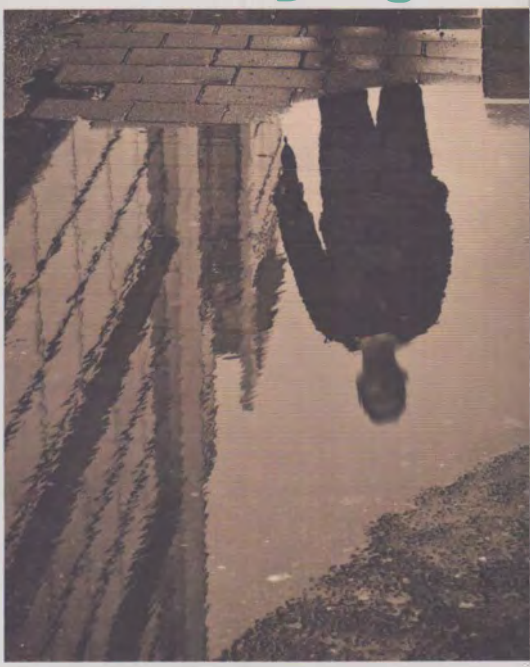
James Hollis

# Yaşamın İkinci Yarısında Anlam Arayışı

Sonunda
**Gerçek Anlamda**
Nasıl Büyürüz?



iletişim

JAMES HOLLIS

# Yaşamın İkinci Yarısında Anlam Arayışı

JAMES HOLLIS 1940'ta Springfield, Illinois'de dünyaya geldi. 1962'de Manchester Üniversitesi'nden lisans, 1967'de Drew Üniversitesi'nden doktora derecesiyle mezun oldu. Yirmi altı yıl boyunca çeşitli üniversitelerde sosyal bilimlerin çeşitli alanlarında ders verdi. 1982'de İsviçre, Zürih'teki Jung Enstitüsü'nde analitik psikoloji alanında eğitimini tamamlayarak Jungcu analist oldu. Houston Jung Eğitim Merkezi'nde, ardından Washington Jungcu Analistler Topluluğu'nda uzun yıllar yöneticilik yaptı. Halen eşiyle birlikte Washington D.C.'de yaşıyor ve özel muayenehanesinde danışmanlık hizmeti veriyor. Yazarın dünya çapında farklı dillere çevrilmiş on beşi aşkın kitabı bulunuyor. Türkçede yayımlanmış kitapları şunlardır: *Cennet Projesi* (Tavanarası Yayıncılık, 2002), *İyi İnsanlar Neden Kötü Şeyler Yaparlar* (Kuraldışı Yayıncılık, 2008), *Satürn'ün Gölgesinde* (Butik Yayıncılık, 2020).

*Finding Meaning in the Second Half of Life.*
*How to Finally, Really Grow Up*
© 2005 James Hollis
Bu kitabın yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla
Penguin Random House LLC'nin alt markası olan Avery'den alınmıştır.

İletişim Yayınları 2959 • Psykhe 40
ISBN-13: 978-975-05-3018-0
© 2020 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2020, İstanbul
2. Baskı 2022, İstanbul

*DİZİ EDİTÖRÜ* Bahar Siber
*KAPAK* Suat Aysu
*UYGULAMA* Hüsnü Abbas
*DÜZELTİ* Bahri Özcan
*DİZİN* Berkay Üzüm, Celal Galip
*BASKI* Ayhan Matbaası SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63
*CİLT* Güven Mücellit SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

**İletişim Yayınları** SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

JAMES HOLLIS

# Yaşamın İkinci Yarısında Anlam Arayışı

## Sonunda Gerçek Anlamda Nasıl Büyürüz?

*Finding Meaning in the Second Half of Life*
*How to Finally, Really Grow Up*

ÇEVİREN
*Kerime Dalyan*

iletişim

*Jill,*

*Çocuklarımız Taryn, Tim, Jonah ve Seah,*

*Ve Houston Jung Merkezi çalışanları için...*

Bana onlar haber verir o yeri, ki vardır orada, ikinci ve geniş zamanlı bir hayatım.

– R.M. RILKE, "SEVİYORUM Benliğimin Karanlık Saatlerini"

Ey rüzgârın savurarak getirdiği bedbaht hayalet, tekrar geri gel.

– THOMAS WOLFE, *Melek, Eve Doğru Bak*

# İÇİNDEKİLER

**Yaşamın Size Yönelttiği Sorular** 11

GİRİŞ
**KARANLIK ORMAN** ..... 13

BİRİNCİ BÖLÜM
**PAHALI HAYALETLER: BU NOKTAYA NASIL GELDİK?** ..... 31

İKİNCİ BÖLÜM
**OLDUĞUMUZU SANDIĞIMIZ KİŞİYE NASIL DÖNÜŞÜRÜZ?** ..... 51

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
**BEN'LERİN ÇARPIŞMASI** ..... 81

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
**DÖNÜŞÜMÜN ÖNÜNDEKİ ENGELLER** ..... 107

BEŞİNCİ BÖLÜM
**YAKIN İLİŞKİLERİN DİNAMİĞİ** 121

ALTINCI BÖLÜM
**HAYATIN İKİNCİ YARISINDA AİLE** ..... 145

YEDİNCİ BÖLÜM
**KARİYER Mİ? YETENEKLERİMİZE DAYANAN BİR UĞRAŞI MI?** 163

SEKİZİNCİ BÖLÜM
**GÜNLÜK YAŞAMIN PSİKOPATOLOJİSİNDEN KAYNAKLANAN YENİ BİR MİT** 181

DOKUZUNCU BÖLÜM
**MATERYALİST BİR ÇAĞDA MANEVİYATA ULAŞMAK** ..... 203

ONUNCU BÖLÜM
**BATAKLIK ZİYARETLERİ** ..... 231

ON BİRİNCİ BÖLÜM
**RUHUN İYİLEŞMESİ** ..... 261

*KAYNAKÇA* ..... 289
*DİZİN* ..... 292

- Yaşam yolculuğunuzda sizi buraya, şu ana getiren şey nedir?
- Hangi tanrılar, güçler, aile, sosyal ortam, hakikatinizi şekillendirmiş, beslemiş veya onu kısıtlamış olabilir?
- Kimin hayatını yaşıyorsunuz?
- Neden her şey yolundayken bile ters giden bir şeyler var gibi geliyor?
- Neden beklentilerimizle ilgili çok fazla hayal kırıklığı, ihanet ve yenilgi hissediyoruz?
- Neden başkalarından ve kendinizden bu kadar çok şey saklamanız gerektiğine inanıyorsunuz?
- Neden yaşam başka bir yerde, size danışılmaksızın (veya çok az danışılarak) yazılan bir senaryo gibi geliyor?

- Neden bu kitabı aldınız veya bu kitap neden şimdi önünüze geldi?
- Neden *ruhunuzla* ilgili düşünceler sizi rahatsız ediyor *ve* çok uzun zaman önce kaybettiğiniz yakın bir arkadaşınız gibi geliyor?
- Neden yaşadığınız hayat, ruhunuzun arzularıyla karşılaştırıldığında bu kadar küçük kalıyor?
- Ruhunuzun çağrısına ve şimdikinden daha geniş bir ikinci yaşam için size yaptığı davete karşılık vermek için şu an neden doğru zaman?

# KARANLIK ORMAN

Bazen bir başkasının hayatını yaşadığımızı, seçimlerimizi onun değerlerinin yönlendirdiğini dehşet içinde fark ederiz. Sürdürdüğümüz yaşamla ilgili bize ters gelen bir şeyler olsa da, tek seçeneğimiz buymuş gibi görünür. Başkaları tarafından alkışlandığımızda bile, içten içe kendimizi sahtekâr gibi hissederiz. Şu gerçek hikâye üzerine biraz düşünün: Adam tüm hayatını aklın hizmetinde, akademik çevrelerde geçirmiştir. Sonunda emekli olur ama depresyona girer, zira ruhsal enerjisini taşıyabileceği bir yapıdan ve hizmet edeceği tutarlı bir değerler bütününden yoksun, mensup olduğu kurullar ve öğretmenlik rolü dışında kim olduğuna dair kavrayıştan mahrum kalmıştır. Bir gün, bir saatlik bir terapi seansı sonrası eve dönerken ağlamaya başlar ve anlaşılmaz bir şekilde gözyaşı dökse de, bilincinde bunu açıklayacak hiçbir görüntü veya mantık izi bulamaz. Oldukça başarılı bir hayatı olan bu adam, sadece bedeninin içine çaresizce çekilmenin ne kadar aşağılayıcı olduğunu itiraf eder. Aynı akşam rüyasında, üniversiteye döndüğünü, hazırlanmadan bir sınava girdiğini ve herkesin sınavda onun çok

önüne geçtiğini görür. Kadın öğretim üyesi ona doğru yürüyerek "Bu dersten kalmana izin vermeyeceğim," der. Çocukluğunda faaliyetlerini her zaman annesinin yönlendirdiğini, kendi hedeflerini onun hedefleri olarak belirlediğini ve kadın öğretim üyesiyle aynı tonu kullanarak onun adına müdahalelerde bulunduğunu hatırlar. Tüm çocuklar gibi güçsüz olduğundan, annesinin isteklerinin kendi istekleri olarak kabul etmiş ve bu yüzden kendi yaşamında onun ihtiraslarını gerçekleştirmiştir. Ancak rüyası şöyle devam eder: "Birdenbire, bu dersi almak zorunda olmadığımı hissettim. 'Bu sınav bana hiçbir şey ifade etmiyor! Artık bu şekilde sınanmayı aştım ben!' diye düşündüm. Müthiş bir rahatlama yaşadım. Önümdeki mavi sınav kitapçığını yırtıp sınıftan çıktım." Ve işte böylece, farklı bir yaşama -kendi yaşamına- başlar.

Ya da kendine ait tıbbi malzeme şirketinde satıştan sorumlu başkan yardımcılığı görevine yükselen otuz sekiz yaşındaki bir kadının hikâyesine göz atın. New York'tan Denver'a giden uçakta kitap okurken, Nebraska'nın üzerinde bir yerlerden geçtiği sırada, zihninde şaşırtıcı bir düşünce beliriverir: "Hayatımdan nefret ediyorum." Yaşamını mesleki hedeflerine ulaşmakla özdeşleştirmiştir, ama o an, on bin metre yükseklikte, ne zamandır depresyonun belirsiz sularında yüzdüğünü fark eder.

Hayatımın ortalarında, Zürih'te psikanalize başlamak üzereyken gördüğüm ilk rüyaya kulak verin. Bir Ortaçağ kalesinin surlarında şövalyeyim ve tepeme oklar yağmur gibi yağıyor. Ormanın kenarında, saldırıyı yöneten, cadıya benzer birini gördüm. Müthiş bir kaygı duydum çünkü kalenin düşmesinden korkuyordum, zaten rüyanın sonunda da akıbeti muamma olarak kaldı. Psikanalistim, artık kalemin asma köprüsünü indirmemin ve dışarı çıkıp cadıyla karşılaşmamın ve neden bana bu kadar öfkeli olduğunu anlamamın za-

manı geldiğini söyledi. Doğal olarak bu karşılaşmadan çok korkuyordum, hangimiz kendi isteğiyle, korunaklı kalesinden çıkıp savunmasız bir şekilde korktuğu şeyin karşısına çıkar ki? Ama analistimin tavsiyesinin yerinde bir tavsiye olduğunu biliyordum. Karanlık bir orman yolculuğunun başındaydım; bu orman, bilinç düzeyime çıkmadan önce uzun yıllar yaşamış olduğum bir ormandı.

Birbirinden oldukça farklı bu insanların ortak noktası nedir? Hepsi ruhlarında bir isyan, egolarının benlik ve dünyayı kavrama biçiminde bir altüst oluş yaşamış ve yaşamlarını ikinci yarısını daha bilinçli bir şekilde yaşamaya yönelik oldukça zorlu bir davet almışlardı. Önce bilinçlerinde şaşırtıcı bir karmaşa yaşamışlar ve her biri bulundukları tanıdık ortamlardan daha karanlık bir ormana adım atmış, daha doğrusu oraya çekildiklerini duyumsamışlardı. Karanlık bir ormanda yolculuk etme imgesini aşina bulmayacak biri olabilir mi? Şair Dante, hayatının ortasında, yolunu kaybettiğini ve karanlık bir ormanda bulunduğunu fark etmiş, bu bilinçle o meşhur, muhteşem yeraltı dünyasına iniş sürecine başlamıştı. Tüm iyi niyetimize rağmen, biz de kendimizi sık sık karanlık bir ormanda buluruz. İyi niyetimiz, dikkatimiz ve zekâmız, öngörülerimiz, planlama becerimiz, dualarımız veya başkalarından aldığımız rehberlik, bizi belirli dönemlerde karşı karşıya kaldığımız kafa karışıklığı, yönelim bozukluğu, can sıkıntısı, depresyon ve kendimize ve başkalarına karşı hissettiğimiz hayal kırıklığı duygularından ve daha önce işe yarar gibi görünen planların ve stratejilerin eriyip gitmesinden koruyamaz. Yaşamlarımızın bilinçli işleyişini yerle bir eden ve özerk gibi görünen bu süreç bizim için ne anlama geliyor olabilir ve karanlıkla bu acı dolu karşılaşmalardan kendimizi geliştirerek nasıl çıkabiliriz? Bu kitabın başındaki sorular size hitap ediyorsa, biraz korkutuyorsa, meydan okuyorsa, siz de zaten bir süredir bu sürecin için-

desiniz demektir. Güvenli kıyılardan demir almak, oldukça anlaşılır olan rahatlık, emniyet ve öngörülebilirlik arzularınızla çelişse de, ruhumuzun derinliklerinde yatan anlam, şifa ve bütünlük istekleriyle güdülenen bir yönelimdir. Psikolojik olarak alt üst olduğumuz bu dönemlerde, sıklıkla kendimizi kurban gibi hisseder ve bu acıların bir gelişme, genişleme amacına hizmet edeceğini hayal edemeyiz. Çoğu kez, çok daha sonra, o dönemlerde kesinlikle öyle hissetmesek de, bir şeylerin bizi bilinçli bir şekilde harekete geçirmiş ve yolculuğumuzun yeni bir evresini başlatmış olduğunu fark ederiz. Acı çekmenin bizi büyüttüğünü ve insani açıdan zenginleştirdiğini gönülsüzce itiraf ederiz.

Başından beri farkındalığımızın altında hareket eden bu derin akıntıları kabul etmek, gayet haklı bir şekilde bilgelik diyebileceğimiz şeyin ilk adımıdır. İlk büyük trajedi yazarı Aiskhylos, tanrıların, bilgeliğin sadece acı çekerek geleceğine dair muhteşem hükmünü dile getirmişti. Bu şekilde kazanılmış bilgelik, hayatlarımıza büyük bir onur ve derinlik getirir ve bunun yan ürünü olan ruhsal büyüme de bizi mutlu eder. İnsanlar böylesi bir acı sürecindeyken ruhsal büyümeden bahsetmek gereksiz veya kaba görünebilir, ne var ki çok sonraları bu kişiler genellikle daha değişik türden bir farkındalık, kendileriyle ilgili daha derin bir kavrayış ve en güzeli de, daha ilginç bir hayat kazanmış olduklarını fark ederler. Yaşamları manen gelişmiş, psikolojik açıdan zenginleşmiş ve bu gelişmeyi bizzat kendileri başarmışlardır. Kendi ruhları onlara doğru koşmuş, herhangi bir duraksamayı veya inkârı reddederek daha fazla ete kemiğe bürünmeyi ve görünür olmayı talep etmiştir.

Uzun yıllar boyunca, bu acı çekme sürecinin ortasında olan insanlarla çalışma ayrıcalığına sahip oldum. En özel alanlarını paylaşarak ve bu yolculuklarında onlara eşlik etmem için bana güven duyarak beni onurlandırdılar. Birlik-

te pek çok kez, Carl Jung'un sıradan ego bilincimizin tamamen ötesinde yer alan içsel, benzersiz, bilen, yönlendirici akıl metaforuyla, *Benlik* kavramıyla karşı karşıya gelmenin sevincini yaşadık. Benlik metaforu, her birimizin içindeki bir şeylerin sadece organik-biyokimyasal süreçleri izlemekle kalmadığına, aynı zamanda bizi oldukça karmaşık yaratıklar haline getirdiğine dair sezgisel bilgimizden doğar; ancak daha önemlisi, bedensel varlığımızın birincil amacını, yani varoluşumuzu araştırır.

