Olmaya Dair*'in "Yardıma Dayalı İlişkinin Özellikleri" başlıklı 3. bölümünün yeniden basımında) üç yıllık, uzun ve zor terapi boyunca zorlandığım şeylerin açıklamalarının ve yanıtlarının burada olduğu hissiyle karşılaştım. Üç kitabı ve pek çok makaleyi okudukça, o kadar anlaşılır ve kabul edilebilir bir felsefe gördüm ki yukarıda dediğim gibi neredeyse benim için bir vahiy gibi oldu.

Sizinle paylaşmak istediğim şeylere değinmeden önce, Joe hakkında bir şey söyleyeceğim. Başarmış gibi göründüğüm anlık dramatik atılımı sizin yazınız tetiklemiş olsa da, Joe'nun benim için -hayır, benimle birlikte- yaptıkları olmadan, hayatım

boyunca yaşadığım durgunluk o kadar dikkat dağıtıcı olurdu ki, sizi anlamayı bırakın, adınızı dahi asla duyamazdım. Rogeryenizmini arasıra Ellisyen* (Rasyonel-duyusal terapinin öncüsü olan Albert Ellis'e gönderme yapılmaktadır) bir hamle ile serpmesine rağmen (garip bir tamlama ancak bende işe yaradığı aşikâr), bu adam, başarılı bir terapötik ilişki için sizin gerekli gördüğünüz her kavramın somut bir temsili. İçi dışı *bir*, empati *kuruyor*, bana bakışı koşulsuz olumlu *idi*, terapide benim için en faydalı olan anların bazıları, beş-on dakikalık sessizliklerdi, bilmesem de, ikimiz birlikte yaşadığımızdan neredeyse en elle dokunulabilir huzur anlarıydı. Son olarak, onun için en berbat ve iç karartıcı anlar olması gereken zamanlarda tutarlı, istikrarlı ve sabitti.

Ancak benim Joe'ya ilişkin değerlendirmem burada aslında ikincil derecede önem taşıyor. Önemli olan, sizin sözleriniz sayesinde, ilk kez bana ne olduğunu gerçekten görüp anlayabilmem. Bence bu durup soluklanmamı ve size iletmek için kendimi darda hissettiğim şeyi görmemi sağladı: gerçekte ne yaptığımın aniden farkına vardım, neredeyse ulaşmış olsam da yalnızca puslu bir biçimde kavradığım bir hedefi belirledim. Terapötik yazılarımda ve seanslarda tekrar tekrar kullandığım bir ifade vardı "insan olmak" ya da daha ziyade "İNSAN olmak". Çalışmalarınız hakkında yalnızca çok puslu bilgim vardı, Joe'nun temelde Rogeryen olduğunu biliyordum, çok dinlediğini biliyordum, pek çok kez dilsiz zihnimde el yordamıyla aradığım düşünceleri, kavramları ve duyguları açıklığa kavuşturabilmişti. Ancak kişi olmak konusunda, yalnızca bir kişi olmak istediğimi biliyordum. Bütün hayatınızı benim yönümü, istikametimi bulmak üzere harcadığınızı bilmiyordum.

Elbette beni yönlendirdiğiniz en önemli şey, üç zor yıldır kazanmaya çalıştığımı bildiğim, duygulara sahip olma yeteneği ya da belki de duygulara sahip olmama ilişkin kendime verdiğim izin (Joe herzaman bu izni bana verdi). Birden mutlu, kederli,

bozuk, üzgün, coşkulu hissedebileceğimi keşfettim, bir duyguyu inkâr etmeye ya da reddetmeye gerek yok. İyi bir duyguysa, ona isim koyarak onu korkutup kaçırmayacağım. Kötü bir duyguysa, onun farkına varmak sonsuza kadar kalmasına sebep olmayacak. Hayat hakkında statik hiçbir şey yok, hayat akışkan, değişiyor ve dinamik, ben de dinamik olabilir, hayatla birlikte değişebilirim.

Bu yeni hissetme yeteneği, bazı epey önemli içgörülere yol açtı. Örneğin, kitaplarınızdaki görüşmelerden alıntıları ilk okuduğumda, sıkıldım, çünkü insanların zihinleriyle açıklamak yerine yaşamaya başladıklarında, duygularını, sezgilerini, içlerinde ne olduklarını çok açık bir biçimde tasvir edebiliyorlardı. Ama ben içime baktığımda, boşluk vardı. Ne duvarlar yıkılıyor, ne seller basıyor, ne de kabuklar sıyrılıyordu. Yalnızca büyük ve derin bir mağara vardı. Sonra o ani duygu vergisi sayesinde, büyük ve derin mağarayı aklımla açıklamaya, orada olmayan bir şeyi ona koymaya çalışmayı kestim. Ardından şöyle *hissettim* "Demek içimde büyük ve derin bir mağara var, bomboş ve içinde hiçbir çöp yok, benim onu yaşantı ve duygu ile doldurmamı bekliyor. BENİ bekliyor." Büyük ve derin mağarayı görüp kabul edince, dolmaya başladı. Sezgilerin, yaşantıların ve duyguların sonu yok. Nereye dönsem, ileri doğru devasa bir başka adım daha atıyorum. İkisini size anlatmak isterim, ilki ve en iyisi olduğu düşündüğüm diğerini.

İlk adım en dramatik olanı, belki de ilk olduğu için. Sizi kitaplarınızda bulmama yakın bir kongreye gittim. Büyük bir şevkle, sabırsızlıkla beklediğim bir etkinlik değildi, katılmam gereken resmi bir kısmı vardı. Ancak siz yolculuktan önce geldiniz ve bakış açımın tamamıyla değiştiği aniden ve neredeyse sarsıcı biçimde bariz ortaya çıktı. Yalnız gitmiştim -zihnimdeki sözlükte kimsesiz ile eşanlamlı olan bir durumdu. Ancak aniden yeni bulduğum ben sayesinde içimde herhangi bir vesvese yoktu. İyi bir tecrübe olacağını beklemiyordum, ama işte oraday-

dı. Yapayalnız değildim, yalnızca -benim onlar için duyduğum istek kadar benim arkadaşlığımı da isteyen- üç eski arkadaşım yoktu, yeni tanıştığım ilginç insanlar da vardı. İki başarılı çalıştay yönettim, genel olarak bütün tecrübeye dair o kadar güçlü olumlu bir karşılık gördüm ki, gecenin yarısında otel odamda şunları düşünerek uyandım; "Ne kadar güzel bir şey bu... Ne kadar mutluyum... Ne huzurluyum... Ne kadar da İNSANIM."

Bu ilk kocaman -gerçekten devasa- adımdı. Çok daha fazlası oldu sonra. Bence en iyilerinden biri geçen hafta bir hayli ağır bir depresyon sırasında geldi, o sonsuz monotonluk etkisinin tamamıyla yok olduğunu keşfettiğim zaman. Çok keyifsizdim. Öyle hissetmeme de izin verdim. Öyleydi, o kadardı. Birkaç gün sonra depresyon geçti, geçmesi için telaşla ve çaresizlik hissiyle bir girişimde bulunmadan ve geri gelmesinden korkmadan ve travma hissetmeden.

Giderek kendimle ve dünyamla daha huzurluyum, bunun da tesadüf olmadığından giderek daha eminim. Bu gerçek: çok dinamik bir, olma, dönüşme sürecindeyim. Henüz kendimi dünyanın tepesindeymişim gibi hissetmiyorum (belki Joe'nun da dediği gibi, süreç ölçeğinde beş civarındayım), ancak öyle öyle olacağımı biliyorum şimdi. Büyük ve derin mağara, yaşantı ve duygu ile doluyor ve ben de içindeyim -İNSAN, BEN olarak.

Teşekkür ederim demek istedim. Ancak size neden teşekkür ettiğimi, neden Joe'ya teşekkür ettiğimi bildiğimden daha fazla bilmiyorum. Size yine yazmak isterim.

Samimiyetle,
Jennifer K.

Bu dizeleri biliyor musunuz? Gerard Manley Hopkins'in "Carrion Comfort" adlı şiirinden:

Yapabilirim;
Umabilir,
Dileyebilirim günün gelmesini,
Olmamayı seçmemeyi.

3. NANCY'NİN YASI

Duygularımda henüz taze olsa da, kısa bir süre önce büyük bir çalıştayda meydana gelen bir olayı anlatmak isterim. Bilişsel ve deneysel öğrenmeye odaklı, birbirinden çok farklı yetmiş insanın katıldığı on yedi günlük bir çalıştaydı. İlk altı gün düzenlenen altı oturumdaki etkileşim gruplarında olmuştu hepsi. Güncel konularla ilgili özel ilgi grupları, yetmiş insanın neredeyse her gün katıldıkları toplantılar vardı. Bu topluluk toplantıları, giderek daha derin ve daha güven dolu hale geliyordu. Bu olay, sabah düzenlenen toplantıların sekizinci gününde meydana geldi.

Olay

(Bu bölüm, birkaç kişinin ürünü olduğu için, üçüncü tekil şahıs kullanılarak yazılmıştır. Bir taslak hazırladım, sonra bazı katılımcılara gösterdim, her biri, kendi gerçeklik algılarına uygun olması için duygularını ve davranışlarını tarif eden kısmı düzeltti ya da yeniden yazdı. Sonuç olarak, anlatılanların resmi olabildiğince doğru çizdiğine inanıyorum. Kızım Natalie ile benim ismimiz dışında bütün isimler gizlidir.)

Grup, büyük bir hassasiyet ile ve bütün bakış açılarını dinleyerek, bazılarının topluluk oturumlarına misafir getirmesini tartışıyordu. Nancy de bu insanlardan biriydi, bir önceki toplantıya kocasını getirmişti, ancak bu sabah yoktu. Nihayet şu konuda uzlaşmaya varılmıştı: gelecekte (o ana kadar hiç kimseyi eleştirmeden) bir misafir getirmeyi düşünen öncelikle topluluğa sormalıydı. Grup bir sonraki konuya geçti.

O an Nancy geldi, çok geç kalmıştı. Ralph yardımcı olmaya çalışarak çabucak ona vardığımız kararı açıkladı. Nancy denemesine rağmen, kimse ona yanıt verme fırsatı tanımadı. Grup, tartışmasına devam etti. Birkaç dakika sonra, yakınında oturan biri Nancy'nin titreyip ağladığına dikkat çekti ve grup derhal ona duygularını ifade etme olanağı tanıdı. Önce eleştirildiğini sandığı düşünüldü, ancak Maria ona tam olarak ne konuşulduğunu anlattı, Nancy suçlanmadığını ya da eleştirilmediğini kabul etmiş gibi görünüyordu. Ancak hâlâ titriyordu ve terslendiğini hissettiği için çok üzgündü. Bunun ilk olmadığını, daha önce de terslendiğini hissettiğini söyledi. Daha çok şey söylemesi için cesaretlendirilince, Carl'ın kızı Natalie'ye döndü ve şöyle dedi "Senin çok soğuk olduğunu hissettim, beni iki kez tersledin. Neden bilmiyorum ama sürekli sana Betty (başka bir katılımcının adı) diye sesleniyordum ve sana bunun için ne kadar üzgün olduğumu söylemek için gelince, bana bunun benim sorunum olduğu söyledin ve arkanı döndün."

Natalie de kendi algısının çok farklı olduğunu söyledi: "Bana yanlış isimle seslendiğin için çok üzgün olduğunu fark ettim, ancak bunun *seni* rahatsız ettiğini görebilmeme rağmen söyledim, beni kesinlikle rahatsız etmedi. Sana ulaşamadığımın farkındayım, bence benimle iletişim kurmak istiyorsun, ancak seni tersleyip azarladığımı hissetmiyorum".

Nancy'nin bu konu hakkında daha kuvvetli hisler beslediği, Natalie'nin cevabını duymadığı ya da kesinlikle anlamadığı görülüyordu. Natalie'nin bir Meksikalı olan Teresa ile olan yakın ilişkisini gözlemlediğini, belki de Natalie'nin -kendi gibi uzun boylu, sarışın ve orta sınıftan insanlar yerine- yalnızca azınlıklarla ilişki kurabildiğini söyledi. Bu da bir şablona oturtulması ile ilgili olarak Teresa'nın öfke patlamasına sebep oldu ve Nancy ile Teresa arasındaki ilişkiyi tekrar inşa etmek için yaklaşık beş dakika harcandı.

Grup sonra Nancy'i tekrar kendisi ile Natalie arasındaki soruna geri döndürdü. Duygularının çok güçlü olduğu ve yalnızca sözünü ettiği olaydan kaynaklanmadığı epey aşikârdı. Joyce, Nancy ile Natalie'nin birbirlerine çok benzediklerini -her ikisinin de uzun boylu, ince, sarışın olduğunu- fark ettiğini ve belki de Nancy'nin, kısa ve esmer olan Teresa yerine Natalie'nin en azından kendisine benzer biriyle ilişki kurması gerektiğini hissettiğini söyledi. Nancy bunu düşündü, bununla ilgili bir şey olup olamayacağını merak etti, ancak bu fikrin onu derinden etkilemediği açıktı.

Güçlü duygularının en az iki olası temeli hakkında önerilerde bulunuldu özenle ve tereddütle. İlki için şöyle dedi "O şapkayı takmayı deniyorum, ancak pek uymadı gibi." İkincisi için de "O da uymadı" dedi.

Carl da orada oturdu "... tamamıyla şaşkındım. Onu neyin sıkıntıya soktuğunu anlamak istiyordum, ancak *herhangi* bir ipucu bulamıyordum. Pek çok kişinin de aynı şekilde hissettiğine inanıyordum. Orada gözyaşları içindeydi, muhtemelen hayali bir azarlanmanın ötesinde bir şey hissediyordu, ama *neydi* bu?"

Sonra Ann şöyle dedi "Bu uygun olmayabilir, ancak herhalükarda söyleyeceğim. Nancy, sen geldiğin zaman, senin Natalie *olduğunu* sandım, o kadar benziyordunuz ki. Natalie ile babası arasındaki o güzel, açık ilişkiyi seyrettikçe imreniyorum. Benim de babamla ilişkim öyleydi. Seninle baban ve Carl arasında herhangi bir bağlantı var mı, onu merak ettim." Nancy sanki yıldırım çarpmışçasına hıçkırarak "İşte bu!" dedi. Hüngür hüngür ağlayarak yığıldı kaldı. Hıçkırıkların arasında "Babamın ölümüne aslında hiç ağlamadım... O benim için gerçekten ölmeden çok önce ölmüştü... Ne *yapabilirim*?" İnsanlar, babasının halen onun bir parçası olduğunu, hâlâ onun için yas tutabileceğini söylediler. Onun yanında olan Ann, ona sarıldı ve onu rahatlattı. Uzun bir süre sonra sustu ve neredeyse duyulmayan bir sesle Carl'a elini tutup tutamayacağını sordu. Carl ona uzandı ve Nancy çemberden çı-

kıp onun kollarına bıraktı kendini, bütün vücudu hıçkırıklarıyla sarsıldı. Yavaşça kendini iyi hisseden Nancy, Carl ile Natalie'nin arasına oturdu ve Carl'a şöyle dedi "Babama da benziyorsunuz, ama hissettiğimin *bu* olduğunun asla farkında değildim."

Üçü orada birbirlerine sarılmış otururken, biri Nancy ile Natalie'nin ne kadar benzediklerine dikkat çekti. Kardeş olabilecek kadar benziyorlardı. Carl dedi ki "İşte tam bir aile portresi için oturuyoruz." Nancy de "Ama 'neden ortadaki kızın yüzünde o kadar büyük bir gülümseme var?' diye soracaklar." dedi ve böylece bütün grup, onun rahatlamadan ve ferahlamadan kaynaklanan canlı kahkahasına katılınca olay kapanmış oldu.

Carl'ın Sonraki Yorumları

Çok doğru bir biçimde tasvir edildiğine inandığım bu olaya kişisel ve duygusal olarak çok dahil olmuştum. O zamandan beri bunun hakkında çok da düşündüm. Bu olayın sebeplerini teşhis etmek cezbedici derecede kolay: Kaybettiği babasının acısını bastıran Nancy, iyi bir baba-kız ilişkisi görünce acısını Natalie'ye yansıtıyor. Önce Natalie'ye öfkelenebilmek için bir olayı çarpıtıyor, sonra acısını çarpıtarak Natalie'nin bir başka kadınla olan yakın ilişkisine olan öfkesi yoluyla ifade ediyor vs. Bence böylesi "açıklamalar" gereksiz. Ne var ki, olayı başka bir açıdan görmeye çalıştığımda, kişilikteki ve davranıştaki değişimin varoluşsal dinamiğinin pek çok unsurunu örneklendiriyor.

1. Duyguların, sahipleri için tamamıyla bilinmez olması için, ne kadar derine gömülebileceğini açıkça göstermektedir. Burada bu özellikle ilginçti zira Nancy'nin çok derinden *bir şey* hissettiği Nancy ve grup için aşikârdı. Ancak açıkça bu duyguyu gerçekte anlamlı olmayan biçimlerde adlandırıyordu. Organizma bir duygunun açıkça farkına varmanın acısına kendisini kapatıyor; eğer böyle yapmak kişinin

benlik kavramını önemli ölçüde yeniden düzenlemesini içerecekse.

2. Yaşantı akışının (Gendlin'in kavramı), hissedilen anlamı keşfetmede nasıl bir referans olarak kullanıldığına dair harika bir örnektir. Nancy çeşitli tarifleri, ona verilen etiketleri denedi ve onlar "uymadılar". Neye uymadılar? Görülen o ki, organizmada süren bir olay açısından değerlendirme yapıyor. Ancak Anın kendi duygularından söz ederek bir başka olasılığa dikkat çekince, Nancy *anında* ve tam bir kesinlikle, yaşadığı şeyin *bu* olduğunun farkına vardı. İçinde olup bitenle *örtüşüyordu*. Herzamanki gibi, bir insan kabul görerek anlaşıldığı zaman, önce duyguyu gözyaşlarıyla tam olarak ve açıkça yaşayabildi. Sonra yaşantısını ileri götürebildi ve kıskançlık duygusuna ek olarak, çok acı hissetti ve onun için babası ölümünden yıllar önce ölmüş olduğundan, babası için hiç yas tutmadığını fark etti.
3. Bu, geri dönülmez bir değişim anının çok kusursuz bir örneğidir, anlık değişim, diğer anlarla birlikte, kişilik ve davranış değişiminin temelini oluşturur. Bu değişim anlarını şöyle tanımladım: daha önceden inkâr edilen bir duygu, ifade ve farkındalık açısından iyice ve eksiksiz yaşandığında, kötü ya da yanlış bir şey olarak değil, kabul görerek yaşandığında, kökten ve geri dönüşü olmayan bir değişim meydana gelir. Nancy, sonra belirli koşullarda bu anın geçerliliğini inkâr edebilir ve kıskançlık duymadığına ya da yas tutmadığına inanabilir. Ancak bütün organizması bu duyguları *iyiden iyiye yaşamıştır*, bunları geçici ve farkında olarak inkâr edebilir.
4. Nancy'nin burada kendisini algılayışındaki bir değişim anını görüyoruz. Kendi gözünde, babasıyla hiçbir yakın ilişkisi olmayan, babasının ölümünden etkilenmemiş, umursamayan bir insandı. Muhtemelen bu hususlar yüzünden suçlu olduğuna da inanıyordu. Şimdi benlik kavramının

yüzü belirgin biçimde değişmişti, babasıyla çok yakın bir ilişkisi olsun isteyen, bunun eksikliğinin ve babasının ölümünün yasını tutan bir insan olarak kendini görebiliyordu. Bu benlik kavramındaki değişimin neredeyse kaçınılmaz sonucu, bazı davranışlarının değişmesi olacaktır. Bu noktada bu değişimlerin neler olacağına dair yalnızca bir tahminde bulunabilirim, muhtemelen yaşlı adamlara karşı davranışları değişecektir, belki başka trajediler hakkında daha fazla üzüntü duyabilecek ve bu üzüntüsünü ifade edebilecektir. Henüz tam olarak emin olamayız.

5. Değişimin gerçekleşebileceği terapötik iklime ilişkin bir örnektir. Grup özen gösteren bir gruptur, üyeleri -üzerinde çalıştıkları "işi" bölse dahi, onu dikkatle dinleyecek kadar- ona saygı duyuyor. Anlayabildikleri kadarını ifade etmeye uğraşıyorlar. Ann'in kendi duygularını ifşa ederkenki sahiciliği, grup üyelerinin açıklığının ve "şeffaflığının" bir örneğidir. Gelişim ve değişim için gerekli bütün malzemeler burada mevcut, Nancy de bunları kullanıyor.
6. Gelişmeyi destekleyen bu iklimin, böylesi büyük bir grupta dahi evrilebileceğinin heyecan verici bir kanıtıdır. Altmış dokuz kişi -belki de gerçek bir terapistten daha etkili terapist olabilir, grup güvenilir ise ve birey bu gerçeği fark edebilir ve diğerlerinin önem verdiğine, anladıklarına ve samimi olduklarına güvenebilirse.

Bu olay, küçük bir cevherdir, hem kişisel olarak benim için anlamlı hem de kuramsal sonuçları açısından zengin bir tecrübe olmuştur.

4. BİRLİKTE *OLMAK*: DOKUZ YILLIK TAKİP RAPORU

1960ların sonunda İnsan Çalışmaları Merkezi'nin çalışanları olarak Immaculate Heart Üniversitesi ve California Montecito'taki lisesi ile birlikte kişinin kendisinin yönlendirdiği bir eğitimde değişiklik programında çalışmak üzere davet edilmişti. Her iki kurumdaki her türlü yoğunlaştırılmış gruplara derinden dahil olmuştuk birkaç ayda. Benim yürüttüğüm küçük gruplardan biri, bazı lise öğretmenleri ile birlikte sorumluluk gerektiren bir göreve seçilmiş liseli kız öğrencilerden oluşuyordu. O gruptan çok şey öğrendim, zira lise çağındaki ergenlerle pek çalışmamıştım.

Neredeyse dokuz yıl sonra, bu kızların birinden bir mektup aldım. Ona ve birlikte geçirdiğimiz zamana ilişkin anılarım çok berraktı. Hatta o kadar berraktı ki, aslında acaba bu anıları yazmış mıydım diye merak ettim. Sonra yazdığımı keşfettim (Rogers, 1970). Ann ile benim dokuz yıl önceki tecrübemize dair yazdıklarım şöyle:

"GERÇEKTE OLDUĞUM ŞEY, SEVİLESİ DEĞİL"

İnsanları kendi yalnızlıklarında tutuklu kılan önemli bir husus, kendi gerçek benliklerini –başkalarından saklı olan, içlerindeki benliklerini- kimsenin sevemeyeceğine dair kanılarıdır. Bu duygunun kökenini arayıp bulmak yeterince kolaydır. Bir çocuğun içinden gelen duyguları, gerçek tutumları anne-babası ve başkaları tarafından o kadar onaylanmamıştır ki, çocuk aynı tutumu kendisine yöneltmiş, kendiliğinden tepkilerinin ve gerçekte olduğu kişinin, hiç kimsenin sevemeyeceği bir insan oluşturduğunu hissetmeye başlamıştır.

Liseli kız öğrencilerin ve bazı öğretmenlerinin olduğu bir grupta yakın zamanda gerçekleşen bir olay belki de yalnızlığın nasıl adım adım yüzeye çıktığını, hem birey hem de grup tarafından keşfedildiğini ve kişi kesinlikle dışarıdan sevilesi olsa da,

kabul görmeyeceğine dair içindeki korkusunu resmedecektir. Ann, bu gruptaki bir hayli sessiz bir kızdı, ancak samimi ve ciddi biri olduğu belliydi. İyi bir öğrenciydi, onu sorumlu olarak seçen organizasyonda etkili bir liderdi. Epey erken saatteki haftasonu etkileşim grubunda, geçirdiği zor zamanlardan bazılarını dile getirdi. Kendini dini inançlarını, bazı değerlerini sorgularken, bu soruların yanıtları konusunda kararsız hissederken ve belirli bir çaresizlik yaşarken bulmuştu. Yanıtların kendi içinden gelmesi gerektiğini biliyordu, ancak sanki yanıtlar gelmiyor gibiydi, bu da onu korkutuyordu. Grubun bazı üyeleri, onu rahatlatmaya çalıştı, ancak bunun çok az bir etkisi oldu. Sözünü ettiği bir başka husus da, diğer öğrencilerin sıklıkla sorunlarıyla ona gittiğiydi. Onlara yardıma hazır olduğunu ve bir başkasına yardımcı olduğunda tatmin duyduğunu hissediyordu.

Sonraki gün çok dokunaklı duygular dile getirildi ve grup bir süre sessizce durdu. Ann sonunda çok akıllıca, mantıklı ancak bir şekilde olup bitenle pek de ilintili olmayan sorular ile sessizliği böldü. Söylemek istediğini söylemediğini hissediyordum, ancak gerçekten ne demek istiyor olabileceğine dair hiçbir ipucu vermiyordu. Gidip onun yanına oturmak istediğimi fark ettim, ancak çılgın bir dürtü gibi geldi, zira yardım istediğine dair bir belirti yoktu. Ancak içimdeki dürtü o kadar kuvvetliydi ki, riski göze aldım, odanın diğer köşesine gittim ve koltukta onun yanına oturup oturamayacağımı sordum, terslenme ihtimalinin büyük olduğunu hissederek. Bana yer açtı, oturur oturmaz kucağıma atladı, başını omzuma koydu ve gözyaşlarına boğuldu.

"Ne kadardır ağlıyorsun?" diye sordum.

"Ağlamıyorum" diye yanıt verdi.

"Yok, ne zamandır içinden ağlıyorsun yani?"

"Sekiz ay."

Gözyaşları dinene kadar ona bir çocuk gibi sarıldım. Yavaş yavaş neyi kendisinin üzdüğünü anlatabildi. Başkalarına yardım edebildiğini, ancak kimsenin onu seveme yeceğini, bu yüzden kimsenin ona yardım edemeyeceğini hissediyordu. Dönüp gruba bakmasını söyledim, etrafında onu önemseyen pek çok yüz göreceğini söyledim. Sonra üyelerden biri olan rahibe, kendi hayatında da aynı dönemden –şüphe, çaresizlik dolu ve sevildiğini hissetmediği bir dönemden- geçtiğini anlattı. Grubun diğer üyeleri de yardımcı oldu. Sonra Ann, annesiyle babasının ayrıldığını açıkladı. Babasını çok özlemişti ve onunla ilgilenen, ona özen gösteren bir erkeğin varlığı onun için çok değerliydi. Sezgilerimin sonucu olduğu aşikâr bir biçimde, çok bilgece hareket etmiştim, ancak bunun nasıl ortaya çıktığına dair hiçbir fikrim yoktu. Ancak burada neredeyse herkesin güzel ve sevilesi olduğunu düşüneceği bir genç kız vardı, ama o içinde kendisini kesinlikle sevilesi bulmuyordu. Benim ilgim ve grubun üyelerinin ilgisi, bu algıyı değiştirme konusunda çok işe yaradı. (s.111-113)

Bu haftasonu grubundan sonra, Ann'den bu tecrübenin onun için ne kadar anlamlı olduğunu anlatan birkaç mektup aldım. Halen pek çok şüphesi ve sorusu vardı, ancak yalnızlığa ve sevilesi olmamaya dair hisleri ve çaresizliği yok olmuştu.

Yaklaşık altı ay sonra Immaculate Heart okulunun park yerindeydi. İçinde birkaç kız olan bir araba durdu. Ann arabadan atlayıp yanıma geldi ve sevgiyle sarıldı. Benimle olan ilişkisinde kendini güvende ve seviliyor hissettiği açıktı.

Şimdi, dokuz yıl sonra, bu mektup geldi:

Sevgili Carl,

Yıllar önce lisede (Immaculate Heart) Montecito'da bir haftasonu düzenlenen duyarlılık eğitiminize katılacak kadar şanslıy-

dım. Bu yaz, öğretmenlik belgem için San Jose Yüksek Lisans Programı'na katılıyordum, şu tesadüfe bakın ki, sosyoloji dersimde sizin *Freedom to Learn* (Öğrenme Özgürlüğü) adlı yapıtınızı okumamız gerekiyordu. Defalarca sizi düşündüm ve yıllar önce sizinle birlikte *olmamla* ilgili tecrübemin ne kadar kuvvetli olduğunu anlatan bu mesajı göndermem gerektiğini hissettim. Dokuz yıl önce de bugün olduğu kadar insani yaklaşımınızın ne kadar sahici, dürüst, samimi, geçerli ve gerçek olduğunu hissediyordum. Ancak o zaman bu tecrübenin sonradan toplumda bir yetişkin olarak benim için ne kadar değerli olacağını çok az biliyordum, özgür olmayı, düşünmeyi, hareket etmeyi ve hissetmeyi kanıksamıştım. Yıllar önce hissetme, dokunma, iletişim kurma ve dürüst olma özgürlüğünü bana aşılamıştınız. Karşılaştığım insanlarda da onları açığa çıkarabilmemi sağlama cesareti ve özgürlüğü için size teşekkür ederim. Her geçen gün daha da zorlaşıyor bunu yapmak, aslında tekrar sizinle bir etkileşim grubu deneyimi yaşamak isterim, halen bu alanda çalışıyor musunuz? Size sevgimi gönderiyor, iyi olduğunuzu umuyorum.

Huzur sizinle olsun,
Ann

Sahici, özene ve anlayışa dayalı kısa bir ilişkinin dahi önemine dair bir kanıt gerekliyse, bu tecrübe böylesi bir kanıt sunar.

5. GÜVENLİK GÖREVLİSİ

Cumartesi ve pazar günleri tam gün boyunca çalıştayımızı düzenlediğimiz diş hastanesinin yan kapısındaki güvenlik görevlisi, sevecen ve yardımsever bir delikanlıydı. Adını öğrenmek istedik, Herman'dı. Herman'ın bütün gün kapıda oturması gerekiyordu - arkadaşının onun ara vermesini sağladığı kısa bir süre dışında. Kayıt masasını görüyordu oturduğu yerden. Kayıt masasında alışılmadık bir isim hafızası olan Bernice vardı, katılımcıları karşılıyor, isimlerini listeden kontrol ediyor, herkesle kısaca sohbet

ediyor, bazılarını geçen yaz düzenlenen çalıştaydan, diğerlerini de telefon görüşmelerinden tanıyordu. Herman, insanları cumartesi sabahı geldiklerinde, yemeğe gidip geldiklerinde ve akşam giderken görüyordu, pazar günü de aynı sırayla onları görüyordu. Asansörün yanında asılı duran ve amacımızı anlatan ve Bernice'in telefon numarasını veren broşürümüzü görmüştü. Ancak çalıştayımız iki kat yukarıdaydı, yüz kişiden fazla insanın bir odada toplandığından başka bir şey görmemişti.

Dolayısıyla ertesi Cuma saat 18:00'de Bernice'in telefonu çaldığında sürpriz olmamıştı.

BERNICE *Merhaba (Herzamanki sevgi dolu ses)*

HERMAN *Ben Herman. Diş hastanesindeki güvenlik görevlisi.*

BERNICE *Aa Herman! Sesini duyduğuma sevindim.*

HERMAN *Beni hatırladınız mı? (Biraz şaşkınlıkla.)*

BERNICE *Elbette! Pazar gecesi seni görüp bütün yardımın için teşekkür edemediğim için özür dilerim. Çalışanlar geç saatte ayrıldı, senin yerine de başka bir güvenlik görevlisi geçmişti.*

HERMAN *Karımla konuştuk da, ikimiz sizin çalıştaylarınızdan birine katılmak istiyoruz. Yalnızca verebileceğimiz kadarını ödeyeceğimiz gerçekten doğru mu?*

BERNICE *Doğru. (Sohbet içinde iki kez daha bu konuda ikna edilmesi gerekti, bunun inanılmayacak bir şey olduğunu düşünüyor gibiydi.)... Bana adınızı ve adresinizi verin, ben sizi haber verilecekler listesine ekleyeyim, böylece ne olup bittiğine dair bilgiler size iletilir.*

HERMAN *Bir sonraki çalıştay ne zaman düzenlenecek?*

BERNICE *Bilmiyorum. Gelecek sonbahar olabilir.*

HERMAN *O zamana kadar başka yok mu? (Hayal kırıklığına uğramış gibiydi. Durakladıktan sonra şöyle dedi:) Sizi sonra arayabilir miyim Bernice?*

BERNICE *Elbette.*

Çalıştayla ya da katılımcılarla çok az doğrudan teması olan Herman, nasıl bu kadar bilgi toplamıştı *da*, eve gidip bunları karısının ilgisini çekecek şekilde anlatmış, ikisi birden katılmaya karar vermiş ve telefon etme riskini göze almıştı? Garipti. Ancak düşündüğümde, bir kez grubu çalışırken görmeden de, elinde biraz kanıt olduğunu gördüm.

Bernice'in insanlara karşı sıcaklığını ve ilgisini görmüş, besbelli etkilenmişti.

İnsanların yemeğe kolkola, derin sohbetler ederek gittiklerini görmüştü.

Pazar gecesi insanların binadan ayrılırkenki vedalarını, birbirlerine sarılışlarını, telefon numaralarını değiş-tokuş etmelerini, tekrar görüşmeye istekli olduklarını görmüştü.

Ancak en önemlisi, insanlardaki değişimi görmüş olmalıydı. Yüz kişinin cumartesi sabahı bu heybetli görünen binaya biraz gergin, endişeli girişlerini, selamlaştılarsa eğer birbirlerini ihtiyatlı bir biçimde selamladıklarını görmüştü. Aynı insanların pazar gecesi -yakın, sıcak, sevgi dolu ve iletişime dayalı arkadaşlıklar kurdukları belli, hissettikleri "coşkuyu" yayarak - ayrıldıklarını görmüştü. Dişle ilgili yeterince konferans gördüğüne emin olduğum birine, bu değişim mucizevi gelmiş olmalı.

Diğer çalıştaylarda, mutfak çalışanlarını, tamircileri, kat görevlilerini etkilediğimizi benzer kanıtlar ışığında gördüm. Çalıştayın böylesi önemli, iyi "hisler" yaydığını, böylece grup oturumlarıyla hiçbir ilgisi olmayan pek çok kişinin bunlardan etkilendiğini düşünüyorum.

Ancak Herman'ın hikâyesi, bana özel ve olağanüstü ikna edici geliyor.

6. ÇOCUKLARA YÖNELİK ÇALIŞTAY

Barbara Williams, hayatını ve tartışmalı hareketlerini şekillendiren kararlılığa ve hedefe dair birkaç belirti gösteren çok sessiz bir kadındır. Tek başına Colorado'da pek de ileri görüşlü ola-

rak bilinmeyen bir yerde çok yenilikçi bir okul açmıştı. Okulun, maddi ve manevi anlamda, "sahibi" şimdi öğrenciler, veliler ve öğretmenler. İnsan odaklı bir felsefesi var.

Belki bir olay, girişimin alışılmadık doğasını ortaya koyacaktır. Okul yapılırken, öğrencilerden bir isim koymaları istenmişti. İsim listesinin başında "De Silly Ol' School" yer alıyordu, kurumun yaratıcı niteliğinin ve öğrencilerin okula olan sevgisinin bir simgesi olarak. Sonra daha prestijli bir hava katmak için isim "De Sillio School" olarak değiştirildi ve bu isim kaldı!

Şimdi de Barbara bana en son fikrini ve topluluğun itirazını anlatıyor mektubunda.

Sevgili Carl,

Kişisel güçle ilgili kitabınızın önsözünü okudum ve "hayatın içinden hafifçe geçmek" ile ilgili ifadenize hemen vuruldum. Şimdiye kadar ve halen yaptığım şeyin bu olduğunu hissediyorum. De Sillio ve öğrenci merkezlilik hakkında heyecanlıydım ve konuşuyordum. Herkes bana bunun yapılamayacağını söyledi (gerçekçi değilmişim, fazlasıyla idealistmişim.) Üstelemedim ve şimdi, aşırı derecede çok çalışmakla geçen yedi yıldan sonra, öğrenci merkezli güzel bir okul. Hayal ettiğim gibi ve daha da fazlası. Kendimi bu konuda çok iyi hissediyorum, kuram işe arıyor.

Şimdi bunun tekrar olmasından korkuyorum. Çocuklar için bir çalıştay düzenlemeyi düşünüyordum. Çocukların sahici olabilmeye, koşulsuz olumlu bakabilmeye, doğrudan iletişim ve empati kurabilmeye, büyümek için hayal güçlerini ve içlerinden geleni kullanabilmeye daha yakın olduklarına inanıyorum. Grup, çocuklar için halihazırda sahip oldukları bu yeteneklerin daha da farkına varmaları, onları artırmaları ve -bu nitelikleri silmeye meyilli olan yetişkinler dünyasının ve kültürünün bir

parçası olmak üzere büyürken- kendi gelişimleri için korumaları hususunda bir destek grubu olurdu.

Bu fikir hakkında çok heyecanlıydım, bir çocuk çalıştayına gitmeye karar verdim, Akıl Sağlığı Merkezi gibi yerlere ve aklıma gelen herkese gidip bunu anlattım. Her yere duyurular astım, bilgi almak için dahi *hiç kimse aramadı*. Fikirlerimin asla garip olduğunu düşünmüyorum ve başkalarının bunları garip bulması beni hep şaşırtıyor.

Geçen sonbahar De Sillio'nun öğrencilerine çalıştay fikrini açmaya karar verdim, şaşırtıcı biçimde, veliler ve çocuklar heyecanlandılar, veliler ücret ödeme konusunda istekliydiler, böylece bir dizi çalıştay düzenledim, bir tane daha düzenlemek hakkında konuştuk, çocukları her görüşümde bir tane daha düzenlemem için yalvarıyorlar.

Altı ila on üç yaş arasında (on kişilik) bir grup öğrenciydiler, istemedikleri hiçbir şeyi yapmalarının ya da bir yere gitmelerinin gerekmediğini ve istedikleri zaman çıkıp gidebileceklerini biliyorlardı. Sonuçlar ve bütün bunların anlamı beni hâlâ hayrete düşürüyor. Çocuklar ne demek istediğimi bir cümleden derhal anlıyorlardı, onların sahici olabilme, doğrudan iletişim kurabilme yeteneklerine inanıyordum, bunun kültürümüzün büyük bölümünden ve yetişkinler dünyasından nasıl farklı olduğunu görüyordum, ancak bu nitelikleri artırmanın, onların farkına varmanın ve büyüdükçe bu nitelikleri korumalarının mümkün olduğuna inanıyordum.

Bu çocukların ikisi hiperaktif gibiydi, onlarla konuştuğum zamanki görüntüyü asla unutmayacağım: aniden hareketsiz durdular, gözlerini faltaşı gibi açtılar, başlarını sallamaya başladılar ve çalıştaya ilgiyle katıldılar. Hepsi böyle hareket etti, genelde pek bir şeyle ilgilenmeyenler, evde sorun yaşayanlar vs bile. Hâlâ da inanamıyorum. Evde ve okulda davranışları, sorunları değişti, insanlar bu konuda yorumlarda bulundular. Benim çok az dahlim olan bir sihri seyretmek gibiydi. Çocuk-

larda çok derinden bir şeyi yakaladığını, çocukların da hemen bunu fark edip kullandıklarını hissediyorum. Bütün çocuklar için aynı şeyin geçerli olacağını sanıyorum. Bütün bunların beni çok heyecanlandırdığını ve ilgimi çektiğini söylememe gerek yok. Bununla ilgili ne yapacağımdan emin değilim.

Başka gelişim merkezleriyle çalışma, grup çalışmaları düzenleme, belki de çocuklar için düzenlenen bir çalıştay sırasında bazı velilerin de katılabileceği bir başka çalıştay düzenleme olasılıklarını düşündüm. Bütün bunlar benim için yepyeni şeyler ve böylesi bir şeyin mümkün olup olmadığı, hatta nasıl bir yol izlemek gerektiği hakkında bir fikrim yok.

Bence bu, gerçekten yenilikçi bir fikrin biçim kazanma evrelerinde yaşadığı mücadeleyi ortaya koyan bir öykü. Önce gülünç ve imkânsız gibi geliyor. Yeniliği kabul etmeye hazır bir ortamda, bu fikrin gülünç *olmadığını* ve mümkün *olduğunu* gösteren kanıtlar sunulduğunda, genel olarak toplum için hâlâ kabul edilemezdir. Hepimiz çocukların refahı ve çocukların uyumunun iyileştirilmesi konusuna çok ilgi duyduğumuzu ifade ediyoruz. Ancak her ikisini teşvik eden bir proje çoğu insan için tamamıyla kabul edilemezdir, zira geleneksel düşünme biçimlerini, geleneksel güç ilişkilerini ve geleneksel kurumları tehdit eder.

Bu çok umut veren projenin önünde uzun, zorlu bir yol olduğunu görüyorum.

KAYNAK

ROGERS, C. R. *Carl Rogers on encounter groups.* New York: Harper & Row, 1970.

Yardım Odaklı Mesleklerin Önündeki Bazı Yeni Zorluklar

Bu psikologlara hitaben yazılmış, ancak yardım odaklı başka mesleklerin üyeleri ve eğitimciler için de eşit ölçüde geçerli olan tutku dolu bir yazı.

Bastırılmış eleştirinin bir dışavurumudur. Şimdi okuyunca kullanılan dilin kimi zaman ölçüsüz ve aşırı olduğunu görüyorum. Ancak bunun için özür dilemiyorum. Duygular çok gerçekti, hâlâ da öyle. 1972 yılında yazılmış (ve aynı yılın Eylül ayında Amerikan Psikoloji Derneği'nin toplantısında sunulmuş) olsa bile, ortaya koyduğu sorunlar halen geçerli ve tartışmalı. O yüzden olduğu gibi –profesyonel dünyanın "tabularına" saldıran duygusal bir bildiri olarak- ortaya koyuyorum.

***

Psikologlara hitap etmek üzere davet edilmekten memnunum. Bir Amerikan Psikoloji Derneği'nin toplantısına katılmayalı çok olmuş. Klinik psikoloji alanındaki ve onunla ilgili çalışmalardaki kırk beş yılı hatırlayıp düşünme, anlatma isteğim var. Klinik psikolojiyle ilgili çalışmalar derken, sıkıntı yaşayan insanlara yardım etmeyi, bu alanda araştırma yürütmeyi, bireylerin ve toplulukların kişisel gelişimini desteklemeyi, eğitim sistemlerimiz gibi kurumlarla birlikte çalışma gayretinde olmayı, hatta çok hasta olan toplumumuz ve kültürümüzün neredeyse ölümcül hastalıkları hakkındaki endişelerimi seslendirmeyi kastediyorum.

Bu hatıralara -şimdi gülünç gelebilecek bir mücadele olan- Amerikan Psikoloji Derneği'nde küçük bir çocuk olan klinik psikolojinin yer edinmesini sağlamak için harcanan üstün gayret gibi şu konular dahil olabilir: psikologların gerçekte ve yasal olarak psikoterapi yapabileceklerini ispatlama mücadelesi; psikiyatri ile çeşitli mesleki mücadeleler; terapiyi ayrıntılı bir incelemeye ve ampirik araştırmaya açma girişimi; klinik çalışmaları ölmekte olan psikanalitik dogmanın ortodoksisinden kurtaracak ve farklı, yaratıcı düşünceyi özendirecek kuramsal formülü oluşturma çabası; klinik ve diğer psikologların faaliyet alanlarını ve vizyonlarını genişletme gayretleri; belki de son olarak psikologların yalnızca iyileştirme amaçlı, geçici, ruhsal yara bantları uygulayan kişiler değil, gerçek bir değişime vesile olan kişiler haline gelmelerini sağlama çabası. Bu ifadelerin her biri kendi içinde ayrı birer uzun hikâye olabilir.

Ancak bu cazibeye kapılmak istemiyorum. Onun yerine önüme bakıp halihazırda yaşadığımız ya da bence yakın gelecekte karşılaşacağımız zorlukların bazılarını tarif etmeyi tercih ederim.

Ne yazık ki, bu zorluklar mantık silsilesi izlemiyor ya da çok az izliyor. Çok önemli olduğuna inandığım açmazlar bunlar. Bu yüzden, bundan sonra anlatacaklarım parça parça gibi görünebilir, bence hayat da önümüze acımasızca pek çok farklı sorun serer, hatta bu sorunların kimilerini mümkün olsa halının altına süpürürüz. Yok olamayacakların bazıları şöyledir:

BİR "İNSAN BİLİMİ" GELİŞTİRMEYE CESARET EDEBİLİR MİYİZ?

Değinmek istediğim ilk zorluk, özellikle yeni bir zorluk değil, ancak kesinlikle henüz karşılaşılmamış bir zorluk. Şöyle: Mesleğimiz, gerçek bir *psikoloji* bilimimiz olsaydı çok gerekli olacak yeni bir bilim kavramı geliştirmeye cesaret eder mi? Yoksa sözde bir bilim olarak mı devam edeceğiz? Ne demek istediğimi benim için özel olan anlamlar açısından anlatmaya çalışayım.

Psikoloji, bütün o binlerce deneylerine, beyaz farelerine, laboratuarların, bilgisayarın, elektronik cihazların, çok gelişmiş istatistiki ölçümlerin vb olduğu muazzam girişimlerine rağmen, bence önemli bir bilim olarak geriliyor. Robert Oppenheimer'in (1956) uyarısına kulak asmadık. Amerikan Psikoloji Derneği'ne hitaben psikolojinin yapacağı en kötü şeyin şu olduğuna dikkat çekmişti; "geçerliliğini yitiren, artık olmayan fiziği örnek almak" (s. 134). Ancak biz Newtoncu bu bilim anlayışına o kadar kararlılıkla bağlandık ki, kuramsal fizik, diğer "ağır" ve "yumuşak" bilimler alanlarındaki bilim anlayışlarında görülen değişikliklerin farkında değiliz. Ben ve diğerleri, bu değişikliklerin bazılarını açıklamaya çalıştık (Koch, 1959; Rogers, 1955, 1964; Schultz, 1970), burada bu tanımları tekrar etmek istemiyorum. Benim için değişimin özü arkadaşım Michael Polanyi (1958) tarafından çok güzel özetlenmiş. Karmaşık bir düşünce:

> *Bilimdeki nesnel gerçeğin keşfinin, bizde saygı ve düşündüren bir hayranlık uyandıran rasyonellik kavramından oluştuğunu söylemek; böylesi bir keşfin -ipucu olarak duyularımızı kullanırken- duyularımızın izlenimlerinin ötesinde -gerçekliğe dair daha da derin bir anlayışa bizi yönlendirecek şekilde kendini ortaya koyan- bir vizyon benimseyerek bunları aşması; böylesi bir bilimsel yöntemin ifadesi, genellikle demode bir Platonculuk olarak kenara atılacaktır: aydınlanmış bir çağı hak etmeyen bir gizem tellallığının parçası. Ancak özellikle üzerinde ısrar etmek istediğim şey, bu nesnellik kavramıdır... (s.5).*

Polanyi'nin, öznel görüşü ile gerçekliğe dair daha derin ve önemli bir bakışa sürüklenen bir adamla ilgili düşüncesinin güzel bir örneği, B.F. Skinner'ın (1959) nasıl bir bilim adamı haline geldiğine ilişkin anlatısında yer alır. Bu insani, özel ve içsel bir görüştür. "İlginç bir şeyle karşılaştığın zaman, herşeyi bir kenara bak ve onu incele" (s.363) gibi öznel ipuçlarıyla doludur. Skin-

ner'ın şimdi bu güzel kişisel anlatıyı bir epifenomenden daha fazlası olmayan, kendi içinde önemsiz bir şey olarak görmesi talihsizlik. Ben de aynı hikâyeyi Caltech'teki önde gelen bilim adamlarında gördüm, atomun çekirdeğinin yapısına ya da başka bir gizeme ilişkin hayal, görüş, sezgi ve bu bilgiye dayalı ancak onu belli belirsiz aşan bir hayalin yönlendirdiği değerli çalışma. Hans Reichenbach (Schilpp, 1959) Albert Einstein ile arasında geçen konuşmayı anlatıyor: "Bir sebeple Profesör Einstein'a görelilik kuramını nasıl bulduğunu sorduğumda, evrenin ahengine çok inandığı için bulduğunu söylemişti" (s.292). Başka deyişle, onu yönlendiren vizyon özneldi.

Ben de bu yeni görüşü şöyle özetlemeye çalıştım (Coulson & Rogers, 1968):

> *Bizim [psikologlar olarak] bilim olarak bildiğimiz her şey, bilimin mütevazı bir* parçası *haline geliyor. Yapılabilirliğe ilişkin bireysel ve toplu yargının, istatistiki değer kadar önemli hale geldiği etkileyici bir kişisel bağlama işlemiş gibi görülebilir. Kesin, güzelce inşa edilmiş, çürütülemez (çoğumuzun bilinçli ya da bilinçsiz olarak sahip olduğu) bir bilim modeli, o zaman, mutlak mükemmeliyetten aciz, sınırlı ve belirli bir biçimde insani bir yapı haline gelir. Deneyimlere açık olmak, -araştırma tasarımına dair anlayış kadar- bilim adamı için önemli bir özellik olarak görülebilir. Bütün bilim girişimi, gerçeğin –bilimin bunlardan biri olduğu- pek çok eşit derecede anlamlı biçimde arandığı, büyük bir bilgi sahasının yalnızca bir parçası olarak görülebilir (s.8).*

Bu alıntılar, psikologların –bir insan bilimi geliştirmeye çalışırlarsa- karşı karşıya olduğu zorluğu ortaya koymaktadır. (Ayrıca bkz Dagenais, 1972 ve Schultz, 1970.) İçteki bilişsel süreçlerin dikkatle gözlemlenmesine dayalı bir bilim haline gelecektir, Piaget'de gördüğümüz gibi. Benim ve meslektaşlarımın öncülük

ettiğimiz gibi, içerideki, kişisel ve duygu olarak yaşanan anlamların keşfedilmesini içerecektir. İnsanın olgu dünyasının, dışarıdan görünen davranışlarının ve tepkilerinin anlaşılmasına dayalı olacaktır. Bir noktada çakışan, birleşen onay hatlarına yönelik bu akım, psikoterapi alanındaki araştırmalarda barizdir. Sayısız araştırmacının rüyalar hakkındaki giderek gelişmiş hale gelen çalışmalarının artışında görülür. Bu araştırmalar, bireyin tamamıyla öznel ve rasyonel olmayan rüya dünyası ile çeşitli elektronik ölçüm araçlarına verdiği karşılıkları bir araya getirir. Burada gerçekten de en kadim öznel gerçekliklerden olan rüya, en modern teknoloji ile bir aradadır. Şuna dikkat edilmelidir ki, yeni bilime yönelik bütün bu akımlarda, bireyi, ona empoze etttiğimiz bir varsayımı incelemesi için uydurma bir duruma zorlamıyoruz. Aksine zihinlerimizi ve kendi benliklerimizi *bireyden* bir şey öğrenmeye açıyoruz.

Bu neden önemli? Önemli çünkü aksi halde insan bizim için bir nesne haline geliyor. Hanna (1971) bunu gayet güzel ifade ediyor:

> *İnsan, kendi gibi* olmadığını *algıladığı şeyi* kullanır, *ancak kendi gibi* olduğunu *algıladığı şey ile* ortak bir anlayış ve ortak bir uyum *arar. İlk algı, manipülasyona ve gerçek teknolojiye yol açar, ikinci algı ise anlamaya ve gerçek bilime yol açar.*

Bu gerçek insan bilimini geliştirene kadar, insanın halinden gerçekten anlamayan, plan yapıcıların ve diktatörlerin kullanımı için bir teknoloji geliştirdiğimize inanıyorum. Belki de gelenekselliğin kalesi olan lisansüstü bölümlerimiz, bizleri bu değişikliği yapmaktan alıkoydu. Pek çok üniversitede doktora tezi, gerçek amacının bir karikatürü haline gelmiştir. İnsan doğasının belirli bir unsuruna dair gizemi araştırmak üzere bilgiye dayalı merakı takip etmek ve bu titiz, özel ve bağımsız araştırmadan bilgiye

önemli bir katkıda bulunmak; işte doktoranın gerçek yüzü budur, ancak günümüzün çoğu doktora tezi tam anlamıyla böyle *değildir*. Güvenli sıradanlığa razı olduk ve yaratıcılığa surat astık. Bilim kavramımız değişecekse, bölümlerimizin de değişmesi gerekiyor. O değişim gerçekleşmezse, psikoloji insanın gerçekliğinin aranması açısından giderek daha anlamsız olacaktır.

TASARIMCI OLMAYA CESARET EDİYOR MUYUZ?

Günümüzde psikoloğun karşısındaki bir başka büyük zorluk, eskiyi onarmaya değil, yenisini inşa etmeye odaklı bir yaklaşım geliştirmektir. Yani, toplumsal etmenlerce kötürüm bırakılanların yaralarına merhem sürmek yerine, sorunların daha az olacağı bir toplum tasarlamaya odaklı olmaktır. Soru şudur: topluluğumuz, gelecek-odaklı önleyici bir yaklaşım geliştirebilecek midir yoksa sonsuza dek geçmiş-odaklı tedavi edici bir işlev ile mi tarif edilecektir?

Birkaç örnek vereyim. Okul psikoloğu, gereksiz bir müfredatı olan hükümsüz bir eğitim sisteminin yarattığı bireysel rahatsızlıkları teşhis ve tedavi etmekle yetinip mutlu olacak mıdır yoksa öğrencinin merakının serbest kalabileceği ve öğrenmekten duyulan zevkin şimdi okul olarak bildiğimiz hapishanelerde verilen ödevlerin yerine geçtiği bir öğrenme fırsatı tasarlamada rol oynama konusunda ısrar edecek midir?

Böyle çalışmak, psikoloğun sözcüğün tam anlamıyla radikal olmasını gerektirir. Güvenli küçük ofisini bırakıp -genellikle büyük bir risk altında- okul yöneticileri, öğretmenler ve toplum liderleri ile bir öğrenme ortamı tasarlamak üzere çalışması anlamına gelir. Görevi, bundan böyle eski sistemin başarısızlığın günlük bir tecrübe haline geldiği kurbanlarının acısını dindirmeye çalışmak olmayacaktır, aksine, mümkünse öğrencilerin merkezde ve diğer herkesin, öğrenenlere hizmet edenler olduğu, esnek bir kurum inşa etme görevini üstlenecektir. Klinisyenler olarak, işimizi

o kadar küçültücü biçimlerde gördük ki, sahip olduğumuz işlevi görebilecek kadar yukarı bakıp bakamayacağımızı bilmiyorum.

Neden psikologlar -şehirlerde, okullarda, evlerde, kültürlerde- küçülten değil de güçlendiren, teknolojinin esiri olmaktansa teknolojiyi kullanan ortamlar tasarlanmanın kalbinde yer almıyorlar? Böyle görevlendirilen birkaç psikolog olduğunu belirtmekmek lazım, ancak sayıları gerçekten *çok* az.

Bilgi sahibi olduğum bir örnek vereyim. Bir psikolog -psikolojik danışman olarak adlandırıldığını varsayıyorum- muazzam büyüklükte bir fabrika tasarlayan büyük bir şirketle çalışıyor. O fabrikadaki insan ilişkilerinin tatminkar olmasına dair plan yapmak üzerinde çalışıyor, bu nedenle, mimarlarla, otomasyonu tasarlayan teknisyenlerle, sendika liderleriyle, üretim hattı uzmanlarıyla ve bütün bu takımlarla çalışıyor. İşi yalnızca böylesi bir fabrikanın insanlıktan uzaklaştıran etkilerini değiştirmek ya da yumuşatmak değil. İşini, insanı bütün kurumun kalbine koymak, böylesi büyük modern bir üretim biriminin insan ruhunu güçlendirecek, oradaki insanların hayatlarını zenginleştirecek biçimde inşa edilip edilmeyeceğini, düzenlenip düzenlenemeyeceğini keşfetmeye çalışmak olarak görüyor. Her şeyden önce insani olan bir sistem inşa etme çabasında olduğuna inanıyorum. Bütün takım başarılı olduğu ölçüde, modern sanayinin insanlıktan uzaklaştıran etkisinden, insan ruhu üzerinde yarattığı muazzam hasardan söz etme ihtiyacı duymayacağız. Elbette ya kazanacak ya da kaybedecek. Ancak insani bir kurum *inşa etmeye* yönelik önleyici bir çaba içinde. Keşke daha çok psikolog benzer işler yapsa!

Aynı yorum, en baştan tamamıyla yeni topluluklar oluşturmak istiyorsak da geçerli olur. Bildiğim böylesi bir topluluk Maryland Columbia'da. İnsanlar için -ırklarına, kültürel geçmişlerine ya da ekonomik düzeylerine bakmaksızın- bir topluluk oluşturmak heyecan verici bir deneydir. Halihazırda hata yaptıklarını ve şüphesiz daha da çok yapacaklarını biliyorum, ancak bunu gelişti-

ren kişinin daha çok kâr etmesi için değil, insanlar için bunu yapma amacını güdüyor. Bu işe kaç toplumbilimci dahildi bilmiyorum ancak yeterli sayıda olmadığını biliyorum. Toplumda devam eden ilişkiler kurma işine ne kadar dikkat ediliyor? Çok az. Ancak bence bu alanda psikologlar için önemli bir yer var, gerçekçi oldukları kadar yaratıcı da olabilirlerse, profesyonellikleri kadar gelenekselciliklerinden de kendilerini kurtarabilirlerse, bütün ilintili alanlardakilerle -doktorlar, mimarlar, su tesisatçıları ve eğitimcilerle- yeni bir toplum inşa etmek üzere yaratıcı bir biçimde çalışabilirlerse.

Bir başka alanda azınlık grupları -siyahlar, Meksikalılar, Kızılderililer, kadınlar- ile sözde egemen çevreler arasındaki ilişkileri iyileştirme konusunda önemli bir yardımımız dokunabilir mi? Büyük fırsatlar sunan önemli, riskli bir alan bu işte. Önemli arayüz durumlarında iletişimi geliştirme üzerinde bir hayli etkili olmuş siyah, beyaz, Meksikalı ve kadın psikologlar tanıyorum, eminim sizler de tanıyorsunuz. Bazıları azınlık mahallerinin üyeleri ve polis ile çalışmış, bazıları sağlıkları iyi durumda olmayan yoksullar ve sağlık alanında ileri gelenler ile çalışmış, bazıları ise uyuşturucu kültürü ve cemaat üzerinde çalışmıştır. Bizler, psikologlar olarak, bu genellikle acılı ve soyutlanmış topluluklar ile onlara kötü muamele eden kültür arasındaki iletişimi ve sorun çözme yöntemlerini kolaylaştırma becerilerinin çoğuna sahibiz. Şiddet olmaksızın sessiz bir devrim yaratan çözümler bulmak için her iki tarafa da yardım edebiliriz. Yapar mıyız? Böylesi etkinliklerde yer alırsak, üniversitedeki bağlantılarımızdan, mesleki kuruluşlardan ve halka hizmet etmek üzere kurulmuş devlet kurumlarından herhangi bir destek görür müyüz? Bunu bilmek için çok erken, ancak toplu olarak riske girmek için çok erken değil.

PROFESYONELLİKTEN KURTULMAYA CESARET EDEBİLİR MİYİZ?

Özellikle klinik ve sosyal psikologlar için gündeme getirmek istediğim üçüncü zorluk, profesyonelleşme prosedürlerini ortadan kaldırmaya ilişkin kökten olasılıktır. Bunun nasıl da kabul görmüş inançlara aykırı bir düşünce olduğunu, "profesyonel" olmak için mücadele etmiş bir insanın kalbinde nasıl da terör estirdiğini biliyorum. Belgelendirme ve ehliyet vermeye yönelik hareketleri, şarlatanları dışarıda bırakma girişimlerini, yılların sağladığı avantajlı durum sayesinde gördüm ve amaçlarına ulaşamadıklarına inanıyorum. 1947 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin başındayken (o zaman bilinen adıyla) ABEPP'i (Amerikan Profesyonel Psikoloji Müfettişleri Kurulu; şimdiki adı Amerikan Profesyonel Psikoloji Kurulu) oluşturmak üzere derneğe yardımcı oldum. O zaman bu hareket konusunda kararsız duygular besliyordum. Şimdi keşke o zaman buna karşı dursaydım diye düşünüyorum.

Kesinlikle belgelendirmeyi hedefleyenlerin gerekçelerine, dürüstlüklerine, çabalarına ve bunların ardından ortaya çıkanlara karşı değilim. Onları derinden anlıyorum. Keşke nitelikli ile niteliksizi, yetkin bir çalışanla fırsatçıyı, istismarcıyı, şarlatanı ayırmanın bir yolu olsaydı. Birkaç gerçeğe bakalım.

İster klinik psikologlar, Ulusal Eğitim Laboratuarları'ndaki grup eğitmenleri, evlilik danışmanları, ister psikiyatrlar, psikanalistler ya da geçen gün ilk kez duyduğum ruhsal şifacılar için olsun, belgelendirme konusunda ölçütleri belirler belirlemez, yapılacak ilk ve en önemli iş mesleğin geçmişteki imgesini dondurmak olacaktır. Bu *kaçınılmaz* bir sonuçtur. Sınavlarda ne kullanabilirsiniz? Besbelli, on ya da yirmi yıl önce kullanılan soruları ve testleri. Kimler sınav görevlisi olacak kadar bilgili? Besbelli, on yirmi yıllık tecrübesi olan, dolayısıyla eğitimine onbeş ila yirmibeş yıl önce başlayan biri. Böylesi insanların ölçütlerini güncellemek üzere ne kadar sıkı çalıştıklarını, ancak her zaman birkaç tur geriden geldiklerini biliyorum. Dolayısıyla, belgelendirme

yöntemi her zaman için bir hayli uzak bir geçmişe dayanıyor ve mesleği bu açıdan tanımlıyor.

İkinci zorluğu ise üzüntüyle oraya koyuyorum: belgesiz olduğu kadar *belgeli* de pek çok şarlatan ve istismarcı var. Terapötik yardıma feci derecede ihtiyaç duyan iyi bir arkadaşınız olsaydı ve ben de size, başka hiçbir bilgi vermeden, klinik psikoloji diploması olan bir terapistin adını verseydim, arkadaşınızı ona gönderir miydiniz? Elbette hayır. Duvarlarında diploması asılı olan ancak terapi yapmaya, grup yönetmeye ya da bir evliliğe yardımcı olmaya uygun olmayan pek çok kişi olduğunu bilerek, onun insan ve terapist olarak nasıl biri olduğunu öğrenmek isterdiniz. Belgeli olmak, yetkin olmakla eşanlamlı *değildir*.

Üçüncü zorluk ise profesyonellik arzusunun katı bir bürokrasi inşa etmesidir. Ulusal düzeyde böylesi bir bürokrasinin farkında değilim, ancak devlet düzeyinde bu sıklıkla görülüyor elbette. Bürokratik kurallar, sağduyulu yargının yerine geçiyor. Biri 150 saat denetlenen terapi yaptığı için yetersiz bulunurken, başkası gerekli olan 200 saate ulaştığı için uygun görülüyor. Terapistin *etkinliğine* ya da işinin niteliğine hatta gördüğü denetimin niteliğine hiç dikkat edilmiyor. Başka bir mükemmel psikoloji tezi "psikoloji" olarak adlandırılmamış bir lisansüstü bölümde hazırlandığı için yetersiz bulunabiliyor. Daha fazla örnek vermeyeceğim. Bürokratlar, çok aşina olduğumuz bir biçimde, mesleği muazzam derecede gerileterek hakimiyet kurmaya başlıyorlar.

Ancak madalyonun bir de öteki yüzü var. Yakın zamanda tanıma ayrıcalığına eriştiğim "yardım hattı" çalışanlarını düşünüyorum. Telefonda kötü uyuşturucu tripleri, yeni başlayan intiharlar, girift aşk ilişkileri, aile içi anlaşmazlıklar, her türlü kişisel sorun ile başediyorlar. Bu çalışanların çoğu, üniversite öğrencileri ya da onlardan çok az yoğun "hizmet-içi" eğitim gördükleri için bir kademe üstte olanlar. Bu kriz durumlarının çoğunda, bir profesyoneli kıskançlıktan çatlatacak biçimde ustalıklarını ve düşünüp karar verme yetilerini kullandıklarını biliyorum. Kesinlikle "ehil"

değiller geleneksel ölçütlere bakacak olursak. Ancak genel olarak adanmış ve *yetkinler*.

Ayrıca gruplarla olan tecrübelerimi düşünüyorum; sözüm ona naif olanın, zor insanlarla ve durumlarla başa çıkma konusunda bana ya da başka profesyonel yürütücülere üstünlük sağlayacak kadar hikmet sahibi olduğunu gösteren tecrübelerimi.. Bu, insanın aklını başına getiren bir tecrübedir. Evli çiftlerin yer aldığı gruplarla çalışma konusunda en iyi liderleri düşündüğümde, aklıma bir erkek ve bir kadın geliyor, hiçbirinin de yeterli belgeleri yok. Belge sınırlarının dışında da çok nitelikli insanlar var.

Ancak şöyle itiraz edebilirsiniz: "İnsanları genellikle büyük bir maddi kazanç uğruna psikolojik olarak istismar eden şarlatanları nasıl durduracaksınız?" Bu soruya saygı duyuyorum, ancak amacı başkalarını istismar etmek olan insanın, kendisine psikolog demeden de bunu yapabileceğine dikkat çekmek isterim. (Belgeler konusunda daha az endişeli olsaydık, hakkında daha çok şey öğrenebileceğimiz) Scientology de şimdi bir din olarak mutlu mesut ve kâr ederek yoluna devam ediyor! Bence sıkı mesleki ölçütler, asgari ölçü dışında, istismarcıları ve şarlatanları dışarıda bırakmıyor. İnsanlara olağanüstü derecede yardım etmek ve sağladığımız yardımı geliştirmek üzerine odaklansaydık, insanlar dolandırıcılara değil, bize gelirlerdi.

Tavrımın götürüleri olduğunun ve risk içerdiğinin farkındayım. Ancak belgelendirmeye ve ehliyete götüren yolun da riskleri var. "Uzman", "sertifikalı profesyonel", "lisanslı psikolog" konusunu ortadan kaldırsaydık, mesleğimize uzun süredir yaşamadığı şekilde, derin bir nefes aldırır, bir yaratıcılık dalgası getirirdik sonucuna varıyorum yavaşça.

Sertifikalandırma, her alanda -tıp, hemşirelik, öğretmenlik, duvar örücülüğü, marangozluk alanlarında- belgelendirme, mesleği dondurup daraltma, geçmişe bağlı kalmasına sebep olma ve yeniliği engelleme eğiliminde olmuştur. Kendimize Amerikan doktorlarının nasıl da dolar peşinde, gerici, ülkedeki en katı bir-

liğin üyesi, bütün gelişimin ve değişimin karşısında, özellikle de en çok ihtiyaç duyulduğu yerde sağlık hizmeti sağlamanın karşısında olduklarına dair imgeyi edindiğini soracak olursak, Amerikan Tıp Birliği'nin, bilerek olmasa da, bu imgeyi halkın zihninde oluşturduğuna dair çok az şüphe vardır. Ancak Amerikan Tıp Birliği'nin birincil amacı, nitelikli doktorlara ruhsat ve belge vermek, halkı sahte doktorlardan korumaktı. Psikolojinin de aynı yolu izlemeye başladığını görmek beni üzüyor.

Büyük bir sarsıntı ve düşmanlık yaratacağına emin olduğum, naçizane sorum şu: Psikoloji yeni ve daha iyi bir yol bulabilir mi? Yardıma muhtaç olanları ve bu yardıma dayalı ilişkiyi sağlama konusunda gerçekten mükemmel olanları bir araya getirmenin daha yaratıcı bir yöntemi var mıdır?

Kesin bir yanıtım yok, ancak ilk olarak meslektaşım Richard Farson'ın bana söylediği anlamlı bir ilkeye dikkat çekmek isterim (özel görüşme, 1966): "Sorunu olan toplum, sorunu çözmek için en iyi kaynaklara da sahiptir." Bu, pek çok alanda doğru çıkmıştır. Uyuşturucu bağımlıları, ya da eskiden uyuşturucu bağımlısı olanlar, uyuşturucu sorunu olan bireylerle ilgilenmede en başarılı olanlardır; benzer biçimde, eski alkolikler alkoliklere yardımcı olur, eskiden hüküm giymiş olanlar mahkûmlara yardım eder - hepsi de muhtemelen profesyonellerden daha etkilidirler. Ancak bu insanlara ruhsat ya da yardımcı olarak daha üstün bir statü verecek olursak, yardımseverlikleri azalır. Sonra profesyonelliği işaret eden bütün ayrıcalıkları ve mülkiyeti ile birer "profesyonel" olurlar.

Dolayısıyla, kulağa ne kadar korkunç geldiğini bilsem de, ruhsatlandırma kurallarına, yeterliliklere, lisans mevzuatına, yazılı ve sözlü sınavlara harcadığımız enerjinin klinik psikologlara, sosyal psikologlara, grup liderlerine daha etkili, insanın refahına daha adanmış hale gelmeleri için harcandığını, belgelere sahip olsalar da olmasalar da *gerçekten* yetkin olmayanlara tercih edildiklerini görmek isterim.

Halka kılavuzluk etmesi için, Tüketici Koruma Derneği'ne denk bir birim kurabiliriz. Etkisiz ya da gayriahlaki bir davranış hakkında şikayet gelirse, gerekli açıklamalar yapılabilir. Ancak bir kişinin hizmetleri hakkında pek çok şikayet gelirse, o zaman "tüketici bilsin" mantığıyla adı halka duyurulur.

Bu arada "anlık gurulardan", yeni ve denenmemiş hevesler ortaya çıkaranlardan, bütün insani sorunların *mutlak* cevabını bildiğini iddia eden birine bağımlı olmaya aç oldukları her hallerinden belli olan bir halktan beslenen istismarcılardan dikkate değer ölçüde daha çok halka hizmet edebileceğimiz yeni yollarla psikolojideki öğrenme süreçlerimizi geliştirelim. Bizim yardımımız açıkça görüldüğü zaman, ruhsatlandırma ve belgelendirme konusunda kapsamlı düzeneklere ihtiyacımız olmayacaktır.

BÜTÜNLÜKLÜ ERKEKLER VE KADINLAR OLMAMIZA İZİN VEREBİLİR MİYİZ?