Ne gariptir ki, Yunancada *ruh* anlamına gelen psişe (*psyche*) kelimesi, *psikoloji* (*psychology*), psikiyatri, psikopatoloji, psikofarmakoloji *ve* psikoterapinin tam kalbinde yer almasına rağmen modern psikoloji ve psikiyatriden çoğu zaman sürgün edilmiştir. Neredeyse aynı derecede fena olan ise, *Ruh* kelimesinin, sözde *New Age* (Yeni Çağ) olarak adlandırılan akımla aşırı duygusallaştırılmış veya köktendinciler tarafından korkulu, savunmacı bir dogmaya hapsedilmiş olmasıdır. Fakat ben bu kitapta, ruh ve psişe kelimelerini birbirinin yerine kullanmayı göze alacağım çünkü her birimizin içinde, Benlik[1] ruhun hizmetindedir; yani hayatımızı düzenleyen, yönlendirici ve amaca yönelik güçler, anlamın hizmetindedir fakat bu, bilinç düzeyimizin dar çerçevesindeki kavrayışımızla pek bir ilgisi olmayan, aşkın bir anlamdır. Eski Sovyet ülkelerinin birinde, depremde çocuğu ile birlikte enkaz altında kalan bir kadının hikâyesini okumuştum. Çocuğu hayatta kalabilmişti çünkü kadın kendi etini kesmiş ve kurtarılıncaya kadar birkaç gün boyunca çocuğunu kanıyla beslemişti. Her şeyin başında, ilk sırada, insanın kendini korumasının geldiğini düşünebilirsiniz ama bu an-

1 Bütünlük arayışı içinde olan arketipsel dinamik Benlik, sıradan ve oldukça sınırlı ego bilincimizle karıştırılmaması için büyük harfle yazılmıştır. Rüyamda, ego bilinci şövalye, cadı duygu dünyamın bölünmüş kısmıdır ama Benlik tüm rüyanın mimarıdır ve daha fazla sorumluluk alması için bilince çağrıda bulunur.

nenin çocuğu için yaptığı fedakârlık, Benlik eyleminin bile ruhun anlam arayışına hizmet edebileceğini gösteriyor. Bu anne için çocuğu, kendisinden daha fazla anlam taşıyordu. Benliğin çıkarlarının anlam arayışına tâbi kılınması hikâyesi, hepimizin yaşantısında farklı biçimlerde tekrarlanır. Ve anlam olmadan yaşadığımızda, ıstırapların en büyüğünü çekeriz. *Ba'sını (ruhunu) Arayan, Dünyadan Bezmiş Adam* isimli Eski Mısır'dan kalma bir metin, bu çelişkinin evrenselliğini gösterir. Bu eser, binlerce yıllık olmasına rağmen nasıl da moderndir! Gözünüzün önüne, hepsi de hayatlarında daha fazlası olsun diye yanıp tutuşan ve bunun özlemini çeken, her gün evden işe mekik dokuyan, evi çekip çevirmekten tükenmiş kişiler ya da üçüncü martinisini yudumlayan bir iş insanı gelmiyor mu? Bilinç ile ruhu birlikte ortaya koyabildiğimizde değişiriz ve istesek de istemesek de genişleriz.

Binlerce yıl evvel, Sokrates'ten önce yaşamış olan filozof Heraklitos, ruhun, sınırları ve genişliği asla tam olarak keşfedilemeyecek, uzak bir ülke olduğu sonucuna varmıştı. Ancak yine de hepimiz *ruh* kelimesi ile ne demek istediğimizi sezgisel olarak biliriz. *Ruh*, düşünmeye başladığımız ilk dönemlerden bugüne kendimizle kurduğumuz o derin sezgisel ilişkiyi tarif etmek için kullandığımız bir sözcüktür. *Ruh*, kendi sezgisel derinliğimiz, içsel işleyişimiz, hedefe odaklı enerjimiz, anlama duyduğumuz özlem ve sıradan bilincin kavrayabileceğinden çok daha büyük olan bir şeye bağlılığımızdır. Ruh, bizi insan yapan şeydir ve bizi durmaksızın, yolculuğumuzun değişmez dört gizemli buyruğuna bilinçli bir şekilde katılmaya yönlendirir: 1) büyük bir hızla fırlatılmış olduğumuz uçsuz bucaksız *evren*, 2) bizi çevreleyen ve yuvamız olan *doğa*, 3) ilişki kurmanın zorluğunu beraberinde getiren, bize yakın her *öteki* ve 4) unutulmamak isteyen, bunun için daima ısrar eden anlaşılması güç, kendi asi *Benliğimiz*.

Bizler anlam arayan, anlam yaratan varlıklarız. Diğer varlıklar da biyolojik yaşam döngülerini tıpkı bizim gibi yaşar, ne var ki düşünme, soyutlama ya da değerlerini aktarmalarını sağlayacak karmaşık toplumsal yapılar yaratma yeteneğine sahip değillerdir. Yaşamak için mücadele ederler ancak ölümsüz olma kaygısı taşımazlar. Onlar da bizim gibi, gizemli varoluşlarına dair içgüdüsel bir mirasa sahiptir ancak bizim türümüz, sık sık kendi doğal, içgüdüsel dünyasına yabancılaşan tuhaf bir türdür. Bize özgü bir davranış olan kendimiz üzerine düşünme eğilimimiz, metafor, analoji ve soyutlamayı keşfimiz ve doğamıza özgü o tarif edilemez özlem, anlam arayışımızın ifadeleridir. Anlam arayışına yönelik bu derin ve karşı konulamaz dürtü ve anlam kaybı yaşadığımızda duyduğumuz ıstırap, ruhumuzun parametreleri ve ısrarlı gündemine dair bir miktar ipucu verir. Nobel Ödülü'ne aday olmuş André Malraux *Altenburg'un Ceviz Ağaçları*'nda şöyle yazar:

> Gizemlerin en büyüğü, yeryüzü ve galaksi arasında bir yere rastgele fırlatılmış olmamız değil, bu hapishanede kendi imgelerimizi biçimlendirerek hiçliğimizi inkâr edebilmemizdir.[2]

Anlamı daraltan bir yaşam, ruhu yaralar. Birbirlerine karşı iyi niyetli olsalar da, eskide kalmış gündemleri yüzünden kendini karşısındakine dayatmaya devam eden öyle çok çiftle çalıştım ki. Onlara "Üzgün, öfkeli, isteksiz bir eş ile yaşamak ister misiniz?" diye sorduğumda, hepsi hemen tam tersini arzuladıklarını söylerdi. Ne var ki, gizli kaynaklar tarafından yönlendirilen eylemleri, tam da o korktukları, huysuz, isteksiz eşi yaratıyordu. Eşleri, esasında geliştirmesi gereken ilişki, çoğu defa her ikisini de yok ediyordu. Her bi-

2 André Malraux, *Altenburg'un Ceviz Ağaçları*, çev. Tahsin Yücel, Sel Yayınları, İstanbul, 2020.

rinin ruhunun sınırları daralıyor ve bu durum kendini günlük hayatın o aşina, hastalıklı geçimsizlik hali olarak ifade ediyordu.

Bir ilişkide olalım ya da olmayalım, hepimiz ruhlarımızın o sarmalayıcı desteğine, kutsal bir öyküde katılımcı olduğumuzu hissetmeye derin bir ihtiyaç duyarız. Jung'un anılarında yazdığı gibi "Anlamsızlığın, yaşamı dolu dolu yaşamayı engellediği için hastalıktan farkı yoktur. Birçok şeyi, hatta belki de her şeyi dayanılır hale getiren anlamdır."[3] Ne şanslıyım ki, Jungcu bir analist olarak, sayısız danışanımda büyük acılar ve onur kırıcı yenilgiler sonrası anlamın evrimine ve dinamik bilinçaltıyla karşılaşmanın kişileri büyüttüğüne tanıklık ettim. *Psikoterapi* kelimesinin etimolojisinin ortaya koyduğu gibi ("ruhu incelemek ya da onu dinlemek") bu ruhsal büyüme çalışması, ister resmî bir terapötik ortamda ister gündelik yaşamda olsun, hepimizin ortak ödevidir.

Jung bir defasında, kişinin bir başkasıyla yapacağı yolculukla, kendi başına yapacağı yolculuktan daha öteye gidemeyeceğini söylemiştir. Bu gözlem, okura sıradan görünebilir, ancak çoğu insan, pek az psikoterapistin de bizzat analizden geçtiğini bilmez. (Şüphesiz hayatın ikinci yarısının başlangıcı olmayan otuz beş yaşında, klasik bir orta yaş depresyonu ile başladığım ilk terapi seansım, o zaman bana gerçekten bir yenilgi gibi gelmişti.) Sadece *psikodinamik* düşünce ekolleri ve yöntemleri, yani bilinç ve bilinçaltı yaşam arasında derinleştirilmiş bir diyalog yaratmak için çabalayan yaklaşımlar, uygulayıcının kişisel terapi almasını gerekli görür. Günümüzde çoğu terapist *davranışçıdır*, yapıcı olmayan davranışları değiştirmeye ve onların yerine daha etkili stratejiler geliştirilmesi için çalışırlar. İkinci en büyük grup, bir tür *bilişsel terapi* uygular; edinmiş olduğumuz ve refleks ola-

3 Carl Gustav Jung, *Anılar, Düşler, Düşünceler*, çev. İris Kantemir, Can Yayınları, İstanbul, 2018, s. 270.

rak bizi başarısızlığa uğratacak seçimler yapmamıza neden olan çeşitli "kötü fikirleri" saptar ve bunları daha etkili fikirler ile değiştirmek için çabalar. İnsana yönelik bu her iki yaklaşım da son derece mantıklıdır ve genel olarak yararlıdır ve kendim de bunları pek çok kereler uyguladım.

Dahası, *psikofarmakoloji* terapötik dünyaya giderek daha fazla hükmetmektedir. Kimyasal dengesizliklerden mustarip ve sorunları en iyi tıbbi müdahaleyle tedavi edilebilecek pek çok kişi vardır. Bu kişiler biyolojik olarak dengelendiklerinde, Freud'un hayatın normal ıstırapları olarak adlandırdığı şeylerle ilgilenmeye başlayabilirler. Fakat ilaçla tedavinin aşırı yaygın olduğunu da düşünüyorum çünkü uygulanması daha basit, ucuz ve herkes tarafından erişilebilir. Bunlar önemli artılar ancak tedirgin edici olan, farmakolojinin kendi çıkarı için, bir gizli gündem dahilinde, kişinin görmezden geldiğinde, gizli bir ıstırap kaynağı olabilecek, hayata dair daha büyük sorulardan kaçınmasına izin verme ihtimalidir. Bu da artı bir şey değil! Gerçekten de farmakoloji acı verici semptomların azaltmaya yardımcı olurken, bazen ruhumuzla olan randevumuzu saptırabilir, hatta tümüyle rayından çıkmasına sebep olabilir.

Bu üç yaklaşımın her biri, belirli durumlar için çok değerli olabileceği gibi ruha ilişkin daha büyük sorularla başa çıkmakta başarısız kalabilir. Kimyamızı ve davranışlarımızı geliştirebiliriz, ama bu hangi amaca hizmet edecektir? Bizi karanlık ormanımıza götüren şey, çoğunlukla ruha dışarıdan yönelen bir ihlal olarak yorumlanır; bu, sorunsuzca akan yaşamlarımıza başkalarının eylemlerinden ya da kaderden veya kendi seçimlerimizden kaynaklanan bir tecavüzdür. Yine de çoğu zaman, açıklanamaz bir şekilde, bizi bu zorlayıcı yere getiren, ruhun ta kendisidir çünkü bizi genişletmek ister, vermeyi planladığımızdan fazlasını talep eder bizden. Şifalanmak için bu kaçınılmaz davetle aktif olarak işbirliği yap-

mamız gerekir. Bu işbirliğini gerçekleştirmek için seçimlerimizi ruhun gizemli çareleriyle uyumlu hale getirmeyi öğrenmemiz ve ruhun yaralarıyla da ilgilenmemiz gerekir. Ruhun sorularından kaçınmak için yapacağımız her şey, eski yaşamın döküntülerine olan bağımlılığımızı ve o anlamsız acıyı uzatacaktır. Bu karanlık ormandan sadece, bu acının nedenini anlayarak ve ruhsal genişlememize nasıl hizmet edeceğinin bilincine vararak çıkabiliriz.

Yaşamın ikinci yarısı bize ruhsal genişleme için zengin bir imkân sunar, çünkü seçim yapmak için asla bundan daha fazla güce sahip olamayacağızdır, geçmişten asla daha fazla ders çıkaramayacağız ve daha fazla duygusal esnekliğe sahip olmayacağızdır, bizim için neyin işe yaradığına veya neyin yaramadığına dair daha fazla içgörümüz ve hayatımızı geri almanın önemine ilişkin daha derin, bazen daha ümitsiz bir inancımız olmayacaktır. Bizler bu yaşa kadar gelmişizdir ve bu gerçekten çok önemlidir. Sonunda yaşamımızı kendi kişisel geçmişimizden kurtarmak için biriktirmiş olduğumuz güçleri nasıl kullanacağımız (hatta kullanıp kullanmayacağımız) daha da önemli olacaktır.

Yaşamın ikinci yarısındaki yolculukta bizi destekleyen ve zorlayan içsel zorunluluklar nelerdir? Belki de Jung'un en güçlü katkısı, bireyleşme fikridir, yani ebeveynlerin veya kabilenin ya da kolaylıkla sindirilen veya şişen egonun değil, tanrıların niyet ettiği, esasında olmanız gereken kişi olmamız yolunda ömür boyu süren bir projedir bu. Başkalarının gizemine saygı duyduğumuzda, bireyleşme, her birimizi kendi gizeminin huzurunda olmaya ve yaşamımız olarak adlandırdığımız bu yolculukta kim olduğumuza dair tam sorumluluk almaya davet eder. Bireyleşme düşüncesi, sıklıkla kendi isteklerine düşkünlük ya da basitçe bireysellik ile karıştırılmıştır; ancak bireyleşmek bizden, egonun emniyet ve duygusal güçlenmeye ilişkin gündeminden feragat etme-

mizi ve ruhumuzun mütevazı amaçlarının emrine girmemizi talep eder. Bu kendi isteklerine düşkün olmanın tam tersidir, egonun, Ben'in işaret ettiği daha üst seviyenin hizmetine girmesidir.

Ben, organizmanın yaşamının bütünlüğünün somutlaşmış halidir. Tamlığın, tam olmanın mimarıdır. Siz bu satırları okurken biyolojik dengenizi denetleyen nedir? Duygusal ve zihinsel tepkilerinizi harekete geçiren nedir? Zihin dağınıkken ya da uykudayken istikrar sağlayan nedir? Hepimizin çocukken sezgisel olarak sahip olsa da sonradan teması kaybettiği daha geniş bir varoluş, tüm organizmayı hayatta kalmaya, büyümeye, gelişmeye ve anlama yönlendirip harekete geçirir. Olduğumuzu sandığımız kişi, sadece, egonun sınırlı bir işlevidir, ruh olarak adlandırılan, o pırıltılı okyanustaki incecik bir bilinç tabakasıdır. Egonun akış halinde olanı katılaştırma çabası göz önüne alındığında, Ben'i bir isimden ziyade bir fiil olarak düşünmek daha doğru olacaktır. "Ben" yapar, eder; egoyu afallatarak bizi fani hedeflerimize yaklaştırırken bile hep yapar, eder. Ruhun bütünlüğüne ilişkin bu dinamik model, 19. yüzyılda yaşamış rahip Gerard Manley Hopkins'in gösterişli dizelerinde sezilir:

*Her ölümlü aynı şeyi yapar:*
*Herkes içinde taşıdığı varlığı dışa vurur.*
*Her benlik kendi yolunda gider, kendinden bahsedip kendini dile getirir.*
*Ben yaptığım şeyim, çünkü dünyaya bunun için geldim diye seslenir.*[4]

Benlik, doğanın bizim için yaptığı planın somutlaşmış halidir (ya da tanrıların iradesidir - size uygun gelen metaforu seçebilirsiniz). Kimi zaman, yolculuğumuz, kişinin kendini

4 Gerald Manley Hopkins, "As KingŞshers Catch Fire", *A Hopkins Reader*, s. 67.

gizemlere açık ve onlar tarafından desteklendiğini hissettiği, canlı, mitolojik olarak ayakları yere basan bir kültürde gerçekleşir. Bu durumda kişi bir varoluş amacı, kendisi ve dünya arasında bir ahenk duygusu hisseder; hem dünya hem de bireyin yolculuğu anlamla kuşatılmıştır. Çoğunluğumuz için ise, bu yolculuk, tarihin yıkıntıları arasında, gürültülü ve dikkat dağıtıcı bir kültür içinde geçer ve anlam kaybı yaşarız. Her iki durumda da, bu metaforun amacı (daha geniş bir hayat için ruhumuza yapılan çağrı), yolculuğunuz sırasında bilinci farkındalığa davet etmektir. Eğer Ben'in hizmetindeysek, nadiren sürüye de hizmet edebiliriz. Kişinin acı verici bedeller ödemeden iki efendiye birden hizmet edemeyeceğini kavraması için bunu kaç kere yaşaması gerekir?