Şimdi epey farklı, ancak belki de konuyla bir şekilde ilintili, bir zorluğa geçmek istiyorum. Çoğumuz, aklın *herşey* olduğu eğitim kurumlarında yirmi ya da daha fazla yıl geçirdik. Değeri, önemi olan herşey, boyundan yukarıda gerçekleşiyordu- kavrayarak ve ezberleyerek, düşüncede ve ifadede. Ancak hayatta, terapide, evlilikte, ebeveyn-çocuk ilişkisinde ve diğer yakın ilişkilerde, etkileşim gruplarında, üniversitedeki öğretim kadrosunun toplantılarında, duyguların da hayatın eşit derecede önemli bir parçası olduğunu öğrenmeye zorlanmıştık. Ancak büyük ölçüde eğitimimiz yüzünden, bu iki hususu birbirinden ayırmaya halen meyilliyiz. Bunun grup içinde kuvvetli olduğunu gözlemledim: grup entelektüel bir iş için bir araya geldiyse, duygular yok sayılıyor, çoğu zaman acı verici bir biçimde belirgin olsalar da; grup kişisel bir buluşma için bir araya geldiyse, fikirler sanki böylesi bir toplulukta yeri yokmuş gibi, kuvvetle reddedilir. Ya o ya bu şeklinde yaşıyoruz sanki. Ne düşündüğümüzün farkında olup onu ifade ediyoruz ya da duygusal tepkilerimizin farkında olup onları ifade

ediyoruz. Neredeyse hiçbir zaman hayatımızın iki tarafı bir araya gelmiyor.

Klinik psikolojinin durumu, bu ayrımın derinliğinin ilginç bir göstergesidir. Eğitim genellikle derslere -doğrudan zihinsel olan çabaya- ve kişinin başkalarının ve arasıra kendisinin duygularını ele aldığı uygulamaya yönelik tecrübeye ayrılır. Ancak aradaki uçurum, varsayıma dayalı bir örnek verirsem daha rahat anlaşılır. Bir öğrenci, tezinde bütün gelişmiş tedbirleri alarak A grubu ile B grubu arasındaki farklılıkları ölçmek istediğini öne sürüyor. Bunu zihinsel açıdan uyarıcı ve değerli bulacağına inanıyor. Bir başka öğrenci ise, tezinde lisansüstü yılları boyunca öğrendiği en önemli şeyi uygun ve düşünceye dayalı biçimde anlatmak istiyor: karşılıklı geliştikleri, hem kendisinin hem de danışanının davranışında kalıcı değişikliklere yol açan, danışanıyla olan ilişkisinde öğrendiği, kendisini derinden anlamasını sağlayan zor bir bir ders. Hepimiz ilk planın sorgusuz sualsiz kabul edileceğini biliyoruz. İkincisi yalnız reddedilmekle kalmayacak, muhtemelen hiddetle, kısa ve öz bir biçimde reddedilecek. Öğrenci, kendi duygularını, kendisinin ve danışanının sezgi düzeyindeki tepkilerine dair anlayışını bu konular hakkındaki düşünceleriyle bir araya getirmeye çalışarak kim olduğunu sanıyor? Bu bir tez için gülünç bir konu olarak görülecektir.

Bu, daha yaşlı olan kuşak için yalnızca normal bir eğitim prosedürü gibi görünse de, genç olan kuşak giderek artan bir biçimde razı gelmeyi reddediyor. Kargaşadan zarar görmüş bir üniversitenin öğretim kadrosu ile öğrencilerinin katıldığı haftasonunda düzenlenen bir etkileşim grubunu hatırlıyorum. Kesin bir sonuç elde edemeden sona ermişti. Bir öğrenci nihayet öğretim görevlilerine şunu söylediğinde, açmazı doğru olarak özetlemişti: "Dünyalarımız *hiç* bir araya gelebilir mi bilmiyorum -çünkü bizim dünyamızda duygular var." Bence bu herşeyi özetliyordu.

En iyi öğrencilerimizin çoğu neden üniversiteyi bırakıyor? Çünkü bir bütün olarak insan için yer bulamıyorlar. Neden bu

kadar çok genç insan, hayatı anlamsız ve kafa karıştırıcı buluyor? Kısmen; tutkuyla düşüncenin, duyguyla zihnin ve merakın bir arada var olduğu bir insan olarak yaşamanın mümkün olduğunu bilmedikleri için. Thomas Hanna (1970) harika kitabı *Bodies in Revolt*'da beden, canlı insan organizmasındaki güzel uyum hakkında güçlü bir sav ortaya koyuyor. Pek çok genç insanın "Absürd" dünyamız hakkındaki hislerine dair şöyle diyor: "'Anlamsızlık' hissi, bedenlerimizin bir unsurunun –yani, bilinçli dikkatin ve rasyonel çabanın- aşırı büyümesine ilişkin canlı bir ithamdır" (s.227). Ona daha fazla katılamazdım. Bu, bilinçli ve rasyonel olanın aşırı vurgulanması ve bütün olarak tepki gösteren organizmamızın bilgeliğinin küçümsenmesidir ve bizi bütünlüklü insanlar olarak yaşamaktan alıkoyar.

Ancak hayatları onlarca yıldır böylesine ikiye ayrılmış insanların bu bütünlüğe, birliğe ulaşmalarının kolay olmadığını kendi tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim. Kendimin de dahil olduğu büyük gruplarla dersler yaptım ve duygularımızın, müfredatın düşünceler kadar önemli bir parçası olduğu üzerinde anlaşmaya vardık. Grubun bir üyesi, çok duygusal tecrübeleri incelemeye ve anlamaya başlarsa, diğer üyeler başka bir şey yapma konusunda tereddüt eder, onlar da karşılığında hissederler. Biri derse henüz geliştirmeye başladığı tomurcuk halindeki kuramına ilişkin görüşlerini heyecanla ortaya koyarak başlarsa, o dersin odağı zihinsel olmaya meyilli olur. Yalnızca arasıra grup bütün olarak insan *olabilmiştir*. Ancak bunu başardıklarında da sonuçları unutulmaz olur. Bazı üyeler, bir hayli özgün ve akademik makaleler hazırlarlar, bazıları şiir ve yaratıcı yazıya ilişkin derinden öğrendiklerini ifade ederler, başka biri son toplantıya öğrendiklerini sanatsal olarak ortaya koymaya çalıştığı boyanmış, ahşap bir "yapı" getirir, başkası dersle çok alakalı alaycı ve dramatik bir oyun yazmıştır. Notlara bağımlı, geleneksel bir öğretim görevlisi için bu bir kaos olurdu. Ancak bütünlüklü bir insanın öğrendiklerini ifade edişiyle ilgilenen biri için, bu içaçıcıdır.

Ne var ki, böylesi yenilikçi çabalara rağmen -ki giderek daha da artmaktadır-, iki uca bölünmüş insanlar halen ezici çoğunluktadır. Hâlâ fikir için üniversitelere, bastırılmış duygularımızı "ilk kez haykırmak" için etkileşim gruplarına ya da terapilere gidiyoruz.

Ancak gerçekten farkında olursak, inkâr edilmiş duygulara dair *sessiz* çığlıkların her sınıfın duvarlarında ve üniversitenin koridorlarında yankılandığını duyabiliriz. Yeterince duyarlı olursak, sıklıkla duygularımızın açıkça ifade edilmesi sırasında ya da edilmesi ile ortaya çıkan yaratıcı düşünceleri ve fikirleri duyabiliriz. Çoğumuz, zihin ile beden, duygular ile akıl arasındaki farkların silineceği, bütünlüklü bir bedende çaresizce bir araya gelmeye çalışan iki ayrı parçadan oluşuruz.

Böylesi bütünlüklü bir insan olmayı kim sağlayabilir? Tecrübem ışığında, bunu yapacak en son kişinin üniversitedeki öğretim görevlileri olduğunu söyleyebilirim. Gelenekselcilikleri ve kendini beğenmişlikleri inanılmaz boyuta yakındır. Kampüsteki binaların işgal edilmesinden, başka türlü seslerini duyuramayan öğrenciler arasında kampüste kıyametin kopmasından kısa bir süre sonra Columbia Üniversitesi'ndeki bir profesörün ifadesini neredeyse korkuyla hatırlıyorum: "Columbia'da herhangi bir iletişim sorunu yok. Neden mi, çünkü neredeyse her gün öğrencilerle konuşuyorum." Sözleri, 1850lerde güneydeki bir köle sahibinin sözleri gibiydi.

Hayır, kendimizin ve başkalarının, düşüncenin ve duygunun birbirine geçtiği bütünlüklü bedenler olmasına dair bir değişiklik olacaksa, bunu başaranın genç kuşak olacağına inanıyorum. Geleneğin boyunduruklarını söküp atıyorlar. Bedenin kötü, yalnızca zihnin ve ruhun iyi olabileceğini öne süren dini dogmaları büyük ölçüde atıp kurtuluyorlar. Vietnamlı sivillere bomba atabilen, bunu da zihinsel düzeyde gayet rahat halledebilen iki uca ayrılmış, insanlıktan uzaklaşmış varlıklar (bunlar kendi akıllarınca insanları öldürmediler, etlerini kemiklerinden ayırmadılar,

yalnızca "korumaya yönelik bir tepki darbesinde" bulundular) karşısında güçlü birer umut onlar. Yalnızca genç kuşağın, eğitim sistemimizin –düşünceleri aslında bir şekilde hayvanlarda görüldüğüne inanılan duygulardan ayırarak- yarattığı korkunç insanlıktan uzaklaştırmayı görmemizi sağlayabileceğine inanıyorum. Belki gençler tekrar bizi bir bütün haline getirebilirler. Allah biliyor, tekrar *-bütün olarak* kendimize ve çevremize duyarlı- bütünlüklü organizmalar olmamız gerekiyor.

BU TEK GERÇEK MİDİR?

Son olarak, en çok psikologları tehdit ettiğine inandığım bir zorluktan söz etmem gerekiyor. Çok büyük olasılıkla tek bir "gerçekten" fazlası var. Bu yeni bir düşünce değil. William James (1928) şöyle diyor; "Normal uyanan bilincimiz tek bir özel bilinç türüdür... En bulanık perdelerin arkasında tamamıyla farklı, gizli bilinç türleri yatıyor." O zamanki bilgilerinin "gerçeklikle olan hesabımızın zamanından önce kapanmasını engellediği" sonucuna varıyor.

Şimdi, uyuşturucularla elde edilen bilinç genişlemelerine ve değişen gerçekliklere dair bildiklerimiz, ESP alanında yıllardır yürütülen dikkatli çalışmalar, psi olgularına dair uluslararası çalışmalar, böylesi olguları açıklayan LeShan (1969) gibi ciddi kuramcılar sayesinde, gözlerimizi -bildiğimiz ortak akla dayalı ampirik gerçeklikten epey farklı kurallara göre işleyen ve psikologların çoğunun tek bildiğinden- başka gerçekliğin (ya da gerçekliklerin) var olması ihtimaline kapatmamız giderek zorlaşacak.

Bu konuya biraz daha kişisel bir hava katmak isterim. Asla mistik ya da paranormal bir gerçekliğe ilişkin bir tecrübem ya da güvenli "gerçek" dünyamızdan farklı bir dünyanın varlığına dair bir şey görmemi sağlayan uyuşturucu aracılığıyla elde edilmiş bir tecrübem olmadı. Ancak kanıtlar giderek daha da etkileyici hale geliyor. İnsan, *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain* (Demir Perdenin Ardındaki Psişik Keşifler, Ostrander & Schroeder, 1971) gibi kitapları yetersiz bilgi sağladığını öne sürerek

kenara atabilir, ancak kenara süpürülmesi zor olan bazı hususlar da mevcut. James'in düşüncesi, aslında büyük bir psikolog olan birinin geçici olarak normalden sapması olarak görülebilir. Asırlardır süren ve pek çok ülkede görülen mistik olaylar, yok sayılabilirdi; dini görüşlerinden farklı olarak anlatımlarında dikkate değer benzerlikler olmasaydı. Lawrence LeShan'in (1969) dikkate gerekçelendirilmiş savları sıkıntı yaratabilirdi. LeShan diğer gerçekliklere ilişkin mitleri yıkmak üzere yola çıkmış, sonra kendisini zıt yönde bir kuram inşa ederken bulmuştu. Paranormal olgulara, her dönemin mistiklerine ve şaşırtıcı biçimde çağımızın kuramsal fizikçilerine "duyarlı" insanla hayret edilecek kadar yakın bir ilişki ortaya koyuyor. Zamanın ve mekanın kaybolduğu bir gerçeklik, içinde yaşayamayacağımız ancak kurallarını öğrenip algılayabileceğimiz bir dünya, duyularımıza değil içimizdeki algılara dayalı bir gerçeklik bütün bunların hepsinde ortaktır. Sürekli kuramını sınamak üzere yaratıcı yollar bulması da güvenilirliğine katkıda bulunuyor.

Okuduğum en ikna edici belgelerin bir kişiden, Carlos Castaneda'dan (1968, 1971) geldiğini söylemem gerekir. Üniversite öğrenimi görmüş bir antropoloğun kapsamlı şüpheciliği ile başlayan seyahati, ihtiyar bir bilge olan Yaqui yerlisinin yeni bir bilme biçimine doğru sürüyor ve gerçekten heyecan verici, tüyler ürpertici bir maceraya dönüşüyor. Sonra bütün bunları (muhtemelen doktora derecesini almak için) kabul edilebilir, rasyonel düşünme biçimlerine indirgeme çabası, gülünç oluyor (1968). Besbelli ikinci kitabında yaptığı gibi, "ayrı bir gerçeklik" (1971) olduğunu kabul etmekten fazlasıyla korkuyordu.

Neden başka bir gerçeklik fikri psikologlara bu kadar tehditkâr geliyor? Bence bilimlerin en güvensiz olanlarından biri olduğumuz için. Gizemli olanı incelemeye *cüret* etmiyoruz. Dikkat değer ölçüde önde gelen bir fizikçiyi hatırlıyorum da, psikoloji alanında çok bilgiliydi, ilgisini psikolojiye yöneltmek ve mesleğini psikoloji alanında sürdürmek istiyordu çünkü kuramsal fiziğe

daha fazla katkıda bulunmak için fazlasıyla yaşlı olduğunu hissediyordu (otuz iki yaşındaydı!). Bana danışmak istediği başlıca konu, psikolojideki "en büyük gizem" ile ilgiliydi, zira zamanını bunlara adamak istiyordu. Düşündüm de, hiçbir psikoloğun "en büyük gizemler" üzerinde çalışmayı amaçladığını duymamıştım. Bu yalnızca kendine güvenen bir bilim adamının yapabileceği bir iştir.

Ayrı bir gerçeklik (ya da gerçeklikler) olduğunu bildiğimizi öne sürmüyorum. Söylemek istediğim şu; böylesi bir olasılık konusunda açık fikirli olursak ve Rusların, İngilizlerin yaptığı gibi bu incelemeye başlarsak kendimizi küçültmüş olmayız.

Elbette çok daha fazla araştırma yapmak gerekiyor. Anne tavşan ve yavrularıyla ilgili deneyin tekrarlandığını görmek isterdim. Anne tavşanın beynine elektrotlar bağlanıyor ve sahilde tutuluyor. Yavruları ise açıklarda bir denizaltıda tek tek farklı zamanlarda araştırmacılar tarafından öldürülüyor. Bebeklerinin her biri öldüğü an anne tavşanın tepki gösterdiği elektronik olarak açıkça görülüyor (Ostrander & Schroeder, 1971, s. 33-34). Peki buna ne diyeceğiz?

Durugörüye sahip bir kadın, daha önceden hiç görmediği bir zarf alıyor (zarfın içinde antik bir çivi yazısı tableti var) ve "onunla ilgili bir genç kızı" tarif etmeye başlıyor, bu objeyi paketlemeye yardımcı olan sekreterin portresini ve hayatını anlatıyor. Anlattıkları o kadar ayrıntılı ki bin kadın arasından hiçbiri bu tarife uymaz. Tabletle ilgili tek bir söz dahi etmiyor. İşte LeShan'ın (1969, s. 53-54) anlamaya başladığını düşündüğü iki yönlü gizem. Ancak kuramına benzer çalışmaların ve kuramını sınayan araştırmaların yapılması kesinlikle şarttır.

Ya uzaktaki birinin acısını ya da ölümü önceden ya da o anda bilme durumları? Ya da bir hipnozcunun uzaktan ve görünmeyen eğitimli bir hipnoz öznesini yalnızca ona vermek istediği mesaja odaklanarak uyutabilmesini sağlayan telepatik iletişim (Ostrander & Schroeder, 1971, s.104)? Son olarak, Carlos Castaneda'nın tuhaf ve dünyevi olmayan tecrübeleri (1968, 1971)?

Belki genç psikologlardan oluşan -üniversitelerin yasakları ve dirençleri ile engellenmediklerini umduğum- gelecek kuşaklarda, beş duyumuza açık olmayan, geçmişin, şimdinin ve geleceğin birbirine karıştığı, mekânın engel olmadığı, zamanın yok olduğu, etkin olan bilmeden ziyade yalnızca edilgen bir biçimde alıcı olduğumuzda algılanabilecek ve bilinebilecek meşru bir gerçekliğin olma olasılığını incelemeye cesaret edecek birkaç kişi olur. Psikolojinin önündeki en heyecan verici zorluklardan biri budur.

SONUÇLAR

Bu tartışmaya başladığım zaman, ortaya koyduğum sorunsalların çok az mantıklı bağlantıları olduğunu, ancak farklı zorluklar olduklarını belirtmiştim. Malzeme üzerinde çalıştıkça, eminim kendi önyargım nedeniyle, ortaya koyduğum sorularda belirli bir bütünlük görüyorum. En önemli sorunsalları gündeme getirdiğimden bir hayli eminim. Bu zorlukları algılama biçimimde epey yanılıyor olabilirim. Ancak, bunları taze bir bakış açısıyla tekrar ifade edeyim ve benim için onları birbirlerine bağlayanın ne olduğunu göstereyim.

Psikolojinin, kendisine dair geçerliliği kalmamış bir felsefi kavrama bağlı, yalnızca gözlemlenebilir davranışların güvenli örtüsüne yapışmış, bilimin dar bir teknolojik parçası olarak kalıp kalmayacağı ve öznel bir bakışa odaklı, insan hallerinin her öğesine açık, olgun bir bilim adını hak eden, gerçekten kapsamlı ve yaratıcı bir bilim haline gelip gelemeyeceği sorusunu sordum.

Geçmişe odaklı iyileştirici bir teknoloji olmaktan geleceğe dair plan yapmaya odaklı hale gelmeye, insanların öğrenmeyi seçebileceği, azınlıkların onlarla ilişki kurarak egemen güçleri yeniden yapılandırmayı seçebilecekleri, insanların işbirliği içinde yaşamayı öğrenebilecekleri ortamlar yaratmak üzere kaotik bir dünyada rol oynamaya cesaret edip edemeyeceğimizi sordum. Psikologlar toplumun dışında kalmaya devam edecekler mi yoksa önemli bir toplumsal etmen olmanın tehlikelerini göze alacak mıyız?

Gelenekselciliğin ruhsat ve belge yoluyla edinilebilecek güvenliğinin, prestijinin ve cübbelerinin belki de harcanan çabaya değmediğine dikkat çektim. Yüksek sesle şunu sordum, güvenimizi insan olarak sahip olduğumuz niteliklere ve yetkinliğe mi dayandıracağız yoksa duvarımıza astığımız sertifikalara mı?

Biraz da galiba çaresizce şunu sorguladım: öğretim kadrosunun, öğrencilerin ve psikologların –cambaz ayaklıklarıyla ya da birbirlerine vahşi çığlıklar atan kafasız duygular halinde etrafta dolaşmak yerine- genel olarak bütünlüklü insanlar olarak çalıştıkları günü görebilecek miyiz? Her gözeneğinde bilgelik olan bütünlüklü organizmalar olarak kendimizi kabul edebilecek miyiz -o bilgeliği duyabilir ve farkına varabilirsek?

Çok emin olduğumuz gerçekliğin, duyularımızın bize çok açıkça gösterdiği gerçekliğin insanoğluna açık tek gerçeklik olmayabileceğine tereddütle dikkat çektim. Bu olasılığı, önyargı olmadan, araştırmanın korkutucu riskini göze almaya istekli olup olmayacağımız sorusunu sordum.

Bu sorunlara kafa yordukça, psikolojinin -bir bilim ve meslek olarak- bu soruların her birine açık, onaylayıcı bir cevap verirse, bu zorlukların her birine olumlu bir karşılık verirse, ileri gideceğine inanıyorum.

Ortaya koyduğum sorunları birbirine bağlayan şudur: herbir sorun, mesleğimizin güçlenmesi, derinleşmesi, zenginleşmesi için ileri doğru atılan bir adımdır. Herbir sorun, psikolojinin kendini gerçekleştirmeye doğru attığı bir adımı temsil eder. Algılarım doğruya yakın ise, o zaman size soracağım son soru şu olacaktır: Cesaretimiz var mı?

KAYNAKLAR

CASTANEDA, C. *The teachings of Don Juan: A Yaqui way of knowing.* New York: Ballantine Books, 1968.

CASTANEDA, C. *A separate reality: Further conversations with Don Juan.* New York: Simon & Schuster (A Touchstone Book), 1971.

COULSON, W. R., & ROGERS, C. R. (EDS.) *Man and the science of man.* Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1968.

DAGENAIS, J. J. *Models of man.* The Hague, Netherlands: Martinus Nimhoff, 1972.

HANNA, T. *Bodies in revolt: A primer in somatic thinking.* New York: Holt, Rinehart, & Winston, 1970.

HANNA, T. The project of somatology. Paper presented at the annual meeting of the Association for Humanistic Psychology, Washington, D.C., September 1971.

JAMES. W, *The varieties of religious experience.* London: Longmans, Green, 1928.

KOCH, S. Epilogue. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3). New York: McGraw-Hill, 1959.

LESHAN, L. *Toward a general theory of the paranormal.* New York: Parapsychology Foundation, 29 W. 57th Street, New York, 1969.

OPPENHEIMER, R. Analogy in science. *American Psychologist*, 1956, *11*, 127-135.

OSTRANDER, S., & SCHROEDER, L. *Psychic discoveries behind the Iron Curtain.* New York: Bantam Books, 1971.

POLANYI, M. *Personal knowledge.* Chicago: University of Chicago Press, 1958.

ROGERS, C. R. Persons or science? A philosophical question. *American Psychologist*, 1955, *10*, 264-278.

ROGERS, C. R. Toward a science of the person. In T. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology.* Chicago: University of Chicago Press, 1964.

SCHILPP, P.A. (ED.) *Albert Einstein: Philosopher-scientist.* New York: Harper Torchbooks, 1959.

SCHULTZ, D. P. (ED.) *The science of psychology: Critical reflections.* New York: Appleton-Century-Crofts, 1970.

SKINNER, B. F. A case history in scientific method. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 2). New York: McGraw-Hill, 1959.

Üçüncü Kısım

EĞİTİM SÜRECİ VE GELECEĞİ

Öğrenme Hem Fikirleri Hem de Duyguları İçerebilir mi?

Bu bölüm, eğitim-öğretim alanına yayılmıştır, bireyin bir bütün olarak öğrenmesinin tanımından, öğretmen eğitimindeki köklü değişimin planlanmasına, öğretmenlerin tutumlarının öğrencilerin öğrenmesi üzerindeki etkileri hakkındaki araştırmalara kadar çeşitli konuları ele alır. Ancak bu farklı konuların altında tek bir tema yattığına inanıyorum: deneysel öğrenmeyi bilişsel öğrenmeyle birleştirmenin değeri. Bu konu, uzun süredir çok ilgimi çekiyor. Erken yaşlardan itibaren çocuğun eğitiminin onu parçalara ayırmasına üzülüyorum: *zihin* okula gelebilir, peşinden bedenin de gelmesine izin var, ancak duygular yalnızca okul dışında özgürce, kendilerini ifade ederek yaşayabilirler.

Bu makaleyi, çocuğun -aklı gibi duygularıyla da birlikte- bir bütün olarak okula gelmesine izin vermenin, ayrıca öğrenmenin bu yolla pekiştirilmesinin mümkün olduğunu göstermek üzere yazdım.

Bu bölüm, Immaculate Heart Lisesi, Los Angeles'taki üniversite sistemi ve Kentucky Louisville şehrindeki eğitim sistemi ile ilgili tecrübelerime yer veriyor. Bölümün sonunda ise bu durumların her biri hakkında güncellenmiş bir rapor sunuyorum.

***

Derslerde ve seminerlerde fikirleri, entelektüel kavramları başkalarına iletmeye çalıştım. Psikoterapide ve etkileşim grup-

larında duygular alanında öğrendiğim dersleri -genellikle organizmada olup biten duygusal olayların önemine ilişkin, sözel olmayan, sezgi düzeyinde yaşadıklarımı- ele aldım. Ancak bu iki ayrı öğrenme türüyle tatmin olamam. Duyguların ve düşüncelerin bir arada olduğu, bir *bütün* olarak insanın öğrenimi için bir yer olmalı. Her zaman ihtiyaç duyulan bilişsel öğrenme ile günümüzde eğitimde hakkı verilmeyen duyuşsal-deneysel öğrenmeyi bir araya getirme sorunsalı üzerine çok kafa yordum. Soyut kavramlar kullandığım için, her ikisinin birleştiği bir dersi kişisel bir örnek ile açıklayayayım.

Dört yıldır garajla caddeyi bağlayan yolun her iki yanında iki güzel altın yapraklı funda yetiştirmeye çalışıyorum. Yakın zamanda nihayet gerçekten serpildiler. Geçen gün acele ediyordum. Yoldan hızla indim, direksiyonu çevirdim, bir şeye çarpıp durdum. Korktuğum gibi, arka tekerlek fundanın birinin ortasından geçmişti. Fizyolojik tepkim aşırı oldu, bütün vücudum yaptığım şey yüzünden gerildi ve kasıldı. Ezdiğim fundayı inceledim kendime tekrar edemeyeceğim (elbette benlik kavramıma zarar veren) şeyler söyledim, belki de yalnızca bir bahçıvanın yaşayabileceği bir pişmanlık duydum ve kendi kendime sürekli şu cümleyi tekrar ettiğimi fark ettim "Sokağa inmeden direksiyonu çevirme! Sokağa inmeden direksiyonu çevirme!" İşte bu bir *öğrenmeydi, dersti*. Beş yaşındaki bir çocuğun anlayabileceği, bilişsel bir unsuru vardı. Elbette duygu unsurları da vardı, hem de çok. Deneyerek öğrenmenin sezgi düzeyindeki bir niteliği vardı. Her şeyim, hemen unutmayacağım bir ders almıştı. Sözünü etmeyi arzu ettiğim şey bu.

Elbette deneyerek öğrenmenin olumsuz olması gerekmiyor. Henüz tanıştığınız birinin sizinle benzer ilgileri olduğunu keşfetmenin ve zihninizde, duygularınızda "Yeni bir arkadaş edinmek üzereyim" dediğinizi fark etmenin sıcak fiziksel yansıması olabilir.

Bu tür öğrenmenin diğer boyutlarından da söz edeyim. Kesinlikle -bütün duyuşsal ve deneysel anlamların görünür olanın dışında var olduğu- bir profesörün dersi gibi bir durumdan söz etmiyorum. Profesör, izah ettiği fikirlere ek olarak, endişeli bir biçimde şunu düşünür "Bunların 50 dakika zihinlerinde kalmasını sağlayabilir miyim?" Öğrenciler de, profesörün düşüncelerini kısmen kavrarken, eşit derecede bir endişe yaşarlar: "Bu ıvır zıvır final sınavında soru olarak çıkar mı?". Bütün bu duyuşsal-deneysel unsurlar dersten tamamıyla ayrı seyreder.

İki profesör arasındaki tutkulu, entelektüel tartışmadan da söz etmiyorum. Burada hem duyuşsal hem de bilişsel olan, aynı yaşantıda yanyana var olur, ancak tamamıyla farklı yönlerde yol alırlar. Herbir profesörün zihni serinkanlı bir biçimde şunları söyler "Benim soyutlamalarım, seninkilerden daha rasyonel ve mantıklı" öte yandan duyguları şöyle der "Seni yeneceğim, bu yapacağım en son şey olsa da!". Ne yazık ki, konuşmacılar yalnızca bilişsel süreçlerinin farkındadır.

İnsan ilişkileri grubunda söz ettiklerime yakınlaşıyoruz. Biri başka biriyle olan ilişkisinde ona derinden dokunan bir şey yaşamıştır, sonra etkileşim grubunun sürecinin tartışıldığı genel oturuma katılır. "Ah, tam da benim yaşadığım şey" diye düşünür. Duyuşsal-deneysel ve bilişsel olan, zaman olarak birbirine yakınlaşmış, her biri birbirine bağlı hale gelmiştir. Kitaplarımı okuyan insanlar, sık sık bana mektup yazar, özünde şöyle derler "Şimdi terapide (grupta) ne olup bittiğini anlıyorum." Bilişsel ve duyuşsal-deneysel olan farkındalıklarında bir araya gelmiştir.

O yüzden, bütün bir insan olarak öğrenmenin kabaca tanımını yapmaya kalkışsaydım, öğrenmenin bilişsel, duygusal ve sezgisel düzeyde *birleşmesi*, bu birleşmiş öğrenmenin farklı unsurlarının açıkça *farkında* olunması derdim. En saf halinde bunun nadiren gerçekleştiği konusunda şüphe duyarım, ancak öğrenme tecrübeleri belki bu tanıma yakınlıkları ya da uzaklıkları ışığında değerlendirilebilirler.

Akademik dünyaya daha yakın bir örnek vereyim. Colorado'daki bir ortaokul öğretmeni olan Roger Hudiburg (tarihsiz), dersinde açık olma çabalarının etkilerini şöyle tarif ediyor: "Açıklık beni ölesiye korkutuyor, ancak kendimi de iyi hissettiriyor." Öğrenme üzerindeki etkisi açısından da araştırma-sorgulama ve keşif yoluyla ortak öğrenmeden söz ediyor:

> *Heyecanlı kız öğrenci, mikroskopta kar kristallerini inceliyor: "Vay, öğretmenim şuna bakın!" Elektromanyetizma deneyi yapan erkek öğrenci, yanlışlıkla bakır karbonat üretiyor: "Bu garip mavi şey de ne? Nereden çıktı?" Haftalarca bunu takip ediyor, mutlulukla ve heyecanla. Diğer öğrenciler kara, alkol ve tuz ekledikleri zaman kabın dışında buz parçacıkları oluşunca şaşırıyorlar: biri "dondurma!" diyor. Bundan daha fazlasını öğreniyorlar, çünkü günlerce onlarla oynuyorlar; aslında bütün sınıfı kendi "buzdolaplarına" çeviriyorlar."*
>
> *Öğrenciler açık bir ortamda öğreniyorlar. Keşfetmenin heyecanını ve önemini, kabiliyetlerini, sınırlarını, özdisiplini, sorumluluğu öğreniyorlar. Ayrıca bilgi öğreniyorlar. Ne kadar? Kim bilir? Yalnızca bilgi edindiklerini biliyorum. Onlar da bunu biliyorlar. Bunu gerçekten daha önceden bildiğimi sanmıyorum, onların da bildiğini sanmıyorum. Bir şeyi gerçekten bilmek ve derinlerde öğrendiğimizi bilmek kendimi iyi hissettiriyor. Açıklık ... Bunu denemeniz, yaşamanız, yapmanız gerekiyor!*

Bence bu tarif, bir bütün olarak insanın öğrenmesi gibi geliyor kulağa. Pek çok bilişsel öğesi var, zihin de son hızla çalışıyor. Kesinlikle duygu öğeleri var, merak, heyecan, tutku. Deneysel öğeleri var, tedbir, özdisiplin, özgüven, keşfin verdiği heyecan. Anlatmak istediğim bir başka örnek daha var.

MEVCUT DURUM

Amerikan eğitim kurumlarında olup bitenler konusunda çok endişeliyim. *Fikirler* üzerine çok odaklandılar, kendilerini tamamıyla "boyundan yukarı eğitim" ile sınırladılar, böylece bunun sonunda elde edilen darlığın da ciddi toplumsal sonuçları var. Bir haftasonu Columbia Üniversitesi'deki iletişim boşluğunu kapatmak için mütevelli heyeti, yöneticiler, öğrenciler ve öğretim görevlileri ile bir araya geldiğimi hatırlıyorum. İlerleme kaydedilmişti ancak çok değil. Öğretim kadrosu yalnızca zihinsel fikirleri iletebiliyor, öğrenciler ise eğitimleri ve durum hakkındaki derin duygularını ifade ediyor gibi gelmişti.

O haftasonundan sonra, öğrencilerden biri, Greg Knox, bir mektup yazdı (Lyon, 1971). Birinci sınıf öğrencisi olarak, Columbia'daki öğrencinin hedefinin "tam bir insan" haline gelmek olduğunu söyleyen bir konuşma dinlediğini ve bu düşüncenin nasıl da aklını "oynattığını" anlatıyordu. Şöyle diyordu:

> *Yalnızca bir bütün olarak insan haline gelmek değil, daha da önemlisi bunun nasıl olduğunu anlamak konusunda başarılı olduğuma inanıyorum. Keşfettiğim şey şuydu: bütün olarak insan, zihin, kalp, ruh, kas ve cesaretten oluşuyor. Öğretim kadrosu hakkında keşfettiğim şey de, çoğunlukla zihinden oluşan adamlardan mütevellit olması. Bu talihsiz bir keşifti, anlayışın, gücün ve eylemin esas olduğu bir yaşta hoşgörülmesi zor bir şeydi. (s.26)*

Archibald MacLeish, yıllar önce sorunu gayet iyi ortaya koymuştu: "Bilgimizi hissetmiyoruz. Uygarlığımızın kalbindeki bu kusuru hiçbir şey daha iyi ifade edemezdi... Duygusuz bilgi, bilgi değildir, yalnızca kamunun sorumsuzluğuna ve kayıtsızlığına, buradan da yıkıma yol açar" (Reston'ın alıntıladığı biçimiyle, 1970). Bu "duygusuz bilgi" askerlerin ve insanlar olarak bizim, herhangi bir suçluluk hissetmeden inanılmaz gaddarlıklarda

bulunmamızı mümkün kılmıştır. Güneydoğu Asya'daki savaşta olup bitenleri unutmamalıyız. Kuzey ve Güney Vietnam'daki, Kamboçya'daki bombalamalar sırasında sıklıkla masumların katledilmesinde rol oynadık. Ancak başarıyla bölümlere ayrılmış bilişsel eğitimimiz sayesinde, akli bilgileri biliyor ve bildiklerimizi *hissetmiyoruz*. Ancak kendi oğullarımız tarafından makineli tüfeklerle taranmış erkeklerin ve kadınların bedenlerine bakmaya zorlandığımızda, sezgisel tepkimiz ortaya çıkıyor ve yaptıklarımız karşısında dehşete düşüyoruz. Bombalı saldırılardan sonra insanların korkunç akıbetini bireysel olarak görebilseydik, ancak o zaman deneysel dehşet, zihinsel bir etiket kazanır ve yaptığımız inanılmayacak şeyleri bütün olarak *öğrenebilirdik*.

Ancak yıllarca, yalnızca bilişsel olanı vurgulamak, öğrenmekle ilgili herhangi bir duygudan kaçınmak üzere eğitilmişiz. Kendimizin en önemli parçasını inkâr ediyorduk, sonuç da tarif ettiğim o korkunç uçurum oldu. Bir başka sonuç da büyük ölçüde eğitimdeki heyecanın kaybolması -gerçek *öğrenmeden* hiç kimse heyecanı çıkarıp atamayacak olsa da.

Her seviyedeki eğitim-öğretim kurumlarının kaderlerine terk edildiğini günlerce düşünüyorum, belki de onlara -devletin şart koştuğu müfredatlara, devamlılığın zorunlu olmasına, kadrolu profesörlere, saatlerce süren derslere, notlara, derecelere ve bütün bunlara- veda etmenin ve o kutsal hale getirilmiş boğucu duvarların dışında gerçek öğrenmenin çiçek açmasına izin vermenin zamanı gelmiştir. Anaokulundan en prestijli doktora programına kadar herbir eğitim-öğretim kurumunun yarın kapanacağını hayal edin. Ne kadar da harika olurdu! Veliler, çocuklar, ergenler ve gençler -hatta belki de birkaç öğretmen- *öğrenebilecekleri* durumlar yaratmaya başlarlardı! Bütün insanlarımız için daha mutluluk verici bir şey düşünebiliyor musunuz? Aynı zamanda hem çok hazin hem de tek kelimeyle muhteşem olurdu. Milyonlarca insan aynı soruyu sorardı: "Öğrenmek istediğim bir şey var mı?"

Öğrenmek istedikleri şeyler olduğunu görür ve bunları öğrenebilecekleri yollar icat ederlerdi.

Bütün okulları kapatmak, bir öğrencinin (yayınlanmamış bir makale) Illinois Üniversitesi'ndeki (Robert Menges tarafından yürütülen) bağımsız bir derste harika bir biçimde ifade ettiği tutumu sonsuza dek ortadan kaldırmış olur:

> *Eğitimle ilgili her şey, bana nihayet istediğimi yapmak için serbest bırakılmadan önce yapmam gereken bir şey olarak gelmiştir... Brinci sınıfta eve geldikten sonra annem şöyle sormuştu "Hoşuna gitti mi?" Sorusuna soruyla cevap verdiğimi söylüyor; "Oraya daha ne kadar gitmem gerekiyor?"* Bu derse kadar nasıl *öğrendiğimi ya da* neden *öğrendiğimi hiç düşünmemiştim.*

ZİHİNSEL, DUYUŞSAL, SEZGİSEL ÖĞRENME KOŞULLARI

Meslek hayatımda çok net biçimde hatırladığım birkaç tecrübe var. Biri, 1956 yılında Michigan Üniversitesi'ndeki güzel, klimalı, rahat koltuklu oditoryumda yaşadığım tecrübe. Bu özellikler beni yalnızca şaşırtmıştı, ancak olayı hatırlama sebebim değiller. Çok ileri düzeyde, profesyonel bir topluluğa hitap ediyordum. Birebir psikoterapide bireyde değişime yol açmak için gerekli ve yeterli koşullara ilişkin çok yeni, çok farazi bir kuramsal görüşümü anlatıyordum. Terapi dünyasının neredeyse bütün "tabularına" meydan okuduğumun şans eseri çok az farkındaydım. Çok açık olmamasına rağmen, aslında söylediğim şuydu: sorun, terapiste psikanaliz uygulanıp uygulanmadığı, terapistin kişilik kuramını bilip bilmemesi, tanı konusunda uzmanlığının olup olmaması ya da terapötik teknikleri ayrıntılı olarak tanıyıp tanımaması değildi. Daha ziyade, terapistin terapide etkili olup olmamasının *tutumlarına* bağlı olduğunu söylüyordum. Hatta bu tutumların neler olduğunu tanımlamaya da cüret etmiştim (Rogers, 1957).

Çok rağbet gören bir konuşma değildi. Olası tepkiden korktuğum için belki de yaptığım en iyi gerekçelendirilmiş, dikkatle hazırlanmış konuşmalardan biriydi. Hâlâ onunla gurur duyuyorum. Çok rağbet görmemesine rağmen, şimdiye kadar yaptığım her konuşmadan daha çok sayıda araştırmayı ateşledi. Öncelikle, bazı çalışmalar, psikoterapide bu koşullar görüldüğünde, meydana gelen kendi kendine öğrenmenin değişimi desteklediğini ortaya koydu.

Sonra daha da cesaretlenip, aynı tutumları içeren koşulların herhangi bir bütünlüklü insanı geliştireceğini, bunların hem sınıf hem de terapistin ofisi için geçerli olduğunu öne sürdüm. Bu varsayım da başka araştırmaları tetikledi. Bu çalışmaların bazılarına kısaca değinmeden önce, bu tutumlara dair koşulları, eğitim ile bağlantıları açısından ve yıllar içindeki gözlemlerim açısından tarif edeyim. Bence bu tutumlar, öğrenmeyi kolaylaştıran unsurlardır. Bunları daha önce (bkz 6. bölüm) tarif ettim, ancak burada tekrar etmek istiyorum, zira öğrenme ile bağlantılı.

*Öğrenmenin Kolaylaştırılmasındaki Sahicilik**

Belki de bu başlıca tutumların en temeli, sahicilik ya da olduğu gibi olmadır. Öğrenmeyi kolaylaştıran gerçek bir insan ise, olduğu gibi olarak ve bir yüz takınmadan öğrenenlerle ilişkiye giriyorsa, o zaman yaptığı iş daha etkili olacaktır. Bu şu anlama gelir: o kişi, yaşadığı duyguların farkındadır, bu duyguları yaşayabilir, o duygular olabilir ve uygunsa onları ifade edebilir. Ayrıca şu anlama gelir: kişi, öğrenenlerle doğrudan, kişisel bir ilişki kurmuştur, her biriyle insan olarak yüzlemiştir. Kişi, kendini inkâr etmiyordur, kendi *oluyordur* ve kendisi öğrenciler için *hazırdır*.

(*) "Öğrenmenin Kolaylaştırılmasındaki Sahicilik", "Takdir, Kabul, Güven" ve "Empati Yoluyla Anlama" başlıkları altındaki üç tanım şuradan uyarlanmıştır: Rogers, *Freedom to Learn* (Öğrenme Özgürlüğü), 1969, s. 107, 109, 111-112.

Takdir, Kabul, Güven

Öğrenmeyi kolaylaştırmada başarılı olanların bir başka göze çarpan özelliği daha vardır. Bu tutumu gözlemledim ve tecrübe ettim. Ancak bunu hangi terimle tarif edeceğimi bulmak zor, o yüzden birkaç terim kullanacağım. Bu tutumun her öğrenenin ödüllendirilmesi, duygularının, düşüncelerinin ve kişiliğinin ödüllendirilmesi olduğunu düşünüyorum. Öğrenene özen göstermek bu, ancak sahiplenici bir özen değil. Öteki bireyin ayrı bir insan olarak kabul edilmesi, ötekinin kendi başına değerli olması nedeniyle ona duyulan saygıdır. Temel bir güven, öteki insanın bir şekilde temelde güvenilir olduğuna dair bir inançtır. Biz buna ister "ödüllendirme", "kabul", "güven" ister başka bir ad takalım, çeşitli biçimlerde gözlemlenebilir olacaktır. Böylesi bir tutumu büyük ölçüde benimseyen kişi, öğrencilerin yeni sorunlarla karşılaştıkça yaşadıkları korkuyu, tereddüdü ve başarı karşısında yaşadıkları tatmini bütünüyle kabul edebilir. Böylesi bir öğretmen, öğrencilerinin arasıra yaşadıkları ilgisizliği, bilginin yan yollarını keşfetme arzularını, büyük hedefleri başarmak üzere disiplinli biçimde çaba göstermelerini kabul edebilir. Öğrenmeyi hem engelleyen hem de destekleyen duyguları -kardeşle rekabeti, otoriteye duyulan nefreti, kişisel yeterlilik hakkındaki endişeyi- kabul edebilir. Tarif ettiğim şey, öğrencilerin, pek çok duygusu, pek çok gizil gücü olan, kusursuz olmayan insanlar olarak takdir edilmeleridir. Öğretmenin öğrenenleri takdiri ya da kabulü, insan organizmasının kapasitesine duyulan güvenin ve inancın fiili ifadesidir.

Empati Yoluyla Anlama

Kişinin kendi yönlendirdiği, deneysel öğrenme ortamını oluşturan bir başka unsur da, empati yoluyla anlamadır. Öğretmen, her öğrencinin tepkilerini anlama becerisine sahipse, eğitim ve öğrenme sürecinin *öğrenciye* nasıl göründüğünün hassas bir bi-

çimde farkındaysa, o zaman yine değerli bir öğrenmenin gerçekleşme olasılığı artar.

Bu tür bir anlama, "Sende neyin hatalı olduğunu anlıyorum" örüntüsünü izleyen, değerlendirmeye yönelik olağan bir anlamadan keskin biçimde farklıdır. Ancak hassas bir empati olduğunda, öğrencinin tepkisi şöyle bir örüntü izler: "Sonunda biri, beni analiz etmeden ya da yargılamadan *ben* olmak nasıl bir duygu ve nasıl bir şey anlıyor. Şimdi çiçek açıp gelişebilir, öğrenebilirim."

Kendini öğrencinin yerine koyma, dünyayı onun gözleriyle görme tutumu, neredeyse sınıfta hiç duyulmamış bir şeydir. Öğretmenin, öğrencilerin, yargılandıklarını ya da değerlendirildiklerini değil de, *anlaşıldıklarını* hissetmelerini sağlayan bir biçimde davranmasının muazzam bir etkisi vardır.

Bu Tutumlara İlişkin Algı

Bir bütün olarak insanın öğrenmesine ilişkin, özellikle önemli olan bir başka koşul daha vardır: öğrenciler, belirli bir ölçüye kadar, bu tutumların öğretmen tarafından benimsendiğini algılamalıdır. Öğrenciler, terapideki danışanlardan daha da şüphecidir. Öğrenciler o kadar uzun süredir "kandırıldılar" ki, onlara karşı sahici olan bir öğretmenin, genellikle sahteliğin yeni bir türünü sergilediği düşünülür. Bir öğretmenin, her öğrencinin özel dünyasını gerçekten ve sıcak bir biçimde anlaması, o kadar inanılmayacak bir şeydir ki, öğrenciler duyduklarının doğru olmadığından emindirler. Ancak empatiye dayalı bir karşılık, muhtemelen ilk başarılması gereken unsur, öğrencileri, bunun yeni bir tecrübe *olduğuna* ikna etmeye başlayacak ilk tepkidir.

KİŞİSEL SONUÇLAR NELERDİR?

Sonuçlar nelerdir? Öncelikle bu tutumlar var olduğunda ne olduğunun canlı resimlerini ortaya koymak ve araştırma bulgularına dönmek isterim.

Dr. Anderson çok iyi tanıdığım bir lise öğretmenidir. Şehir halkının bir kesitini barındıran bir okulda çalışıyor. Yalansız, maskesiz gibi görünüyor, savunmaya geçmiyor gibi. Onunla beş dakika konuşsanız, lise öğrencilerinin "harika" olduğuna inandığını fark edersiniz. En çok da ortalığı karıştıranları sevdiğinden şüpheleniyorum. Öğrencilerinin duygularına, tepkilerine hassas ve kendisini onların yerine koyarak (en doğrudan, dobra şekilde) yaklaşma biçimi ilginçtir.

Verdiği dersler, Psikoloji, İnsan İlişkileri vb'dir, ancak bunlara Öğrenme Tecrübeleri dense daha iyi olurdu. Öğrenciler, onları endişelendiren herşeyi -uyuşturucular, aile sorunları, seks, doğum kontrolü, gebelik, kürtaj, okulu bırakma, iş bulma, notlandırma sistemi-, tam anlamıyla herşeyi tartışıyorlar. Ona ve birbirlerine güvenmeyi öğrendiler, dürüstlük ve kendilerini açma düzeyi müthiş.

Bu noktada bazılarınız şöyle düşünebilir: "Tamam, belki kişisel uyumları hakkında destek görüyorlar ancak gerçekten bir şey *öğreniyorlar* mı?". Gerçekten öğreniyorlar. Bayan Anderson harika bir okur, kitaplara olan düşkünlüğü de bulaşıcı. Öğrencileri, ilgilerini çeken konular hakkında istedikleri kitabı okuma fırsatı tam anlamıyla heyecanlandırıyor. Nasıl da kitaplar seçiyorlar! Öğrencilerin bazıları yavaş öğrenenler olarak sınıflandırılıyor, ancak Martin Buber, Sören Kierkegaard, Erich Fromm, benim kitaplarımı, Philip Slater, Wilhelm Reich, John Holt, A.S. Neil (*Summerhill*), başka aklınıza ne gelirse okuyorlar. İnsanlar ona bu kitapların lise öğrencileri için fazla ağır olduğunu söylüyorlar, ancak o yalnızca gülüyor ve öğrencilerin zor şeylerle uğraşmayı sevdiklerini söylüyor. Ayrıca görmek istedikleri filmleri seçiyorlar ve geziler planlıyorlar. Onlar heyecanlı, ilgili *öğrenenler*.

Bayan Anderson, bir öğretmenin duyabileceği en tuhaf ve en onurlandırıcı iltifatı duydu. Okulunda bir öğrencinin uyuşturucu ile herhangi bir bağlantısı bulunursa, okuldan uzaklaştırılıyor ve okula gelmesine izin verilmiyor. Böylesi çok öğrenci

var. Ancak otoparkı aşıp arka kapıdan girer, dolambaçlı bir yol izlerlerse görünmeden Bayan Anderson'ın odasına ulaşabileceklerini gördüler. Onları dışarı atmayacağını biliyorlar, o yüzden onun derslerine girmek için okula sızıyorlar. Korsan öğrencilik ediyorlar! Bir de insanlar, lise öğrencilerinin "motivasyonlarının olmadığını" söylerler.

Bir örnek daha vereyim. Üniversitedeki bir öğretim görevlisi, kısa bir süre sonra öğrencilerinin, öğretim kadrosundaki boşlukları doldurmak üzere hazırlanma konusunda sorumluluk sahibi bir biçimde hareket etme kapasitelerine inanmaya çalışıyordu. Bütün sınavları kaldırdı. Onları kişilikle ilgili kitap değerlendirmeleri ve kişisel gelişim dergileri okumaya teşvik etti. Yapabildiği kadar, tarif ettiğim tutumlar konusunda örnek teşkil etti.

Sonuçlar? Öğrenciler, altı haftalık derste neredeyse ortalama yedi ayrı kitap okuyup gözden geçirdiler, günlük tuttular, küçük bir okul kurmaya çalıştılar, çeşitli yenilikçi işler yaptılar. Öğrencilerin neler öğrendiklerine dair üç kısa örnek (Profesör John E. Merryman'in sınıfından kişisel anlatı) şöyledir. İlki bir günlükten alınma:

Psikoloji dersinden ne öğrendin diye soran olursa, sevgiyi öğrendim diyeceğim. Sevgiyi. Anladın mı? Her şeyin bütünlüğü hakkında fikir edindim. Bir gerçeklik anı. Transkriptte nasıl görünüyor peki? Harika. Boş. *Her zaman gerçekleştirmeye çalıştığım şeyi gerçekleştirdim. Motive oldum ve sonsuza dek gerçeğin içimde yükselmesine izin vereceğim.*

Daha az duygusal örnekler isterseniz, bu da bir öğrencinin dersin bütünüyle ilgili görüşü:

Kendi eğitimimle, daha genel anlamda kendi hayatımla ilgili sorumluluğun bana verilmesinden şeref duydum.

Bir başka öğrencinin iki hafta boyunca yürüttüğü minik yaz okulundan -kendi öğrencilerinin yardımı ile- öğrendikleri ise şöyle:

Onlar bana bir şey öğrettiler. Çocukların insanları sevme ihtiyaçları var, sevgi vermeye hazırlar ve tek ihtiyaç duydukları şey, bu sevgiyi alacak biri. Bu, öğretmenin işlevlerinden biri olmalı, yani öğretmen sevgi alıp onlara geri vermeli. Bana, öğretmenin öğrencilerinden uzak duramayacağını, onlara katılması ve onlarla paylaşması gerektiğini gösterdiler.

Bir sınıf bana asla bu kadar yardımcı olmadı. Gerçekten büyüyüp geliştiğimi hissediyorum.

Bu örneklerin, iki eğitimcinin, bir bütün olarak öğrencinin öğrenmesi için bilişsel olanla duyuşsal-deneysel olanı nasıl bir araya getirdiğini gösterdiğine inanıyorum. Başka örnekler de verebilirim, şiir öğretmeni (Moon, 1966), Fransızca öğretmeni (Swenson, 1974), yüksek matematik öğretmeni (White, 1974), beşinci sınıftaki "iflah olmaz derecede kitap okumayan öğrencilerin" İngilizce öğretmeni (Carr, 1964), ancak bu çok yer alır. Onun yerine, ampirik çalışmalara dönelim, bakalım bize ne gösteriyorlar.

ARAŞTIRMA SONUÇLARI NELERDİR?

Yıllar önce tereddütle sunduğum varsayımların bazılarının geçerliliğini gösteren, yıllar boyu biriken araştırma kanıtlarını görmek gerçekten büyüleyici. Eğitim-öğretimle ilgili kanıtlar üzerinde durmak istiyorum, ancak öncelikle terapi alanından küçük bir örnek vereceğim.

Terapist-danışan ilişkisiyle ilgili bir çalışmada, Barrett-Lennard (1962), sonunda daha çok iyileşme yönünde değişim gösteren danışanların, beşinci görüşmede terapistte bu niteliklerin -daha az değişim gösterenlerden- daha fazla var olduğunu an-

ladığını bulmuştur. Bu bulgu, Reinhard Tausch'un (1978) daha çok vakanın yer aldığı bir çalışması ile doğrulanmıştır, Tausch yalnızca ikinci görüşmeden sonra tahminde bulunulabileceğini bulmuştur. Bu bulgunun sınıf dünyasında da geçerli olacağından eminim. Eğitim-öğretim yılının ilk beş gününde öğretmenin tutumlarını -öğretmende var olan ve öğrencilerin algıladığı şekli ile tutumları- ölçseydik, hangi sınıflarda öğrenenlerin, hangilerinde tutsakların olacağını tahmin edebilirdik. Bu tutumların varlığı ve algılanması ölçüsünde, hangi sınıflarda ilgi ve heyecan ile birlikte, bütün olarak bireyin öğreneceğini tahmin edebilirdik. Hangi sınıflarda öğrencilerin edilgen, huzursuz ve isyankâr olacağını, nerede çoğunlukla ezbere dayalı öğrenmenin olacağını da tahmin edebilirdik.

Tutumlara ilişkin bu koşullar ile öğrenme sürecinin çeşitli öğeleri arasındaki belirli ilişkileri keşfetmeyi amaçlayan araştırma büyük ölçüde Dr.David Aspy ve meslektaşları tarafından yürütülmüştür, ancak başkaları da katkıda bulunmuştur. Araştırmaların ayrıntılarını anlatmanın yeri burası değil, ancak bulguların bazılarını kısaca ele alacağım.

Örnek vermek gerekirse, insana ilişkin bu koşulların düzeyi, makul bir nesnellikle ölçülebilir. Üçüncü sınıfların okuma başarısındaki daha büyük bir artışla aralarında olumlu ve büyük bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Aspy, 1965). Genel not ortalaması (Pierce, 1966), benzer biçimde bilişsel gelişim (Aspy, 1967; Aspy, 1969; Aspy & Hadlock, 1967), yaratıcı ilgi ve verimlilikte bir artış (Moon, 1966); bilişsel düşünce düzeyi ve öğrencinin başlattığı konuşmanın ölçüsü (Aspy & Roebuck, 1970) ile olumlu bağlantıları vardır. Sınıfta güvenin ve sevginin yayılması ile bağlantılıdır, bu da öğrencilerin kendi yeteneklerini daha iyi kullanmaları ve kendilerine daha çok güvenmeleri ile bağlantılıdır (Schmuck, 1966).

Bu araştırmanın heyecan verici bir öğesi, Aspy (1971) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Bu insani niteliklere sahip ve bireyin

bütün olarak öğrenmesini kolaylaştıran öğretmenleri epey doğru bir biçimde seçmenin mümkün olduğunu göstermiştir. Bunun pek çok etkisi vardır.

Daha önceki araştırmalarına katkıda bulunarak, Aspy (1972) yalnızca bu çalışmayı ve diğerlerini ikna edici bir biçimde sunmakla kalmamış, ayrıca söz konusu tutumlara ilişkin bu niteliklerin öğretmen ve başkaları tarafından ölçülebileceğini göstermiştir. Ayrıca bir okulun böylesi ölçüleri, sınıflarındaki öğrenme ortamının etkinliğini artırmak üzere kullanabileceğini gözler önüne sermiştir.

Çok sayıdaki bu araştırmalardan çıkarılacak sonuç, sınıfta insancıl ve kendi gibi olmanın bir karşılığı olduğudur. İnsancıl bir ortam, yalnızla ilgili kişiler için hoş olmakla kalmaz, öğrenmeyi de büyük ölçüde destekler. Sahicilik, bireye saygı, öğrencinin özel dünyasını anlama tutumları mevcutsa, heyecan verici şeyler olur. Yalnızca notlar ve okuma başarısı gibi kazançlar olmaz, aynı zamanda özgüvenin, yaratıcılığın artması ve başkalarını daha çok sevme gibi elde edilmesi zor nitelikler kazanılır. Kısacası, böylesi bir sınıf, bir bütün olarak bireyin olumlu ve bütünlüklü bir biçimde öğrenmesine yol açar.

ÖĞRETMEN EĞİTİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bilişsel ve duyuşsal-deneysel olanı -zihinsel olanla sezgisel olanı- bir araya getiren bir öğrenmeyi seçebilirsek ve böylesi bir öğrenmeye yol açan insani koşulları bir nebze doğru biçimde bilirsek, o zaman atılması gereken bir sonraki adım nedir? Öğretmenlerimizin eğitiminde neredeyse devrim niteliğinde bir değişime ihtiyacımız olduğu aşikâr. Ne yazık ki, öğretmen eğitiminden sorumlu kurumların çoğu, bir hayli geleneksel olup yalnızca bilişsel öğrenmeyi ve buna ulaşmayı sağlayacak yöntemleri vurgularlar. "Dediğimi yap, yaptığımı yapma" diyen bir atmosfer konusunda ustadırlar. Böylesi kurumları değiştirmek mümkün müdür?

Öncelikle şu soruyu sormamız gerekir: Öğretmenliğe hazırlananların ve stajyerlerin bu insani nitelikleri kazanmalarını sağlamak mümkün müdür? Yanıtın iki açıdan evet olduğuna inanıyorum. İlki, söylediğim gibi, ilişkilerindeki sahicilik, takdir ve empatiye dayalı anlama niteliklerine ilişkin yüksek bir potansiyeli olan adayları seçmek, şu an tamamıyla mümkündür. Dolayısıyla, öğretmen adaylarını şimdi kullanılanlardan farklı ölçütlere göre seçebiliriz. İkinci olarak, böylesi tutumların geliştirilebileceğine dair giderek daha fazla kanıt bulunmaktadır. Eğitim gören rehber-psikolojik danışmanların bu tutumları geliştirebileceğini gördüm. Aspy (1972), öğretmenlerin hizmet-içi eğitim boyunca gelişebileceğini ortaya koymuştur. Henüz bütün yöntemleri bilmediğimize, yoğun grup tecrübesinin bir varyasyonunun -görev odaklı bir grubun ya da etkileşim grubunun arkası geldiği takdirde- çok faydalı olacağına eminim. Bir başka yöntem de, öğrenci olan öğretmen adaylarına bağımsız çalışma konusunda yeterli fırsat tanımak olacaktır. Bu da öğretmenleri, gelecekteki öğretmenlik kariyerlerinde edilgen olmaktan ziyade kendi tercihleri doğrultusunda hareket etmeye teşvik edecektir.

Böylesi değişikliklerin nasıl gerçekleşebileceğine dair bir örnek vereyim. Otuzlu yaşlarındaki bir okul müdürü, bir seminer sırasında bağımsız çalışma ve iki haftasonu düzenlenen etkileşim grubu tecrübesiyle karşı karşıya kalmıştır. Final raporuna şöyle başlıyor:

> *Bu yazıyı yazmak için masama oturduğumda, gerçekten içimde bir heyecan hissediyorum. Şimdiye kadar yaşamadığım bir şey bu. Zira yazarken takip etmem gereken bir format yok, düşüncelerimi geldiği gibi kağıda dökeceğim. Havada süzülmek gibi bir duygu bu, çünkü sizin ya da bir başkasının düşüncelerime nasıl tepki göstereceğiniz gerçekten benim için pek önemli değil. Ancak aynı zamanda, üslup, format, akademik bir ifade biçimi olmaksızın bunları benim düşüncelerim olarak kabul*

edeceğinizi de hissediyorum... Gerçek endişem, kendimi daha iyi anlayabilmek için kendimle iletişim kurmaya çalışmak.

Aslında söylemek istediğim şey şu, bunu sizin için, not için, sınıf için değil, kendim *için yazıyorum. Bu konuda da özellikle iyi hissediyorum, çünkü bu daha önce cesaret edemeyeceğim hatta yapmayı* düşünmeyeceğim *bir şey... (Rogers, 1969, s.84)*

Yirmi yıllık eğitimde ilk kez, duyuşsal ve deneysel düzeyde çok şey öğrendiği aşikâr. İnsan olarak büyüyüp gelişmiş. Ancak insan şunu da pekala sorabilir; peki bu değişiklik onun daha farklı bir yönetici ya da öğretmen olmasını sağlayacak mı? Raporunun bir başka kısa bölümü şöyle:

Salı günü öğretmenlerle düzenlediğim toplantı, gerçekten önemliydi, zira ne hissettiğimi onlara anlatabildim. Pek çok kişi, sonrasında bana -farklı bir şey söylediğimden değil, söyleme tarzımdan dolayı- çok şaşırdıklarını, etkilendiklerini ve alkışlamak istediklerini söyledi. Her gün odamda bana bir şey anlatmak, beni nasıl da eskisinden daha çok kabul ettiklerini ifade etmek isteyen öğretmenler olur... Hayatın çok daha anlamlı olduğunu hissediyorum. (s.89)

Benim tecrübem de şöyle: kişinin tutumlarında ve benlik kavramında içten değişiklikler olmaya başlayınca, insan ilişkilerindeki davranışlarında da değişiklikler görülmeye başlıyor.

Öğretmen Eğitiminde Değişim Programı

Şimdi öğretmenlerin eğitim kurumlarının değişmesinin mümkün olup olmadığına ilişkin zor soruya dönmem gerekir. Bana yetki verseler, enerjim, yeterli (örneğin, yarım düzine B-52 bombardıman uçağının maliyetine eş) fonum olsa, eğitim-öğretim kurumlarını bir yıl içinde bir devrim başlatacak şekilde galeyana

getirirdim diyecek kadar cesur ve atılganım. Bunun kulağa kibirli bir önerme olarak geldiğinden emin olduğum için, ne yapacağımı olabildiği kadar açık bir biçimde ortaya koymak isterim. Engellerle karşılaşılacağı ve katılımcılar farklı yönlere gitmeyi arzu edeceği için, elbette planların çoğu değişirdi.

Öncelikle, küçük gruplarla çalışma sürecine aşina olan çok sayıda becerikli kişinin desteğini isterdim. Bu tamamıyla mümkün olurdu. Sonra bir yerden başlamak şart olduğu için, her kurumda şu konu hakkında görev odaklı topluluklar oluşturulacağını söylerdim: "Bu okul, nasıl bütün olarak bireyin öğrenmesini sağlayabilir?" Öğrenciler ve öğretmenler, gönüllülük esasında bu çalışmaya katılmak üzere davet edilecektir.

Genel bir toplantıda bu grupların amacının, yalnızca konu *hakkında* bir şeyler öğrenmek olmadığını, aynı zamanda katılımcıların da bir bütün halindeki bireyler olarak öğreneceklerini, bunun yalnızca bilişsel bir tecrübe olmayacağını açıklardım. Bu pek çok kişinin vazgeçmesine sebep olackatır. İnsanlar, öğrenmeye kişisel ve deneysel olarak katılmaktan korkuyorlar. Yalnızca çok küçük bir yüzdenin gönüllü olduğunu varsayalım. Bu beni endişelendirmez.

Muhtemelen yazın, üç haftalık yoğunlaştırılmış -bilişsel ve deneysel öğeleri olan- bir grup çalışması, her hafta her bir küçük grupla takip oturumu düzenlemeyi amaçlardım. Belki üç ay sonra bir haftasonu, aynı grupla karşılaştıkları sorunları ele almak, gerçekleşen değişiklikleri değerlendirmek ve gelecekte gidecekleri istikamete doğru atacakları adımları planlamak üzere bir araya gelmeyi hedeflerdim.

Bu çalışmaları kolaylaştıracak kişilerin seçilmesi aşırı derecede önemli olacaktır, ancak yine daha önce tarif ettiğim nitelikler konusunda sıralamada yukarılarda olanları seçmek için nesnel ölçütler ve öznel yönergeler mevcut. Aspy (1972), bunu yapmanın yolunu ve bence istemeden, böylesi bir seçimin ne kadar önemli olduğunu göstermişti. Bu kişilerin söz konusu nitelikler

konusunda sıralamaları yüksek olduğunda, grubundaki öğretmenlerin ve süpervizörlerin "insan ilişkilerinde işlevsellik, benlik kavramı ve sınıflarında öğrencilerin başlattığı davranışlara yol açma" açısından olumlu değişiklikler gösterdiğini bulmuştur. Ancak değerlendirmesi düşük olduğunda, grubun katılımcıları arasında kayda değer bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Başka deyişle, öğretmenleri, bireyin "bütün olarak öğrenmesi"nde gerekli olan tutumu sergilemek üzere eğitmek için, bu çalışmaları yürütecek kişilerin de bu tutumlara sahip olmaları gerekir. Sonra *Freedom to Learn* (Öğrenme Özgürlüğü) (1969) adlı kitabımda tarif ettiğim kişisel ve davranışsal değişiklikler ortaya çıkar.

Pek çok eğitimci, bu yoğunlaştırılmış grup tecrübelerinden kişisel olarak zarar görülebileceğinden korkabilir. Ancak Lieberman, Yalom ve Miles'ın (1973) araştırmaları, asıl zararın, lider zıtlaşan, meydan okuyan, saldıran ya da zorlayan biri olduğundagörüldüğünü ortaya koymuştur. Yürütücü kişi, tarif ettiğim tutumlara sahip olduğunda, psikolojik hasar potansiyeli asgari düzeydedir ve olumlu değişim potansiyeli kesinlikle ağır basar. *Carl Rogers on Encounter Groups* (1970) adlı yapıtta bu konuyu ve yoğunlaştırılmış grup süreci, liderlik ile ilintili pek çok sorunu ele aldım.

Öğretmenlerin eğitim kurumlarında bu program başlatılacak olsaı, bir önkoşulun kesinlikle açık olması gerekir. Ya dekan ya da tercihen finansmanı sağlayan kurum bunu açıkça ortaya koymalıdır. Koşul, hiç kimsenin, kurumdaki uygulamalardan kaynaklanan uyuşmazlık ve sınıfta yenilikçi fikirlere ve uygulamalara yer vermesi yüzünden görevden alınamayacağı yönündedir. Yakın zamanda, öğretmenlerin ve stajyerlerin uyumsuzluk nedeniyle kurumlarından çıkarılmalarına dair çok fazla sayıda olay mevcuttur. Öğrencilerin müfredatta söz hakkı olması gerektiğine inanan öğrenci durumdaki öğretmen, sınıfta daha özgür bir ortam yaratmaya, özgür düşünceyi özendirmeye ya da notlandırma konusunda yeni bir yaklaşım denemeye kalkışan ilköğretim oku-

lu, lise ve üniversite öğretmeni işten çıkarılır. (Bir örnek için, bk.: Brownfield, 1973.) Yöneticiler, mevcut durumu değiştirenlerden memnun değildir. Bu nedenle, öğretmen eğitimi deneyimizde böylesi keyfi hareketlerden korunmak şarttır.

Değişim ve Çalkantı

Altını çizmek istediğim bir kurumsal sonuç var. Tecrübelerime göre, tarif ettiğim sürecin öğretmenleri ve öğrencileri kutuplara ayırmaya, kurum içinde bir çalkantı yaratmaya meyilli olacağına bir hayli eminim. Böylesi bir çalkantının yapıcı olacağına inanıyorum. Gelenekselciler ve yenilikçiler birbirlerine öfkelenecekler. Tabular sorgulanacak. Öğrenci durumundaki öğretmenler, hatta onların öğretmenleri ise düşünme, öğrenme ve gelişme eğiliminde olacaklar.

Böylesi bir mayanın kuvvetle muhtemel sonucu, öğretmen eğitimi kurumunun öğrencilerin kendi müfredatlarını oluşturdukları, öğrenme yönetimine katıldıkları, notlardan başka ölçme-değerlendirme yöntemleri buldukları bir tür "açık üniversite" haline gelmesi olacaktır. Böylesi bir eğitim programından çıkanlar, onları karşılamaya hazır sınırlı sayıdaki okula yönlendirilecektir. Bu okullarda da yine bir kutuplaşma görülmesi muhtemeldir.

Böylesi yeni öğretmenler, sınıflarında ne *yapacaklardır*? Daha da önemlisi, tarif ettiğim tutumları *benimseyecek* ve yeni katılım yöntemleri ortaya çıkacaktır. Ancak yollarını kaybettiklerini hissederlerse, Harold Lyon'ın kitabı *Learning to Feel-Feeling to Learn* (Hissetmeyi Öğrenmek, Öğrenmeyi Hissetmek, 1971), bu tutumları uygulamanın çok pratik yollarıyla doludur. Öğretmenler, sınıflarını o kadar yeni yaklaşımlar ile geliştireceklerdir ki eskiyle neredeyse hiçbir benzerlikleri kalmayacaktır.