Benliğiniz, deyim yerindeyse, özünüzde varolan olasılıkları fark ederek kendini arar. Aynı zamanda, ego, Ben'in aşkın iradesiyle işbirliği yapmaya davet edilir, aksi halde, birey psikopatoloji, toplum ise sosyopati olarak adlandırılan patlamalarla sarsılır. Tıpkı tüm büyük dinlerin dogmatik hallere bürünmeden ve kurumsal iddialarla bireylerin ruhunu alt etmeden önce ilan ettiği gibi, Ben'e hizmet, aydınlanmaya ulaşmak ya da Tanrı'nın iradesine hizmetle aynı şeydir. İsa'nın Tomas İncili'nde söylediği iddia edildiği gibi, "İçinizdeki şeyi var ederseniz, var ettiğiniz sizi kurtaracaktır. Eğer içinizdekini var etmezseniz, var etmediğiniz sizi yok edecektir." Jung'un bireyleşme ile kastettiği şeyin özü budur. Bu, egoya değil, *varlığımızın yaşamayı dilediği şeye hizmet etmek demektir*. Ego bu şekilde alaşağı edilmekten korku duysa da paradoksal bir biçimde, en büyük özgürlüğümüze bu teslimiyetle ulaşırız. Bize yapılan çağrı, varlığımızı genişletebilmemiz, onunla topluma ve ailelerimize katkıda bulunmamız ve başkalarıyla bunu paylaşmamızdır. Bireyleşmenin kişiyi diğer insanlardan koparttığını düşünmek tamamen yanlıştır. Bireyleşme, insanı sürüden, kolektif yapıdan koparır

ancak daha sahici ilişkilerin ortaya çıkabileceği derinleşmeyi sağlar. Yolcuğumuz üzerine düşünmek, gözden geçirmek ya da yeniden toparlanmak için kendimizi zaman zaman dünyadan çekmemiz gerekebilir ancak sonuçta bu genişlemiş kişiyi dünyaya tekrar geri götürmemiz de gerekir. Jung, soyutlanma ve toplum diyalektiğini şöyle tarif eder: "Birey hem tek, ayrı bir varlık olduğundan hem de varoluşuyla kolektif ilişkiyi gerektirdiğinden, bundan çıkacak sonuca göre bireyleşme süreci beraberinde yalnızlık değil daha yoğun ve daha geniş kolektif ilişkiler getirmelidir."[5]

Varoluşsal seçimler yaptığımız anlarda hayata ne kadar kırılgan bir biçimde tutunduğumuzun ayırdına varırız. Hepimiz çocukluğumuzun geçmek bilmeyen mesajından mustaribizdir; dünya çok büyük ve güçlüdür, biz ise kırılgan ve bağımlıyızdır. Daha büyük ayakkabılara, daha geniş bir ruh haline geçmek hayatımız boyunca bize korkutucu görünür. Bu güçsüzleştirici paradigmayı asla küçümsememeliyiz, ya da bunun yeni durumlara, gayet aşina olduğumuz bir dinamikle sızarak, istenmeyen, geriletici sonuçlara nasıl yol açtığını... Dahası, hemen hemen hepimiz, derinlerde, kendi hayatlarımıza liderlik edebilmemizi sağlayacak izin duygusundan yoksunuzdur. Çok erken yaşlarda, dünyanın, yerine getirilmediği takdirde ceza veya terk edilmeyle sonuçlanacak koşullar dayattığını öğrendik. Fazlasıyla hatmettiğimiz ve içselleştirdiğimiz bu mesaj, egonun kendi yolunu seçebilmesinin önünde aşılması zor bir engel teşkil eder. Sadece ego belli bir güce ulaşınca veya daha sık karşılaşıldığı üzere, çaresizce farklı seçimler yapmaya yöneldiğinde, geçmişin sultasını devirebiliriz. Aksi takdirde, hepimiz geçmişin dağınık yatağında uyuklayıp dururuz. Ancak açıkça ortadadır ki, seçim yapmamayı seçemeyiz zira seçim yapmamak bazı so-

5 Carl Gustav Jung, *Psikolojide Tipler*, çev. Nur Nirven, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 6. bölüm, para. 697.

nuçlar doğuracak bir seçimdir; ruh ile bizi çevreleyen dünya arasındaki içsel yarılmanın genişlemesine sebep olacaktır. Çoğu durumda kendi hayatını yaşama izni kişiye verilen bir şey değildir, elde edilmesi gerekir; önce egonun seçimiyle, daha sonra ise çaresizlikten kaynaklanır çünkü diğer türlüsü çok daha kötü sonuçlanacaktır.

Ergenin sürüden ayrılmaya kalkışması, tipik olarak isyan yoluyla olur; ancak bu kısa sürede başka bir uyum biçimi haline gelecek bir isyandır. Kişinin olgunluk döneminde kendi grubundan ayrılması risklerle doludur ancak bu neredeyse dinsel olarak nitelendirebileceğimiz bir mecburiyetten, yani aşkın olanla daha dürüst bir ilişki kurma zorunluğundan türer. Paradoksal olarak, sürüye uyum sağlamayı reddetmek, dünyaya geri dönüp hizmet etmek için en iyi yoldur. Jung'un belirttiği gibi:

Bireyleşme, kişiyi kişisel uydumculuktan ve dolayısıyla kolektiviteden koparır. Bireyin dünyaya bıraktığı, yani telafi etmeye çalışması gereken suç budur. Kişi kendisinin yerine bir kefaret sunmalıdır, yani kolektivitenin içinde olmayışını ikame edecek, bu yokluğa karşılık gelecek değerler yaratmalıdır.

Bireyleşmeyi bir mit olarak adlandırırken kastettiğimiz şey, duygulanımla yüklü, olasılıklar açısından zengin ve aşkın amaçlarla ilişkili böyle bir imgenin, bilinçli bir yaşam sürdürmek için güçlü bir psikolojik temel oluşturduğudur. Zamanımızın kültürel açıdan zengin seçeneklerinin çoğu, gözle görülür bir biçimde başarısızlığa uğramıştır çünkü nihayetinde etkisizdirler, ruhu tatmin etmezler; sadece bireyleşme, yolculuğumuzu derinleştirip yüceltebilir. Kabilem (ait olduğum grup) benden ne talep ediyor, herkesin onayını nasıl kazanırım, ailemi ne memnun eder sorularının yerine, tanrıların benimle ilgili niyeti nedir diye sorarız. Bu oldukça farklı bir sorudur ve cevaplar, kişiden kişiye ve haya-

tın hangi evresinde bulunduğunuza bağlı olarak değişir. Gerekli seçimleri yapmak asla kolay olmayacaktır, ancak bu soruyu sormak ve onunla gelen ıstıraba baş koymak, yaşamlarımızda daha geniş anlam ve amaca uzanmamızı sağlayacak değişimlerin yolunu açar. Kişi öyle zengin bir deneyim, öyle bir farkındalık artışı ve öyle bir vizyon genişlemesi kazanır ki, buna değer. Aşkınlığa duyduğumuz özlemi, kültürümüzün sahte tanrılarına, güce, materyalizme, hedonizme ve narsisizme yansıtırız, oysa bunlar bizi sadece daraltır ve eksiltir. Seçim yapmamızı gerektiren her kritik kavşakta kişi kendine şu faydalı soruyu yöneltmelidir: "Bu yol beni büyütüyor mu, yoksa eksiltiyor mu?" Genellikle, bu sorunun cevabını biliriz. Sezgisel olarak, içgüdüsel olarak, içimizden biliriz. Bizi büyütecek yolu seçmek her zaman bireyleşme yolunu seçmek anlamına gelir. Tanrılar bizim büyümemizi, her ruhun kendi kaderi olan o yüce çağrıya doğru yürümemizi ister. Bizi eksiltmek yerine büyütetecek yolu seçmek, saplantılarla dolu, şamatacı ancak kısır hayatımızda ilerlememize rehberlik edecek ve esasında olmamız gereken kişiye yaklaşmamızı sağlayacaktır.

Bu kitap tipik bir "kişisel gelişim" kitabı değil. Başlıca arzum, biraz dürtmek, düşündürtmek ve daha geniş bir bakış açısı sağlamak. Kitap, size Tanrı'yı nasıl bulacağınızı, mükemmel eşle nasıl tanışacağınızı veya nasıl arkadaş kazanacağınızı ve insanları nasıl etkileyeceğinizi anlatmayacak. Bu benim değil, sizin işiniz. Bu kitap, sahip olduğunuz güce, muhtemelen sizden daha çok saygı duyuyor. Hayatın tüm sınavlarınızdan geçmeniz gerekeceğini, dikkatinizi dağıtacak şeylerle çevrili olduğunuzu ve korkularla ve kendini tekrarlayan geçmişiniz tarafından engellendiğinizi biliyor... Kendi yolunuzu seçebilmeniz için esasında hiçbirimi-

zin istemediği kadar sorumluluk almak zorunda olduğunuza inanıyor. Kitap belirli bir inancı bir araç olarak sunmamakla birlikte, kendi hayatınıza sahip çıkma sürecinde maneviyatın muazzam öneminin farkında... Yine, bu da sizin işiniz olacak. Bu kitap size saygı duyuyor ve sizden de aynısını yapmanızı istiyor ve bu yaşamın içinde daha fazla bütünlük ve amaç duygusuyla, birlikte yürümemizi hedefliyor.

Bu kitap kişisel bir yolculuğa, başka kişilerin kişisel yolculukları sırasında onlarla çalışma deneyimine ve bu alanda daha önceden yazılmış pek çok kitaba (söz konusu kitapların bir kısmına kaynakça bölümünde yer verilmiştir) dayanmaktadır. *The Middle Passage* (Orta Yaşa Geçiş), *Swamplands of the Soul* (Ruhun Bataklığı), *Under Saturn's Shadow (Satürn'ün Gölgesinde), Creating a Life* (Bir Hayat Yaratmak) *ve On This Journey We Call Our Life* (Hayatımız Dediğimiz Bu Yolculukta) kitaplarının her biri, bu karmaşık hikâyenin pek çok yönünü ele alıyor; bu konulardan herhangi birine odaklanmak isteyen okurlara kitapları okumalarını öneriyorum. *Yaşamın İkinci Yarısında Anlam Arayışı*, yaşamın ikinci yarısının değişen gündemini, derinlik psikolojisi bakış açısından, herkesin anlayabileceği bir dilde ve tarzda incelemeye yönelik bir çabadır. Sanki karşımda oturuyormuşsunuz gibi, açık ve saygılı ancak yaşamınızın size hep yönelttiği sorulara kendi cevaplarınızı bulmaya davet eder bir biçimde yazmaya çalışıyorum.

Bu kitabı yazmamı öneren ve farklı versiyonlarına rehberlik eden Liz Williams'a özellikle minnettarım. Ayrıca bu kitabın gerekliliğe inanan ve gerçekleşmesini sağlayan Bill Shinker, Lauren Marino ve Hilary Terrell'in editoryal vizyonu ve desteği için minnettarım. En baştan itibaren ortak bir arzumuz vardı: Her birimizin bireysel ve birbirinden oldukça farklı olan yaşamlarının evrensel yolculuğunu saygıyla ve şefkatle ele almak.

Her ne kadar hepimiz kendimize özgü yolculuklarımızda pek çok değişik tecrübe yaşasak da, ortaya çıkan hikâye evrensel; bu, hepimizin hikâyesidir. Ne var ki hepimiz karanlık ormanda kendi kişisel yolunu bulmak zorundadır. Ortaçağ'ın Kutsal Kâse efsanesinde, kâseyi gören ve onun anlam arayışını sembolize ettiğini sezen şövalyeler, bu mücadeleye atılmış ve karanlık ormana girmişlerdir. Ancak metin bize her birinin ormana ayrı bir yerden giriş yaptığını söyler "çünkü önceden yürünmüş yolu seçmek utanç vericidir" Yolculuk sizin yolculuğunuzdur, başkasının değil. Ve bu yolculuğa baştan başlamak için asla geç değildir.

# PAHALI HAYALETLER: BU NOKTAYA NASIL GELDİK?

İnsan hatalarının başlıca nedeni çocukluk döneminde oluşturulan önyargılardan kaynaklanır.

– RENÉ DESCARTES, *Yöntem Üzerine Konuşma*

Belleğin dağınık yatağında pahalı hayaletler sürükler dururuz.

– PAUL HOOVER, "Sınırlar Kuramı"

Akşam trafiğinin ortasında ya da sahilde otururken veya sabahın üçünde, kim olduğunuza dair en ufak bir fikrinizin olmadığını veya tüm bu koşturmacanın nedenini bilmediğinizi hissetmediniz mi hiç? Bu tür bir kafa karışıklığı, şaşkınlık ve şüphe yaşamıyorsak, büyük ihtimalle hayatımızı otomatik pilotta sürdürüyoruzdur. Geçenlerde bir avukattan, temsil ettiği sigorta şirketinin, bir adama nasıl yüklü bir tazminat ödemek zorunda kaldığını dinledim. Bu değerli beyefendi bir karavan satın alır ve otobanda seyahate çıkar. Bir müddet sonra kendine bir fincan kahve yapmak üzere arkaya geçer. O sırada araba bir yere çapar ve adam yara-

lanır. Adam bu kazada hiçbir kusuru olmadığını iddia eder çünkü aracı ona satan kişi "otomatik pilot" özelliğinin "hız sabitleyicisi" ile aynı şey olmadığını açıklamamıştır. Beklenmedik bir şekilde, jüri onun yanında yer alır. Birilerinin bizi aptallığımız, bilinçsizliğimiz ve kendi hayatımızın kontrolünü ele almadığımız için ödüllendirmesi ne hoş fikir, değil mi? En büyük günahımız, içimizdeki diğer unsurların bizim adımıza, çoğunlukla felaketle sonuçlanan seçimler yaptığına dair yıllar boyu biriken tüm kanıtlara rağmen, bilinçsiz kalmayı seçmemiz olabilir.

O halde, sizi hayatınızda bulunduğunuz noktaya getiren nedir? Sürdürmekte olduğunuz hayatı, sonuçlarını siz mi seçtiniz? Sizi hangi güçler şekillendirdi, belki de yönlendirdi, yaraladı ve değiştirdi? Peki sizi destekleyen güçler neydi ve siz farkında olsanız da olmasanız da, içinizdeki hangi güçler sizi hâlâ desteklemekte? Hiçbirimizin yanıtlayamadığı soru şu: *Bilincinde olmadığımız şey nedir?* Bilinçdışımız yaşamlarımızda muazzam bir güce sahiptir; halen bizim adımıza seçimler yapıyor olabilir ve kesinlikle kişisel tarihimizin yapısını inşa etmiştir. Kimse sabah uyandığında, aynaya bakıp "Sanırım bugün hatalarımı tekrar edeceğim," ya da "Bugün gerçekten aptalca, önceki hatalarımla aynı, beni geriye götürecek ve çıkarlarıma ters bir şeyler yapmayı düşünüyorum," demez. Ne var ki, çoğu zaman yaptığımız tam olarak budur, tarihi tekrar etmektir çünkü bu programlanmış enerjilerin, edinmiş olduğumuz, içselleştirdiğimiz ve teslim olduğumuz temel fikirlerin sessiz varlığından bihaberizdir. Shakespeare'in *On İkinci Gece*'de belirttiği gibi, içinde olduğunu bilmediğimiz hapishanelerden daha kısıtlayıcı bir hapishane yoktur.

Cynthia[1] ailesinin kısıtlamalarından kurtulduğu için ken-

1 Bu kitaptaki tüm isimler takma adlardır ve vaka örnekleri derlenmiştir. Yer verilen rüyalar, danışanların izni dahilinde ve harfi harfine aktarıldıkları şekilde yansıtılmıştır.

disiyle gurur duyuyordu. Doğduğu çiftlikten uzaklaşmış, hukuk eğitimi almış, toplumda yükselen bir adamla evlenmiş ve otuzlu yaşlarının sonuna gelmeden kendi bürosunu kurmuştu. Kırk yaşına geldiğinde tüm hedeflerine ulaşmıştı ancak kendini berbat hissediyordu. İçinde bulunduğu kültürel ortamın ve ince zekâsının böylesine değerli bulduğu şeyleri elde ettiği halde nasıl mutlu olmazdı? Depresyonu arttı, vücudunda ağrılar baş gösterdi ve pazartesi sabahları işe gidebilmek için kendini sürüklemek zorunda kalmaya başladı. Rahatsızlıklarını dahiliyecisine anlatınca, bir dizi antidepresan kullanmaya başladı. İlaçlar şikâyetlerini azaltmasına azalttı ancak kendinde tuhaf bir kişiliksizleşme hissediyordu. Terapiye başladığında anlattığı ilk rüya şöyleydi:

> Ofisimdeyim ancak burası aynı zamanda anne ve babamın yatak odası.
>
> Onları göremiyorum fakat orada olduklarını biliyorum.

Kısa bir rüya - hepimizin görebileceği türden, geçmişe ait hayaletleri kim tamamen geride bırakabilir ki? Bu rüya, Ben'in bize getirdiği bir ipucudur, bilincimizden dikkat talep eder ve bize bir soru yöneltir. Cynthia, kendine şunu sormak zorunda kalmıştı: "Nasıl olur da hem kendi dünyamda hem de ebeveynlerimin dünyasında yer alabilirim?" Sonraki haftalarda şunu fark etti: Ne olduğu ve kim olması gerektiği konusunda ebeveynlerinin tanımlarından kurtulmaya çalışırken, kendini bu tanımların tam zıddı yönde geliştirmişti. Onların talimatlarının tam tersi seçimler yaptıkça, görünmeyen varlıkları seçimlerini daha da fazla belirler olmuştu. Cynthia şaşkınlıkla şunu fark etti: Ebeveynlerinin kendisi için yaptığı planları ve iç karatıcı seçenekleri reddetse de, kendi hayatında zannettiği kadar özgür biri olmamıştı. Tepkisel olarak ebeveynlerinin kısıtlayıcı dünyasını red-

detmiş ve orta sınıf kültürünün onayladığı seçimlere yönelmişti ancak yine da kendi ruhunun arzularıyla uyumlu bir hayat kurmamıştı. Emniyet ve kısıtlayıcılığın hâkim olduğu bir dünyadan profesyonel hayata kaçmıştı ancak kendini hayal edebileceğinden çok daha kısıtlanmış hissediyordu. Böylesi bir açmaz karşısında üzüntü duymaması mümkün müdür? Bedenin böyle bir durumda isyan etmemesi ve ruhun enerjisini egonun karmaşık isteklerinden geri çekmesi doğal değil midir? Ruhun bu başkaldırısı, insana dost bir başkaldırıdır çünkü örneğin Cynthia'nın muhasebe yapmasını sağlamış ve ona büyük bir bilinçlenme imkânı getirmiştir. Bu satırlar yazılırken Cynthia, seçimleri arasında dikkatli bir sıralama yapıyor, hangisinin gerçekten kendisine ait ve hangisinin türetilmiş olduğunu anlamaya çalışıyordu. Bu, yolculuğunun geri kalanında sürdürmesi gereken bir ayırt etme süreci ve aynısı hepimiz için geçerli. Hepimiz belleğin dağınık yatağındaki pahalı hayaletlerle yaşıyoruz, çünkü biz onların hatırlamasak da, hatırlamadıklarımız bizi hatırlar.

Eğer talihli bir tesadüf sonucu kendi doğamızla tamamen uyumlu seçimler yapmış olsaydık, hiçbirimizin yaşamlarımızdaki bu tür özerk güçlerin varlığı üzerine düşünmesi gerekmezdi. Gençken bilinçli varlıklar olduğumuz varsayımına dayanarak doğru seçimler yapacağımızı ve bizden öncekilerin yaptığı aptallıkları tekrar etmeyeceğimizi düşünürüz. Ne var ki, bilinçli seçimlerimizle doğamızın semptomlar yoluyla ortaya koyduğu şerh arasındaki çelişki, bize bir terslik olduğunu söyler. Bir terapist olarak insanların acı çektiğini görmek beni asla mutlu etmez, yine de acının varlığı psişenin iş başında olduğunun bir göstergesidir. Benlik özerk ve bazen de çarpıcı bir şekilde bazı belirtiler aracılığıyla isyan eder -bağımlılık şeklinde, kaygı ve depresyon gibi duygu durumları aracılığıyla veya dış dünyayla yaşadığımız çatışmalar biçiminde- ve bunlar, her türlü çılgınca çabamıza rağmen, ego-

nun girişimleri nedeniyle değişime direnç gösterir. Hiçbirimiz, irademizin yeterli olmadığını ve iyi niyetimizin genellikle kendimiz veya başkaları için istenmeyen sonuçlara yol açtığını öğrenmekten memnun olmayız. (O ironik kamyon arkası yazısında söylendiği gibi "Hiçbir iyilik cezasız kalmaz.")

Bir terapist olarak hepimizin yaşam tiyatrosunda oynanan bu büyük oyuna ilişkin ilk ipucum, belirtilerin doğası ve dinamiğidir; sonrasında ise ortak görevimiz bu belirtinin veya söz konusu kalıbın kaynağına inmektir. Yüzeydeki belirti veya kalıpla ruhun geçmişten gelen yaraları arasında daima "mantıksal" bir bağlantı vardır. Görünen belirtiler mantıksız, hatta "çılgınca" görünse de, her zaman yaralarımızdan kaynaklanır ve onların sembolik birer ifadesidirler. Bu nedenle, paradoksal olarak, belirtilerimize teşekkür borçluyuzdur, çünkü dikkatimizi çeker, bizi ciddiyete zorlar ve kendi ruhumuzun derin iradesi ya da amaçlılığı konusunda bize önemli ipuçları sunarlar. Nihayetinde ancak hepimizin içinde, bilinçli kontrolümüzün oldukça dışında kalan, bizim için neyin doğru olduğunu bilen, bize durmaksızın bedenimiz, duygularımız ve hayallerimiz aracılığıyla bildirimde bulunan, sürekli olarak şifalanmamızı ve bütünlük içinde olmamızı teşvik eden bir irade olduğunu fark edip kabul ettiğimizde dönüşebiliriz. Hepimiz içsel yaşamımızla böyle bir randevuya davet ediliriz ancak çoğumuz bu davete icabet etmez. Neyse ki bu davet ısrarlı bir şekilde, tekrar tekrar gelir bize.

## "AN"IN ÖZGÜRLÜĞÜ

Geçen yüzyıldan önce, bu kitabın bizi davet ettiği sohbeti gerçekleştiremezdik. 1900 yılında, bir Kuzey Amerikalının ortalama yaşam süresi sadece kırk yedi yıl idi. Bazı ki-

şiler daha uzun yaşamış olsa da, istatistiki çoğunluk sadece yaşamın ilk yarısının gündemi olarak adlandıracağımız şeyi yaşayarak hayata veda ediyordu. (Bugün bile, herhangi birimize otuzuncu doğum gününde bir kamyon çarpacak olsa, büyük olasılıkla sadece yaşamın ilk yarısının sınırlı bilinçliliği dahilinde, eldeki tek senaryoya ve bildiği tek gündeme göre yaşamış olacaktır.) Dahası, geçmişte, evliliğin ve dinî kurumların belirleyici yaptırımlarının yanı sıra sosyal kurumlar da ailevi, toplumsal, etnik ve cinsiyete ilişkin değerleri etkiliyor ve yaşamı zorlaştırıyordu. Geçmişi nostaljik duygularla anmadan önce, lütfen pek çok ruhun bu daraltıcı roller ve hazır senaryolar dahilinde ölüp gittiğini unutmayın. Kişiye ruhunun sonsuz olanaklarını ifade etmesine izin vermeyen bu roller ve beklentiler yüzünden kim bilir kaç kadının ruhu paramparça edildi ve kaç erkek bastırıldı?

Günümüzde bu normatif rollerin ve kurumların erozyona uğramasının yanı sıra çoğunlukla kanıksadığımız daha iyi hijyen koşulları, beslenme ve tıbbi müdahale olanakları ve buna bağlı olarak insan hayatının muazzam bir şekilde uzaması sonucunda, ister istemez daha büyük sorular ortaya çıkmıştır. Bu yeni yüzyılda, atalarımıza bahşedilen yetişkin hayat süresinin iki katına sahibiz. Dolayısıyla, daha bilinçli yaşamak için eşi görülmemiş bir fırsat ve sorumlulukla karşı karşıyayız. Eskiden mümkün olmayan bir şekilde, artık kendimize şu soruyu yöneltebiliyoruz: "Oynadığım roller -bazıları iyi, üretken ve iç değerlerimle tutarlı, bazıları da tutarlı olmayan- dışında kimim ben?" Ya da şu sorunun cevabını merak edebiliriz: "Parçası olduğum kültürün beklentilerine hizmet ettiğime, türümü devam ettirdiğime, toplumsal olarak üretken bir vatandaş ve vergi mükellefi olduğuma göre, şimdi ne olacak?" Kısacası, eğer hayatın ikinci yarısı (bugün otuz beş yaşından yaklaşık doksan yaşımıza kadar olan sü-

re) hayatın ilk yarısına ait senaryoyu ve beklentileri tekrarlamaktan ibaret değilse, ne anlama geliyor?

Bu sorular bilincimizde ortaya çıkmadan önce iki şey olması gerekiyor. İlk olarak, geri çekilip geçmişimizi incelemek ve deneyimlediğimiz hayal kırıklıkları ya da boşa çıkan beklentilerimizle baş etmek için yeterince ego gücü geliştirecek kadar uzun bir süre yaşamış olmalıyız. Ne kadar gençsek ve benlik duygumuz ne kadar az şekillenmişse, bu tür sorgulamalar o kadar korkutucu şekilde denge bozabilmektedir. Genç bir kişi egonun kırılgan yapısını tehdit eden bu tür soruları kaldıramaz. Ancak orta yaşa gelindiğinde, kişi sonunda bu soruları kararlı bir şekilde, belki de hayatında ilk kez sorabilmek için yeterince güçlü (veya çaresiz) duruma gelir. İkincisi, yaşamlarımızda belirli kalıplar oluşturduğumuzu görecek kadar yaşamış olmalıyız - ilişki kalıpları, iş hayatındaki kalıplar ve çoğu zaman çıkarlarımızı baltalayan kendimizi yenilgiye uğratan kalıplar. Yaşamımız dediğimiz bu uzun süreli oyunun her sahnesinde mevcut olan tek kişinin kendimiz olduğunu kabul etmek mecburiyetindeyiz. Ancak o zaman bu oyunun ya da pembe dizinin nasıl olacağına dair birtakım sorumluluklar üstlenebiliriz. Açıktır ki bu oyunun kahramanı biziz, peki acaba aynı zamanda yazarı da olmamız mümkün mü? Eğer yazar biz değilsek, o halde kim veya ne?

Tom Stoppard, yaşam yazarlığı meselesi hakkında, *Rosencrantz ve Guildenstern Öldüler* isminde harika bir oyun yazmıştır. Oyunun ismi *Hamlet*'te yer alan bir cümleden gelir. Hepimiz *Hamlet*'in hikâyesini biliriz, Rosencrantz ve Guildenstern sahnede kısa bir süre görünüp öldürülen yan karakterlerdir. Peki ya biz Hamlet değil de, Rosencrantz veya Guildenstern isek? *Hamlet*'in öyküsü, büyük trajedinin malzemesidir, ama ya bizimki sadece sıradanlığın ve belirsizliği malzemesi ise? Stoppard'ın oyununda, iki ana karak-

ter sisin içinde dolaşır ve neler olup bittiğini anlamaya çalışır, tıpkı bizim yaptığımız gibi. Hamlet adında bir adamla yolları ara sıra kesişir ama kendisi başka bir oyunun kahramanıdır. Hayatlarının anlamı asla net değildir, ta ki kim olduklarını bilmedikleri kişiler tarafından harekete geçirilen güçlerin kurbanı olana ve hiç arzu etmedikleri bir akıbete uğrayana dek. Bu oyun bizim koltuklarımızda rahatsızlık duyup kımıldanmamıza sebep oluyorsa, bunun nedeni bize çok tanıdık gelmesidir. Kendi oyunumuzda hangi rolü oynuyoruz? Başrol oyuncusu muyuz yoksa bir başkasının senaryosunda yan rolde miyiz? Eğer öyleyse, bu kimin senaryosu ve bu hikâye nedir?

## İKİNCİ HAYATA SESSİZ GEÇİŞ

Daha terapistliğimin ilk aylarında hemen hemen tüm hastalarımın hayatında ortak bir kalıp olduğunu fark ettim. Her biri bana farklı bir geçmiş, kökenlerine dair farklı bir hikâye, türlü türlü dışsal sorunlar ve duygusal sıkıntılar aktarıyordu. Yaşları otuz beş ila yetmiş küsur arasında değişiyordu ama hepsinde ortak görünen ve muayenehaneme gelmelerine neden olan şey, kendileriyle ilgili algılarının ve dünyaya katılım stratejilerinin değişiklik geçiriyor olmasıydı. Yaşam "plan"ları (bilinçli ya da bilinçsiz) her neyse, pek de iyiye gitmiyor gibiydi.

Terapiye gelmek, hiçbirinin öncelikli tercihi değildi. Bilinçaltının su yüzüne çıkarak hayatlarına girmesine karşı geliştirdikleri ilk savunma, inkârdı. (Bu bizim en anlaşılabilir, en ilkel savunmamızdır ve eğer sürekli devam ederse gerçek anlamda patolojik bir hale dönüşür.) Genellikle, ikinci stratejileri eski planı hayata geçirme çabalarını canlandırmaktır. Üçüncü tercihleri, yeni bir projeye atılmak olurdu: ye-

ni bir iş, daha iyi (farklı) bir ilişki, baştan çıkarıcı bir ideoloji ya da bazen bir bağımlılık gibi bilinçsizce sürüklendikleri bir "kendi kendine tedavi planı" Dördüncü tercih ise, yukarıdakilerin hepsini denedikten sonra, anlamsızlıklarını kabul ederek, hayal kırıklığı, bazen öfke ve yenilmişlik duygularıyla ama her zaman, istisnasız her zaman, kendilerini önemsiz ve aşağılanmış hissederek isteksizce terapiye gelmek olurdu. Bu sarsıntılı başlangıç, şimdiye kadar yapmış oldukları en derin soruşturmanın başlangıcını, gerçekte kim olduklarını öğrenme (bu çoğu zaman dönüştükleri insandan farklı olurdu) macerasının ilk hamlesine işaret ederdi.

## ORTA YAŞ KRİZİ?

Profesyonel çevrelerde "orta yaş krizi" olarak adlandırılan dönemin gerçekten varolup olmadığı konusunda bazı tartışmalar var. Bu konudaki tartışmalar, halkın bu terimi benimsemesini ve diğer insanların sıkıntılarının onların hayatlarının bütünü üzerindeki derin etkilerini (ve aynı zamanda kendi hayatları üzerindeki etkilerini de) görmezden gelip bunları sadece "anlık bir çılgınlık" olarak kategorize etmesini engellememiştir. Bazı kişiler bu terimi çeşitli hatalı davranışları tanımlamak için kullanmış, ancak gerçekten bir anlamı olabileceği ihtimalini reddetmeye devam etmiştir: Böyle bir rahatsızlığın ortaya çıkma nedeni nedir ve bu durum bu rahatsızlıktan mustarip kişinin hayatında nasıl bir anlam taşıyor olabilir? Tartışma ne olursa olsun, bazıları orta yaş döneminde aldatıcı bir şekilde rahatça yol alır ve hayatın sonraki döneminin sakin sularına yelken açar gibi görünse de, otuzlu yaşların ortalarından kırklı yaşların ortalarına dek çok çeşitli çalkantıların ve kafa karışıklıklarının ortaya çıktığı konusunda pek az şüphe vardır.

Bu rahatsızlıkların genellikle "orta yaş" olarak değerlendirdiğimiz dönemde ortaya çıkmasının nedenleri vardır. Kişinin dünyada yer alması, seçimler yapması, neyin işe yaradığını ve neyin işe yaramadığını görmesi ve hayata dair öngörülerinin sarsılmasını ve çöküşünü deneyimleyebilmesi için ebeveynlerinden yeterince uzun bir süre önce kopmuş olması gerekir. Artık bu yaşa gelindiğinde, kendini incelemek için gerekli ego gücü, derin muhakeme, eleştiri yapabilme ve farklı seçimler ve değerler için risk alabilme düzeyine ulaşılabilir. (Bu temel yetinin eksik olduğu birçok kişiyle de karşılaştım, hayatlarını kurtarmak için gelen bu çağrıyı sabote etmenin yollarını arar, nadiren terapiye devam ederler; hatta terapiye başlamaları bile ender görülen bir şeydir.) Kişinin hayatını böylesine köklü bir şekilde incelemesi, ruhuyla bu çetin meşguliyeti, geçici bir heves olarak ele alınamaz veya bir hafta sonu atölyesi ile geçiştirilemez. Ruhumuzun bize yaptığı çağrıya yanıt vermek, yeni ve uzakta olan bir sahile yüzüp yüzemeyeceğimizden emin olmaksızın en derin okyanusa adım atmaktır. Hal böyleyken, geride kalan limanın tanıdık ışıklarının ötesine yüzmeye razı olmadığımız sürece daha yeni bir sahile ulaşmamız mümkün olmayacaktır. Bazıları suya yavaş yavaş girer, bazıları ise aniden derin sulara itilir.