Sürekli Değişimin Mayası

O zaman bunlar, öğretmen eğitiminde değişiklikleri başlatmak için gerekli bazı adımlar olacaktır. Hepsi bir arada olduğunda,

bunların anlamı özünde nedir? Bir yılın sonunda öğretmen eğitimi kurumlarında pek çok kişi, çok şey öğrenmiş olacak ve öğrencilerinin de aynı şekilde öğrenmelerini sağlamak üzere hevesli ve şevkli olacaklardır. Bu sanki bir parça hamura maya koymak gibidir. En başta katılan insanların sayısı az olabilir, ancak nüfuz etme etkisi muazzam olacaktır. "Bütün bunlardan nasıl bu kadar emin olabilirsiniz?" diye sorabilirsiniz. Eminim, çünkü bunun iki kez gerçekleştiğini kendi gözlerimle gördüm. İlki Los Angeles'taki Immaculate Heart okulundaydı, kendi yönlendirdikleri değişim, bizim müdahaleye yönelik çabalarımız sona erdikten sonra da hızla sürüyor. İkinci örnek ise, Kentucky Louisville'deki (Dickenson ve diğerleri, 1970; Araştırma ve Değerlendirme Birimi, 1973) eğitim sistemine inanılmaz bir heyecan katan, daha iyi finansmana ve daha iyi planlamaya sahip buna benzer bir programla ilgilidir. 1600 okul personeli için yoğunlaştırılmış iletişim çalıştaylarının ve insan ilişkileri laboratuvarlarının yalnızca altı ayda düzenlenmesini tasavvur edebiliyor musunuz? Bu programlara Eğitim Kurulu, merkez ofis çalışanları, okul müdürleri ve öğretmenler katıldı. Her iki eğitim sisteminde, kutuplaşma bir an talihsizlik gibi göründü, ancak bu kutuplaşmadan yeni ve güvenilir bir istikamet duygusu ve bu yeni istikametten sorumlu yeni ve daha canlı bireyler çıktı. Immaculate Heart Üniversitesi'ndeki öğretmen eğitimindeki değişim, inanılmaz derecedeydi. Üniversitedeki bir eğitim profesörü şöyle yazmıştı:

Öğretmen eğitiminde kişinin kendisinin başlattığı ve yönlendirdiği bir program üzerinde çalışıyoruz. Kısa bir süre önce burada haftasonunda düzenlenen müthiş heyecanlı bir çalıştayımız oldu. Öğrenciler, öğretmenler, yönetim -toplam yetmiş beş kişi- çok yaratıcı ve verimli bir beyin fırtınası yaptı. Sonuç olarak, öğrenciler şehrin her yerindeki okullarda dersleri gözlemlemeye başlayacaklar, öğretmen toplantılarında bulunacaklar, öğretmenlerle, öğrencilerle ve yöneticilerle mülakat yapacak-

lar. Öğrencilerimiz sonra *öğretmenlik yapmak için bilmeleri, yaşamaları, yapmaları gereken şeyleri tarif edecekler. Sonra öğretmenleri ve öğrencileri etraflarına toplayıp hedeflerine ulaşmaları için onlara destek olacaklar. (özel iletişim, 1969)*

Bu tecrübeden çıkarılacak birkaç ders var. Profesör, etkileşim grubu tecrübesinden çok derinden etkilenmişti, bu da onu topluluk liderliği ve grup dinamiği konusunda daha çok eğitim görmeye ve kendi gruplarını yönetmeye yönlendirdi. Yalnızca öğrencilerine çok daha açık olmakla kalmadı, aynı zamanda çok daha güvenli, yeni fikirleri başlatabilen ve uygulayabilen biri haline geldi. Bütünlüklü bir birey olarak öğrendi. Üniversitede çok daha etkili hale geldi, böylece onu öğretmen eğitimi programının başına getirdiler. Yazdığı mektup, öğretmen olacak bu gençleri, öğretmenliği öğrenme işine bilişsel ve duyuşsal-deneysel olanı katmaya teşvik ettiğine dair kanıt sunmaktadır. Her zaman olduğu gibi, öğrenciler, onlara kendilerini yönlendirme şansı tanındığı, öğrenme konusunda güvenildiği zaman, bunu isteyecek olanlardan çok daha fazla çalışırlar. Bunun karşılığında, kendi öğrencilerine benzer bir olanak ve düşünmek kadar hissetmeyi de öğrenebilecekleri koşullar tanıyacaklarına pek şüphe yoktur. Bireyin bütün olarak öğrenme fırsatı olduğunda, böylesi heyecan verici ve her yere yayılan bir etkisi olur.

SONUÇLAR

Sözlerime bütün eğitim sistemimizi kökten değiştirmek için kuramsal bilgimizin, uygulama yöntemlerimizin ve günlük becerilerimizin olduğunu söyleyerek son vermeden edemeyeceğim. Tek bir tecrübede bireyin bütün olarak öğrenmesini sağlayacak zihinsel öğrenmeyi, çeşitli kişisel duyguları ve temel fizyolojik etkiyi nasıl bir araya getireceğimizi biliyoruz. Öğrenci durumundaki öğretmenleri böylesi bir değişimin aracıları olarak yetiştirmeyi biliyoruz. Eğitim kurumlarımızı insancıl hale getirmek için bu

bilgiyi kullanmaya ilişkin isteğimiz, kararlılığımız mevcut mu? Hepimizin yanıtlaması gereken soru budur.

SONSÖZ

Los Angeles'taki Immaculate Heart okulunun sistemine ilişkin tecrübemize dair örnekler verdiğim için, projenin aşırı derecede kısa bir özetini sunacak ve üç yılın sonunda yapılan bir takip çalışmasından ve yedi yıl sonunda hazırlanan bir kişisel takip raporundan alıntılara yer vereceğim.

1967 yılında "A Plan for Self-Directed Change in an Educational System" (Eğitim Sisteminde Kendi Kendini Yönlendiren Bir Değişim Planı) başlıklı bir yazı yazdım. (Bu makale, Rogers, 1969, s.303-323'de bulunabilir) Immaculate Heart'ın bazı yöneticileri ve öğretmenleri, kendi sistemlerinin deney için hedef sistem olmasını istediler, bu nedenle, proje İnsan Çalışmaları Merkezi ile birlikte ortak bir girişim olarak başlatıldı.

Programın kalbi, öğretim kadrosunun ve yöneticilerin hepsine, sonra da öğretmenlerle birlikte öğrenci gruplarına sunulan bir etkileşim grubu dizisinden oluşuyordu. Katılım gönüllülük esasına göreydi ve birkaç kişi katılmak istemedi.

Projenin planlanmasında ve uygulanmasında pek çok hata yapılmasına rağmen, katılımcıların verdiği karşılık neredeyse tamamıyla coşkuluydu. Öğretmenler, öğretim yöntemlerini değiştirmeye başladılar, yönetime dair bazı önemli politikalarda değişiklikler yapıldı. Katılmayanlar, değişimlerin getirdiği kargaşanın boyutundan dolayı sarsıldılar, kimi zaman şiddetle eleştirdiler. Ancak değişikliklerin bazılarının önemli ve etkili olduğuna şüphe yok. Eğitim profesörünün yenilikçi öğretmen eğitimi programı hakkında söyledikleri, bu değişimlerin biri hakkında kanıt oluşturmaktadır (bkz sayfa 285).

Üç yıl sonra, başından beri programı gözlemleyerek değerlendirme yapan dışarıdan iki kişi, nihai çalışmalarını hazırladılar. Özetle, değerlendirme takımı, öngörülen birkaç olumlu değişik-

liği, öngörülmeyen değişiklikleri ve kesinlikle beklentileri aşan çalkantılı ve kutuplaştırıcı birkaç tutumu gözlemledi. Olumlu değişiklikler, en çok öğrenciler ve daha genç öğretmenler arasında görüldü. En az değişiklik ise yönetim kadrosunda ve yapısında, daha yaşlı öğretmenler ve yöneticiler arasında görüldü.

On sekiz ay süren deneyden yedi yıl sonra, deneyin bir sonucu olarak başlayan öğretmen eğitimi programını yöneten kişi, bana kendi algılarını içeren uzun bir mektup yazdı. Yalnızca üç ifadeye yer vereceğim.

Etkileşim gruplarında o felç edici yetersizlik korkularımı birazcık aşmış olmasaydım, (öğretmen eğitimine ilişkin yeni programa yol açan) fakülte semineri için gönüllü olmayacağımı şüphesiz biliyorum...

Kendi kendine başlatılan ve yürütülen yeni öğretmen eğitimi programının, bu yıl dördüncü başarılı yılı...

Tahminim, okuldaki sistem değişikliklerinin proje olmadan gerçekleşmeyeceği yönünde.

Louisville programı, yönetici Dr. Newman Walker tarafından başlatılmıştı, Dr. Walker, çaresiz bir Eğitim Kurulu tarafından şehirdeki hızla kötüleşen eğitim sistemini yenilemek üzere istihdam edilmişti.

Eğitim Kurulu, bütün öğretmenler ve yönetim için düzenlenen insan ilişkileri laboratuvarlarına ek olarak, Walker her türlü yeniliği uyguladı: açık sınıflar, birbirine yakın okulların velilerinden ve öğretmenlerden oluşan kurullar, başka yeni fikirler. Öğrencilere, öğretmenlere, velilere, okulların yönetim kurulu üyelerine, hatta John Birch Cemiyeti'nin yaman eleştirmenlerine dahi *güvendi*. Immaculate Heart projesinde olduğu gibi, bir çalkantı ve kargaşa dönemi oldu. Yavaşça bu azaldı ve üç yılın sonunda çok yenilikçi bir okul, büyük bir kurumdan beklenecek

pürüzsüzlükte ilerliyordu. Moral harikaydı. (Ayrıntılı açıklama için Foster & Back, 1974.)

Sonra sistemdeki yenilikçi politikalarla hiçbir alakası olmayan, trajik koşullar bütün deneyin sonunu getirdi. Walker, öğretim kadrosuna ve yönetime kotayı dolduracak şekilde siyahları getirdi, ancak öğrencilerin çoğu siyahtı. Dolayısıyla, bir mahkeme kararıyla, şehir sistemi ile çok muhafazakâr olan ve banliyödeki beyaz nüfustan oluşan eyalet sistemi birleştirildi. İki eğitim felsefesi birbirine zıttı ve Walker istifa etmeye zorlandı. Öğrencilerin otobüslerle taşınmalarına ilişkin şiddetli ayaklanmalar, -kötü kargaşalar- düşmanca olaylar gerçekleşti. Giderek daha başarılı hale gelen girişimi yok etmek için bunlar yeterliydi. Yenilikçi öğretmenlerin çoğu gitti. Çevredeki yalnızca bir okul kurulu ayakta kalabildi, ancak yetkileri büyük ölçüde azaltıldı. Böylece büyük bir eğitim sistemindeki en ümit vaadeden maceranın sonu gelmiş oldu.

KAYNAKLAR

ASPY, D. N. A study of three facilitative conditions and their relationship to the achievement of third grade students. Unpublished doctoral dissertation, University of Kentucky, 1965.

ASPY, D. N. Counseling and education. In R. R. Carkhuff (Ed.), *The counselor's contribution to facilitative processes.* Urbana, Illinois: Parkinson, 1967.

ASPY, D. N. The effect of teacher-offered conditions of empathy, positive regard, and congruence upon student achievement. *Florida Journal of Educational Research*, 1969, *11*(1), 39-48.

ASPY, D. N. Supervisors, your levels of humanness may make a difference. Unpublished.

ASPY, D. N.*Toward a technology of humanizing education.* Champaign, Illinois: Research Press, 1972.

ASPY, D. N., & HADLOCK, W. The effect of empathy, warmth, and genuineness on elementary students' reading achievement. Reviewed

in Truax, C. B., and Carkhuff, R. R. *Toward effective counseling and psychotherapy*. Chicago: Aldine, 1967.

ASPY, D. N., & ROEBUCK, F. N. An investigation of the relationship between student levels of cognitive functioning and the teacher's classroom behavior. Unpublished manuscript, University of Florida, Gainesville, 1970.

ASPY, D. N., & ROEBUCK, F. N. The necessity for facilitative interpersonal conditions in teaching. Unpublished manuscript, University of Florida, Gainsville.

BARRETT-LENNARD, G. T. Dimensions of therapist reponse as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs*, 1962, *72*(Whole No. 562).

BROWNFIELD, C. A. *Humanizing college learning: A taste of hemlock*. New York: Exposition Press, 1973.

CARR, J. B. Project freedom. *The English Journal*, March 1964, pp. 202-204.

DEPARTMENT OF RESEARCH AND EVALUATION, Louisville Independent School District, 1972-73 Final Evaluation Report, Louisville, Kentucky, 1973 (mimeographed).

DICKENSON, W. A. ET AL. A humanistic program for change in a large inner-city school system. *Journal of Humanistic Psychology*, Autumn 1970, *10*(2), 111-120.

FOSTER, C., & BACK, J. A neighborhood school board: Its infancy, its crises, its growth. *Education*, Winter 1974, *95*(2), 145-162.

HUDIBURG, R. Some frank comments on openness. *ES/ESTPP Newsletter* No. 3. Burbank Junior High School, Boulder, Colorado.

LIEBERMAN, M., YALOM, I., & MILES, M. *Encounter groups: First facts*. New York: Basic Books, 1973.

LYON, H. C., JR. *Learning to feel – feeling to learn*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1971.

Moon, S. F. Teaching the self. *Improving College and University Teaching*. Autumn 1966, *14*, 213-229.

PIERCE, R. An investigation of grade-point average and therapeutic process variables. Unpublished dissertation, University of Massachusetts, Amherst, 1966, Reviewed in Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G., *Beyond counseling and therapy*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1967.

RESTON, J. *The New York Times*, November 29, 1970.

ROGERS, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 1957, *21*, 95-103.

ROGERS, C. R. *Freedom to learn*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1969.

ROGERS, C. R. *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row, 1970.

SCHMUCK, R. Some aspects of classroom social climate. *Psychology in the schools*, 1966, *3*, 59-65.

SWENSON, G. Grammar and growth: A "French connection." *Education*, Winter 1974, *95*(2), 115-127.

TAUSCH, R. Facilitative dimensions in interpersonal relations: Verifying the theoretical assumptions of Carl Rogers in school, family education, client-centered therapy, and encounter groups. *College Student Journal*, Spring 1978, *12*(1), 2-11.

WHITE, A. M. Humanistic mathematics. *Education*, Winter 1974, *95*(2), 128-133.

Dönüm Noktasından Sonra: Peki Şimdi Nereye?

Bu bölümde hümanist eğitimle ilgili birkaç konu üzerine odaklandım. Burada, 1972 ile 1979 yılları arasında eğitim gruplarına yaptığım konuşmalardan yararlanılmıştır. Kaydedilen yenilikçi gelişmeyi vurgularken asla muhafazakâr ve geleneksel olana doğru eğilimi de gözardı etmiyorum.

Değindiğim hususlardan biri, eğitimdeki güç unsurudur. Bunu yavaşça fark ettim. Çok yıllar önce, neden yazılarımın, danışmanlık ve öğretim biçimlerimin tartışmalı olduğunu anladım. Görüşlerimin ne kadar tehditkâr olduğunu ise kısa bir süre önce fark ettim. Görüşlerim kabul edildiğinde, terapistlerin ve öğretmenlerin siyasi kudretini etkili biçimde azaltmış oluyordu, artık başka bireyler üzerinde "iktidarları" kalmıyordu. Bu bölümde kişi odaklı yaklaşımın eğitim -yönetici, öğretmen, hatta öğrenci- üzerinde yarattığı tehdidi açıkça ortaya koymayı amaçlıyorum.

Ayrıca eğitimde hümanist yaklaşımın etkisini destekleyen heyecan verici, yeni araştırma kanıtları da sunuyorum. David Aspy, Flora Roebuck ve meslektaşlarının muazzam araştırma gayretlerinin eğitim çevrelerinde nisbeten fark edilmemesi gerçeği beni hayrete düşürüyor. Bunun sebebi, yeni bir tür araştırma yapmaları mı yoksa yine bulguların tehditkâr olması mı bilemiyorum.

Bölümün sonunda hayal gücümün, öğrenmenin gelecekteki olası cephelerinde, özellikle de araştırma-inceleme cephelerinde dolanmasına izin veriyorum. Burada düşüncelerim epey "uçuk"

ve bazı okurları şaşırtabilir. Ancak bölümün kendisini anlatmasına izin vereceğim.

DÖNÜM NOKTASINI AŞMAK

Yenilikçi, insancıl, deneysel öğrenmenin -ister sınıf içinde ister dışında olsun- kalıcı olduğuna ve bir geleceğinin olduğuna inancım tam. Dolayısıyla, eğitimde *ne* olduğu hakkında şikayet etmeyeceğim. Ayrıca ileri bakacağım. Dönüm noktasını aştık. Ne demek istediğimi şöyle anlatayım.

İlk kaşifler ve öncüler batıya gitmek üzere yola çıktıklarında nehirleri ve su yollarını takip ettiler. Uzun süre kaynak yönünde, her zaman akıntıya karşı seyahat ettiler, dağ eteklerinden dağlara doğru tırmandıkça giderek hızlandılar. Sonra su havzasını geçtikleri bir an geldi. Yol halen çok zorluydu, nehirler artık sızıntı şeklindeydi. Ancak şimdi çok daha güçlü, büyük nehirlere doğru giden akıntı ile *birlikte* hareket ediyorlardı. Artık önemli güçler onlar *için* çalışıyordu, onlara karşı değildi.

Günümüzde eğitimin böyle olduğuna inanıyorum. Dönüm noktasını, su havzasını aştık. Artık birkaç yalnız öncü yerine, insanlara daha uygun bir eğitime doğru hareket eden bir akış söz konusu. Her şehirde alternatif okullar var, bağımsız okullar, açık sınıflar var. Üniversite düzeyinde astronomi, matematik, biyoloji, psikoloji, İngilizce alanlarındaki öğretim görevlilerinden mektuplar alıyorum, hepsi de öğrencilerine öğrenme özgürlüğü tanımak üzere atılan adımlardan ve böylesi adımların heyecan verici getirilerinden söz ediyorlar. Okul dışında öğrenilenlere dahi akademik itibar verilir oldu. Başka işaretler de var. Dokuz yüz tıp eğitimcisinin tıp eğitimini insancıl hale getirmek üzere düzenlenen çalıştaylara katıldığı bir programın parçasıyım, şimdi diğer tıp okullarında bu hedefe ulaşmak üzere onlara destek olmaları için danışmanlar davet ediyorlar. Duvarsız üniversiteler, bağımsız araştırma programları, öğrencilerine daha çok özerklik

tanıyan lisansüstü programlar, hepsi tomurcuk veriyorlar. Amerikan eğitiminde dikkate alınması gereken bir akımız biz.

GÜÇ SİYASETİ

Ancak eğitimin insancıl hali kalıcı olsa da, halihazırda en yaygın eğitim türü değil kesinlikle. O yüzden eğitim biçimlerimizdeki iki uca ve herbir yaklaşımda var olan siyasete göz atmak istiyorum.

Devam etmeden önce, "siyaset" sözcüğü ile ne kastettiğimi anlatmalıyım. Kesinlikle siyasi partileri ya da devlet kurumlarını düşünmüyorum. Bu terimi modern anlamında kullanıyorum. "Ailedeki siyaset", "psikoterapideki siyaset" ya da "cinselliğin siyaseti" dendiğini duyuyoruz. Günümüzdeki anlamıyla "siyaset" sözcüğünün, insan ilişkilerindeki güç ve hakimiyet, insanların böylesi bir gücü edinmeye ya da bırakmaya çalışmaları ile ilgili olduğuna inanıyorum. Kararların nasıl verildiğiyle ilgili bir şey. Peki, kararları kim veriyor? Karar verme gücünün yeri ya da merkezi neresidir? "Siyaset" böylesi güç odaklı eylemlerin bireyler ve sistemler üzerindeki etkileriyle ilgilidir. O yüzden "siyaset" sözcüğünü kullandığımda, aklımda böylesi anlamlar var.

GELENEKSEL YÖNTEM

Eğitimin siyasi niteliğini düşündüğümüz zaman, süremin bir ucunda geleneksel yöntem, diğer ucunda kişi odaklı yaklaşım vardır. Eğitime yönelik her çabanın ve her eğitimcinin bu skala üzerinde bir yere tekabül ettiğini düşünüyorum. Sizin, bölümünüzün, kurumunuzun bu skala üzerindeki yerini düşünmek isteyebilirsiniz.

Öncelikle ABD'de uzun süredir aşina olduğumuz geleneksel eğitime bakalım. Öğrencilerin ve öğretmenlerin yaşadığı şekliyle, başlıca özellikleri olduğuna inandığım nitelikleri tarif edeceğim.

1. *Öğretmenler, bilgiye sahiptir, öğrencilerin bu bilgileri almaları beklenir.* Öğretmenler uzmanlardır, kendi alanlarını bilirler. Öğrenciler ellerinde kalem ve defter ile hazır beklerler bilgelik sözcüklerini. Öğretmenler ile öğrenciler arasında büyük bir statü farkı vardır.
2. *Ders ya da sözlü olarak bilgi verme yolları, alıcılara bilgi aktarmanın başlıca yollarıdır. Sınav, öğrencilerin bu bilgileri ne kadar aldığını ölçer. Eğitimin bu türünün temel öğeleridir.* Dersin neden öğretimin başlıca yöntemlerinden biri olduğu benim için bir muammadır. Kitaplar yayımlanmadan önce dersler anlamlıydı, ancak günümüzdeki gerekçesi neredeyse hiç açıklanmadı. Sınav üzerindeki giderek artan vurgu da bir muammadır. ABD'deki önemi son birkaç on yıl boyunca muazzam ölçüde artmıştır.
3. *Öğretmenler güce sahiptir, öğrenciler bu güce itaat ederler.* (Yöneticiler de güce sahiptir, öğretmenler ve öğrenciler itaat ederler.) Hakimiyet hep aşağı doğru olur.
4. *Otoritenin hakimiyeti sınıftaki kabul gören politikadır.* Yeni öğretmenlere genelde şu tavsiye verilir "İlk günden öğrencilerinizi hakimiyetiniz altına almaya dikkat ediniz." Otorite figürü olan öğretmen, eğitimde en önemli figürdür. Bilgi kaynağı olarak ona büyük hayranlık duyulur, nefret edilebilir ancak öğretmen her zaman merkezdedir.
5. *Güven asgari düzeydedir.* En dikkat çeken, öğretmenin öğrencilere güvensizliğidir. Öğrencilerin, öğretmenin sürekli denetimi ve kontrolü olmadan tatmin edici bir çalışmada bulunması beklenemez. Öğrencilerin öğretmene karşı güvensizliği -öğretmenin güdülerine, dürüstlüğüne, adaletine ve yetkinliğine olan güvensizlik- daha da yaygındır. Eğlendiren bir öğretmen ile eğlendirilenler arasında gerçekten güzel bir iletişim, uyum olabilir, öğretmene hayranlık duyulabilir, ancak karşılıklı güven fark edilebilir bir unsur değildir.

6. *Özneler (öğrenciler) aralıklı ya da sürekli olarak korku ile yönetilmelidir.* Günümüzde pek fiziksel ceza yoktur, ancak toplumun eleştirisi, yergisi, öğrencilerin başarısızlıktan korkması daha da kuvvetlidir. Benim tecrübeme göre, bu korku hali eğitim merdiveninde yukarı çıktıkça artıyor gibi görünüyor, zira öğrencinin kaybedecek bir şeyi yoktur. İlköğretim okulunda birey, küçümsenebilir ya da ahmak olarak görülebilir. Lisede, bu mezun olamama korkusuna mesleki, ekonomik ve eğitimsel dezavantajlar eklenir. Üniversitede bütün bu etkiler daha da büyür ve güçlenir. Lisansüstü eğitimde bir profesörün desteği, otokratik bir kapris nedeniyle daha çok ceza görme olanağına yol açar. Pek çok lisansüstü öğrencisi, derecesini alamamıştır, çünkü profesörlerine itaat etmeyi, onun her isteğini yerine getirmeyi reddetmiştir. Durumları, efendisinin hayati gücüne tabi bir köleninkine benzer.
7. *Demokrasi ve değerleri, uygulamada yok sayılır ve küçük görülür.* Öğrenciler, bireysel hedeflerinin, müfredatlarının, çalışma yöntemlerinin seçimine katılmazlar. Onlar için başkaları seçer. Öğrencilerin öğretim kadrosunu seçmede görevi ya da eğitim politikasında söz hakkı yoktur. Aynı şekilde öğretmenlerin de yöneticileri seçmede hiçbir tercih hakları yoktur. Öğretmenlerin de eğitim politikasını oluşturmada yerleri yoktur. Bütün bunlar, demokrasinin erdemleri, "özgür dünyanın" önemi vb *hakkında* öğretilenlerle çarpıcı biçimde zıttır. Okulun politika uygulamaları, öğretilenlerin tam zıddıdır. Özgürlüğün ve sorumluluğun "demokrasimizin" şanlı özellikleri olduğu öğretilirken, öğrenciler kendilerini güçsüz, çok az özgürlüğü olan ve tercih hakkına sahip olma ve sorumluluk taşıma konusunda neredeyse hiç fırsatı olmayan bireyler olarak görürler.
8. *Eğitim sisteminde bütün halindeki bireylere yer yoktur, yalnızca zihinlerine yer vardır.* İlköğretim okulunda normal bir

çocuğun patlayan merakı ve fazla fiziksel enerjisi dizginlenir, mümkünse bastırılır. Ortaokulda ve lisede, bütün öğrencilerin genel ilgisi -cinsellik ve onunla ilgili duygusal ve fiziksel ilişkiler- neredeyse tamamıyla yok sayılır, kesinlikle öğrenmenin önemli bir alanı olarak görülmez. Lisede duygulara çok az yer vardır. Üniversitede durum daha da aşırı uçtadır, *yalnızca zihin* hoş karşılanır.

Böylesi düşüncelerin kaybolduğunu ya da benim abarttığımı düşünüyorsanız, 13 Aralık 1974 tarihli *Los Angeles Times*'a bakmamız yeterlidir. California Üniversitesi'nin (Berkeley, Los Angeles'taki California Üniversitesi ve diğer bütün devlet üniversitelerini bir araya getirerek) yasa koyucu John Vasconcellos'un üniversite politikalarıyla ilgili her türlü kuruldan uzak tutulmasıyla ilgili lobi faaliyetlerinde bulunduğunu görürüz. Vasconcellos, son üç yıldır takdire şayan bir biçimde yüksek öğrenime ilişkin kanunları ele alıyordu. Peki üniversite, onu neden üniversitenin politikasıyla ilgili bir şeyden uzak tutmaya çalışıyordu? Yapmak istediği iki değişiklikten ötürü: ilki, bütçenin bir kısmını yenilikçi eğitim programlarına ayırmayı arzu ediyordu. Üniversite yöneticileri buna şiddetle karşı çıkıyordu. Ancak ona karşı çıkmanın en önemli sebebi, üniversitenin başkan yardımcısı Dr. Jay Michael'a göre, öğrenime *hem* "duyuşsal *hem de* bilişsel olanı" dahil etmek istemesiydi. Michael şöyle diyordu "Biz şuna inanıyoruz ... bilgi, insanın duygularından ayrıdır... insanoğlunun biriken bilgisi, bilişseldir. Bu aktarılabilir, öğretilebilir, öğrenilebilir ve bu tür bilginin aranması akademik araştırmadır" ve devam ediyor "Bize şöyle geliyor, o [Vasconcellos] bilişsel öğrenmeyi terk etmek, en azından önemini akademisyenler için kabul edilemez bir düzeye indirmek istiyor."

Buna karşılık, Vasconcellos bilişsel becerilere değer verdiğini, "duyuşsal, duygusal unsurun da çok önemli olduğuna inandığı-

nı" söylüyor. Bilişsel becerilerin, kişinin kendisini ve insan davranışını daha iyi bilmesiyle birleştirilmesi gerektiğine inanıyor.

Bu farkın siyaseti, bir hayli etkileyici. Başkan yardımcısı, eğitim kuramında açıkça "sürahi ve bardak" ilişkisine inanıyor, öğretim görevlileri akli ve gerçek bilgiye sahipler, bunu da edilgen alıcılara aktarıyorlar. Dr. Michael'ın bu konudaki herhangi bir değişiklik gözünü o kadar korkutuyor ki, eğitim yöntemindeki *herhangi bir* yeniliğe karşı çıkıyor. Ancak en tehditkâr olan şey, öğretim kadrosu ile öğrencilerin, bütün bilgideki duygu unsurunu yaşamaları konusunda *insan* olmalarıdır. Bunlar kısmen dahi olsa kabul edilselerdi, öğrenciler ve öğretim kadrosu daha eşit bir düzeyde olacak ve hakimiyet siyaseti zayıflamış olacaktı. Bu "büyük" üniversite sistemlerinin önde gelen yöneticilerinden bir tanesinin 1975 yılında savunduğu şey! Yeniliğe karşı, bireyin bir bütün olarak öğrenmesine karşı!

Eğitimin bu geleneksel resmi, fazlasıyla yaygın. Eminim hepimiz bunu gördük ve yaşadık. Ancak eğitim-öğretimin yol almasının tek yolu olarak görülmüyor artık bu. İnsancıl, kişi merkezli, süreç odaklı öğrenme biçimi çok ilerleme kaydetti. Böylesi bir öğrenmenin uygulanmasına ilişkin özelliklerini tarif etme çabasını değerli kılıyor bu. Burada olan, kurumun siyasetini gözeterek bulunulan bir girişim.

KİŞİ ODAKLI ÖĞRENME MERKEZİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

İlk özellik, esasında bir ön koşuldur. Diğerleri, insancıl eğitim-öğretimin yerleştiği bir okulda, üniversitede ya da lisansüstü eğitim veren bir kurumda yaşanabilecek ve gözlemlenebilecek özellikler olarak sıralanmıştır.

1. *Ön koşul.* Bir ortamdaki otorite figürü olarak algılanan liderler ya da insanlar, kendi içlerinde ve başkalarıyla olan ilişkilerinde yeterince güvendedirler, başkalarının kendi-

leri için düşünme, kendileri için öğrenme kapasitelerine güven duyarlar. Bu ön koşul mevcutsa, o zaman aşağıdaki unsurlar olası hale gelir ve uygulanabilir.

2. *Yönetici konumundaki insanlar, başkalarıyla -öğrenciler, muhtelemen veliler ve topluluğun diğer üyeleri ile- öğrenme sürecinin sorumluluğunu paylaşırlar.* Müfredat planlaması, yönetim ve uygulama biçimi, finansman ve politika oluşturma, ilgili topluluğun sorumluluğudur. Dolayısıyla, bir sınıf kendi müfredatından sorumlu olabilir, ancak bütün grup genel politikadan sorumlu olabilir. Her durumda sorumluluk paylaşılır.
3. *Yöneticiler, öğrenme kaynakları sağlar -kendilerinden, kendi tecrübelerinden, kitaplardan ya da başka materyallerden ya da toplumun tecrübelerinden yararlanırlar.* Öğrenenler, bilgi ya da tecrübe sahibi oldukları kaynaklar konusunda katkıda bulunmaya teşvik edilirler. Yöneticiler, grubun tecrübesi olmayan kaynaklara da kapılarını açarlar.
4. *Öğrenciler, kendi başlarına ya da başkaları ile işbirliğinde bulunarak kendi öğrenme programlarını geliştirirler.* Kendi ilgilerini keşfederek, kaynakların bu zenginliğini görerek kendi öğrenme istikametleri hakkında karar verirler ve bu tercihlerinin sonuçlarının sorumluluğunu taşırlar.
5. *Öğrenmeyi kolaylaştırıcı bir ortam sağlanır.* Sınıf ya da bütün okul toplantılarında, bir sahicilik, özen ve anlayarak dinleme havası açıkça görülür. Bu iklim, öncelikle lider olarak algılanan kişiden kaynaklanabilir. Öğrenme süreci devam ettikçe, genellikle öğrenenler bunu birbirleri için sağlarlar. Birbirinden öğrenmek, kitaplardan, filmlerden ya da toplu tecrübelerden öğrenmek kadar önemlidir.
6. *Öğrenme merkezinin odak noktası, öncelikle devam etmekte olan öğrenme sürecini desteklemektir.* Öğrenmenin içeriği, önemli olsa da, ikinci sıradadır. Dolayısıyla bir ders, öğrenciler "bilmeleri gereken herşeyi öğrendikleri" zaman

başarıyla bitmez, öğrenmek istedikleri şeyi *nasıl öğreneceklerini öğrenme* konusunda kayda değer bir gelişme kaydettikleri zaman biter.

7. *Öğrencilerin hedeflerine ulaşmaları için gerekli disiplin, özdisiplindir* ve öğrenciler tarafından bu bireysel sorumlulukları olarak görülür ve kabul edilir. Özdisiplin, dış kaynaklı disiplinin yerine geçer.
8. *Her öğrencinin öğrenmesinin ölçüsünü ve önemini değerlendirme, öncelikle öğrenen kişi tarafından yapılır,* özdeğerlendirme, grubun diğer üyelerinin ve yöneticinin özenli geribildirimi tarafından etkilense ve zenginleştirilse de.
9. *Geleneksel bir sınıfta gerçekleşen öğrenme ile karşılaştırıldığında, gelişimi destekleyen bu ortamda, öğrenme daha derinden olur, daha hızlı devam eder, hayata ve öğrencilerin davranışına daha çok nüfuz eder.* Bunun sebebi, gidilecek hedefi, istikameti kişinin kendisinin seçmesi, öğrenmenin kişi tarafından başlatılması ve aklının yanısıra duyguları ve tutkuları olan bütün halindeki bireylere süreç boyunca yatırım yapılmasıdır. (Bölümün devamında, bu önermeyi destekleyen bazı araştırmalara yer vereceğim.)

KİŞİ ODAKLI EĞİTİMDEKİ SİYASET

Belki de böylesi bir yaklaşımın siyasi etkilerini, en iyi bu bölümün başında verilen tanıma dönüp bakarak ve buraya onu uygulamaya çalışarak değerlendirebiliriz.

Gerçek güç ve hakimiyet kimdedir? Öğrenende, öğrenenler topluluğunda, yönetici rolündeki öğrenende olduğu barizdir.

Kim kimin üzerinde hakimiyet kurmaya çalışmaktadır? Öğrenciler, kendi öğrenimlerinin ve kendi hayatlarının gidişatı üzerinde hakimiyet kurma sürecindedir. Yönetici durumundaki kişi, başkaları üzerindeki hakimiyeti bırakır, yalnızca kendisine hakim olur.

Güce ilişkin hangi stratejiler kullanılır? Bence iki strateji vardır. Yönetici durumundaki kişi, öğrenenin sorumluluk sahibi bir hakimiyet kurabileceği psikolojik bir ortam sağlar. Yönetici, ayrıca statik ya da içeriğe ilişkin hedefler üzerindeki vurguyu kaldırmayı sağlar, böylece süreç, öğrenmenin *gerçekleşme* biçimi üzerinde odaklanmaya teşvik eder.

Karar verme gücü nerededir? Böylesi bir güç, bu karardan etkilenecek bireyin ya da bireylerin elindedir. Duruma göre, bireysel olarak öğrencinin, öğrenci ya da yönetici topluluğunun kararı olur, ayrıca yöneticiler, veliler, yerel hükümetin üyeleri ve topluluğun üyeleri de dahil olabilir. Belirli bir derste ne öğrenileceğine karar vermek, bütünüyle öğrencinin ve yöneticinin elinde olabilir. Yeni bir bina inşa edilip edilmeyeceği daha büyük bir topluluğu etkiler, böylece bu şekilde ele alınmalıdır.

Duygu, düşünce, davranış ve değerleri kim düzenler? Elbette herbir insan düzenler.

Büyüyen, öğrenen insanın böylesi bir eğitimde siyasi bir kudret olduğu açıktır. *Öğrenen* merkezdedir. Bu öğrenme süreci, geleneksel eğitim siyasetinden devrim niteliğindeki bir geri dönüşü temsil eder.

NEDEN EĞİTİMCİLER POLİTİKALARINI DEĞİŞTİRİYOR?

Eğitimcilerin kolaylaştırıcı olma istikametinde ilerlemelerine, geleneksel eğitimden uzaklaşmalarına ve kişi odaklı bir öğrenme tarzına doğru yol almalarına sebep olan nedir? Öncelikle kendi tecrübemden söz etmek isterim.

Bireysel terapi ve psikoterapi yaparken danışanın kendini anlamaya doğru yönelme, sorunlarını çözmek üzere yapıcı adımlar atma kapasitesine güvenmeyi giderek daha çok faydalı buluyorum. Empati duyduğum, özen gösterdiğim ve sahici olduğum bir ortam yaratabildiğimde, bunlar gerçekleşti.

Danışanlar güvenilirse, neden aynı ortamı öğrencilerle birlikte yaratamayacak ve öğrencilerin kendilerinin yönlendirdiği bir öğrenme sürecini destekleyemeyecektim ki? Bu soru giderek daha çok rahatsız etti beni. O yüzden Chicago Üniversitesi'nde bunu denemeye karar verdim. Öğrencilerden çok direnç ve düşmanlık gördüm, danışanlardan gördüğümden daha fazlaydı. Tipik yorumlar şöyleydi: "Bu ders için çok para ödedim, bana öğretmeni istiyorum" ya da "Ne öğrenmem gerektiğini ben bilmiyorum, uzman olan sizsiniz." Bu direnç kısmen, yıllardır bu öğrencilerin bağımlı olmasından kaynaklanıyordu. Galiba kısmen de bence bütün sorumluluğu -hepimize vermek yerine- sınıfa vermemden kaynaklanıyordu. Elbette pek çok hata yaptım. Bazen yapmaya çalıştığım şeyin makul olup olmadığından şüphe ettim, ancak acemiliğime rağmen, sonuçlar hayret vericiydi. Öğrenciler daha çok çalıştılar, daha derinlemesine okudular, kendilerini daha sorumluluk sahibi biçimde ifade ettiler, daha çok şey öğrendiler, daha önceki sınıflarımdan daha yaratıcı düşündüler. O yüzden azmettim ve öğrenmeyi kolaylaştıran, yürüten biri olarak adım adım geliştim. Geri dönemeyeceğimi gördüm.

Bu yeni yaklaşımda, başkalarının tecrübeleri benim için çok teşvik edici olmuştu. Daha çok sayıda öğretmen bana yazıp kendi yaklaşımlarını değiştirme, kişi odaklı bir yönde ilerleme riskini göze aldıklarını bildiriyordu. Geleneksel bir biçimde öğretmenlik yapan ya da kısıtlayıcı bir okul yönetimiyle çalışan öğretmenler için bu çok tehditkâr bir tecrübeydi. Ancak öğrencilerine güvenmeyi çok faydalı buluyorlardı, zira yaşadıkları tatmin, statüden ve hakimiyetten feragat etmenin korkusunu dengelemekten daha fazlasına yarıyordu.

Ben ve sayıları giderek artan başkaları, kişi odaklı bir eğitimin sağladığı tatmini yaşadıkça, bu az sayıdaki öncü eğitimciler, günümüzdeki öğrenme girişimlerinde bir hayli önemli bir akıma yol açtı. Böylesi bir gelişim hakkında kişisel olarak öğrendiklerimin bazılarından söz etmek isterim.

TEHDİT

Kişi odaklı yaklaşımın yarattığı korkunç *siyasi* tehdidin yavaş yavaş farkına vardım. Öğretmenin, gücün ve hakimiyetin öğretmenden öğrenenler topluluğuna geçmesinin, eskiden öğretmen olanın şimdi öğrenenlerin işini kolaylaştıran kişi olmaya geçişinin korkutucu unsurlarıyla yüzleşmesi gerekir. Bazılarına gücünden vazgeçmek dehşet verir. Bir okuldaki kişi odaklı öğretmen, diğer öğretmenler için bir tehdit oluşturur.

Öğrenmeyi kolaylaştırmada harika bir iş çıkaran bir öğretmen tanıyorum, okuldaki öğrenciler tarafından en iyi birkaç öğretmenden biri seçilmişti. Sonunda işten çıkarılmıştı, çünkü çan eğrisine göre not vermeyi sürekli ve kararlılıkla reddediyordu, başka deyişle, çalışmalarının niteliği ne olursa olsun, öğrencilerinin belirli bir yüzdesini sınıfta bırakma konusunda önceden söz vermeye karşıydı. Bu, ölçütlere inanmadığının bir kanıtı olarak görülmüştü, zira geleneksel bir okulun dolambaçlı mantığına göre, "ölçüt" demek uygulamada öğrencileri sınıfta bırakmak demekti. Ayrıca aslında şu anlama da geliyordu söyledikleri; "Notları bir ceza aracı olarak kullanmayı reddediyorum." O yüzden, yalnızca "ölçütlerin" altını oymakla kalmıyor, aynı zamanda öğretim kadrosunun da cezalandırma gücünü baltalıyordu. Bu o kadar rahatsız edici bir tehditti ki, böyle yaptıkları için utanmalarına rağmen ondan kurtulmaları *gerekiyordu*. Bu münferit bir olay değildir. Tek bir kişinin dahi bütün kadroyu nasıl tehdit edebileceğini gösteriyordu.

Yaşadıklarımdan ve başkalarından öğrendiğim bir şey var, o da hakimiyetimden vazgeçmek üzere bir adım atmadan önce, riski göze almaya tamamıyla istekli olmalıyım. Güçten vazgeçip korkmak ve tekrar onu geri almayı denemektense, rahat adımlarla ilerlemek daha iyidir, zira ilki olabilecek en kötü şeydir.

Farkına vardığım ikinci şey de şudur: pek çok öğrenci için kendi hakimiyetlerini ele almaları -onlara bu imkânı tanıyan öğretmenleri için olduğu kadar- korkutucu bir şeydir. Yüksek sesle

daha çok özgürlük isteyen pek çok öğrenci, sorumluluk içeren bir özgürlük tanındığı zaman, tamamıyla durur ve kafaları karışır. Geçmişlerindeki hiçbir şey, onları karar vermeye, hata yapmaya ve sonuçlarına katlanmaya, ilerlemek istedikleri yönü seçmeye çalışırken belirsizliğin kargaşasına dayanmaya hazırlamamıştır. Hepsi yeni yollar ararken öğrencilerin, öğretmenlerinin anlayışlı desteğine ihtiyaçları vardır. Destekleyici bir ortama ihtiyaçları vardır, ancak böylece kalıp kendilerini kabul edebilirler ve hırslı hissetmeden başarılı olabilirler.

Yöneticilerin de anlayışımıza ihtiyaçları vardır. Yukarıdan aşağı bir hakimiyetten başka hiçbir şey anlamayan bir kültürde, güveni ve karar verme gücünü öğretmenlerin, öğrencilerin ve velilerin eline verirlerse zayıf görüneceklerinden korkarlar. Ne var ki, bazı okullardaki ve eğitim sistemlerindeki tecrübelerin gösterdiği gibi bu, heyecan verici ve tatmin edici bir biçimde de yapılabilir.

O zaman özetle, gerçekten insancıl, kişi odaklı bir eğitime dönüşmenin geniş çaplı bir devrim demek olduğunu kabul etmemiz gerekir. Bu, geleneksel eğitim-öğretimi düzeltmeye, onarmaya çalışmanın bir yolu değildir. Daha ziyade, eğitim-öğretim siyasetini tersyüz etmeyi gerektirir. Bu gerçeği kabul etmemiz gerekiyor. Sessiz bir devrimci olduğumu düşünmekten zevk duyuyorum. Pek çok öğretmen de bu sınıfa girer. Devrim hedefimize ulaşmak için cesaretle ve çok çalışarak ilerlerken, bu yeni siyasetin insanın aklını başına getiren sorumluluğuyla yüzleşmemiz gerekiyor. Eğitimde demokrasinin kaynağına ulaşmak için çalışıyoruz. Çok çalışmaya değer.

KİŞİSEL SORUNLAR

Dönüm noktasını aşmış olmamız, yani yalnızca *muhalif* olmanın artık yetmemesi, eğitimci için yeni kişisel tereddütler doğurur. Eğitimde insanlar arası siyasete ilişkin yeni sorunları gündeme

getirir. Yenilikçi insancıl eğitim istikametinde yol alan öğretmenler ya da yöneticiler, kendilerine birkaç zor soru soruyorlar:

Derinlerde öğrencilerin, bunu kolaylaştıran bir ortamda, kendilerini yönlendireceğine ne kadar güveniyorum? Bu açıdan sıklıkla hissettiğim ikilemle ilgili ne yapıyorum?

Kazançlarım neler? Aç egomun doğrudan tatmin edilmesine ihtiyacım var mı? Başkalarının gelişimini kolaylaştırmada eşit ölçüde büyük bir ego tatmini yaşayabiliyor muyum?

İnsancıl eğitim-öğretime "gerçekten inanan" katı ve dogmatik biri haline gelmekten kendimi nasıl koruyabilirim? Hoşgörüsüz bir "inanan" her alanda bir tehlikedir, ancak her birimizin kendimizde böylesi bir insanın izlerini bulduğumuza inanıyorum. Nihai ve en iyi eğitim-öğretime sahip olduğuma inanıyor muyum? Öyleyse, bunun ötesine nasıl geçebilirim?

Nasıl hem bütünlüğümü koruyup hem de yaptığıma felsefi açıdan ters düşen bir sistemde yer edinebilirim? Bu korkunç derecede zor bir sorundur, ancak çoğumuzun sıklıkla karşı karşıya kaldığına eminim.

Bu soruları yanıtlayamam. Her eğitimci kendisi açısıdan bu sorulara kendi yanıtını bulmalıdır.

HERHANGİ BİR KANIT VAR MI?

Eğitimdeki kişi odaklı yaklaşımın üstünlüğünden söz ettim, bunun benim yargım olduğu okur için açıktır. Bu savı ve tutumu destekleyecek herhangi bir kanıt var mıdır? Yanıt, evet; gerçekten de somut kanıtlar mevcut.

David Aspy ile meslektaşlarının Ulusal Eğitimi İnsancıllaştırma Birliği'ndeki araştırmaları henüz bilinmeye başladı, ben onların çok önemli olduğuna inanıyorum. Yıllarca Aspy, sınıftaki insani, kişi odaklı niteliklerin ölçülebilir etkilerinin olup olmadığını, varsa da bu etkilerin neler olduğunu bulmayı amaçlayan bir dizi araştırmanın liderliğini yaptı. Aspy ve başta gelen meslektaşı Flora Roebuck, bulgularını ortaya koyan genel bir rapor yazdılar

(1974a) ve diğer meslektaşları ile birlikte araştırmalarının teknik raporlarını hazırladılar (1974b).

Aspy başlangıç noktası olarak, danışan odaklı terapide oluşturduğumuz temel varsayımı aldı, okul ortamı için daha uygun olmasını sağlamak amacıyla terimleri yeniden tanımladı. Empati (E) bir öğretmenin, herbir öğrenci için okul tecrübesinin kişisel anlamını anlama girişimi olarak yeniden tanımlandı. Olumlu bakış (OB) öğretmenin, öğrencilere insan olarak saygı gösterme yolları olarak tanımlandı. Sahiciliğin (S) yeniden tanımlanmasına gerek yoktu, öğretmenin öğrencileriyle olan ilişkilerinde sahici olma ölçüsüydü.

Yöntem, öncelikle derslerin ses kaydının alınmasıydı. Bu üç temel tutumun, öğretmenin davranışında görülme derecelerini ölçmek üzere, düşükten yükseğe kadar olan değerlendirme cetvelleri geliştirildi. Ölçümlerini bu üç cetvele göre yapan, tarafsız kişiler her öğretmenin tutumunda görülen "kolaylaştırıcı koşulları" ölçüyordu. Bu değerlendirmeler, sonradan öğrencilerin başarı sınavlarından aldıkları sonuçlar, sorun çözme becerileri, derse devamsızlık sayıları ve pek çok başka değişkenler ile ilişkilendirildi.

Bir metodoloji oturttuktan sonra, araştırmacılar bunu daha evvel benzeri görülmemiş bir ölçekte uyguladılar. Son raporları, 550 ilköğretim ve ortaöğretim okulu öğretmeninin yaklaşık 3700 saatlik dersini kaydettiklerini ve değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır! Bu çalışmalar ABD'nin çeşitli bölgelerinde ve birkaç başka ülkede yürütülmüştür. Siyah, beyaz, Meksikalı-Amerikalı öğretmenleri ve öğrencileri kapsayan çalışmalardır. Bununla kıyaslanabilecek büyüklükte başla bir araştırma daha yapılmamıştır.

Aspy ile meslektaşlarının bulgularını şöyle özetliyorum:

1. Öğretmenin sağladığı kolaylaştırıcı koşullar ile öğrencilerin akademik başarısı arasında belirgin bir ilişki vardır.

Bu bulgu, defalarca doğrulanmıştır. "İleri seviyedeki" (kolaylaştırıcı koşullar açısından ileride olan) öğretmenlerin öğrencileri, öğrenmede en büyük kazançlara sahip olma eğilimindedir. İnsanın aklını başına getiren bir bulgu da "alt seviyedeki" öğretmenlerin öğrencilerinin, öğretmenlerinin yetersizlikleri nedeniyle öğrenme konusunda geri kaldıkları yönündedir.

2. Öğrenmeye en çok destek olan durum da, ileri seviyede kolaylaştırıcı tavırlar sergileyen öğretmenlerin, benzer biçimde ileri seviyede olan okul müdürleri tarafından desteklendikleri ve denetlendikleri durumdur. Bu koşullar altında öğrenciler yalnızca okuldaki derslerde değil, diğer önemli alanlarda da büyük kazançlar gösterdiler.

   Sorun çözme gibi ileri seviyede bilişsel süreçlerde daha becerikli hale geldiler. (Bu durum, özellikle öğretmen, ileri seviyede olumlu bakış ve saygı niteliklerine sahip olduğunda dikkat çekicidir. Yaratıcı sorun çözmenin şefkat ortamı gerektirdiği barizdir.)

   Bu öğrenciler, başka gruplardaki öğrencilere göre daha olumlu benlik kavramlarına sahiptir.

   Sınıflarında daha çok davranışa kendileri önayak olmuştur.

   Daha az disiplin sorunu görülmüştür.

   Okula devamsızlıkları daha azdır.

   Heyecan verici bir araştırmada, bu öğrencilerin zeka katsayısının arttığı dahi görülmüştür. Bu çalışmada, "ileri seviyede" öğretmenleri olan yirmi beş siyah birinci sınıf öğrencisine ve "alt seviyedeki" bir öğretmenin yirmi beş öğrencisine dokuz ay arayla bireysel zeka testi uygulanmıştır. İlk grupta ortalama zeka katsayısında 85'ten 94'e bir artış görülmüştür. İkinci grupta ise sonuçlar 84 ve 84'tür, herhangi bir fark yoktur.

3. Öğretmenler, bilişsel ve deneysel öğrenme unsurlarına sahip yalnızca 15 saatlik dikkatle planlanmış yoğun bir eğitim ile kolaylaştırma koşullarına ilişkin seviyelerini geliştirebilirler. Tutumlara ilişkin bu koşulların ortaya konan etkisi dikkate alındığında, bunların geliştirilebileceğini bilmek çok önemlidir.
4. Eğitim-öğretimin bütün alanları için önemli olan, öğretmenlerin bu tutumları -yalnızca kendi eğitmenleri bu koşullar açısından ileri seviyede olunca- geliştirdiklerine dair bulgudur. Başka deyişle, böylesi tutumlar, deneyerek, başka bir insandan "kapılır". Bunlar yalnızca zihinsel olarak öğrenilmez.
5. İleri seviyede bu niteliklere sahip öğretmenlerin başka özellikleri de vardır:
   Alt seviyedeki öğretmenlere göre benlik kavramları daha olumludur.
   Öğrencilerine kendilerini daha çok açarlar.
   Öğrencilerin duygularına daha çok karşılık verirler.
   Daha çok takdir ederler.
   Öğrencilerin fikirlerine daha çok karşılık verirler.
   Daha az ders anlatırlar.
6. Sınıfların coğrafi konumu, öğretmenin ırkı ya da öğrencilerin ırk kompozisyonu bu bulguları değiştirmemiştir. İster siyah, beyaz ya da Meksika kökenli öğretmenlerden söz edelim, ister siyah, beyaz ya da Meksika kökenli öğrencilerden ya da kuzeydeki, güneydeki, Virgin Adalarındaki, İngiltere'deki, Kanada'daki ya da İsrail'deki sınıflardan söz edelim, sonuçlar temelde aynıdır.

Aspy ve Roebuck (1974a) dağ gibi veriyi çözümledikten sonra şu sonuca varmışlardır:

Sonuçlar, onları büyük ölçüde keskin hale getirebilsek de, ilk bulgularımızı genellikle desteklemektedir. Başka bir deyişle, koşullara (E,

S, OB) ilişkin ölçümlerin, öğrencilerin olumlu gelişimiyle olumlu ve mühim bir bağlantısı olduğunu, buna ek olarak, öğrencilerin gerilemesi -disiplin sorunları ve okul hakkında olumsuz tavırlar gibi- ile arasında olumsuz ve önemli bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bence bu araştırmalar, sınıfın psikolojik ortamı ne kadar insan odaklı ise, önemli ve yaratıcı öğrenimin o kadar çok desteklenece ğine dair yeterli kanıt sunar. Bu önerme, hem ilköğretim hem de ortaöğretim sınıfları için geçerlidir. Üniversite düzeyinde de bunun araştırılması gerekmektedir, ancak bulguların keskin biçimde farklı olacağını düşünmek için bir sebep yoktur. O yüzden, şimdiye kadar söylediklerimden, kişi odaklı eğitim-öğretimin tanımlanabileceğine ve etkili olduğuna inandığımın açıkça anlaşıldığına eminim.

ARAŞTIRMADAKİ OLASI BİR VURGU

Geleceğinin, büyük olasılıkla çok yönlü, heyecan verici, tartışmalı ve etkileri açısından devrim niteliğinde olacağını söylemekten başka, öğrenmeyi destekleyen bu yeni yöntemin geleceğini öngörecek kadar cesur değilim. Ancak geleceğe ilişkin iki umudumu dile getirmek isterim.

İlki, öğrenmenin bu değişen biçiminin anlamı hakkında daha çok şey öğrenmek için gerekli olan araştırmayla ilgilidir. Asıl vurgunun, kişinin kendi yönlendirdiği deneysel öğrenmenin *sonuçlarının* değerlendirilmesi üzerinde olması halinde bunun büyük bir hata olacağına inanıyorum. Burada psikoterapideki araştırmalara ilişkin kendi tecrübemden söz etmek istiyorum.

Kişi odaklı terapistler, -tıpkı bugün yenilikçi eğitimciler nasılsa- terapiye yaklaşımımızın etkili olduğunu ispat etme konusunda baskı altındaydılar. Sonuçları değerlendirmek üzere adım adım daha da gelişmiş araştırmalar yürüttük. Ancak bu, araştırmanın tek amacı olunca, etkisine dair kanıtlar olumlu olsa da, sonuçlar hep hayal kırıklığına uğrattı. Tahmin edileceği üzere,

bazı danışanların diğerlerinden daha başarılı olduğunu, bazı terapistlerin diğerlerinden daha etkili olduğunu gördük. Ancak ölçme-değerlendirme çalışmaları sezgisel değildir ve ileri götürmez. Terapiyi iyileştirmek ya da sürecini anlamak için bilmemiz gereken unsurlar hakkında neredeyse hiç ipucu sağlamaz. Yalnızca "öyleyse, o zaman böyle" şeklinde varsayımlar geliştirdiğimizde, ilişkide belirli unsurların mevcut olduğunu fark etmeye *başlasaydık, o zaman* belirli yapıcı değişiklikler görülürdü. Diğer unsurlar mevcutsa, değişiklikler davranışın kötüleşmesine ya da parçalara ayrılmasına sebep olabilir.

Aspy'nin araştırmasını bu kadar ayrıntılı tarif etmemin bir sebebi de budur. Araştırmanın bu genel yolda devam edeceğini umuyorum. İyi geliştirilmiş bir "öyleyse, o zaman böyle" kuramından yola çıkarak, Aspy, geçmişteki tutum unsurları ile çeşitli sonuçlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Dolayısıyla, bulgularında öğrenme üzerinde olumlu ve olumsuz etkisi olan unsurlara işaret edebilmiştir. Sonuç olarak, sonuç yalnızca öğrenmenin değerlendirilmesi değil, aynı zamanda öğretmenlerin eğitiminde vurgulanması gereken niteliklerin saptanmasıdır. Sonra öğretmenlerin, eğitim yoluyla, bu nitelikler açısından gelişebileceklerini göstermek üzere yola devam etmiştir.

O yüzden, yenilikçi eğitim-öğretim alanındaki araştırmaların, ölçme-değerlendirmeyi ikincil olarak vurgulamasını ve asıl vurgunun -böylesi bir eğitimde etkili olmak ya da olmamak ile ilişkilendirilen koşulları daha derinden anlamamızı sağlayabilecek- kurama dayalı varsayımlar üzerinde olmasını dilerim.

İÇİMİZİN KEŞFEDİLMESİ?

Bu noktaya kadar, doğru ya da yanlış, söylediklerim konusunda bir hayli eminim. Şimdi ise ikinci umudumu dile getirirken biraz endişeliyim, zira zihnimde çok belirgin bir biçimde oluşmuş değil ve ana hatları sınırsız.

Öğrenmenin -heyecan verici yeni olasılıkları keşfedeceğimiz- bir sonraki büyük cephesinin, gerçekçi araştırmacılar tarafından çok az değinilen bir alan olduğuna inanıyorum. Önümüzde beliren, içimizdeki sezgisel, psişik ve uçsuz bucaksız uzay. Yenilikçi eğitim-öğretimin bu bilişsel olmayan -halihazırda mantıksız ve akılcılıktan uzak- alana dair öğrenilenleri ileri taşıyacağını umuyorum.

Ruhun içindeki -neredeyse sınırsız görünen, bildiğimiz bilimin sınırları dışında kalan- kudreti, yetileri gösteren, görmezden gelinmesi zor olan, sayıları giderek artan kanıtlar var. Örneğin, ağırlığı olmayan sıcak su tankında yüzen bireyin, neredeyse görme, işitme, dokunma, tad alma ve koklama duyularından gelen hiçbir uyaran olmadığında, hiçbir şey hissetmemesi aşikâr olurdu. Ancak bunun sebebi nedir? Böylesi bir birey, içindeki bilinmeyen bir kaynaktan çıkan zengin görsel imgeler, yanılsamalar, hayali sesler, her türlü tuhaf ve çoğunlukla korkutucu tecrübeler bombardımanına tutulur. Bütün bunların anlamı nedir? İç dünyamız sanki sürekli, -dış uyaranlara kendimizi kapatmadıkça- hakkında hiçbir şey bilmediğimiz bir şeyler peşinde.

Bir başka soru, incelenebilecek bir başka unsur da şu: bütün bedenin, bütün organizmanın -zihnin bilmediği ya da sonradan öğrendiği- bir şeyi öğrenmesi mümkün müdür? Afrika'daki Masai kabilesinin üyeleri arasındaki ve diğer sözde ilkel kabilelerdeki telepatik iletişime dair kanıtlanmış raporlara ne demeli peki? Batı kültürümüz bildiği bir şeyi unutmuş olabilir mi? Ne zaman dünyanın nabzıyla ahenk içinde olduğumuzu bilebilir miyiz, çünkü onlar biliyormuş gibi görünüyorlar? Water'ın (1942) "The Man Who Killed the Deer" (Geyiği Öldüren Adam) adlı klasik kitabında, böylesi yeteneklere dair ilginç bir kurmaca ancak yaşanmış bir şey yer alır. Sezgisel kabiliyetlerimiz, bütün organizmamızla hissetme kapasitemiz hakkında daha çok şey öğrenmemiz gerektiğine inanıyorum.

Bir arkadaşım topladığı ve incelediği çok sayıdaki psişik rüyalarla ilgili bir kitap üzerinde çalışıyor. "Psişik rüya", rüya görenden uzakta gerçekleşen, rüya görenin önceden bilgisi olmadığı gerçek bir olay hakkındaki rüya ya da gerçekten meydana gelen bir olayın önceden görüldüğü rüya olarak tanımlanır. Örneğin, tanıdığım bir kadın, bir akrabası hakkında bir rüya (görüntü) görmüştü, akrabası yabancı bir ülkede bir hastanede ölüm döşeğinde yatıyordu. Gelen bir telefon bunu doğruladı, rüya gerçekle örtüşüyordu. Tanıdığım bir başka kişi de Ouija tahtası aracılığıyla "ölümün yakın" olduğuna dair bir mesaj almıştı. Bunun kimle ilgili olduğuna dair mesaj açık değildi, ancak ölümün ne zaman beklendiğine dair bir tarih vermişti. Verilen tarihten iki gün sonra kardeşi bir araba kazasında ölmüştü.

Pek çok kişinin böylesi rüyalar gördüğüne ve önceden bildiğine inanıyorum, ancak bizler bir hayli sistematik olarak bunu genel bilincimizin dışına çıkardık. Ancak biz ya da en azından bazılarımız, çok az anlaşılan yeteneklere ve yetilere sahipsek, bu öğrenme için asıl alan olmalıdır.

Görüşümde ısrar etmeyeceğim. Yalnızca bu sezgisel ve psişik dünyanın kapsamlı, ciddi araştırmalara açıldığını söylemek isterim. Frances Clark'ın (1973) sezgi hakkında akademik değerlendirmesi ve Dr. Grof'un (1975) LSD etkisi altındaki bireylerin şaşırtıcı ve zorlu içsel tecrübeleri hakkındaki dikkatli araştırması bu konudaki iki örnektir. Bireylerin içsel tecrübelerinin, inanılmaz büyüklükteki galaksiler ve uzay boşluğundaki "kara noktalar" gibi, keşif için muazzam ve gizemli bir alan sağladığını düşünmek için yeterli sebep mevcuttur. Yenilikçi eğitimcilerin ve öğrencilerin bu iç dünyaya girme ve onun hakkında bilgi edinme cesaretine, yaratıcılığına ve becerisine sahip olacağını umuyorum.

SONUÇ

İnsancıl, yenilikçi bir eğitimin -giderek büyük bir toplumsal güç haline geldiği için- yüzleştiği ve yüzleşeceği yeni sorunları hızla

ele almaya çalıştım. Öğrenmeye dair bu yeni kişi odaklı yaklaşımı, algıladığım şekliyle tanımladım ve geleneksel yaklaşım ile kıyasladım. Eğitimcinin, yenilikçi eğitim geliştikçe, nasıl zorlandığını ve zorlanacağını ortaya koymaya çalıştım.

Bu yeni gelişmelerin kurumlar üzerinde yarattığı siyasi tehdit genelde pek tartışılmaz. Burada yenilikçi eğitimcilerin egemen güç üzerinde yarattığı muazzam tehdidin altını çizdim.

Araştırma alanından, yakın zamandaki çok az bilinen bulguların bazılarını sundum ve devam eden araştırmaların ölçme-değerlendirme ile sınırlı kalmayacağına ancak "öyleyse, o zaman böyle" niteliğine sahip ilişkileri titizlikle inceleyeceğine dair umudumu dile getirdim.

Son olarak, öğrenmenin bir sonraki büyük cephesinin, batı kültüründe en az takdir gören yetilerin bazılarıyla –sezgisel ve psişik güçlerimizle- ilgili olacağı konusunda tahminlerde bulundum.

KAYNAKLAR

ASPY, D. N., & ROEBUCK, F. N. From humane ideas to humane technology and back again many times. *Education*, Winter 1974a, *95*(2), 163-171.

ASPY, D. N., ROEBUCK, F. N., ET AL. *Interim reports 1, 2, 3, 4*. Monroe, Louisiana: National Consortium for Humanizing Education, 1974b.

CLARK, F. V. Exploring intuition: Prospects and possibilities. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1973, 5(2), 156-170.

GROF, S. *Realms of the human unconscious: Observations from LSD research*. New York: Viking Press, 1975.

WATERS, F. *The man who killed the deer*. Chicago: Sage Books, The Swallow Press, 1942.

Büyük Topluluklarda Öğrenilenler: Gelecekle İlgili Çıkarımlar*

Bu bölümde anlatılan tecrübeler, asla unutmayacaklarım. İnsan Çalışmaları Merkezi'nin beş üyesinden oluşan bir takım, Ocak 1977'de bir dizi büyük grup çalıştayı için Brezilya'ya gitmişti. Sekiz yüz kişilik çalıştaylar düzenlemek gibi risklere girme konusundaki gözükaralıkta birbirine destek olan bir takımdık. Heyecan verici maceramız, olayların hemen ardından dördümüz tarafından yazıya döküldü. "Geleceğin Eğitimine İlişkin Çıkarımlar" ile ilgili bölümün sonunu Ağustos 1977'de -yalnız olduğum ve batı kültürünün izlediği yol hakkındaki sıkıntı verici metinlerin bazılarını okumak için zamanımın olduğu bir dönemin ardından- ben yazmıştım.

Umarım bu bölüm, okura -çok büyük gruplara ve onların bilgeliğine güvenerek mesleki ünümüzü riske attığımız- o bıçak sırtı tecrübeyi anlatır.

***

(*) Dr. Maria Bowen, Dr. Maureen Miller, Dr. Carl R. Rogers ve Dr. John K. Wood tarafından yazılmıştır.

ÇEMBER ÇALIŞTAYIN TANIMI

Takımımız Recife, Sao Paulo ve Rio de Janerio'da *çember çalıştay* denen üç büyük grup çalıştayı düzenledi. Bu çok büyük grupların etkisi derindi. Bu çalıştayların -yalnızca kısa vadedeki etkileri açısından değil, aynı zamanda uzun vadedeki olasılıklar açısından- çok önemli olduğunu hissettik. Bu gruplarda öğrenilenler gelecekte çok önemli olabilir, eğitim-öğretimin ileride nasıl olacağına yönelik uzun vadeli hedefler belirlememizi sağlayabilirdi. Bu iki günlük çember çalıştaylar ya da enstitüler, Brezilya'ya gitmemizin asıl amacı değildi, ancak çok heyecan verici yeni şeyler öğrenmemizi sağladı. Bu çalıştaylar, ilgili bireylerden, çoğu profesyonel olan ve farklı kurumları, ilgi alanlarını temsil edenlerden oluşan yerel kurullar tarafından düzenlenmişlerdi. Amaç, çok sayıda insanın, (çoğu zaman istenmeyen) ücret karşılığında iki gün süren on iki saatlik (iki öğleden sonra ve iki akşam oturumundan oluşan) çalıştaylara katılmasını sağlamaktı. Gördüğümüz karşılık harikaydı, her şehirde katılımcı sayısı neredeyse eşitti. Öğleden sonra düzenlenen bir oturumda yalnızca beş yüz kişi, ancak akşam oturumlarında altı yüz ila sekiz yüz kişi vardı. Toplantı yerleri de küçük gruplar için uygun oda sayısı ve oditoryumların resmiyeti ve gayriresmiyeti açısından farklılık gösteriyordu.

Katılımcılar da çok çeşitliydi. İlköğretim okulu öğretmenlerinden üniversite profesörlerine kadar pek çok eğitimci vardı. Psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatrlar, öğrenciler, ev hanımları ve başka mesleklerden insanlar katılımcılar arasındaydı. Yaş aralığı yirmi beş ila yetmiş arasındaydı. Görünüşlerine bakıldığında katılımcıların çoğunun orta sınıftan geldiği anlaşılıyordu. Katılımcıların yaklaşık dörtte üçü kadındı, Brezilya'da toplum bilimleri ve beşeri sorunlar halen büyük ölçüde kadınların ilgisini çekiyor görünüyor.

ÇEMBER ÇALIŞTAYIN İÇERİĞİ

Elimizde çeşitli kaynaklar vardı. En etkililerinden biri, Brezilya'nın kuzeydoğusundaki yoksul köylüleri anlatan *Ô Gente* adlı belgesel filmdi. Kuraklığın yarattığı yıkıma karşı, insan merkezli diye adlandırmak gereken bir topluluk oluşturmaya başlıyorlar. Gücün herkes tarafından paylaşıldığı, kendi kendini idare eden bir topluluktu bu: "Kimse yönetmiyor. Kimse hükmetmiyor. Hepimiz yönetiyor, hepimiz hükmediyoruz." "Hep tartışarak, bir anlaşmaya varana kadar tartışarak" karar veriyorlardı. Sorunları olanlara yardım etmek için dinleme becerileri geliştirmişlerdi. Desteğin değerini biliyorlardı: "Sana eşlik eden arkadaşların olduğunda, daha cesur olursun, değil mi?... Bundan böyle yalnız olmadığımızı... hep birlikte olduğumuzu biliyoruz." Bizim düşüncemizle olan paralelliği şaşırtıcıydı. Brezilya'da kendi icatları olan bir kişi merkezli topluluk örneğinin bulunması çok değerliydi. Yaptığımız şeyin "yabancılığını" ortadan kaldırıyordu.

Pek çok kişi "yalnızca Carl Rogers'ı dinlemek için" gelse de, gerçekten tek başarılı olan konuşması, bu filmle ilgili -kaç kişi odaklı ilkeyi örneklediğini ve aydınlattığını ortaya koyan- kısa ve şiirsel yorumuydu. John ayrıca film hakkında düşündüren bir yorum dile getirdi. Buna ek olarak, Carl Recife'de iki kısa konuşma, Rio'da ise bir konuşma yaptı. Bunlar genel olarak katılımcıları hayal kırıklığına uğrattı, zira büyük bir grupta kendiliğinden gelişen alışverişin canlılığına çok ters düşüyordu, ancak bu konuşmalardan sonraki soru sorma kısmı canlı ve incelikliydi.

Etkileşim gruplarının gösterimini (Portekizce bilen) Maria iki kez "sahne üstünde" yönetti, bunlar çok değerli ve ilginçti, zira sonunda büyük grubun bir parçası haline gelen kendini ifade etme, kendini karşıdaki kişinin yerine koyarak dinleme ve çalışmayı kolaylaştırma becerileri konusunda şüphesiz bir örnek teşkil etti.

Birkaç kez kadro, özel konuları ele alan gruplar oluşturulmasını önerdi. Ele alınan konuların çeşitliliğini, kurulan şu gruplar

ortaya koyar: kadınlar, erkekler, eğitim, psikoterapi, topluluk kurma, eşcinsellik, cinsel terapi, grup süreci, bilincin evrimi.

En fazla zaman toplu olarak bulduğumuz dışında belirli bir gündemi olmayan, büyük gruplarda harcandı. En çok şeyi de burada öğrendik.

BÜYÜK GRUP SÜRECİ

Kaotik Başlangıç

Herkes için en zor zaman, sürecin el yordamı, kafa karışıklığı ve aşırı duygusallık ile başladığı an, yani büyük grubun ilk oturumuydu. Yapabilirseniz şunu tasavvur edin: sekiz yüz kişiden oluşan devasa bir çember halinde, on ile on beş kişi derinliğinde yerde ya da sandalyelerde oturan insanlar. Kendinize gelişigüzel bir yer bulun bu kalabalıkta, ABD'den beşimiz öyle yaptık. Üçümüzün yanında o taşkın Portekizce'yi anlamamızı sağlayan tercümanlar var. Ellerinde uzun kablolu mikrofonlar olan dört kişi, açıkta duruyor ve konuşmak isteyenlere sırayla mikrofonları uzatıyor. Belki de bu oturumlardan birini neredeyse kelimesi kelimesine anlatan bir metin yayınlayan gazeteciden alıntı yaparsak, bu toplantıların başındaki kargaşayı ve dağınıklığı ortaya koyabiliriz. Anlattıklarının bir kısmı şöyle:

Gerilim tırmanmaya başlıyor. Ortam ısınıyor. Rogers sessizce kendini toparlamaya çalışıyor gibi görünüyor. Mikrofonu eline alan pek çok kişi, ondan konuşma yapmasını istiyor. Yanıt vermiyor.

Bir kadın şöyle diyor "Ben buraya Rogers'ı dinlemeye geldim, yanıtları olmayan soruları değil. Hepimiz gidelim buradan."

Bir başka kadın "Bakın. Ben buraya yalnız almaya değil, vermeye de geldim. Burada bir şey vermek istiyorum" diyor.

Genç bir adam "Arkadaşlar, bu bir ders değil. Bu bir tecrübe. Bence hepimiz birlikte bir şey yapmalıyız" diyor.

Arkalardan bir adam "Bu hep böyle. Herkes biri gelsin ve bize ne yapacağımızı söylesin istiyor. Herzaman paket içinde hazır bilgi almak istiyoruz. Bence kendimize dönmeli ve ne yapmak istediğimizin *yanıtını kendi içimizde bulmalıyız" diyor.*

Bir kadın "Bir şey yapmamız *gerekiyor. İnisiyatif almalıyız. Endişemiz galip gelip bizi yönlendirmeden biz onu yenmeliyiz. Yanıtlara ihtiyacımız yok, ama bir şey* yapmaya *var" diyor.*

Katılımcılar gergin, heyecanlı, sinirli, sessiz ve beklenti içinde.