## NASIL BAŞLAR?

Joseph terapinin ilk seansına bunun basit, şip şak halledilebilecek bir iş olduğuna ikna olmuş olarak geldi. Karısı ile süregelen tartışmalarını aktardığında, ona "Evliliğin ve kumar oynamak arasında bir seçim yapmak zorunda olsaydın, hangisini seçerdin?" diye sordum. Gülümsedi ve "Yani, insan her zaman evlenebilir," dedi. O an, derin sularda oldu-

ğumuzu anladım. Terapiye iyileşmek için gelmemişti. Karısının ültimatomuna uymak için gelmişti. Ofisten sıvışıp yeşil çuhalı masalara koşacak ve öğle yemeği bitmeden önce, hiç kimsenin ruhu duymadan işine dönecekti. Ancak ilk çocuğu on sekiz yaşına gelip üniversite masrafları için ayırdıkları paranın yerinde durmadığı ortaya çıkınca, bu alışkanlığının farkına varılmıştı. Joseph'in, bu alışkanlığı ve ailesi üzerindeki etkisiyle ya da nasıl bir iç gündemin onu bu kargaşaya sürüklediğiyle yüzleşmeye niyeti yoktu. Bağımlılığın herhangi bir türü ile uğraşmak zorunda kalan herkesin bildiği gibi, bu insanların içinde ümitsizce ve giderek daha pahalıya mal olacak şekilde "tedavi etmeye" çalıştıkları muazzam bir yara vardır.

Mensup olduğum psikanaliz eğitimi meslek örgütünde, stajyerlerin, kapsamlı kişisel analiz ve birçok sınavdan sonra, iki tanesi "başarısız" olarak kabul edilmesi gereken beş büyük vakayı konu alan bir yazı yazmaları gerekir. Bu başarısız vakalarda, kendi eksikliklerini analiz etmeleri ve bir dahaki çalışmaları için ne öğrenmeleri gerektiğini keşfetmeleri beklenir. Joseph vakasında derin bir kaygı durumuyla karşı karşıya olduğumu ve bu danışanın, kaygısı nedeniyle kararlı bir biçimde, bilinçli yaşam köprüsünden felaketin buzdağına doğru sürüklendiğinin farkındaydım. Joseph esasında ne dediğini tam olarak bilmeden, derin kaygısını tedavi etmeye devam etmek için her şeyi feda edebileceğini itiraf ediyordu. Böyle bir kişi başkaları için tahammül edilemez bir durum yaratsa da, gerçekten acınası bir ıstırap içindedir. Üçüncü seans sonunda, sihirli bir reçete ve her şeye birden sahip olmasını sağlayacak bir strateji bulunmadığını anladığında, Joseph terapiye son verdi. Onu bir daha hiç görmedim. Üzüntü verici geçmişiyle randevusunu iptal etti. Yaşamının kısa süre sonra harap olduğunu tahmin edebiliyorum.

Tecrübelerime göre bu tür orta yaş sıkıntıları kişinin iç enerjileriyle yönlendiriliyor olsa da, çoğunlukla bilinç seviyesine çıkması ilkin özel ilişkiler bağlamında gerçekleşir; daha sonra kariyer ve sonrasında depresyon gibi daha kişisel semptomlar takip eder. Sonraki bir bölümün konusu olacak özel ilişkiler kritik bir önem taşır çünkü yuva beklentimiz, kimliğimizin onaylanması, doyum ve korunma duygularımızla yüklüdür. Zaman ilerledikçe partnerlerimizin kusurlu birer fani olduğu ortaya çıkar (tabii bizim de) ve öngördüğümüz senaryolar sarsıldıkça ve çatışmaya dönüştükçe onları suçlarız.

Benzer şekilde, genellikle kariyerimizden de bizi tatmin etmesine dair muazzam beklentilerimiz vardır; ancak hayatımızın ikinci yarısında, işimiz bizim için ister iyi ve uygun olsun ister olmasın, hedeflerimize ulaşsak, maaşımızı kazansak, yatırımlar yapsak da, çoğu zaman azalan bir tatmin duygusuyla çalıştığımızı fark ederiz. Ruh öyle kolay satın alınabiliyor olsaydı, kültürümüz hakikaten işe yarıyor olurdu. Sadece bilinçsiz kişiler, bunun gerçekleşebileceğini düşünür. Etrafınıza bir bakın, kendi içinize bakın. Dürüst olun. Maddiyat işe yarıyor mu? Ve bedeli nedir?

Ruh hep konuşur ve arzuları önce bıkkınlık, sonra daha bilinçli bir can sıkıntısı, sonra da bilinçli senaryolarımıza karşı içsel bir direnç olarak dışa vurulur ve eğer olan bitene kulaklarımızı tıkamaya devam edersek, sonunda bazı duygu ve davranışların istilasına uğrarız: değişen uyku düzeni ve yeme alışkanlıkları, bir gönül macerasının cazibesi, rahatsız edici rüyalar, ilaç bağımlılığı vb. Birbirinden farklı gibi görünen ve pek çok kişinin hayatında rastlanan tüm bu olayların ortak noktası, kişinin görünürde kendi seçmiş olduğu ve fayda sağlayacağını düşündüğü senaryoların tükenmesidir. Kendimizi şu soruyu sorarken buluruz: "Kendimle ve dünyayla ilgili kavrayışım doğrultusunda beklenenleri yaptığım

halde, neden hayatımın iyi olmadığını ya da yanlış giden bir şeyler olduğunu hissediyorum?" Bunlar acı verici sorulardır ve hepimiz *ama hepimiz* er ya da geç, hayatta aradığımız, uğruna çaba gösterdiğimiz ve elde ettiğimiz başarılar ile kendimizle baş başa kaldığımız özel ve dürüst anlarda hissettiklerimiz arasındaki bu çelişkiyi yaşarız.

Her ne kadar dışsal beklentilerle içsel gerçekler arasında yaşanan bu çarpışmalar, daha çok yaşamımızın orta yaş döneminde yüzeye çıksa da, her birimizin ruhumuzun bize çağrıda bulunduğu bu deneyimi yaşamımız boyunca sadece bir kez değil, pek çok kereler yaşadığına inanıyorum. Öyle ya da böyle, doğal benlik ile edinilmiş "benlik duygusu" arasında bu kaçınılmaz çatışma yaşandığında, hafife alınmayacak bir kimlik krizi ve beraberinde buna bağlı tutumlar, davranışlar ve kişiyi iç dünyasına bakmaya iten stratejiler ortaya çıkar. Bazen bu çatışma boşanma sürecinde ortaya çıkar ve daha sonra yaşadığımız ilişkide de aynı sorunların devam ettiğini fark ederiz. Bazen bir partnerin travmatik kaybından doğar ve görünüşte bağımsız davranışlarımızın altında, bilmediğimiz bir bağımlılığın yattığını anlarız. Bazen tasarılarımızı ve yaşanmamış hayatlarımızı hayal ettiğimizden çok daha fazla sırtlanmış olan çocuklarımızın evden ayrılmasıyla tezahür eder. Bazen yaşamımızı tehdit eden bir hastalık sonucunda veya ölümden döndüğümüz bir durumda açığa çıkar. (Memede bir yumru veya kötü bir prostat testi sonucu, gayet iyi planlamış hayatımızın raydan çıkması için yeterlidir.) Ya da bazen ani bir şok olarak ortaya çıkar; bir fırtına güneşli bir tarlanın üstünden geçer ve biz kim olduğumuzu ya da neden yaşadığımızı bilmediğimizi fark ediveririz veya bu gezegende geriye kalan sınırlı, kıymetli yaşamımızı nasıl geçireceğimizin başkalarının elinde olduğunu hissetmeye başlarız.

Dolayısıyla hangi yaşta olurlarsa olsunlar, çok sayıda danışanımın bilinçli yaşamlarında hazırlıksız yakalandıkla-

rı, kafa karışıklığı ve hayal kırıklığı yaşadıkları ve yönlerini şaşırdıkları bir tür geçitten geçtiğini gördüm. Bu tür önemli geçişler, evrensel olarak gözlemlenmiştir. Geleneksel kültürler, bir insanın bu tür zamanlardan geçişini desteklemek için toplumsal ayinler geliştirmişler ve eski olanın daha büyük, aşkın bir anlam dünyasıyla yer değiştirmesini sağlayacak bir dizi canlı, mitolojik imge geliştirmişti. Ancak çağımızda, genellikle böyle bir destek, bu tür geçiş ayinleri yoktur veya yetersizdir ve bu dönemler, bireyi sürüklenmiş, yönünü kaybetmiş bir halde ve tek başına bırakır. Bu çokkültürlü geçiş törenleri, her zaman aşkın imgelerin ve kabilenin kutsal tarihlerine dayanırdı ve şunu ifade ederdi: "Biz bunu, tanrılarımız ve atalarımız tarafından en başta biçimlendirildiği ve buyurulduğu şekliyle yapar, anlar ve uygularız; bunu yeniden sahnelemek, bizim için bu anlamlı örneklerin bugün yansıtılması ve tekrar canlanması anlamına gelir." Geçmişte doğal ölümlerimizin ve yeniden doğuşlarımızın taşıdığı derin anlamı, günümüzde bireyin kişiliğinde bir çözülme meydana geldiğinde yaşayabileceği ayıplanma, alaya alınma, acınma ve dostları ya da iş arkadaşlarıyla arasına girebilecek mesafeyle karşılaştırın. Böylesine tek başına kalmış bir insanın destek bulabileceği tek kişi, bir terapist olabilir.

Her birimizin hikâyesi farklı olsa da, bu tür geçişlerin ortak özelliği, "sahte benliğin" (ailemizin ve kültürümüzün dinamiklerini ve mesajlarını içselleştirerek oluşturduğumuz değerler ve stratejiler) yıkılmasıdır. Ancak bu, genellikle eski hayatıyla tam bir tezat oluşturan yeni bir kimlik, yeni değerler, kendi benliğine ve dünyaya yönelik yepyeni tutumlar edinmesi için kişiye yapılmış bir davettir. Kabilenin yokluğunda, terapistle yapılan haftalık analizler, bazıları için bu geçiş sürecinde birer ritüele, destekleyici bir ayine dönüşür. Her ne kadar eski yaşamdan ve edinilmiş değerlerden ayrılmak, korkutucu ve kafa karıştırıcı olsa da, daha büyük şey-

lerin ortaya çıkmayı arzuladığını keşfetmek büyüleyici ve dönüştürücüdür. Yolculuğun bu noktasında yapılan çağrıda, kişi çektiği acıda daha derin bir anlam deneyimlemeye davet edilir ve karanlık ormanda yaptığı bu yolculuğa devam etme cesareti gösterdiği takdirde, eski varolma biçimini aşacak yeni bir biçimin ortaya çıkacağını kavramaya çağrılır.

Bu noktada hep aklıma Julia gelir. Tüm hayatını başkalarına hizmet ederek geçirmiş, öfkenin ve depresyonun bir adım yakınında olmuştu. Engelli ebeveynlerinden narsisist kocasına ve tembel çocuklarına varıncaya dek, hiç kendisi olarak sevilmediğini hissediyordu. Terapistinin önerisiyle rüyaları üzerinde çalışmaya başladı ve bu, içindeki kocaman dünyayla kaçınılmaz karşılaşmasına yol açtı. Rüyaları, geçmişine, günlük ikilemlerine ve yaşanmamış hayatına sesleniyordu. Devam eden bu diyalogla, kendi içinde varolan ve daha önce hiç tecrübe etmediği bir şekilde kendisini koşulsuz olarak seven, şefkat duyan bir kaynak sayesinde, sonunda sevgiyi tattı. Kendini değerli hissedebilmek için başkalarına hizmet etmenin sıkıntısıyla hareket eden eski egonun eski gündemi bırakması, doğal olarak biraz zaman aldı. Eğer Julia egodan bağımsız, daha derin bir yerden gerçekten seviliyorsa, eski benlik algısının ve bu algının başkaları tarafından sömürülmesine yol açmasından da kurtulması gerekiyordu. Kişiliğin yeni bir yön bulması zaman aldı, deneme yanılmalar yaşandı ama bunlar sonunda Julia'nın kendi ihtiyaçlarının da diğer insanlarınki kadar değerli olduğu, daha geniş bir hayata yol açtı. Daha iyiye ulaşmak için deneyimlenen değişimin nasıl yakıcı bir geçiş olduğunu, eski anlayışın ölümünü ve yerini yavaş yavaş daha geniş bir anlayışa bırakmasını küçümseyemeyiz.

Bazılarımız, anlaşılabilir bir şekilde, bu umut ve kişisel gelişim mesajını duymak bile istemez. Eski dünyamızın, eski varsayımlarımızın ve stratejilerimizin mümkün olduğunca

çabuk bir şekilde tekrar tesis edilmesini isteriz. Şunları duymak isteriz çaresizce: "Evet, evliliğiniz eski haline dönebilir; evet, depresyonunuz, nedenleri araştırılmadan, sihirli bir şekilde yok edilebilir; evet, eski değerleriniz ve tercihleriniz hâlâ işe yarar." "Persona'nın geriye dönük onarımı" olarak adlandırılan bu anlaşılır arzu, içimizde büyüyen gediği hasıraltı eder ve geçici çarelerin, oyalayıcı tedavilerin ya da yaşadığımız güçlüklere ilişkin daha az zahmetli bir tutumun peşine düşeriz. Bildiğimiz dünyaya tutunmaya çalışmak ve bilinmeyenden korkmak gayet doğaldır. İçimizde sahte benlik ve doğal benlik arasındaki gedik gittikçe büyüse ve eski tutumlar daha da etkisiz hale gelse de, bunu hepimiz yaparız. Çoğumuz hayatlarımızı geleceğimiz için canımızı dişimize takarak yaşarız ve her yeni ana ilişkin tercihi eskinin verilerine ve geçmişin gündemine dayanarak yaparız ve sonra da kendimize yaşamlarımızda neden hep aynı kalıpların tekrar edip durduğunu sorarız. Bu ikilemimizin en iyi tarifi, 19. yüzyılda, günlüğünde hayatın geriye doğru hatırlanması, ancak ileriye doğru yaşanması gerektiği paradoksunu ele alan Danimarkalı teolog Søren Kierkegaard tarafından yapılmıştır. O halde, aynı şeyi yapmaya devam edip farklı sonuçlar beklemek kendini kandırmak değil midir?

İkinci hayat, bu dönüştürücü yangının ateşinde yer almaya hazır olan kişilere kendilerini tekrar kazanmayı denemeleri için bir şans sunar. Eski dünyalarına hâlâ sevgiyle bakıyor olabilirler ama onlar daha karmaşık, daha az güvenli, daha zorlayıcı ve hali hazırda son hızla, karşı konulamaz biçimde fırlatıldıkları daha geniş bir dünyayla karşılaşma riskini göze almışlardır.

Çelişkili bir biçimde, bu çağrı bizi kendimizi daha önce hiç olmadığı kadar ciddiye almaya davet eder fakat bunu öncekinden farklı bir biçimde yapmamızı ister. Örneğin kendimize dair yapacağımız bir inceleme, eskisinden daha dü-

rüstçe olmadığı takdirde devam edemez. Çoğumuz hayatın bu noktasında, kendisiyle ilgili küçümseyici bir bakış açısına sahiptir. Bir defasında Jung'un şakayla söylediği gibi, hepimiz bize dar gelen ayakkabılarla yürürüz. Yolculuğumuza dair kısıtlı bir bakış açısına sahip olur ve kendimizi eskiye ait savunma mekanizmalarıyla özdeşleştirirsek, tekrar eden ve geçmişe dayalı seçimlerimiz yüzünden farkında olmadan gelişimimiz ve ruhsal genişlememizin düşmanı haline geliriz.

Kendimizi ciddiye almak, bizim dışımızdaki kişiler için bariz olan ancak günlük hayatı idare ettiğimiz o güvensiz ego için korkutucu olan bazı gerçeklerin kökten kabulüyle başlar. Son zamanlardan bir örnek geliyor aklıma. Tanıdığım bir adam mezun olduğu lisenin otuzuncu yıl buluşmasına katılmış ve eve döndüğünde karısına lise aşkını gördüğünü ve hayatını onunla geçirmek istediğini söylemişti. Esasında bir yabancı sayılabilecek bu kişiye karşı güçlü bir yansıtma yaşamış, gençliğini, geçmiş umutlarını ve canlılığını tekrar yaşamak istemiş ve duygusal yenilenme fantezisinin peşine düşmüştü. Aslında bunlar kötü amaçlar değil ama eski bir aşkla yaşanacak bir gönül ilişkisinin bunları sağlayacağı fantezisi derin bir yanılsamadır. Bu hikâyenin dışında kalan herkes bunu bilir, ne var ki bu bilinçdışı gündemin pençesinde olan kişi, söz konusu kadının, yıllardan beri ihmal ettiği iç yaşantının yerini tutamayacağını ve dolduramayacağını göremez.[2] Bilinçdışıyla ilgili sorun, bilinç dışında olmasıdır. Kaçımız gerçekten yeterince bilmediğimizi kavrayacak kadarını biliriz ki?