"Tamam, buldum! Hepimizin bildiği bir şarkı söyleyelim" diyor bir kadın. Kahkahalar ve protesto sesleri geliyor.

Diğerleri seslerini yükseltip Rogers'ın konuşma yapmasını istiyorlar yine "çünkü hepsi parasını ödemiş".

Bir adam gruplara ayrılmayı teklif ediyor. Diğerleri günün programından söz ediyor.

Sonra bir kadın, şehirdeki başka kadınlarla oluşturdukları gruba ilişkin tecrübesini paylaşmak istiyor. Haftada bir kez toplanıyorlar. "Hayatı ve endişelerimizi konuşuyoruz. Hizmetçiler ve çocuklar hakkında boş laflar sarf etmiyoruz" diyor. Onu takdir eden kahkahalar yükseliyor.

Rogers şöyle diyor "Ne olduğundan emin değilim, ama şunu biliyorum, gruplar özgür ve özerk olduklarını fark ettikleri zaman, muazzam bir güce ve kudrete sahip olurlar. Biri kaostan söz etti. Ben böylesi bir kaosa alışkınım ve grup özerk olduğunda, hepimizden böylesi bir gücün ortaya çıktığına inanıyorum."

Odada tam bir sessizlik hakim oluyor. Beklenti büyük.

Bazıları küçük gruplara ayrılmak istiyor. Diğerleri belirgin bir yapı istiyor. Başkaları her grupta takımdan birinin olması konusunda ısrar ediyor. Katılımcılar ikiye ayrıldı, kimileri Rogers'ı kimileri belirli bir düzeni istiyor.

Sonra sakin genç bir hanım ayağa kalkıyor ve herkese hitaben şöyle diyor; "Burada olup bitenden bir şey öğrenmenin mümkün olduğuna inanıyorum. Burada ne olduğunun farkında olmadığımız anlaşılıyor. Bazılarınız bir lider, bir kumandan istediğini gösteriyor. Bence böylesi insanlar Rogers'ın kolaylaştıran bir yönetici dediği kişiyle daha iyi çalışacaklardır. Ancak hepimiz burada şu an olanlardan çok şey öğrenebiliriz. Bazılarınız kendilerine Rogeryen diyor, ancak yaşayarak öğrenme hususunda hoşnutsuz gibi görünüyor."

Toplantının sonuna doğru Rogers ayağa kalkıyor ve şöyle diyor: "Bu oturumun sonunda ne olacağına dair hiçbir fikrim yok, ancak ne olursa olsun, ona açık olduğumu bilmenizi isterim. Burada olup bitenlerden çok şey öğrenebileceğimizi söyleyen hanıma kendimi çok yakın hissediyorum."

Grup Kurma Örüntüsü

Bizler ve başkaları için, bu kafa karıştırıcı başlangıcı anlamak ve ona dayanmak çok zordur, belki de herbir büyük grup toplantısında ortak olan unsurları görebiliriz bu şekilde. Grup, kendi gücünü kullanmayı öğrenmeye başladığı zaman bunlar görülür.

Liderliğe, birinin sorumluluğu almasına ihtiyaç duyulur.

"Paketlenmiş hazır bilgi", yardım, nasihat, yanıtlar, eve götüreceğimiz bir şey istenir.

Yapı, program, empoze edilen bir düzen istenir.

Karşılanmayan beklentiler yüzünden hayal kırıklığı, öfke ve gerilim yaşanır ve ortamdaki özgürlük sayesinde bunlar ifade edilir. Gurular yanıtları vermemiştir!

Yargılar arasında aşırı derecede bir kesinti vardır. Her insan farklıdır, birbirlerinin ne söylediğine dikkat etmeden ya da ne söylendiğini duymadan farklı biçimde hareket eder.

Bilinmeyenle ve onun yarattığı endişeyle başbaşa kalmaktansa, bir şey, *herhangi bir şey* yapmak istenir.

Herşeyi çözecek hızlı çözümler bulmak istenir.

Büyük grup, gruplara ayrılmak ya da ayrılmamak gibi belirli kararlar vermeyi bilinçli olarak denediğinde felç olur. Ancak sonradan açık ve bilinçli kararlar vererek organik olarak bunun ortadan kalktığının farkına varır.

Sonucu bilinmeyen akışkan bir sürecin parçası olmanın heyecanı yaşanır. (Bu yüzden en iyi sunumlar diğerlerine nisbeten cansızdır.)

Katılmak, vermek, başlatmak istenir.

Önemli tecrübeler paylaşılmaya başlanır.

Durumun çözümünün, grubun gücü dahilinde olduğu fark edilir, herbir kişinin kendiliğinden işleyişi sırasında bu belli olur.

Sürecin orta kısmına işleyen kısım denilebilir. Elbette sınırları çok belli olmayan bu kısımda, bireyler oturumlar sırasında kendileri ve grup hakkındaki duygularını, özel sorunlarını ve endişelerini daha çok ifade etmeye başlarlar. Grup dinlemeye ve duymaya istekli olmaya başlar. Konuşanlar, çok özel konulardan söz ediyor olsalar da, orada bulunan pek çokları için de farkında olmadan konuşurlar. Ancak yalnızca çok az kişinin "yayın zamanı" olabilse de, pek çok kişi kendi sorunlarının konuşan kişi tarafından seslendirildiğini görünce rahatlar ve destek görür. Çok sayıda ortak duygunun ve tecrübenin farkına varılması, oluşmakta olan topluluk hissinin temelini oluşturur.

Sürecin son kısmında, bütün grup, gerekirse, ilginin tümünü tek bir kişiye verebilir. "Hepimiz birlikteyiz" hissi mevcuttur. Bireyler, öğrendiklerini "evde" -yani evliliklerinde, işlerinde, meslektaşları ve öğrencileri ile olan ilişkilerinde- nasıl uygulayacakları hakkında konuşmaya başlarlar. Sekiz yüz kişinin çoğu -kimileri şüpheci, kimileri de olup bitenin açıkça karşısında olsalar da- işbirliği içindeki bir topluluk halini aldı. Ancak bireyler, kendi güçlerini hissettiler. Başarılı bir karar verme sürecini aştılar. Birliktelik hissettiler.

KADRONUN İŞLEYİŞİ VE BÜYÜK GRUBUN DİNAMİĞİ

Katılımcı Olarak Kadro

En başta katılımcıların beklentileri ile yaşadıkları gerçeklik arasında muazzam bir uçurum vardı. ABD'den gelen "meşhur psikoloğun" ve meslektaşlarının onlara güvenilir yeni bilgiler, yeni kuramlar ve ikilemlerine yanıtlar vereceği beklentisi ve tahmini mevcuttu. İşin gerçeği, orada çok insancıl beş kişi vardı, yanıt vermek yerine, daha çok soru soran, yalnızca kısa konuşmalar yapan, hevesten daha azını yaratan ve uzmanlıklarını garip ve biçimsiz bir *süreci* kolaylaştırıp yöneterek sunan kişilerdi. Katılımcıların altından beklenti halısı çekilmişti ve hepimiz karmaşık bir sürecin içindeydik. Bir gazete başlığı bunu şöyle özetlemişti: "Psikologlar Kargaşa Yarattı – Çok Az Şey Söylediler."

Ancak duyguların açığa vurulması sırasında, bir tür "enerji konsantresi" yaratılmıştı ve bütün grup, bir gurunun sözüne bağlı kalma şeklindeki edilgen tutumdan uzaklaşıp kendi yaratıcı güçlerini ve kendi kudretlerini yaşamaya başlamışlardı. Kaotik bir başlangıçtan bir düzen çıkmıştı, duyguların ifade ve kabul edilmesinin enerjisi kendi yolunu buluyordu.

Kadro süreç üzerinde otoriter bir hakimiyet kurmasa da, ne var ki tutarlı ve net bir biçimde buna katkıda bulunuyorduk. Soru sorma, karşı çıkma, hatta kaos sırasında, kadronun üyeleri konuşan herkesi dikkatle dinliyor, başka biri bir şey söylemediyse o insana bir şekilde karşılık veriyordu.

Örneğin, ilk oturumlardan birinde, bir hanım kadroyu çok acı konuşarak eleştiri yağmuruna tuttu. Diğerleri de onu eleştirdiler. Ancak bir an John mikrofonu aldı ve şöyle dedi "Sonia, özür dilemeyeceğim ya da cevap vermeyeceğim, ancak seni yok *saymıyorum*. Hayal kırıklığını *duyuyorum* ve bu da benim için önemli. Öfkeni duydum, bana ulaştı." Sonia'nın saldırganlığı

gözle görülür biçimde yumuşadı. İnsan olarak duyulduğunu ve kendisine saygı gösterildiğini hissetti.

Böylesi bir davranış karşısında, kadronun yaptığı şey, bütün grubun dikkatini aslında ne olup bittiğine çekmeyi sağlamaktır. Basit gözlemlerin düzen üzerinde güçlü bir etkisi olur. Kaosun ortasında şöyle ifadeler dikkati şimdiye çekmeyi sağlar: "Son birkaç dakikadır birkaç kişinin konuştuğunu ancak hiçbirine karşılık verilmediğini fark ettim" ya da "Şu an rahatsız oldum. Başkalarının da olduğunu hissediyorum, ancak bu konu hakkında ne yapmak gerektiğini bilmiyorum." Ayrıntılara, bariz olana dikkat ederiz. Sanki gruba çok yönlü bir ayna tutuyor ve şöyle diyoruz; "Bakın, şimdi şöyle görünüyoruz." Çözüm önermek şart değildir. Grubun aklı onu halledecektir.

Ayrıca alçak sesleri, farklı görüşleri, tereddütlü hisleri de duyar, böylece sekiz yüz kişiye oradaki herbir insanın dinlenmeye değer olduğunu hissettiririz. Her insan kendi değeriyle kabul görür, pek çok kişi için bu heyecan verici yeni bir farkındalıktır. Bütün topluluk, ister kişisel ister gruba ilişkin olsun, o anın bütününe dikkatini verdiğinde, grup ne kadar düzensiz görünse de, artık farkında oldukları bilgiye dayanarak bir şekilde sonraki adımı bulur.

Çalışmamızı etkileyen bir başka tutumumuz da, kişisel ya da gruba ilişkin *sonucun*, bizim için bir önceliğinin olmamasıdır. Belirli bir hakimiyetimiz olmayan bir süreci kolaylaştırmak üzerine odaklanırız -ya da daha doğrusu, "yaratıcı olarak yatırımda bulunuruz". Tecrübelerimizden şunu biliriz; bu süreçte belirli hedefler genel olarak beklenebilir, ancak asla tahmin edemeyeceğimiz sonuçlar da olacağını biliriz. Bu sonuçlar, bireysel olarak katılımcıların, bütün grubun ya da bizlerin değişmesine yol açabilir. Bütün bunları söylemenin bir başka yolu da, kadro için hayatı tasdik eden bir sürecin evriminin sonuç *olduğudur*.

Felsefemiz, her yaptığımız şeyin parçasıydı. Kolaylaştırıcı bir ortamda, insanlara güvenilebilir. İnsanlara oldukları halleriyle

güvenilen bir süreç başlatınız, faydalı sonuçlar ortaya çıkacaktır. Bu felsefe, kadro üyelerinin kendilerine ve birbirlerine karşı benimsedikleri güvene dayalı tutumları ifade etmektedir. Katılımcılarla olan ilişkilerinde de bu açıkça görülür. Bu konuda bir vaaz verilmemişti, ancak derinden yaşanmış, hissedilmişti. Sürecin hayatı tasdik edeceğine inanıyoruz, ancak bu toplantılarda edilgen bir tutum izlememize sebep olmuyor. Birey ve takım olarak kendi gücümüzün farkındayız, sürece kendimiz olarak katılarak bu gücü kullanmayı seçiyoruz. Sonucu kontrol etmeye kalkışarak değil, her saniye düşünceleri, duyguları, sezgileri ve değerleri olan insanlar olarak etkin biçimde karşılık vererek sürece katılıyoruz. İnsan olarak orada varız.

Oturumların başında bizim için çok rahatsızlık veren bazı anlar oldu. Kimi zaman kendimizi kafası karışık, hayal kırıklığına uğramış ve öfkeli yaklaşık sekiz yüz insanın hedefi olarak gördük. Grubu yürütmenin zorluklarının ve ödüllerinin canlı bir resmi, aşağıdaki toplantıdan yaklaşık on saat sonra kadronun bir üyesi tarafından yazılmış bir dergi haberinde yer alıyor:

Şu an son oturumda bile, duygularım aşina olduğum biçimde inişli çıkışlı. Toplantılarda geçirdiğimiz zamana, gelgitlere, kaosa, mizaha, entelektüel tartışmalara, vaazlara, duygu patlamalarına, zarif biçimde kurulan iletişimlere, gözyaşlarına, sıkıntıya, korkuya, insan duyguları ile kaynayan kazana gidiyor aklım.

Ancak şimdi derinlerde bir yerde sakin bir bağ ve güven hissediyorum. Birlikte nefes alıyoruz, burada bir düzen var. Kuralların ve katılığın olduğu bir düzen değil bu, canlı bir sistemdeki dinamik düzen gibi. Topluluk yalnızca kendi düzenini keşfetmekle kalmadı, aynı zamanda kendi gücünü ve hassasiyetini de keşfetti, artık korkmuyorum. İnsanlar birbirlerini dinliyor, yanıtlıyor ve hep birlikte susuyorlar.

Düşününce, en baştaki korkunun tetiklediği süreci kontrol etme dürtümle harekete geçmediğim için ne kadar mutlu olduğumu fark ediyorum. Bir ara öylesine güvensizdim ki, herşeyi gerçekten durdurup kendi yapımı kurmak istedim. Herşeyi birkaç tane iyi düzenlenmiş konuşmaya dönüştürmek istedim! Kadronun sorumsuzluğuna ilişkin suçlamalar kalabalıktan yükselince, kendimi suçlu hissettim, ancak her zaman tam vazgeçmek üzereyken, biri bana grubun ve sürecin aklıyla temas kurmamı sağlayacak bir şey söyledi.

Şimdi ayrılma zamanı. Isabel konuşuyor: "Şimdiye kadar hiçbir şey söylemedim, ama mutluluğumu ifade etmem gerekiyor. Düzenlediğimiz daha uzun çalıştaya katılamazdım ama şimdi umrumda değil. Hayal ettiğimden bile fazlasını kazandığımı siz de görüyorsunuz. Buraya geldiğimde kendimi çok kaybolmuş *hissediyordum, acımda ve mücadelemde yapayalnız gibiydim. Her şey bana çok fazla geliyordu, halkımın yoksulluğu, içinde yaşadığım dünyanın siyasi gerçekleri, evliliğimdeki acı, ailem, işim, hepsi fazla geliyordu. Tek başıma başa çıkamıyordum... Şimdi fark ediyorum ki yalnız değilim. Buradaki herkes öyle ya da böyle bana destek oluyor, Carl Rogers yazdığı kitaplar ile, söylediklerimin çoğuna katılmayan ancak halen aynı sorunlarla boğuşan sizler destek oluyorsunuz. Kendimi güçlü ve beslenmiş hissediyorum, şimdi devam edebilirim yoluma. Belki bu uzun sürmez, bir açıdan da gerçekten önemli değil. Benim için önemli olan şu;* bugün bunu hissediyorum." *Sözlerine devam ediyor, ancak şimdi de ben kendi gözyaşlarımın farkındayım, derin bir nefes alıyorum, gözlerim arkadaşlarımı arıyor. Belki de sekiz yüz kişilik bir topluluğun kendi yapıcı sürecini başlatabileceğine güvendiğimiz için deli değiliz. Birlikte yaşadığımız bu on iki saatin inanılmaz akışını düşündüğüm zaman gülümsüyorum. Teyit edici bir tecrübe oldu.*

ÇEMBER ÇALIŞTAYIN KISA VADELİ ETKİLERİ

Üç çalıştayın birkaç ümit veren sonucu oldu.

John Rio'da birbirleriyle özel tecrübelerini paylaşmaya devam etmek isteyenlerle bir ilgi grubu yönetti. Beş ay sonra grup görüşmeye devam ediyor, her Pazar bütün günü birlikte geçiriyorlardı. Katılanların sayısı değişiyor, ancak on iki ila on beş kişiden oluşan bir çekirdek topluluk, bunun kendileri için giderek daha faydalı olduğunu söylüyorlardı.

Maureen'in Rio'da yönlendirdiği kadınlar topluluğu, oradaki kadınların çoğunun ilk kez yaşadığı bir şeydi. Maureen'e yaklaşık bir düzinesinin halen farkındalık artırma grubunda düzenli olarak görüşmeye devam ettikleri iletildi.

Recife'deki Brezilyalı organizasyon grubu, kadromuzun da desteği ile, birbirlerine karşı hissettikleri acı şeyleri ortaya döktüler. Hayatlarında ilk kez birbirleriyle ya da herhangi bir meslektaşlarıyla böylesine dürüst ve açık bir biçimde karşı karşıya geliyorlardı. Çeşitli yerel kuruluşları temsil eden bu grup, üyeleri için bir destek grubu olmaya devamı etti. Mesleki ve özel hayatlarını farklı biçimlerde düzenliyorlar, bu değişimin başlangıcını çalıştay tecrübesine bağlıyorlardı.

Varlıklı bir profesyonelin -sorumluluklarını bilen (ve çaresiz) Brezilyalı kadının hayatını yaşamakta zorlanan- karısı, sonunda kendisinden beklenen görevlerin katı sınırlarına meydan okumak ve kendi insanlığının arkasından gitmek cesaretini gösterdi. O zamandan beri ABD'de düzenlenen birkaç çalıştaya katılmak üzere başvurdu, kocasının "Ya işin ya evliliğimiz" şeklindeki ultimatomuna karşı gelmeye ve kendi bağımsız benliğini bulmak üzere içindeki kuvvetli ihtiyacı takip etmeye karar verdi. Evliliği de onarılıyor gibi görünüyor.

Başarılı bir psikanalist, hümanist bir psikolog olmak için eğitim görmeye karar verdi, çünkü "insan olarak gücünün" mesleki yönelimi kadar önemli olduğunu hissetmişti, çalıştaydan sonra kendisine inandığını hissetmişti.

Gerçekten de düzinelerce insan, toplantılar bittikten sonra gece, sevdikleriyle yepyeni ve daha doğrudan biçimlerde ilişki kurduklarını bildirdi.

Brezilyalı bir psikolog, Carl'a çalıştaydan dört ay sonra şunları yazmıştı:

Rio'daki bir kadın terapist, ilk günün gülünç olduğunu düşünmüş ancak ikinci gün aşırı derecede önemli bir şeyin olduğunu keşfetmişti. Şimdi kendi çalışma biçimini değiştiriyor.

Danışanlarımdan biri, sizin eğitimle ilgili düşüncelerinizi kabul edemiyor ve bunu size topluluk içinde söyledi, bu onun için çok değerli bir tecrübeydi zira hep küçük bir topluluğun dahi karşısında konuşmaktan korkmuştu. Çalıştay ona sizin (ya da başka bir "otoritenin") tehditkâr olmadığını gösterdi ve bu da ona yepyeni bir var olma biçimi kazandırdı.

Bir psikiyatr, Rio çalıştayının pek çok kişinin mesleki ve özel açıdan değişmesi konusunda belirleyici olduğunu ve diğerlerinin de daha cesur adımlar atmalarını, daha büyük riskleri göze almalarını sağladığını bildiriyor.

Öte yandan, görünüşe göre, pek çok kişi kaos ve verimsizlik yüzünden hayal kırıklığına uğradı ve bunu bir anarşi olarak niteleyerek öfkelendi,. Çok az şey kazandıklarına ya da hiçbir şey kazanmadıklarına inanıyorlar.

Dolayısıyla, pek çok kişi öfkelense ve kendisine dokunmadığını hissetse de, bu grup tecrübelerinin genel olarak etkisi, muazzam kalabalık ve zamanın azlığı dikkate alındığında, şaşırtıcıdır. Besbelli büyük grup çalışmaları kuvvetli bir yaklaşım biçimidir.

GELECEĞİN EĞİTİMİNE İLİŞKİN ÇIKARIMLAR

Tecrübelerimizin uzun vadede eğitim için anlamını kavramak üzere, geriye doğru bir adım atmak ve batı kültüründeki kayda

değer toplumsal akımlara ilişkin bir bakış açısı kazanmaya çalışmak isterim.

Zamanımızın en zeki düşünürlerinin çoğu, tarihi bir dönemin sonuna yaklaştığımız konusunda aynı fikirde. Sanayi sonrası dönem, sınıra ulaştı diyor William Thompson (1977). Leften Stavrianos (1976) yeni ancak umut vaadeden bir Karanlık Çağ'a yaklaşıyoruz diyor. Stanford Araştırma Enstitüsü'nün özellikle kapsamlı bir araştırmasında Willis Harman (1977), uygarlığımızın çözümü olmayan sorunlarına ve hayatta kalacak isek, insanoğlunun, güdülerinin, değerlerinin elzem olan başkalaşımına dikkat çekiyor. En ciddi sorunlarımızın toplumumuzun başarısızlıkları nedeniyle değil, başarıları nedeniyle ortaya çıktığına dair kanıt çok etkilidir. Ne var ki, geçmişteki ve günümüzdeki paradigmaların -eski ilkeleri yaygınlaştırarak- bugünkü sorunları çözmesi mümkün değildir. Zenginliğin giderek artan biçimde kötü dağılımı, milyonların artan yalnızlaşması, üretimin verimini artırarak belirli bir amaca ve hedefe ulaşamaması, sanayinin otomasyonunun artması, teknolojinin hız kazanması, çokuluslu şirketlerin kâr amacına giderek daha çok bağımlı olmamız ile başa çıkamayız, bütün bunlar, bizi bugüne getiren başlıca çalışma ilkelerinin bazılarıdır. Bilim ve çıkarlara yönelik akılcılık bu sorunları çözmek için yeterli değildir.

Kültürümüzün derin ve bugünkü araçlar ile çözülemez uyumsuzlukları vardır. Çok sayıdaki bu uyumsuzlukların yalnızca birkaç tanesi seçilip aşağıda sunulmuştur:

1. Amerikan hayat standartlarına göre yeryüzünün halihazırda yalnızca 500 milyon insanı kaldırabileceği, ancak şu an 3.5 *milyar** insan olduğu bildirilmiştir (Stavrianos, 1976, s.138). (*1980 Dünya Almanağı, dünya nüfusunun 4.3 milyar olduğunu tahmin etmektedir.) Hayat standardımız yükseldikçe, inanılmaz boyuttaki açlığımız ve savurgan tüketimimiz o kadar belirgin hale gelmektedir.

2. 1800 yılında gelişmiş ülkelerdeki kişi başına düşen gelirin, az gelişmiş ülkelerdeki kişi başına düşen gelirin üç katı olduğu tahmin edilmektedir. 1914 yılında aradaki fark yedi kattır. Günümüzde gelişmiş bir ülkedeki bir insan, az gelişmiş bir ülkedeki insanın gelirinin on iki katına sahiptir (Stavrianos, s.169). Böylesi bir uçurumun yarattığı giderek büyüyen öfkeyi vurgulamak pek gerekli değildir, zira özellikle her yere yayılan iletişim araçları, azınlığın zenginliğini yoksul kitlelere apaçık göstermektedir.
3. ABD'de *gerçek* işsizliğin -gençler, yaşlılar gibi iş isteyen ancak çalışmayanlar ve çaresizce iş arayanlar dahil olmak üzere-, potansiyel işgücünün %25'i ila %35'i arasında olduğu tahmin edilmektedir. Gelişen teknoloji ile bu sayı büyük olasılıkla azalmayacak, artacaktır. Bu, çalışan nüfus potansiyelimizin belki de üçte birinin üretim açısından herhangi bir faydasının olmadığı anlamına gelir. Bunun yarattığı yabancılaşma bizi şaşırtmamalıdır.

Deprem fayları gibi giderek büyüyen bu uçurumların uygarlığımız için sonuçları ne olacak? Bir olasılık, bu gezegendeki hayatın çoğunun nükleer imhasıdır, bu durumda da söyleyecek pek bir şey yok.

Ancak nükleer ya da ekolojik kıyameti saymazsak, büyük ihtimalle olacak şey Thompson'ın (1977) "uygarlığımızın yıkımı" (s.55) olarak adlandırdığı şeydir, kurumlarımız yavaş yavaş kendi ağırlıklarından ve karmaşıklığından ötürü çökecektir. İmkânsız mı? Romalılar da öyle sanmıştı. Ancak büyük imparatorluklarının yapısı çöktü, kısmen barbarların saldırıları yüzünden, hatta daha da çok imparatorluğun kendi hataları ve bürokratik alandaki aşırı karmaşıklığından ötürü. Aynı şekilde bu bizim başımıza da gelebilir. Belki de büyük şehir merkezlerindeki elektrik kesintileri, en büyük şehrimizin iflas etmesi, yakıt ambargosu sırasındaki şiddetli panik ve en önemlisi, küçücük Vietnam'a -

bütün gücümüzü kullanarak dahi- kendi kültürümüzü empoze edemeyişimiz, gelecekteki böylesi bir çöküşün belli belirsiz fısıldamalarıdır.

Bu yeni Karanlık Çağı -bütün çalkantıları, kasvetli ve heyecan verici olanakları ile birlikte- karşılamamız için ne gerekiyor? Harman'ın (1977) dediği "yaklaşan başkalaşımın" gelmesini ne sağlayacaktır? Hayatta kalmayı hangi özellikler sağlayacaktır? Bu konu hakkında derinlemesine düşünenlerin arasında dikkate değer bir fikir birliği vardır. Vurgulanabilecek en az üç husus vardır.

İlki, değerlerin dayanağının, dış dünyadan ziyade içeride bulunabileceğinin farkına varılmasıdır. Kısacası, iyi bir hayatın yaratılması için muazzam kaynakların insanın içinde olduğuna dair ileri düzeydeki farkındalık ve insanın içindeki hayatın kabulü yaklaşan çağ için gerekli niteliklerdendir.

Üzerinde anlaşmaya varılan ikinci husus ise, hayatta kalmanın bir başka anahtarının, halihazırda gözlemlenebilen bir akım olan "katılım dürtüsü" olduğudur. (Ayrıca bağımlılığa, cevapları gurulardan almaya, hayatın başka biri tarafından yönlendirilmesini istemeye doğru giderek artan bir eğilim vardır. Ancak katılım arzusu, diğer iki akımdan daha güçlüdür.) İnsanlar, politikaların planlanmasında, kamu ve sanayi kuruluşlarının işleyişinde hayatlarını etkileyen kararların verilmesi sürecine daha çok katılmayı talep ediyorlar. Bu kuruluşlar, büyük bürokrasiler yıkıldıkça, daha da küçülecektir, böylece katılımı daha da mümkün kılacaktır. Bir kuruluş, kararları "bizim" verdiğimiz, "bizim kuruluşumuz" haline gelecektir, "onların kuruluşundan" ziyade.

Sonuç olarak, hayatta kalmanın en önemli öğelerinden birinin, daha büyük bir işbirliği ve topluluk hissinin, yalnız kişisel tatmin için değil, kamu yararı için birlikte çalışabilme yeteneğinin kazanılması olduğu konusunda bir fikir birliği vardır. Çin Halk Cumhuriyeti, bu açıdan doğumdan itibaren "Kendinle Savaş, İnsanlara Hizmet Et" gibi sloganları vurgulayan yaygın eğitim-öğretim ile mucizeler yaratmıştır. Belki de bizim batı kültürümüz,

sloganı "Kendin Ol, Topluluk İnşa Et" şeklinde değiştirerek aynı hedeflerin bazılarına ulaşabilir.

Yaklaşan çalkantıyı yapıcı bir biçimde aşacaksak, durumun, amaçların, değerlerin, davranışların, hayatlarımıza kılavuzluk eden ilkelerin *kökten* değişmesininin gerektiği aşikârdır.

Bu analizlerde ve öngörülerde eksik olan şey, bu köklü insani değişikliklerin gerçekleşeceği prosedürdür. Hayatta kalacaksak bunların gerektiği açıktır, ancak bunlar hangi sürece göre gerçekleşecektir? Uzmanlar buna cevap vermiyorlar, toplumsal baskıların böylesi temel insani dönüşümleri elzem kıldığı gerçeğini vurguluyorlar yalnızca. Burada Brezilya'daki büyük gruplarla olan tecrübemizi, umut veren küçük bir model ve gelecek için eğitim veren bir pilot proje olarak görüyoruz.

Tecrübemiz karar vermeye, gidilecek yönü belirlemeye daha çok katılmanın nasıl kolaylaştırılacağını bildiğimizi göstermiştir. Sekiz yüz kişinin, hep birlikte -yalnızca çoğunluğu ya da birkaç kişiyi değil- hepsini tatmin etmeyi hedefleyen hareket biçimlerini seçebileceğini göstermiştir. Kalabalık, doğru koşullar var olduğunda, hep birlikte katılımcı haline gelebilir.

Bu çalıştaylarda, işbirliğinde bulunan bir topluluğun temeli, on iki saat gibi kısa bir sürede atılabilmiştir. İnsanlar, kamu yararı için çalışmaya başlamışlardı. Rekabetçi statü arayışından ve benlik arayışından vazgeçme derecesi takdire şayandı. Herkesin, herkes için hep birlikte rahatça çalışabilmesinin temeli atılmıştı. Herkese, olabileceği her şey olabilmesi için güç verilmişti.

Belki de en önemlisi, kişinin kendisi dışında yanıtları, değerleri ve standartları aramasından inanılmaz ölçüde uzaklaşılmıştı. Çok somut olarak, insanlar değer verdiklerini *hissettiklerini* kendi içlerinde aramaya başladılar, onlara değerli olduğu *söylenenleri* aramak yerine. Şüphesiz, yeni çağda yaşamanın ilk koşulunu yerine getirmeye başlıyorlardı. İyi bir hayatın kaynaklarını kendi içlerinde keşfediyorlardı, dışarıdaki bir dogmada ya da hükümde ya da başka somut bir şeyde değil.

Çok önemli bir açıdan, kendilerini gelecekteki hayata hazırlıyorlardı. Bir "grup aklı", kendi kendini düzelten bir davranış biçimi oluşturuyorlardı. Bir topluluk karizmatik bir lideri, kuramsal ve dini bir dogmayı ya da insanın uydurduğu herhangi bir şeyi takip ediyorsa, uzun vadede yanlış yönlendirilecektir. Herhangi bir insanın ya da oluşumun işaret ettiği yön, her zaman bazı yanlışlar içerir. Zaman geçtikçe, yön giderek daha hatalı hale gelir, sonunda kendi hedefini yıkar. Ancak bir grup, karar verme ihtiyacı hissedip bu doğrultuda mücadele ederse, o zaman yavaş yavaş bütün veriler ortaya çıkar ve varılan karar, herkesin fikirlerinin, ihtiyaçlarının ve arzularının zor elde edilmiş bir uyumu olur. Ancak karar kendi kararları olduğu için, sürekli geribildirime açık olurlar ve yeni veriler ortaya çıktıkça yönlerini düzeltebilirler. Bu belki de bildiğimiz en hata önleyici karar verme yöntemidir.

SONUÇ

Kalabalık çalıştay tecrübemiz, geleceğin eğitiminin nasıl olabileceğine dair önemli dersler içermektedir.

Çok kısa bir sürede kalabalık bir insan topluluğu, belirsiz geleceğimiz için daha uygun olan biçimde yaşamaya başlayabilmişti.

Katılımcı bir karar verme yöntemi geliştirebildiler, bu yöntem neredeyse her duruma uyarlanabilirdi, kendini düzelten, bilinen tüm diğer karar verme süreçleri kadar hatasız bir denge düzeneğine sahipti.

Başkalarına saygının ve rekabetten ziyade işbirliğinin esas olduğu bir topluluk hissi geliştirebilmişlerdi.

Kendi içlerindeki değer kaynaklarını keşfederek, iyi hayatın -dış kaynaklara bağımlı değil de- insanın içinde olduğunun farkına vararak yeni bir özgüven geliştirebilmişlerdi.

Dağılan bir kültürde yaşamak için çok yerinde olan bu değişikliklerin, kısa bir sürede ve çok kalabalık bir insan topluluğu

içinde -değişen dünyaya uygun bir biçimde kendimiz *olabilirsek*- gerçekleştirilebileceğini öğrendik.

Bu öğrendiklerimizin hiçbiri bütünüyle yeni değil, ancak hepsi bir arada olduğunda, bu insani değişiklikleri mümkün kılan eğitim stratejilerine sahip olduğumuzu ve bu yaklaşımın şimdi burada uygulanabilir olduğunu ortaya koyuyorlar. Sonuç olarak, tecrübelerimiz, gelecek yüzyıldaki eğitim-öğretimin ne hale gelebileceğine dair meydan okuyan bir ipucu sağlıyor.

KAYNAKLAR

HARMAN, W. W. The coming transfiguration. *The Futurist*, February 1977, *11*(1), 4-12; and April 1977, *11*(2), 106+.

STAVRIANOS, L. S. *The promise of the coming Dark Age*. San Francisco: W. H. Freeman, 1976.

THOMPSON, W. I. Auguris of planetization. *Quest*, July/August 1977, *1*(3), p. 55-60, 94-95.

Ek
Kronolojik Kaynakça

Carl R. Rogers'ın 1930-1980 yılları arasındaki yayınları aşağıda sıralanmaktadır:

1930

With C. W. Carson. Intelligence as a factor in camping activities. *Camping Magazine*, 1930, 3(3), 8-11.

1931

Measuring personality adjustment in children nine to thirteen. New York: Teachers College, Columbia University, Bureau of Publications, 1931, 107 pp.

A test of personality adjustment. New York: Association Press, 1931.

With M. E. Rappaport. We pay for the Smiths. *Survey Graphic*, 1931, 19, 508 ff.

1933

A good foster home: Its achievements and limitations. *Mental Hygiene*, 1933, 17, 21-40. Also published in F. Lowry (Ed.), *Readings in social case work.* Columbia University Press, 1939, pp. 417-436.

1936

Social workers and legislation. *Quarterly Bulletin New York State Conference on Social Work*, 1936, 7(3), 3-9.

1937

The clinical psychologist's approach to personality problems. *The Family, 1937, 18, 233-243.*

Three surveys of treatment measures used with children. *Amer.J. Orthopsychiat., 1937, 7, 48-57.*

1938

A diagnostic study of Rochester youth. N.Y. State Conference on Social Work. Syracuse: 1938, pp. 48-54.

1939

Authority and case work—Are they compatible? *Quarterly Bulletin, N.Y. State Conference on Social Work.* Albany: 1939, pp. 16-24.

The clinical treatment of the problem child. Boston: Houghton Mifflin, 1939, 393 pp.

Needed emphases in the training of clinical psychologists. J. Consult. Psychol., 1939, 3, 141-143.

1940

The processes of therapy. *J. Consult. Psychol.*, 1940, 4, 161-164.

1941

Psychology in clinical practice. In J. S. Gray (Ed.), *Psychology in use. New York: American Book Company, 1941, pp. 114-167.*

With C. C. Bennett. The clinical significance of problem syndromes. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1941, 11, 222-229.

With C. C. Bennett. Predicting the outcomes of treatment. *Amer. J. Orthopsychiat., 1941, 11, 210-221.*

1942

Counseling and psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1942, 450 pp. Translated into Japanese and published by Sogensha Press, Tokyo, 1951.