Yaşamın ikinci yarısı, farklı gerçeklerle yaşanan devamlı ve diyalektik bir karşılaşmadır ve zorlanmadığımız sürece

2 Hikâyenin sonunu merak edenler için: Lise aşkı da benzer şekilde bir süre bu ilişkiye kapıldı, sonra fikrini değiştirdi. Evliliğini bitirmiş olan adam ise, şimdi bir yerlerde, savrulmuş halde yaşıyor.

bu gerçeklerin bilinç seviyesine çıkması genellikle oldukça zordur. Bu gerçeklere, bu hayatın başkalarının değil, sadece bizim hayatımız olduğunun, otuzuncu doğum günümüzden sonra bu hayatın nasıl şekilleneceğinin sorumluluğunu yalnızca bizim taşıdığımızın farkına varmamız, sonsuzluğun içinde sadece anlık birer zerre olduğumuzun ve her birimizin içinde ruhun egemenliği için muazzam bir mücadelenin devam ettiğinin ayırdına varmamız da dahildir. Bu gerçeği kavramak, onunla yaşamak, bize yaptığı çağrıyı kabul etmek, zaten yaşamımızı değerlendirdiğimiz referans çerçevesini genişletmek anlamına gelir. Koşullarımız ne kadar mütevazı olursa olsun, büyük meseleler etrafında dönen ve kendimizi içinde bulduğumuz bu ilahi dramda, sahnenin tam ortasına çıkmamız gerekir. Jung, anılarında mücadelelerimizden güçlü ve etkili bir biçimde bahseder:

> Yaşamın sorunsallarına yanlış cevaplar bulmuş ve onlarla yetişmiş ve bu nedenle nevrotik olmuş çok insan tanıdım. Mevki, para, evlilik ya da ün peşinde koşarlar; bulunca da mutsuzlukları sürer. Çoğu insan çok kısıtlı ruhsal sınırlar içinde kalır. Yaşamlarında ne yeterince içerik ne de anlam vardır. Kişiliklerinin gelişmesine yardımcı olunursa nevrozları çoğu zaman yok olur.[3]

Şüphesiz bu sözler, zamanımızın en yaygın ve baştan çıkarıcı yanılsamasına değiniyor, "dışarıda bir yerde" bulabileceğimiz bir şeyin (bir kişi, toplumsal bir konum, ideolojik bir dava, dışarıdan gelen bir onaylama gibi), yaşamlarımızı işe yarar hale getirebileceği inancımıza... Eğer bu doğru olsaydı, etrafımızda kanıtını görürdük. Yaygın bir tatmin duygusu yerine, popüler kültürün çılgınlıklarına, başıboş oyalanmalara ve mahrumiyetin getirdiği öfkeye tanık oluyoruz ve

3 Carl Gustav Jung, *Anılar, Düşler, Düşünceler*, s. 118.

yaşamında aşkın bir amaçla, sağlam temelli, derin bir ruhsal yapıyla ve genişlemiş ruhsal bir dünyayla hareket eden bir kişiye nadiren rastlıyoruz. Jung'un isabetli terimini kullanacak olursak, genişlemiş bir kişilik geliştirmek kulağa gayet hoş gelir ancak eski düzene hesap vermeden yeni bir kişiliğe doğru gelişim gösterebilmemiz nadiren gerçekleşir. Sorgulanmanın olmadığı bir yaşam daha kolay olduğu için değil, istemediğimiz bir acıyı deneyimlediğimiz için gelişiriz.

Bu geçiş sayesinde daha otantik bir varoluşa ulaşabilmek için ruhun nasıl işlediğine dair daha fazla bilgi sahibi olmak yararlı olacaktır. Kendimizde ortaya çıkan belirtilere farklı bir gözle bakalım. İlk arzumuz doğal olarak bu belirtileri bastırmak yönündedir ancak onları yaralanmış ruhumuzun arzularıyla ilgili ipuçları ya da ruhumuzun onu kötü yönetmemize karşı bir protestosu olarak okumayı öğrenmeliyiz. Günlük yaşamın tetkik edilmesini gerektiren bir disiplini uygulamayı öğreniriz: "Ne yaptım, neden ve bu içimdeki hangi kaynaktan geldi?" Ruhumuzun gündemiyle meşgul olmaya başlarız ve bu, mütevazı bir tutum ve temkinli bir dikkat gerektirir. Ayrıca dışsal zorluklarla dolu oldukları zamanlarda bile, yaşamlarımızın her zaman içten yönlendiğini kavramamız gerekir. (Jung'un rahatsız edici bir gözlemine göre, içsel olarak göz ardı ya da inkâr ettiklerimiz, büyük bir olasılıkla yazgımıza dönüşür.) "Bu sonuç, bu olay içimdeki hangi noktadan kaynaklanıyor?" sorusu, önemli ve potansiyel olarak özgürleştirici sorudur. Bu soruyu sürekli olarak sormak günlük bir disiplin, artmış bir kişisel sorumluluk ve azımsanmayacak miktarda cesaret gerektirir. Bu, ne kadar endişe duysak da, bize sadece bir kere rol verilen hayat dediğimiz bu oyunda, sahnenin tam ortasına çıkmamız gerektiği anlamına gelir.

Bu kitabın geri kalanı, bu dönemde kendimiz hakkında öğrenebileceğimiz pek çok şeyin bir kısmını bize göstere-

cek: ruhun nasıl işlediği, onunla nasıl iş birliği yapabileceğimizi, yolculuğumuzu nasıl genişletebileceğimizi, bunların çeşitli anlamlarını bulmayı ve nihayetinde onları dünyamızı daha iyi hale getirecek şekilde yaşamayı. Kendinizle ilgili başladığınız bu çalışma, narsisizm veya kendini şımartmaya yönelik bir alıştırma olmaktan çok uzaktır. (Ve kimsenin size bu yönde bir yorum yapmasına izin vermeyin!) İlişkilerimizin kalitesi, ebeveynliğimizin kalitesi, yurttaşlığımızın kalitesi ve yaşam yolculuğunun kalitesi, asla kişisel gelişim düzeyinizden yüksek olamaz. Yaşam sofrasına getirebildiğimiz, yaptığımız yolculuğun ne kadarının bilinçli olduğunun ve hayatın bize sunduğu gerçek dünyada bunu yaşayabilmek için ne kadar cesaret toplayabildiğimizin bir işlevi olacaktır. Ruhsal ve psikolojik bütünlük gerektiren bu bilinçli yolculuk, yapılmaya değer tek yolculuktur. Sonuçta oyalanma imkânları ve bağımlılık yaratan alternatifler her yerde ve bunların sonuçlarına ilişkin üzücü kanıtlar, değişim yaratabilmek amacıyla kendi içimize bakma riskini göze almamızın daha etkili bir yol olduğunu gösteriyor.

Bu kitabın kendisi, okuyucu için bir tür geçiş olabilir ve sizden eski varsayımları geride bırakmanızı, bir süre hayatın gerçek belirsizlikleri arasında yaşamayı göze almanızı ve yaşamınızın idaresinde daha önce hiç olmadığı kadar geniş bir role doğru hareket etmenizi talep edebilir. Bu, denizlerin en kadiminde, en göz korkutucu, en davetkâr olanında yani kendi ruhlarımızda yapılan bir yolculuktur.

# OLDUĞUMUZU SANDIĞIMIZ KİŞİYE NASIL DÖNÜŞÜRÜZ?

> Şimdi kendime sakince bakmaya ve içsel olarak harekete geçmeye başlayacağım, çünkü nasıl bir çocuk ancak ilk bilinçli eylemiyle kendine "Ben" olarak atıfta bulunabilirse, ben de ancak bu yolla kendimi daha derin bir anlamda "Ben" olarak adlandırabilirim.
>
> – SØREN KIERKEGAARD, *Günlükler ve Makaleler*

Olduğumuz kişi haline nasıl geldik, çevremizdekilerin tanıdığı ya da en azından tanıdığını düşündüğü bu kişiye nasıl dönüştük? Ayrıca kim olduğumuzu da sorabiliriz kendimize. Ego neleri biliyor, neleri bilmiyor? Egonun bilmedikleri, günlük hayatın idaresinde büyük bir rol oynamaz mı? Bilinçdışında saklı olan bize hükmeder ve geçmişin yükünü bugüne taşır.

Hayatlarımız her zaman pamuk ipliğine bağlıdır. Bilinçten önce, bu ip kaynağımıza, yani annemize bağlı olduğumuz göbek bağıdır. Henüz iki bilinç türünü de bilmediğimiz dönemde, güvenli yuvamızda temel ihtiyaçlarımız gide-

rilirken, zaman ve mekânda serbestçe süzülüyorduk. Ardından sertçe bu dünyaya fırlatıldık ve o günden beri hiç o kadar güvende olmadık. Tüm topluluklar, bunu kendi kabilelerinde belirli bir şekilde izah etmişlerdir ve neredeyse hepsi istisnasız bu olayı bir kayıp, bir gerileme, daha "yüksek" bir konumdan düşüş olarak imgeleştirmiştir. Yahudi-Hıristiyan geleneğindeki Cennet hikâyesi, iki ağaçtan bahseder: Hayat Ağacı ve Bilgi Ağacı. Birinin meyvesini yiyebiliriz, diğeri ise bize yasaklanmıştır. Hayat Ağacı'yla hemhal olmak, sonsuza kadar sezgilerin dünyasında yer almaktır; bütün olarak ve bilinç dışının en derin ritmiyle uyum içinde yaşamaktır... Bilgi Ağacı'yla iç içe olmak ise, bilincin nimetlerini sunar ama bu karışık bir armağandır. Bilinç olgusu, hem travmatik hem de büyük bir armağandır ve bu zıtlık sonsuza kadar yoldaş olmaya devam eder. Çocuğun rahimden kopmasıyla bilinç doğar ve bilinç her zaman zıtlıklara ve ayrışmaya dayanır. Yaşamın doğuşunun, nevrozun da doğuşu olduğu söylenebilir, zira o andan itibaren ikiz gündemlere hizmet etmeye başlarız: gelişmeye ve ilerlemeye yönelik biyolojik ve ruhsal dürtü ile içgüdüsel varoluşumuzun kozmik uykusuna geri dönmek için duyduğumuz o kadim özlem. Farkında olsak da olmasak da, iki güdü de hepimizin içinde her zaman iş başındadır. (Eğer ergenlik döneminde bir çocuğunuz varsa, bu muazzam drama her sabah şahit olursunuz. Eğer dikkat ederseniz, bunu kendinizde de görürsünüz.)

Ne var ki varlığımız, kaçınılmaz bir şekilde, bu kadim ve güvenli yerden gittikçe uzaklaşmamıza neden olan kopuşlara ve ayrılışlara dayanır. Bu incecik yaşam dansıyla sürüklendikçe, kökü Yunancada "ev için duyulan ıstırap" anlamına gelen *nostalji* duyguları içinde boğuluruz. İlerleme ve gerilemenin ikiz gündemlerinin, her gün içimizde savaş halinde olduğunu unutmamalıyız. "Eve gitme" arzusu baskın çıktığında, seçim yapmamayı seçeriz, ipleri bırakırız, aşina ve

rahat olanın içine gömülürüz ve bizi yavaş yavaş yok etse de, ruhumuzu yadsımak anlamına gelse de, bunu yaparız. Her sabah, korku ve ataletin ikiz cinleri yatak ucumuza oturup bize sırıtır. Daha fazla uzaklaşmaya dair korku, bilinmeyene dair duyulan korku ve zorlukların büyüklüğü karşısında duyulan korku, bizi alışık olduğumuz ritüellerimize, geleneksel düşünceye ve tanıdık çevremize yönlendirir. Hayattan sürekli olarak korkmak, ruhsal bir yok olma biçimidir. Diğer cephede ise, atalet fısıltıyla konuşarak bizi baştan çıkarır: Geri çekil, rahatla, hissizleş, bir süreliğine ağırdan al, bazen uzun bir süreliğine, bazen bir ömür boyu, bazen de ruhunu unutana dek... (Zürih'teki bir arkadaşım bir defasında şöyle bir tavsiyede bulunmuştu: "Şüpheye düşersen, çikolata reçete et.") Fakat ilerlemek ölüm anlamına gelir, en azından aşina olanın, eskiden olduğumuz kişinin ölümü anlamına.

D.H. Lawrence'ın "Yılan" isimli şiiri, bu mühim bocalamayı ele alır. Şiirde anlatıcı, kuyudan su çekmek için köye gider ve orada gösterişli bir şekilde, bir kral edasıyla güneşlenen bir yılanla karşılaşır, yılan onu hiç önemsemez. Birbirlerini süzerler. Anlatıcı bir yandan bu yaratığın görkemine hayran kalır, öte yandan da ondan korkar. Dayanılmaz bir gerilim oluşur ve anlatıcı elindeki kovayı yılana atar. Anlatıcıyı harekete geçiren şey, yılanın derinliklerine girmeyi seçmesidir; kendisinin korktuğu derinliklere... Korkusunu hayvana saldırarak öldürmeye çalışır, insanların kendi cinsel kimlikleriyle ilgili bilinçaltı güvensizliklerini eşcinsellere saldırarak yenmeye çalışması gibi ya da egonun dar kavramlarımdan farklı oldukları için azınlıklara düşmanlık göstermeleri gibi. Anlatıcının derinlik korkusu anlaşılabilir bir korkudur ancak kendisini acımasızca yargılayarak yaşamın efendisiyle tanıştığına inanır, daha ulu olanla buluşması için yapılan bu davet karşısında dehşete düşer ve artık sonsuza dek kendi aşağılık ruhuyla yaşamak zorundadır.

Bu korku ve atalet cinleri, bizi her gün anksiyete ve depresyon arasında seçim yapmaya zorlar zira her ikisini de tetikleyen gündelik hayat seçimlerinin yarattığı çelişkilerdir. Yolculuğumuzun bir sonraki aşamasını göze alırsak endişe, almazsak depresyon bize eşlik edecektir. Rus halk hikâyelerinde, dört yol ağızlarında kafasını bir o yana bir bu yana sallayan Baba Yaga gibi, istesek de istemesek de, bir seçim yapmak zorundayızdır. (Ya da söylentiye göre ünlü Amerikalı filozof Yogi Berra'nın dediği gibi, "Yolda bir çatala gelirseniz, devam edin.") Yolumuzu bilinçli bir şekilde seçmediğimiz takdirde, bizim için bu seçimi ruhumuz yapacak ve bunun sonucunda ortaya o veya bu şekilde depresyon ya da hastalık çıkacaktır. Ancak bilinmeyen bölgeye geçmek endişe yaratacak ve onu sürekli yoldaşımız haline getirecektir. Şüphesiz, psikolojik ya da ruhsal gelişim her zaman, endişe ve belirsizliğe tahammül gücü gerektirir. Bu sorunlu durumu kabul etmek, ona dayanmak ve yaşama sarılabilmek, olgunluğumuzun manevi ölçütüdür. Bu klasik dram, her gün, her kuşakta, her kurumda ve kişisel hayatın her belirleyici anında yinelenir. Böyle bir tercihle karşı karşıya kaldığınızda, her zaman endişe ve belirsizliği seçin çünkü bunlar geliştiricidir, depresyon ise geriletici... Endişe iksirdir, depresyon ise yatıştırıcı... Endişe bizi hayatın içinde tutar, depresyon ise çocukluğumuzun uykusunda... Jung, bu korkunun hayatımızda oynadığı rolü etkili bir biçimde dile getirmiştir:

> Kötülüğün ruhu, süregelen yaşam savaşında olduğu kadar bireyin başaracağı büyük işlerde engelleyici olarak yoluna dikilirken, ölümcül yılan ısırığıyla bedene zayıflığın ve yaşlılığın zehrini akıtan korku, yasak ve düşmanlıktır; anneye esir olmakla, bilinçdışını ayrıştırmak ve yok etmekle tehdit ederek geriye yönelik her şeye çabalayandır. Kahraman insan için korku, ta-

lep ve görevdir, çünkü ancak riske girmek korkudan kurtarabilir. Ve buna cesaret edilmediğinde, yaşamın anlamında bir şeyler parçalanır.[1]

Jung'un bahsettiği "anne", çocuğa bir zamanlar gerçekten ebeveynlik yapan kişidir ama yetişkin için artık "anne" emniyeti ve korunaklı limanı simgeler: eski iş, aşina sıcak kollar ve o aynı, karşı çıkılmayan, boğucu değerler sistemi. Kişisel annemizle çok az ilgisi olan "anne kompleksimiz" tarafından tahakküm ediliyor olmamız, yaşam değil uyku halinde olduğumuz, gelişmeye değil güvenliğe odaklandığımız anlamına gelir. Bu klasik dram, biz farkında olsak da olmasak da, hayatımızın her anında yaşanır. İster ruhumuzun derin kaynaklarından besleniyor olsun ister alnımıza yazılmış, kendini tekrarlayan psikolojik mirasımızdan kaynaklanıyor olsun, yaşamımızdaki belirli kalıpları, günlük hayatımıza ilişkin değerleri ve geleceğimizi bu seçimler, tercihler yaratır. Gelişmek için yaptığımız bu mücadele sadece kendimiz için değildir. Aynı zamanda çevremizdekilere karşı da vazifemizdir çünkü içine gömüldüğümüz rahatlıktan koparak onlara daha büyük bir armağan vermiş oluruz. Ve kendimizi yüzüstü bıraktığımızda, onları da yüzüstü bırakmış oluruz. Prag doğumlu şair Rilke bu çelişkiyi şöyle ifade eder:

*Bazen kalkar akşam sofrasından biri*
*ve çıkar dışarı ve gider, gider ve gider,-*
*doğuda duran bir kiliseye.*

*Ve çocukları onu kutsarlar sanki ölmüş gibi.*

*Ve evinde ölünce onlardan biri*
*kalır içeride, masada ve bardakta,*

1 Carl Gustav Jung, *Dönüşüm Sembolleri*, çev. Firuzan Gürbüz Gerhold, Alfa Yayınları, 2019, s. 472, para. 551.

*o zaman çocukları çıkar dışarı*
*gitmek için o unuttuğu kiliseye.*[2]

Bu şaşırtıcı ve macera dolu yolculukta yapmamız gerekeni yapmayıp çocuklarımıza talihsiz bir örnek teşkil ederek onları sınırlandırmamız veya bunu bizim için onların yapmak zorunda kalması ve bu yükün altında ezilmesi ne kadar korkutucudur. Hayatta tanıdığım en iyi, en nazik adam olan babamla ölmeden önce yaptığımız son sohbette, önceden planlamaksızın, gayet mantıksız bir şekilde, ona "Baba, herkese gününü gösterdim baba, senin için yaptım," deyiverdim. Bu hem bir tür teşekkür hem de hayır duasıydı. Sorgulayan gözlerle bana baktı. Bir an düşündü, ardından beni anlayıp gururlandı. Ancak kendiliğinden gelişen o anla ilgili, şimdi bazı tereddütlerim var. Sınırları zorlamamın ve bilinmeyene yolculuğumun ne kadarı babamın yaşanmamış hayatının bir telafisiydi ya da daha net ifade etmek gerekirse, çektiği eziyetlerin bedelini tahsil etmesi için benimki aşırıya kaçmış bir telafi çabası mıydı?

Bu iyi adama rağmen, hayatımın gerçekten ne kadarının gerçekten bana ait olduğunu, onun yaşamından hortlamış, türetilmiş bir gündem olup olmadığını sorgulamak zorundayım. Üniversitede bir futbol maçı sırasında beni tutmaya çalışan rakibime kasten diz attığımda, onun bacaklarını bana doğru çevirip kaval kemiğimi tekmelediğini anımsıyorum. Hakem sarı bayrağı kaldırıp takımıma sportmenlik dışı davranış yüzünden ceza verdiğinde, bundan gurur duymuştum. Bu sapıkça gurur içeren penaltının ne kadarı babamın pasif ve yaşanmamış hayatının telafisi niteliğindeydi? Peki eğitim, yazı, terapi, öğretim yoluyla başkalarını güçlendirmek için geçirdiğim yetişkin hayatımın ne kadarı babamın gerçekleşmemiş yaşam potansiyelinin telafisi için gös-

2 Rainer Maria Rilke, *Dua Saatleri,* çev. Yüksel Özoğuz, YKY, 2008.

terdiğim aşırı bir çabaydı? İçimdeki çocuk-ben derinlerde bir yerde çevresini iyileştirmenin kendi yaşamı için de kritik olduğu sonucuna varmamış olsaydı, güçlenmek, yetki sahibi olmak idealiyle böylesine özdeşleşir miydi? Bunun ne kadarı doğal bir tutkunun hizmetindeki doğal bir yetenekti? Bunu hâlâ çözmeye çalışıyorum. Yaptığımız her şeyde iş başında olan çeşitli ruhsal düzeyleri ayırt edebilmek, zaman, sabır ve genellikle cesaret gerektirir. Bu sorular tedirgin edicidir, ancak sadece kısa süreliğine bizim olan, kıymetli anın, yani şimdinin özgürlüğünü elde edebilmek için bu soruların sorulması gerekir.

## YAŞAMIN TRAJİK ANLAMI BİZİM İÇİN NEDEN ÖNEMLİDİR?

Günümüzde trajik kelimesi, tıpkı mit kelimesi gibi yozlaşmıştır. Artık korkunç, vahim anlamına gelmeye başlamıştır; örneğin bir haber sunucusunun, "Batı Yakası otobanında trajedi: Bir taksi ile arazi arabasının çarpışması sonucu beş kişi hayatını kaybetti" ifadesinde olduğu gibi. (Yunanlar bu tür durumlar için başka bir kelime kullanıyorlardı: *facia*.) Yunanların yirmi altı asır önceki sezgilerinden ve "trajik imgelemlerinden" ya da başka bir deyişle "yaşamın trajik anlamı" algılarından, kendi hayatlarımız için çıkaracağımız pek çok ders var. İnsan ikilemini güçlü bir hayal gücüyle yansıtmaları, kader, yazgı, karakter ve seçimleri, diyalektik oyunlarını ortaya koymaları açısından, yaşamın bu sonlu düzlemde nasıl farklılıklar sunabileceğini en iyi gösteren örneklerdir bunlar.

Yunanlar çoğu zaman belirli bir sonucu amaçlayıp ona ulaşmak için özenle ve sebatla çalıştığımızı, ancak yaşamlarımızda kendimizi umduğumuzdan farklı bir yerde buldu-

ğumuzu fark etmişlerdi. En rahatsız edici şey de, bu yoldan sapmaların, büyük ölçüde bilinçli bir şekilde yapıldığı farz edilen seçimlerden kaynaklanmasıdır. Peki nasıl oluyor da, kendi düşmanımız haline geliyoruz? Atalarımız, evrende, tanrıların bile tâbi olduğu bazı güçler olduğunu anlamışlardı. Bu güçleri kader ya da "yazgı" olarak adlandırdılar veya "ne ekersen onu biçersin", "adaletin intikamı" veya "cezasını bulmak" gibi ifadeler kullandılar. Biz bu güçleri günümüze, evrenin (*cosmos*) düzenleyici, dengeleyici ve yapılandırıcı güçleri olarak tercüme edebiliriz, ki zaten kelimenin kendisi de düzen anlamına gelmektedir. Bu güçlerden habersiz olduğumuzda (bu sık sık yaptığımız bir şeydir), büyük bir ihtimalle kendi özümüzün ilkelerine ve enerjilerine ters düşen seçimler yaparız ve sonrasında giriştiğimiz telafi edici ve onarıcı faaliyetlerden dolayı acı çekeriz.

Dahası, Yunanlar "tanrıları kızdırdığımıza", ki bunu çok sık yaptığımıza inanıyorlardı, tanrıların kişiliklerini simgeleyen enerji tasarılarını bozduğumuzu düşünüyorlardı. Mesela Afrodite'nin incinmesi kişinin romantik ilişkilerine yansıyacak ya da Ares'in etkisi altındaki kişi mantıksız bir öfkeyle hareket edecek ve bunun sonuçlarına katlanmak zorunda kalacaktı. Buna göre, kişinin hayatının dokusunu "okuyarak", göz ardı edilen ya da bastırılmış arketipsel güçlerin, öfkelenmiş tanrıların saptanabileceğine ve onlara hürmet göstererek ve telafi edici davranışlarda bulunarak dengenin yeniden kurulabileceğine inanılıyordu. (Bu eski uygulama, kişinin hayatının dokusunu okumaya, yaranın kaynağını belirlemeye çalışan ve ego bilincinin kendisini teslim ederek düzeltme, telafi, iyileşme ve ruhla doğru ilişkinin sağlanacağı bir program geliştirmeye çabalayan modern terapi fikrinden çok da uzak değildir.)

Bunlara ek olarak, atalarımız bireysel karakterin, seçimlerimizde ve kalıplarımızın oluşmasında sürekli rol oyna-

dığını kabul etmişti. *Hubris* olarak adlandırdıkları, çoğu zaman "gurur" olarak tercüme edilen ifadeyi, kendimizi aldatma eğilimimiz ve özellikle de karar alırken tüm gerçeklere hâkim olduğumuz yanılgısı olarak tarif etmek daha yararlı olacaktır. *Hamartia* dedikleri, kimi zaman "trajik hata" olarak da tercüme edilen kavramı, "yaralanmış görüş", kendi psikolojik geçmişlerimiz nedeniyle seçimlerimizin yanlılığı olarak tarif etmeyi tercih ederim.

Yanlış seçimlere ya da istenmeyen sonuçlara yönelik eğilimimizi bu iki engel körükler. Birincisi, inanmak istediğimiz şeye inanmanın cazibesi, akıllıca seçimler yapmak için kendimiz ve durum hakkında bilmemiz gereken her şeyi bildiğimiz varsayımıdır. (Aslında yeterince bilmediğimizi bilmemizi sağlayacak yeterlilikte bilgiye bile nadiren sahibizdir.) Kırk ya da elli yaşında olup da, geçmiş yıllarda yapmış olduğu bazı tercihler karşısında dehşete düşmeyen biri ya aptaldır ya da hâlâ bilinçsizdir.)

Üstelik burada ikinci bir unsur söz konusudur: Görüşümüz, kişisel ve kültürel tarihimizin derin etkisi altındadır ve bu yüzden yanlıdır. Deneyimlerimiz, dünyayı gördüğümüz objektifi kurnazca değiştirir, hatta çarpıtır ve yaptığımız seçimler bu değişime uğramış görüşümüze dayanır. Doğduğumuzda, ailemiz, içine doğduğumuz kültür ve *Zeitgeist* (zamanın ruhu) her birimizin eline, dünyayı görmesi için bir objektif tutuşturur. Bildiğimiz tek objektif bu olduğundan, yanlı ve çarpıtılmış bile olsa hakikati bu objektif aracılığıyla doğrudan göreceğimizi farz ederiz. Elimizdeki bilgi yanlı, hatta yanlış olduğunda, nasıl akıllıca seçimler yapabiliriz? Sadece başkalarından veya yaralanmış ruhumuzdan gelen düzeltmeler, bizi temel görme biçimimizin ve kavrayışımızın sakıncalı olduğunu düşünmeye mecbur edebilir. Gençken, doğru seçimleri yapabilmek için gerekli olan her şeyi öğrenebileceğimi hayal ederdim, bugün bunun asla müm-

kün olmayacağını ve her zaman bilinçdışı etkenlerin devreye girdiğini biliyorum ve bunların ancak ilerleyen zamanlarda kendini belli ettiğini ve bu durumda bile "belleğin dağınık yatağının" sandığımdan hep çok daha fazla etkili olduğunun farkındayım. Bir zamanların karanlıklar içinden seslenen gençlik özgüvenini, şimdi kibir, gaflet ve bilinçsizliğin bileşimi olarak görüyorum. Sınırlarımızla bu şekilde karşılaşmamız sonucunda, alçakgönüllülüğün bilgeliği doğar: Neyi bilmediğimizi bile bilmediğimiz konusunda farkındalık ve bizimle ilgili seçimleri çoğu zaman bilmediklerimizin yapacağı farkındalığı.

Sofokles'in Oedipus'u, alçakgönüllü bilginin ilk klasik örneğidir. Doğuştan yetenekli ve zekiydi ama yine de karanlık kehanetleri tatmin etme yoluna sürüklendi ve kritik karar kavşaklarında aklı reddetti. Olgun bir kadının onca tecrübesine rağmen aynı pislikle evlenmesini ve ilk evliliğiyle aynı kötü tercihleri tekrar etmesini, dolayısıyla "belleğin dağınık yatağında" bir kez daha uyumasını anlatan *Peggy Sue Evlendi* filminin yarı komik tonu, bundan ne kadar da farklıdır. Ama içerdiği mesaj da, bir o kadar benzerdir. (Keşke aynı günün tekrar tekrar yaşanmasını ve böylece daha iyi tercihlerin yapılmasını konu alan *Bugün Aslında Dündü* filminin olasılıklar dünyasında yaşayabilseydik. Ama bu mümkün olsaydı bile, herhangi bir günde başarısız tercihler yapma kapasitemiz öyle sınırsızdır ki, bu yüzden ilk yirmi dört saati bile hiç bitiremeyebilirdik!)

Küstah varsayımlarımız için bu tür alçakgönüllü bir bilgelik yenilgi duygusu yaratabilir ama aynı zamanda bizi tanrılarla tekrar doğru bir ilişki içine soktuğu için ulvi ve iyileştiricidir. Psikolojik bir kavram olarak "tanrılar ile doğru ilişki", bilinçli yaşamımızı, evreni yöneten en derin güçlerle uyumlu hale getirmemiz ve kendi ruhumuzun içinde akışta olmamız anlamına gelir. Bu tür uyumlanma anları, bir esen-

lik hissiyatı, benliğimizle ve dünyayla olan ilişkimizde yeniden canlanma ve bu yolculuğumuz sırasında "yuva" duygusu yaratacaktır. (Zaten esasında "yuvamız", ruhun bu derin yolculuğu değil midir?) Dolayısıyla da hayatın trajik anlamı dehşetengiz değil, destansıdır çünkü bizi bilince, değişime ve doğanın muhteşem güçleri önünde alçakgönüllü olmaya çağırır ve ruhumuzun bütünlüğüne yönelik bir davettir. Bu çağrıyı görmezden gelen kişi, tanrıların gazabına uğrayacak ve nevroz olarak adlandırdığımız ruh bölünmesine katlanmak zorunda kalacaktır. Hayatın trajik anlamı, süregiden bir bilince davettir ve kabul edildiğinde, yerimizi büyük resimde, paradoksal olarak, alçakgönüllü bir şekilde genişletmemizi, iyileştirmemizi sağlar. Alçakgönüllü olmamız ve tanrılardan korkmamıza yönelik geleneksel öğüdün, hepimiz için sürekli bir anlamı vardır.

## VAROLUŞSAL YARALARIMIZ VE BENLİK DUYGUMUZUN PROGRAMLANMASI

Hayat yolculuğumuzun travmatik bir ayrılışla ve hiçbir zaman tam olarak atlatamadığımız bir şokla başladığını anımsayın. Doğum denen bu olaydan çıkan temel mesaj, yuvamızdan kovulduğumuz ve pek çok korkutucu güçle dolu, bilinmeyen bir dünyaya sürüklendiğimizdir. Hepimiz aynı mesajı aldık: Dünya büyük ama sen değilsin; dünya güçlü ama sen değilsin, dünya anlaşılmaz ve sen hayatta kalabilmek için onu kavramalısın. Bir çocuğun hayatında sevgi dolu ebeveynlerin varlığı ve sürekli bir şekilde güvence verilmesi, bu mesajın ağırlığını hafifletmeye ve gizil kaynakların harekete geçirilmesine büyük katkıda bulunacaktır. Daha az şanslı çocuklar ise, onları güçsüz hale getiren mesajlara maruz kalır ve dünyanın ağırlığı altında daha da fazla ezilirler.

Ve hepimiz hayatımızın geri kalanını farklı ölçülerde etkileyen iki kategoride varoluşsal olarak yaralanırız.