Mental health problems in three elementary schools. *Educ. Research Bulletin, 1942, 21, 69-79.*

The psychologist's contributions to parent, child, and community problems. *J. Consult. Psychol.*, 1942, 6, 8-18.

A study of the mental health problems in three representative elementary schools. In T. C. Holy et al., *A study of health and physical education in Columbus Public Schools.* Ohio State Univer., Bur. of Educ. Res. Monogr., No. 25, 1942, pp. 130-161.

The use of electrically recorded interviews in improving psychotherapeutic techniques. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1942, 12, 429 -—434

1943

Therapy in guidance clinics. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1943, 38, 284-289. Also published in R. Watson (Ed.), *Readings in clinical psychology*. New York: Harper and Bros., 1949, pp. 519-527.

1944

Adjustment after combat. Army Air Forces Flexible Gunnery School, Fort Myers, Florida. Restricted Publication, 1944, 90 pp.

The development of insight in a counseling relationship. *J. Consult. Psychol.*, 1944, 8, 331-341. Also published in A. H. Brayfield (Ed.), *Readings on modern methods of counseling.* New York: AppletonCentury-Crofts, 1950, pp. 119-132.

The psychological adjustments of discharged service personnel. *Psych. Bulletin*, 1944, 41, 689-696.

1945

Counseling. *Review of Educ. Research*, 1945, 15, 155-163.

A counseling viewpoint for the USO worker. *USO Program Services Bulletin*, 1945.

Dealing with individuals in USO. *USO Program Services Bulletin*, 1945.

The nondirective method as a technique for social research. *Amer. J. Sociology*, 1945, 50, 279-283.

With V. M. Axline. A teacher-therapist deals with a handicapped child. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1945, 40, 119-142.

With R. Dicks & S. B. Wortis. Current trends in counseling, a symposium. *Marriage and Family Living,* 1945, 7(4).

1946

Psychometric tests and client-centered counseling. *Educ. Psychol. Measmt.*, 1946, 6, 139-144.

Recent research in nondirective therapy and its implications. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1946, 16, 581-588.

Significant aspects of client-centered therapy. *Amer. Psychologist,* 1946, 1, 415-422. Translated into Spanish and published in *Rev. Psicol. Gen. Apl.*, Madrid, 1949, 4, 215-237.

With G. A. Muench. Counseling of emotional blocking in an aviator. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1946, 41, 207-216.

With J. L. Wallen. *Counseling with returned servicemen.* New York: McGraw-Hill, 1946, 159 pp.

1947

The case of Mary Jane Tilden. In W. U. Snyder (Ed.), *Casebook of nondirective counseling.* Boston: Houghton Mifflin, 1947, pp. 129-203.

Current trends in psychotherapy. In W. Dennis (Ed.), *Current trends in psychology*, University of Pittsburgh Press, 1947, pp. 109-137.

Some observations on the organization of personality. *Amer. Psychologist*, 1947, 2, 358-368. Also published in A. Kuenzli (Ed.), *The phenomenological problem.* New York: Harper and Bros., 1959, pp. 49-75.

1948

Dealing with social tensions: A presentation of client-centered counseling as a means of handling interpersonal conflict. New York: Hinds, Hayden and Eldredge, Inc., 1948, 30 pp. Also published in Pastoral Psychology, 1952, 3(28), 14-20; 3(29), 37-44.

Divergent trends in methods of improving adjustment. *Harvard Educational Review*, 1948, 18, 209-219. Also in *Pastoral Psychology*, 1950, 1(8), 11-18.

Research in psychotherapy: Round Table, 1947. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1948, 18,.96-100.

Some implications of client-centered counseling for college personnel work. *Educ. Psychol. Measmt.*, 1948, 8, 540-549. Also published in *College and University*, 1948, and in *Registrar's Journal*, 1948.

With B. L. Kell & H. McNeil. The role of self-understanding in the prediction of behavior. *J. Consult. Psychol., 1948, 12, 174-186.*

1949

The attitude and orientation of the counselor in client-centered therapy. *J. Consult. Psychol.*, 1949, 13, 82-94.

A coordinated research in psychotherapy: A non-objective introduction. *J. Consult. Psychol.*, 1949, 13, 149-153.

1950

A current formulation of client-centered therapy. *Social Service Review*, 1950, 24, 442-450.

significance of the self-regarding attitudes and perceptions. In M. L. Reymert (Ed.), *Feelings and emotions.* New York: McGraw-Hill, 1950, pp. 374-382. Also published in L. Gorlow & W. Katkovsky (Eds.), *Readings in the psychology of adjustment.* New York: McGraw-Hill, 1959.

What is to be our basic professional relationship? *Annals of Allergy*, 1950, 8, 234-239. Also published in M. H. Krout (Ed.), *Psychology, psychiatry, and the public interest.* University of Minnesota Press, 1956, pp. 135-145.

With R. Becker. A basic orientation for counseling. *Pastoral Psychology*, 1950, 1(1), 26-34.

With D. G. Marquis & E. R. Hilgard. ABEPP policies and procedures. *Amer. Psychologist*, 1950, 5, 407-408

1951

Client-centered therapy: A helping process. *The University of Chicago Round Table*, 1951, 698, 12-21.

Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951, 560 pp. Also translated into Japanese and published by Iwasaki Shoten Press, 1955.

Perceptual reorganization in client-centered therapy. In R. R. Blake & G. V. Ramsey (Eds.), *Perception: An approach to personality*. New York: Ronald Press, 1951, pp. 307-327.

Studies in client-centered psychotherapy III: The case of Mrs. Oak—A research analysis. *Psychol. Serv. Center J.*, 1951, 3, 47-165. Also published in C. R. Rogers & R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954, pp. 259-348.

Through the eyes of a client. *Pastoral Psychology*, 1951, 2(16), 32-40; (17) 45-50; (18) 26-32.

Where are we going in clinical psychology? *J. Consult. Psychol.*, 1951, 15, 171-177.

With T. Gordon, D. L. Grummon, & J. Seeman. Studies in client-centered psychotherapy I: Developing a program of research in psychotherapy. *Psychol. Serv. Center J.*, 1951, 3, 3-28. Also published in C. R. Rogers & R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954, pp. 12-34.

1952

Client-centered psychotherapy. *Scientific American*, 1952, 187, 66-74.

Communication: Its blocking and facilitation. *Northwestern University Information*, 1952, 20, 9-15. Reprinted in ETC, 1952, 9, 83-88; in *Harvard Bus. Rev.*, 1952, 30, 46-50; in *Human Relations for Management*, E. C. Bursk (Ed.). New York: Harper and Bros., 1956, pp. 150-158. French translation in *Hommes et Techniques*, 1959.

A personal formulation of client-centered therapy. *Marriage and Family Living*, 1952, 14., 341-361. Also published in C. E. Vincent (Ed.), *Readings in marriage counseling*. New York: T. Y. Crowell Co., 1957, pp. 392-423.

With R. H. Segel. *Client-centered therapy: Parts I and II*. 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1952.

1953

The interest in the practice of psychotherapy. *Amer. Psychologist*, 1953, 8, 48-50.

A research program in client-centered therapy. *Res. Publ. Ass. Nerv. Ment.* Dis., 1953, 31, 106-113.

Some directions and end points in therapy. In O. H. Mowrer (Ed.), *Psychotherapy: Theory and research.* New York: Ronald Press, 1953, pp. 44-68.

With G. W. Brooks, R. S. Driver, W. V. Merrihue, P Pigors, & A. J. Rinella. Removing the obstacles to good employee communications. *Management Record*, 1953, 15(1), 9-11, 32-40.

1954

Becoming a person. Oberlin College Nellie Heldt Lecture Series. Oberlin: Oberlin Printing Co., 1954. 46 pp. Reprinted by the Hogg Foundation for Mental Hygiene, University of Texas, 1966; also in *Pastoral Psychology*, 1956, 7(61), 9-13, and 1956, 7(63), 16-26. Also published in S. Doniger (Ed.), *Healing, human and divine.* New York: Association Press, 1957, pp. 57-67.

The case of Mr. Bebb: The analysis of a failure case. In C. R. Rogers & R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954, pp. 349-409.

Changes in the maturity of behavior as related to therapy. In C. R.

Rogers & R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change.* University of Chicago Press, 1954, pp. 215-237.

An overview of the research and some questions for the future. In C. R. Rogers & R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change.* University of Chicago Press, 1954, pp. 413-434.

Towards a theory of creativity. ETC: *A Review of General Semantics*, 1954, 11, 249-260. Also published in H. Anderson (Ed.), *Creativity and its cultivation.* New York: Harper and Bros., pp. 69-82.

With R. F. Dymond (Eds.). *Psychotherapy and personality change.* University of Chicago Press, 1954, 447 pp.

1955

A personal view of some issues facing psychologists. *Amer. Psychologist*, 1955, 10, 247-249.

Personality change in psychotherapy. *The International Journal of Social Psychiatry,* 1955, 1, 31-41.

Persons or science? A philosophical question. *Amer. Psychologist,* 1955, 10, 267-278. Also published in Pastoral Psychology, 1959, 10, (Nos. 92, 93).

With R. H. Segel. *Psychotherapy begins: The case of* Mr. *Lin.* 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1955.

With R. H. Segel. *Psychotherapy in process: The case of Miss Mun.* 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1955.

1956

Client-centered therapy: A current view. In F. Fromm-Reichmann & J. L. Moreno (Eds.), *Progress in psychotherapy.* New York: Grune & Stratton, 1956, pp. 199-209.

A counseling approach to human problems. *Amer. J. of Nursing,* 1956, 56, 994-997.

Implications of recent advances in the prediction and control of behavior. *Teachers College Record,* 1956, 57, 316-322. Also published in E. L. Hartley & R. E. Hartley (Eds.), *Outside readings in psychology.* New York: T Y. Crowell Co., 1957, pp. 3-10. Also published in R. S. Daniel (Ed.), *Contemporary readings in general psychology.* Boston: Houghton Mifflin, 1960.

Intellectualized psychotherapy. Review of George Kelly's *The Psychology of personal constructs, Contemporary Psychology,* 1956, 1, 357-358.

Review of Reinhold Niebuhr's *The self and the dramas of history. Chicago Theological Seminary Register,* 1956, 46, 13-14. Also published in Pastoral Psychology, 1958, 9, No. 85, 15-17.

Some issues concerning the control of human behavior. (Symposium with B. F. Skinner) *Science,* November 1956, 124, No. 3231, 1057-1066. Also published in L. Gorlow & W. Katkovsky (Eds.), *Readings in the psychology of adjustment.* New York: McGraw-Hill, 1959, pp. 500-522.

What it means to become a person. In C. E. Moustakas (Ed.), *The self.* New York: Harper and Bros., 1956, pp. 195-211.

With E. J. Shoben, 0.. H. Mowrer, G. A. Kimble, & J. G. Miller. Behavior theories and a counseling case. *J. Counseling Psychol.,* 1956, 3, 107-124.

1957

The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.,* 1957, 21, 95-103. French translation in *Hommes et Techniques,* 1959.

A note on the nature of man. *J. Counseling Psychol.,* 1957, 4, 199-203. Also published in *Pastoral Psychology,* 1960, 11, No. 104, 23 —26.

Personal thoughts on teaching and learning. *Merrill-Palmer Quarterly,* Summer, 1957, 3, 241-243. Also published in Improving *College and University Teaching,* 1958, 6, 4-5.

A therapist's view of the good life. *The Humanist,* 1957, 17, 291300.

Training individuals to engage in the therapeutic process. In C. R. Strother (Ed.), *Psychology and mental health.* Washington, D.C.: Amer. Psychological Assn., 1957, pp. 76-92.

With R. E. Farson. *Active listening.* University of Chicago, Industrial Relations Center, 1957, 25 pp.

1958

The characteristics of a helping relationship. *Personnel and Guidance Journal,* 1958, 37, 6-16.

A process conception of psychotherapy. *American Psychologist,* 1958, 13, 142-149.

1959

Client-centered therapy. In S. Arieti (Ed.), *American Handbook of Psychiatry,* Vol. 3. New York: Basic Books, Inc., 1959, pp. 183-200.

Comments on cases in S. Standal & R. Corsini (Eds.) *Critical incidents in psychotherapy*. New York. Prentice-Hall, 1959.

The essence of psychotherapy: A client-centered view. *Annals of Psychoterapy*, 1959, 1, 51-57.

Lessons I have learned in counseling with individuals. In W.E. Dugan (Ed.), *Modern school practices, Series 3, Counseling points of view.* University of Minnesota Press, 1959, pp. 14-26.

Significant learning: In therapy and in education. *Educational Leadership*, 1959, 16, 232-242.

A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy. In E.A. Rubinstein & M.B. Parloff (Eds.), *Research in psychotherapy*. Washington, D. C.: Amer. Psychological Assn., 1959, pp 96-107.

A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science*, Vol. III. *Formulations of the person and the social context.* New York: Mc Graw-Hill, 1959, pp. 184-256.

The way to do is to be. Review of Rollo May, et al., *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*, in Contemporary Psychology, 1959, 4, 196-198.

With G. Marian Kinget. *Psychotherapie en Menselyke Verhoudingen.* Utrecht: Uitgeverij Het Spectrum, 1959, 302 pp.

With M. Lewis & J. Shlien. Time-limited, client-centered psychotherapy: two cases. In A. Burton (Ed.), *Case studies of counseling and psychotherapy*. Prentice-Hall, 1959, pp. 309-352.

1960

Dialogue between Martin Buber and Carl Rogers. *Psychologia,* December 1960, 3 (4), 208-221.

Psychotherapy: The counselor, and *Psychotherapy:* The client. 16 mm. motion pictyres with sound. Distributed by Bureau of Audio-Visual Adis, University of Wisconsin, 1960.

Significant trends in the client-centered orientation. In D. Brower & L. E. Abt (Eds.), *Progress in clinical psychology*. Vol. IV. New York: Grune & Stratton, 1960, pp. 85-99.

A therapist's view of personal goals. *Pendle Hill Pamphlet, No. 108.* Wallingford, Pennsylvania. 1960, 30 pp.

With A. Walker & R. Rablen. Development of a scale to measure process changes in psychotherapy. *J. Clinical Psychol.*, 1960, 16 (1), 79-85.

1961

The loneliness of contemporary man, as seen in "The Case of Ellen West," *Review of Existential Psychology & Psychiatry,* May 1961, 1(2), 94-101. Also published in expanded form, in C. R. Rogers & R. L. Rosenberg, *A Pessoa Como Centro*, Sao Paulo, Brazil: Editoria PedagOgica e Universitaria Ltda., 1977.

On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961, 420 pp. (Also in Sentry Edition, softcover.)

Panel presentation: The client-centered approach to certain questions regarding psychotherapy. Annals of Psychotherapy, 1961, 2, 51 -53.

The place of the person in the new world of the behavioral changes. *Personnel and Guidance Journal,* February 1961, 39(6), 442-451.

The process equation of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, January 1961, 15(1), 27-45.

A theory of psychotherapy with schizophrenics and a proposal for its empirical investigation. In J. G. Dawson, H. K. Stone, & N. P. Dellis (Eds.), *Psychotherapy with schizophrenics.* Baton Rouge: Louisiana State University Press, 1961, pp. 3-19.

Two divergent trends. In R. May (Ed.), *Existential psychology*. New York: Random House, 1961, pp. 85-93.

What we know about psychotherapy. *Pastoral Psychology*, 1961, 12, 31-38.

1962

Comment (on article by F. L. Vance). *J. Counsel. Psychol.*, 1962, 9, 16-17.

The interpersonal relationship: The core of guidance. *Harvard Educ. Rev.*, Fall 1962, 32(4), 416-429.

Niebuhr on the nature of man. In S. Doniger (Ed.), *The nature of man.* New York: Harper and Brothers, 1962, pp. 55-71 (with discussion by B. M. Loomer, W. M. Horton, & H. Hofmann).

Some learnings from a study of psychotherapy with schizophrenics. *Pennsylvania Psychiatric Quarterly,* Summer 1962, pp. 3-15.

A study of psychotherapeutic change in schizophrenics and normals: Design and instrumentation. *Psychiatric Research Reports,* American Psychiatric Association, April 1962, 15, 51-60.

The therapeutic relationship: Recent theory and research. Lecture given under sponsorship of the Los Angeles Society of Clinical Psychologists in Beverly Hills, California, January 19, 1962. Privately printed.

Toward becoming a fully functioning person. In A. W. Combs (Ed.), *Perceiving, behaving, becoming, 1962 Yearbook.* Association for Supervision and Curriculum Development. Washington D.C., 1962, pp. 21-33.

With G. M Kinget. Psychotherapie et relations humaines: Theorie et pratique de la therapie non-directive. Louvain, Belgium: Publications Universitaires, 1962, 319 pp.

1963

The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness. In M. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation,* 1963. University of Nebraska Press, 1963, pp. 1-24.

The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice,* 1963, 1(1), 17-26.

Learning to be free. In S. M. Farber & R. H. Wilson (Eds.), *Conflict and creativity: Control of the mind, Part 2.* New York: McGraw-Hill, 1963, pp. 268-288.

Learning to be free. (Condensation of above.) *Nat. Educ. Ass. J.,* March 1963.

Psychotherapy today: Or, where do we go from here? *American Journal of Psychotherapy,* 1963, 17(1), 5-16.

1964

Freedom and commitment. *The Humanist,* 1964, 24(2), 37-40.

Some elements of effective interpersonal communication. Lecture at California Institute of Technology, November 1964. Unpublished.

Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *J. Abnorm. Soc. Psychol.,* 1964, 68(2), 160-167.

Toward a science of the person. In T. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology.* University of Chicago Press, 1964, pp. 109-140.

1965

An afternoon with Carl Rogers. *Explorations,* 1965, 3, 104.

Can we meet the need for counseling? A suggested plan. *Marriage and Family*, September 1965, 2(5), 4-6. Queensland, Australia: National Marriage Guidance Council of Australia.

Dealing with psychological tensions. J. Appl. Behav. Sci. 1965, 1, 6-24.

Foreword. In H. Anderson, *Creativity in childhood and adolescence*. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1965, pp. v—vii.

A humanistic conception of man. In R. E. Farson (Ed.), *Science and human affairs.* Palo Alto, California: Science and Behavior Books, 1965, pp. 18-31.

Psychology and teacher training. In D. B. Gowan & C. Richardson (Eds.), *Five fields and teacher education.* Ithaca, New York: Project One Publications, Cornell University, 1965, pp. 56-91.

Some questions and challenges facing a humanistic psychology. *J. Hum. Psychol.,* 1965, 5, 105.

The therapeutic relationship: Recent theory and research. *Australian Journal of Psychology,* 1965, 17, 95-108.

(A wife's-eye view of Carl Rogers. *Voices,* 1965, 1(1), 93-98.) By Helen E. Rogers.

1966

Client-centered therapy. In S. Arieti (Ed.), *Supplement to American handbook of psychiatry*, Vol. 3. New York: Basic Books, Inc., 1966, pp. 183-200. (See also 1959.)

Dialogue between Michael Polanyi and Carl Rogers. San Diego: San Diego State College and Western Behavioral Sciences Institute, July 1966, 8-page pamphlet.

Dialogue between Paul Tillich and Carl Rogers, Parts I and II. San Diego: San Diego State College, 1966, 23-page pamphlet.

To facilitate learning. In M. Provus (Ed.), *Innovations for time to teach.* Washington, D.C.: National Education Association, 1966, pp. 4-19.

1967

Autobiography. In E. W. Boring & G. Lindzey, *A history of psychology in autobiography,* Vol. V. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967.

Carl Rogers speaks out on groups and the lack of a human science. An interview. *Psychology Today,* December 1967, 1, 19-21, 62-66.

Client-centered therapy. In A. M. Freedman & H. I. Kaplan (Eds.), *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore: Williams & Wilkins, 1967, pp. 1225-1228.

The facilitation of significant learning. In L. Siegel (Ed.), *Contemporary theories of instruction*. San Francisco: Chandler Publishing Co., 1967, pp. 37-54.

The interpersonal relationship in the facilitation of learning. In R. Leeper (Ed.), *Humanizing education*. National Education Association, Association for Supervision and Curriculum Development, 1967.

A plan for self-directed change in an educational system. *Educ. Leadership*, May 1967, 24, 717-731.

The process of the basic encounter group. In J. F. T. Brugental (Ed.), *The challenges of humanistic psychology*. New York: McGraw-Hill, 1967, pp. 261-278.

With E. T. Gendlin, D. J. Kiesler, & C. Truax. *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. University of Wisconsin Press, 1967, 625 pp.

With B. Stevens et al. *Person to person*. Moab, Utah: Real People Press, 1967.

1968

The interpersonal relationship in the facilitation of learning. *The Virgil E. Herrick Memorial Lecture Series*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Co., 1968.

Interpersonal relationships: USA 2000. *J. Appl. Behav. Sci.*, 1968, 4(3), 265-280.

A practical plan for educational revolution. In R. R. Goulet (Ed.), *Educational change: The reality and the promise*. (A report on the National Seminars on Innovation, Honolulu, July 1967.) New York: Citation Press, 1968, pp. 120-135.

Review of J. Kavanaugh's book, *A modern priest looks at his outdated church*. Psychology Today, 1968, p. 13.

To the Japanese reader. Introduction to a series of 18 volumes of Rogers' work translated into Japanese. Tokyo: Iwasaki Shoten Press, 1968.

With W. R. Coulson (Eds.), *Man and the science of man*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Co., 1968, 207 pp.

1969

Being in relationship. *In Freedom to learn: A view of what education might become*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Co., 1969.

Community: The group. *Psychology Today*, Del Mar, California: CRM Books, Inc., December 1969, 3.

Freedom to learn: A view of what education might become. Columbus, Ohio: Charkes E. Merrill Publishing Co., 1969, 358 pp. Available in hardcover or softcover.

Graduate education in psychology: A passionate statement. In *Freedom to learn: A view of what education might become.*

The increasing involvement of the psychologist in social problems: Some comments, positive and negative. *J. Appl. Behav. Sci.*, 1969, 5, 3-7.

The intensive group experience. *In Psychology today: An introduction.* Del Mar, California: CRM Books. Inc., 1969, pp 539-555.

The person of tomorrow. Sonoma State College Pamphley, 1969. (Commencement address, June 1969.)

Self-directed change for educators: Experiments and implications. In E. Morphet & D. L. Jesser (Eds.), *Preparing educators to meet emerging needs.* (Papers prepared for the Governors' Conference on Education for the Future, an eight-state project.) New York: Citation Press, Scholastic Magazine, Inc., 50 West 44th Street, 1969.

1970

Carl Rogers on encounter groups. New York: Harper & Row, 19701, 168 pp. available in hardcover or softcover.

Foreword and Chapters 9, 16, 22, 25, 26, 27. In J.T. Hart & T.M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1970 (All have been published elsewhere, except the Foreword and Chapter 27, "Looking back and ahead: A conversation with Carl Rogers." Conducted by J.T. Hart.)

1971

Can schools grow persons? Editorial. *Educational Leadership*, December 1971.

Forget you are a teacher. Carl Rogers tells why. *Instructor* (Dansville, New York), August/September 1971, pp 65-66.

Interview with Dr. Carl Rogers. In W.B. Frick (Ed.), *Humanistic psychology: Interviews with Maslow, Murphy & Rogers.* Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Co., 1971.

Psychological maladjustments vs. continuing growth. *In Developmental Psychology.* Del Mar, California: CRM Books. Inc., 1971.

Some elements of effective interpersonal communication. *Washington State Journal of Nursing,* May/June 1971, pp. 3-11.

1972

Becoming partners: Marriage and its alternatives. New York: Delacorte, 1972, 243 pp.

Bringing together ideas and feelings in learning. *Learning Today*, Spring 1972, 5, 32-43.

Comment on Brown and Tedeschi article. *J. Hum. Psychol.*, Spring 1972, 12(1), 16-21.

Introduction to *My experience in encounter group*, by H. Tsuge, Dean of Women at Japan Women's University, Tokyo, Japan. *Voices*, Summer 1972, 8(2), Issue 28.

The person of tomorrow. *Colorado Journal of Educational Research,* Fall 1972, 12(1). Greeley, Colorado: University of Northern Colorado. (Commencement address, Sonoma State College, June 1969.)

A research program in client-centered therapy.* In S. R. Brown & D. J. Brenner (Eds.), *Science, psychology, and communication: Essays honoring Willliam Stephenson.* New York: Teachers College Press, Teachers College, Columbia University, 1972, pp. 312-324.

*This paper—exclusive of the new Introduction (1971)—was originally published in Psychiatric treatment, Vol. 31, *Proceedings of the Association for Research in Nervous and Mental Disease.* Baltimore: Williams & Wilkins, 1953, pp. 106-113.

Some social issues which concern me. J. Hum. Psychol. Fall 1972, 12(2), 45-60.

(Wood, J. T Carl Rogers, gardener. *Human Behavior,* November/ December 1972, 1, 16 ff.)

1973

Comment on Pitts article. *J. Hum. Psychol.* Winter 1973, 13, 8384.

An encounter with Carl Rogers. In C. W. Kemper (Ed.), *Res Publica,* Claremont Men's College, Spring 1973, 1(1), 41-51.

The good life as an ever-changing process. Ninth of newpaper series, *America and the Future of Man,* published by the Regents of the University of California, and distributed by Copley News Service.

The interpersonal relationship that helps schizophrenics. Contribution to panel discussion, "Psychotherapy is Effective with Schizophrenics." APA Convention, Montreal, August 28, 1973.

My philosophy of interpersonal relationships and how it grew. *J. Hum. Psychol.* Spring 1973, 13(2), 3-15.

Some new challenges. *American Psychologist,* May 1973, 28(5), 379-387.

To be fully alive. *Penney's Forum*, Spring/Summer 1973, p. 3.

With B. Meador. Client-centered therapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies.* Itasca, Illinois: F. E. Peacock, 1973, pp. 119166.

(Mousseau, J. Entretien avec Carl Rogers. *Psychologie,* January 1973, 6, 57-65.)

1974

Can learning encompass both ideas and feelings? *Education*, Winter 1974, 95(2), 103-114.

The cavern. (unpublished)

Foreword. In H. Lyon, *It's me and I'm here*. New York: Delacorte Press, 1974, pp. xi–xiii.

Foreword. In A. dePeretti, *Pensee et Verite de Carl Rogers*. Toulouse: Privat, 1974, pp. 20-27.

Foreword. In Japanese translation of *Person to Person*. Tokyo, 1974.

In retrospect: Forty-six years. *American Psychologist*, February 1974, 29(2), 115-123.

Interview on "growth." In W. Oltmans (Ed.), On growth: *The crisis of exploring population and resource depletion*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1974, pp. 197-205.

The project at Immaculate Heart: An experiment in self-directed change. *Education*, Winter 1974, 95(2), 172-196.

Questions I would ask myself if I were a teacher. *Education*, Winter 1974, 95(2), 134-139.

Remarks on the future of client-centered therapy. In D. A. Wexler & L. N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy*. New York: John Wiley & Sons, 1974, pp. 7-13.

With J. K. Wood. The changing theory of client-centered therapy. In A. Burton (Ed.), *Operational theories of personality*. New York: Brunner/Mazel, Inc., 1974, pp. 211-258.

1975

Client-centered psychotherapy. In A. M. Freedman, H. I. Kaplan, & B. J. Sadock (Eds.), *Comprehensive textbook of psychiatry*, Vol. II. Baltimore: Williams & Wilkins, 1975, pp. 1831-1843.

The emerging person: A new revolution. In R. I. Evans (Ed.), Carl Rogers: *The man and his ideas*. New York: E. P. Dutton, 1975, pp. 147-176.

Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 1975, 5(2), 2-10.

Foreword. In To Thi Anh, *Eastern and Western cultural values*. Manila, The Philippines: East Asian Pastoral Institute, 1975.

Interview. In R. I. Evans (Ed.), *Carl Rogers: The man and his ideas*. New York: E. P. Dutton, 1975.

An interview with Dr. Carl R. Rogers. *Practical Psychology for Physicians*, August 1975, 2(8), 16-24.

A person-centered approach to intergroup tensions. Paper at Association of Humanistic Psychology Conference, Cuernavaca, Mexico, December 19, 1975. (unpublished)

With J. K. Wood, A. Nelson, N. R. Fuchs, & B. Meador. An experiment in self-determined fees. (unpublished)

1976

Beyond the watershed in education. *Teaching-Learning Journal,* Winter/Spring 1976, pp. 43-49.

1977

Beyond the watershed: And where now? *Educational Leadership, May* 1977, 34(8), 623-631.

Carl Rogers on personal power. New York: Delacorte Press, 1977, 299 pp.

Ellen West—And loneliness. In C. R. Rogers and R. L. Rosenberg, *A Pessoa Como Centro,* Sao Paulo, Brazil: Editoria PedagOgica e Universitaria Ltda., 1977. (Written in 1974)

Freedom to be: A person-centered approach. *Studies of the Person* (Japanese), 1977, 3, 5-18. Japan Women's University, Department of Education, Tokyo.

Growing old—Or older and growing. (unpublished)

Nancy mourns. In D. Nevill (Ed.), *Humanistic psychology: New frontiers.* New York: Gardner Press, 1977, pp. 111-116.

Personal power at work. Psychology Today, April 1977, 10(11), 60 ff. (Condensation of Chapter 8 of *Carl Rogers on personal power.)*

The politics of education. *J. Hum. Educ.* January/February 1977, 1(1), 6-22.

Therapeut and Klient. Munich, West Germany: Kindler-Munchen, 1977. (Various papers translated from the English.)

Tribute to Professor Haruko Tsuge. *Studies of the Person* (Japanese), 1977, 3, 35-38. Japan Women's University, Department of Education, Tokyo.

With T. L. Holdstock. Person-centered personality theory. In R. Corsini (Ed.), *Current personality theories.* Itasca, Illinois: F. R. Peacock, 1977, pp. 125-151.

With R. L. Rosenberg. *A Pessoa Como Centro.* Silo Paulo, Brazil: Editoria PedagOgica e Universitiria Ltda., 1977, 228 pp. (Introduction and Chapters 2 and 5 by Rosenberg. Other pages are translations of papers by Rogers.)

(Holden, C. Carl Rogers: Giving people permission to be themselves. *Science,* October 1977, 198(4312), 32-33.)

1978

Carl R. Rogers' Papers. In *The Quarterly Journal of the Library of Congress*, October 1978, 35, 258-259. (This describes the collection of personal papers, tapes, films, etc., which, upon invitation, Rogers donated to the Library of Congress.)

Do we need "a" reality? *Dawnpoint*, Winter 1978, 1(2), 6-9. (Written in 1974.)

Education—A personal activity. (unpublished)

The formative tendency. *J. Hum. Psychol.*, Winter 1978, 18, 23-26.

From heart to heart: Some elements of effective interpersonal communication. *Marriage Encounter*, February 1978, 7(2), 8-15. (Talk given to California Institute of Technology, November 9, 1964. Revised version is Chapter 11 in *Freedom to Learn*.)

Meeting my needs as a facilitator. (unpublished) My political stance. (unpublished)

The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change (1957). Abstract and commentary. *Current Contents*, 1978, 18(27), 14. (No. 27 of "Citation Classics.")

Some directions in AHP. (unpublished)

Some new directions: A personal view. (unpublished)

With M. V. Bowen, J. Justyn, J. Kass, M. Miller, N. Rogers, & J. K. Wood. Evolving aspects of the person-centered workshop. *Self and Society* (England), February 1978, 6(2), 43-49.

1979

Foundations of the person-centered approach. *Education*, Winter 1979, 100(2), 98-107.

Groups in two cultures. *Personnel & Guidance Journal*, September 1979, 38(1), 11-15.

The security guard: A vignette. (unpublished)

Some new directions: A personal view. In T. Hanna (Ed.), *Explorers of humankind*. San Francisco: Harper & Row, 1979.

With M. V. Bowen, J. Justyn, J. Kass, M. Miller, N. Rogers, & J. K. Wood. Evolving aspects of person-centered workshops. *AHP Newsletter*, January 1979, 11-14.

With M. V. Bowen, M. Miller, & J. K. Wood. Learnings in large groups: The implications for the future. *Education*, Winter 1979, 100(2), 108-116. (Written in 1977)

(H. Kirschenbaum. *On becoming Carl Rogers*. New York: Delacorte Press, 1979, 444 pp. This biography includes many excerpts from Rogers' writings, from his adolescent days to age 76.)

1980

Building person-centered communities: The implications for the future. In A. Villoldo & K. Dychtwald (Eds.), *Revisioning human potential: Glimpses into the 21st century*. (In press.)

Yarının İnsanı

İnsan odaklı psikoloji hareketinin kurucusu Carl Rogers'tan temel bir kaynak kitap daha.

Carl Rogers'ın daha önce yayımladığımız ***Kişi Olmaya Dair*** isimli kitabında, ondan söz ederken, "**Rogers inandığı kuramları sadece terapistlere değil, sokaktaki herkese anlatabilmeyi amaçlar**" demiştik. Yazar bu kez de aynı sade dille, "yarının insanını" nasıl yaratacağımızı anlatıyor. Nasıldır **yarının insanı**? Kendini var ederek nesneler dünyasından sıyrılmayı başaran ve karşısındaki insanı sahiden duyarak onu nesneler arasından çıkaran.

"Yıllar önce intihar etmiş, çok incelenmiş bir hasta olan Ellen West ile ilgili akademik sempozyumda, Rogers tepkisinin derinliği ve yoğunluğu ile seyircileri irkiltmişti. Ellen West hakkında sanki onu iyi tanıyormuş, sanki West kendini dün zehirlemiş gibi konuşuyordu. Rogers, yalnızca onun trajik biçimde ziyan olmuş hayatına dair üzüntüsünü ifade etmiyor, aynı zamanda onu bir nesneye dönüştüren, kişisel olmaktan uzak ve zihinleri kesin bir tanıyla meşgul olan hekimlerine ve psikiyatrlarına olan öfkesini de dile getiriyordu. Bunu nasıl yapabildiler diye soruyordu Rogers. Keşke bir insanı, nesne olarak görmenin başarılı bir terapiye her zaman engel olacağını bilselerdi. Keşke onunla bir insan olarak ilişki kursalardı, kendilerini riske atsalar, onun gerçekliğini ve dünyasını tecrübe etselerdi, o zaman onun ölümcül yalnızlığını çözebilirlerdi."
(Irvin D. Yalom'un önsözünden)

Bu kitabı Rogers 80'lerin başında yazdı. Ancak bugün görüyoruz ki, onun sözleri, sadece bugünün gerçekleri değil, aynı zamanda yarını aydınlatan birer kehanet.



Carl R. Rogers

Hümanist psikoloji hareketinin kurucusu ve danışan odaklı terapinin babası Carl R. Rogers (1902-1987), hayatı boyunca sürdürdüğü çalışmalarını insanın gelişime yönelik potansiyeline dair temel inancı üzerine kurmuştur. Carl R. Rogers, Amerikan tarihindeki en etkili psikologlardan biridir. Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilmiş ve Amerikan Psikoloji Birliği'nin Üstün Bilim Adamı Ödülü de dahil olmak üzere pek çok kez ödüllerle onurlandırılmıştır. 1964 yılında "Yılın Hümanisti" seçilmiştir. Carl R. Rogers'ın yayımladığımız bir diğer kitabı: **Kişi Olmaya Dair** *(Okuyan Us Yayın, 2011)*

psikoloji/ psikiyatri ; 31

ISBN 978-605-4054-92-3

9 786054 054923

okuyan us