Benlik duygumuzun ve dışarıdaki dünyaya dair algımızın oluşması ve bu dünyayla nasıl bir ilişki kuracağımıza ilişkin algımızın gelişmesinde, hayatımızın ilk yıllarında yaşadığımız bu tecrübelerin şekillendirici etkisini ne kadar vurgulasak azdır. Yaşamımızın ilk yıllarında (dünyayı ve onun alternatiflerini inceleyen, benzer olasılıkları öğrenen ve sebep sonuç ilişkilerini daha iyi kavrayan egonun henüz gelişmediği dönemde), hepimiz antropologların ve arketipler üzerinde çalışan psikologların "büyülü düşünme" olarak adlandırdığı bir deneyimleme yöntemiyle sınırlıyızdır. Büyülü düşünme, benlik ve dünyayı birbirinden ayırt etme becerisinin yetersizliğinden kaynaklanır. Çocuk söyle bir sonuca varır: "Dünya bana şifreli bir mesaj sunar, benimle ilgili bir önermedir, benim değerimle ilgilidir ve nasıl davranmam gerektiğini bildirir." Bir başka deyişle, "Ben, başıma gelenler ve gelmiş olanlardan ibaretim." Yıllar sonra gerçeği daha iyi ayırt etmeye başlarız. Annemizin öfkesinin ya da babamızın uzaklığının veya kabilemizi tuzağa düşüren hayal gücü yoksunluğunun bizimle hiçbir ilgisinin olmadığını, bunun *başkalarının* kısıtlarından kaynaklandığını öğreniriz. Ama bu farkındalık, eğer gelirse, ancak hayatın geç bir evresinde, pek çok acı verici değişim ve dönemeçten sonra gelir. Bu ana dek, uzun süre boyunca, hayatın şifreli mesajlarına dair bu temel içselleştirme, benliğin olasılıklı ve talepkâr dünyayla bu şekilde özdeştirilmesi, benliğimizi algılama şeklimizin temel yaklaşımını oluşturur.

Dünyayı farklı şekillerde "okuma" becerisinden yoksun olan çocuğun, "Ben, bana davranıldığı gibiyim" çıkarımında bulunması doğaldır. Son derece sınırlı ebeveynlik yetilerine sahip ve onun ihtiyaçlarına kayıtsız bir anne babanın çocuğu olan bir kadın, bana "Hiçbir zaman sevilmedim. Bu-

nun, sevilmeye değer biri olmadığımdan kaynaklandığına inandım hep." Tüm çocukların yaptığı gibi, kendisine davranılma ve hitap edilme şeklini, kendisiyle ilgili bir gerçek olarak içselleştirmişti. Çocuklar, çevresel koşulların yanı sıra ebeveynlerinin psikolojik atmosferini de içselleştirir. Genel aile dinamikleri, sosyoekonomik kaynaklar ve diğer kültürel koşullar, benlik ve dünya ile ilgili temel mesajları pekiştirir. Ancak yıllar sonra, o da ancak becerebilirsek, güçlü "öteki"ni kendimizden ayırt etmeyi başarabiliriz.

Dahası çocuk, etrafındaki büyüklerin uyum sağlama ve hayatta kalma mücadelelerini dünyaya ilişkin önermeler olarak kabul eder. Dünyam emniyetli mi, korunaklı mı, güvenilir mi ya da yoksun mu, düşmanca mı, sorunlu mu? (İkinci Dünya Savaşı sırasında kişisel olarak emniyette olmama rağmen, doğal olarak dünyanın endişe verici, tehlikeli bir yer olduğu sonucuna varmıştım çünkü etrafımdaki sıkıntılı atmosferi hissedebiliyordum.) Temel değerler, bu ilkel yöntemle şekillenir ve yıllar sonra oldukça farklı ortamlarda kendini gösterecek şekilde içselleştirilir: güven/güvensizlik, yaklaşma/kaçınma, samimiyet/mesafe, canlılık/depresyon vb.

Önemli sonuçlara yol açabilen bu olayların böylesine tesadüfi olması ne kadar üzücü. Kader dalgalarıyla yönlenen ve esasında çocuğun özüyle hiçbir ilgisi olmayan bu olaylar, her şeye rağmen çoğu zaman çocuğun benliğine ve ötekine dair algısını oluşturmak üzere içselleştirilir ve çocuk yetişkin olduğunda dünyayla ilişkisine egemen olur. Evet, Ben aktiftir, böyle bir kadere teslim olurken birtakım semptomatik protestolar üretir, fakat erken dönemde aldığımız mesajlarla uğraşmak, özellikle bunlar bilinçaltımızda etkin olduğunda, olağanüstü derecede zordur. Bilmediklerimiz gerçekten bizi ve başkalarını incitir ve tercihlerimizi, ruhumuzun arzuladığından oldukça farklı şekillerde yönlendirme potansiyeline sahiptir.

Varoluşsal travmaya ilişkin genel kategorileri ve ruhumuzun bunlara nasıl tepki verdiğini inceleyelim. Bir veya birkaçı daha tanıdık gelse de, hepimiz hayatımızın bir döneminde bu bilinçdışı stratejileri uygulamışızdır. Şayet kendi hayatımızda bunların uygulandığını görmüyorsak, belki de bunların kişisel tarihimizi nasıl pek çok yönden şekillendirdiklerini ve hâlâ da bunu yapmaya devam ettiklerini henüz fark etmiyoruzdur. Pek çok hayat seçimimizin ve bu tercihlerimizin sonuçlarının böylesine ilkel bir şeye dayanıyor olma ihtimali ve bunun yaşamımızda yaptığımız her şeyin üzerinde böylesine kalıcı bir etkiye sahip olduğunu düşünmek çok çarpıcıdır.

## EZİLMİŞLİK DUYGUSUNDAN KAYNAKLANAN YARALARIMIZ

Çocukluğumuza dair kaçınılmaz varoluşsal yaralarımızdan ilki, çevremize karşı temel güçsüzlüğümüze ilişkin deneyimlerimizden kaynaklanır; bunu ezilmişlik duygusu olarak da adlandırabiliriz. Bu ezici çevre, müdahaleci ebeveynlerden, sosyoekonomik baskılardan, biyolojik bozukluklardan, dünyada olup bitenlerden vb. sorunlardan kaynaklanabilir. Temel mesaj yine, bu ezici durum karşısında, kişinin dış dünyanın gidişatını değiştirmekteki çaresizliğidir. Bu mesajın nasıl içselleştirildiği ve başa çıkma stratejilerimize nasıl yön verdiği neredeyse sonsuz çeşitlilik gösterir. Bununla birlikte, refleks tepkilerle ilgili üç ana kategori gözlemlenebilir.

Şunu hatırlamak önemlidir: Hangi bilinçdışı psikolojik durumdan kaynaklandığını anladığımız müddetçe, yetişkinler olarak yaptığımız her şey "mantıklı"dır. Tepkisel bir davranış ya da tutum, bilinç öncesine ait ve türemiştir; ve tepkilerimizin nedenini oluşturan bir halin ifadesidir. Bu yüz-

den esasında hiç "çılgınca" davranmıyoruz, başka bir zaman ve mekândan türemiş, son derece kusurlu, yanlış ve bir yetişkin olarak doğru bildiklerimizi göz ardı etse de, gizliden gizliye içsel deneyimimizin mantığını ifade etmiş oluyoruz.

Peki, bu varoluşsal ezilmişlik duygumuza ilişkin üç refleks tepki kategorisi nelerdir? Kendinize tanıdık gelenleri düşünün çünkü hepimiz kendi yaşamlarımızda bu mantıklı stratejileri uygulamışızdır ve halen de uyguluyor olabiliriz.

Birincisi, dünyanın daha büyük, daha güçlü olduğu mesajını aldığımızda, *geri çekilerek, kaçınarak, erteleyerek, saklanarak, inkâr ederek, ayrışarak*, bunun olası olumsuz etkilerinden kurtulmaya çalışabiliriz. Acı verici ve ezici görünen bir şeyden kaçınmaya çalışmayan biri olmuş mudur? Unutmayan, ertelemeyen, ayrışmayan, baskılamayan veya basbayağı kaçmayan var mıdır? Hepimiz bunları yapmışızdır. Bazıları içinse bu ilkel savunma, hayatın büyük taleplerine karşı derinden programlanmış bir kaçınma modeli haline gelir. Dünyanın karşısında bu ezilmeyi derinden yaşayan, ruhsal tecavüzün yarattığı tahribatı deneyimleyen çocuk için, "kaçıngan kişilik" olarak adlandırılan bir kişilik bozukluğunun hüküm sürdüğü bir hayat söz konusu olabilir. Kırılganlıklarını savunmak için gerekli kaynaklardan yoksun kişiler için kaçınma, ayrışma ve bastırma, ilk savunma hattı haline gelir. Ancak bu sorun, bu tür refleks tepkiler kararları bizim yerimize verdiğinde ve geniş seçenekler yelpazesiyle ilgili farkındalığımızı gasp ettiğinde, hepimiz için geçerli olur. Pek çok insanın sevdiği kişiye yaklaşamadığı için sevmediği bir kişiyle evlendiğine şahit oldum, çünkü esas sevdiklerine refleks olarak çaresizlik duygularını öylesine aşılamışlardı ki, onlara yaklaşmaktan korkuyorlardı. Bazıları ise, üniversiteye gitmekten veya daha zorlu bir kariyerin peşinde koşmaktan ya da çok güçlü olduğunu düşündükleri bir dünya karşısında yeteneklerini tehlikeye atmaktan kaçınmışlardı.

Ezilmişlik duygusuna karşı geliştirdiğimiz ikinci mantıksal tepki, *durumun kontrolünü ele geçirmek* için sık sık gösterdiğimiz çabalarda gözlemlenebilir. En ilkel haliyle, aşırı derecede suiistimal edilmiş bir çocuk, içselleştirdiği temel mesaja hizmet eden sosyopatik kişiliğe dönüşebilir: "Dünya acı verici ve saldırgan. Önce sen saldırıya geçmez ve can yakmazsan, başkaları sana saldırır ve canını yakar." Çoğumuz bu kadar aşırı olmayan savunma mekanizmaları geliştirmişizdir. Eğitim yoluyla anlamaya çabalayabiliriz çünkü anlamak, belki de kontrolü elinde tutabilmektir. Örneğin bazı uzmanlar, ölüm ve ölme korkusunun, sağlık sektörü profesyonellerinde ortalama insandan daha güçlü olduğunu ileri sürmüşlerdir. Eğer öyleyse, tehdidin alanına giren, "kahramanca önlemler" alma girişiminde bulunan ve ölümü doğal bir süreçten ziyade düşman olarak algılayan doktorların, ezilmişlik duygusundan kaynaklanan varoluşsal mesaja refleks tepki verdiği iddia edilebilir.

Bu konuda bazen başarılı, bazen daha az başarılı olsak da, hepimiz çevremiz bizi kontrol etmesin, biz onu kontrol edelim diye çaba sarf etmişizdir. Aşağılık diktatörlerden güvensiz, zorba eşlere varıncaya dek, pek çok kişi aşırı güç peşinde koşar. Güce duydukları bu arzu, içsel güçsüzlüklerinin göstergesidir. Davranışlarının, korkularına dair sürekli bir itiraf olduğunun pek az fark ederler. Hastalarımdan biri, polis memuru olmaya karar vermişti, çünkü silah ve rozet, kendisine çocukluğunda annesinin cinsel tacizi karşısında yoksun olduğu otoriteyi veriyordu. Art arda yaptığı evliliklerde, eşlerine sözlü ve fiziksel taciz uygulayan bir zorbaydı. Diğerleri ise, gücü alenen kazanma fikrinden vazgeçerek, genellikle "pasif-agresif" davranışlar olarak nitelendirdiğimiz bir yola başvururlar. Böyle bir kişi iş birliği yapıyor gibi görünebilir, hatta uyumlu biri olarak algılanabilir ama gizliden gizliye sabote eder, geç kalır, araya soğuk eleştiriler sıkıştırır,

elindekileri tamamlamaz ve bu şekilde de güçsüz bir görüntü sergileyerek güç kazanır. Somerset Maugham'ın kısa öyküsü "Louise", başkalarını kontrol etmek için kendini hasta gibi gösteren bir kadını ele alır. Etrafındakiler ne zaman ondan bağımsız hareket etse, kalbinde bir sorun ortaya çıkar, rahatsızlanır ve bu durum çevresindekileri üzer. İki evliliğinde de kırılgan ruhu, kocalarının vefatına şahitlik eder ve nihayetinde kızının yıllar boyu süren teslimiyetini evlenerek ve evden ayrılarak bitirmeye karar vermesiyle, Louise gerçekten ölerek son sözünü söyler. Bu pasif-agresif, kontrolcü hayaletin kızının hayatında psikolojik olarak egemenliğini nasıl sürdüreceğini sadece hayal edebiliriz. Daha erken dönemlere ve aşırı genelleştirilmiş sonuçlara dayanan bu mantıksal ve kontrolcü davranışlar, sadece yaşamlarımıza hâkim olmakla kalmaz, aynı zamanda etrafımızdakilere de zarar verebilir.

Üçüncü olarak, dünyanın altında fazlasıyla ezildiğimizde ortaya çıkan bir mantıksal tepki kategorisi daha vardır ve bu kuşkusuz en yaygın olanıdır: "Onlara istediklerini ver!" Pek çok çocuk, anne ve babalarıyla ilişkilerinden başlayarak, kendilerinden talep edilenleri, beklenenleri veya sadece ima edilenleri yaparak sevgi almayı öğrenir. Uyum sağlamak, uzlaşmak öğrenilen bir tepkidir, hatta bazen medeniyetin devamı için gereklidir de... Ancak devamlı tekrar edilip iç yaşamımıza ait arzuları bastırdığında kişisel bütünlüğümüzü bozar ve bunun sonuçları da oldukça çirkin olur. Boyun eğen tutumlar ve uzlaşmak için öğrendiğimiz ne çok nazik sözcük olduğuna bir dikkat edin. Birinin "tatlı", "cana yakın", "yumuşak başlı" ya da "iyi" olduğunu söyleriz. Kişinin davranışlarının devamlı bu etiketlere uygun olması, iç yaşamında büyük yaralar açar. Hepimiz iyi kişiler olmaya koşullanmışızdır ancak devamlı ve refleks olarak iyi olduğumuzda, sadece dürüstlüğümüzü değil, kendi yaşamımızı idare et-

me gücünü de kaybederiz. (Gerçekten de, totaliter sistemler ya da güçlü kolektif baskıların söz konusu olduğu toplumlar üzerinde yapılan çalışmalar, vatandaşların tümü olmasa da büyük bir kısmının gözdağı verilerek "iyi", yani söz dinleyen, itaatkâr ve nihayetinde kötülüğe ortaklık eden kişilere dönüştüğünü gösteriyor.)

Son yıllarda uyum davranışları, patoloji olarak tanımlanacak kadar yaygın hale gelmiş, "karşılıklı bağımlılık" olarak adlandırılmaya başlanmıştır. Psikolojik bozukluklar ve onlara dair tanıları kaydeden Amerikan Psikiyatri Birliği, yayımladığı kitaba "karşılıklı bağımlılığı" bir tanı kategorisi olarak dahil etmeyi ciddi olarak değerlendirmiştir. Sonunda dahil edilmemesine karar verilmiştir (en azından şimdilik) çünkü bu uyum davranışı o kadar yaygındır ki, sigorta şirketlerine tazminat talebi yağacaktır; ayrıca bu davranış biçiminin bu denli sıradan olması, onun ruhsal bir bozukluk olduğuna dair şüphe uyandırmaktadır. Karşılıklı bağımlılık psikiyatrik bir kategori olabilir de olmayabilir de, ama kendi ruhlarımıza karşı bir yabancılaşma olduğu kesindir.

Karşılıklı bağımlılık, kişinin kendi güçsüzlüğü ve başkalarının aşırı güç sahibi olmasına ilişkin otomatik varsayımına dayanır. Geçmişin güçsüz kılan bakış açısı şimdiki algılarımıza hâkim olduğunda, mevcut gerçeklik geçmişin dinamikleriyle bozulur ve bir kez daha yazgımızın esiri oluruz. Kişinin kendi gerçeğini bulması, buna sahip çıkması ve diğerleriyle uzlaşabilmesi kâğıt üstünde oldukça kolay görünür. Kendi gerçeğini bulma sürecinde refleks davranışlar ortaya çıktığında onları yakalamak, farkındalığın yarattığı kaygıya katlanmak ve bu kaygıyla ortaya çıkan "suçluluk" duygusunun saldırısına dayanmak gerekir. (Bu suçluluk gerçek değil, başkalarından geleceğini düşündüğümüz olumsuz tepkilerin uyandırdığı bir kaygı biçimidir. Bu tür tepkiler bir çocuk için son derece acı vericidir ve yetişkin için de olduk-

ça yıpratıcıdır. Telesekreterlerin yaygınlaşmaya başladığı zamanlarda, bir adam telefonla gelen bir ricaya yirmi dört saatten önce geri dönemediğini çünkü bu süre boyunca alışmış olduğu eski itaat kalıbının yatışmasını beklemek zorunda olduğunu ve ancak bu şekilde gerçekten ne yapmak istediğine karar verebildiğini keşfetmişti.) Böyle refleks bir psikolojik tepki anında farkındalığı yakalamak zor iştir ve bu yüzden eski, güçsüzlük kalıbının bir kez daha pekişmesi çok daha olasıdır. Yıllar içinde böyle eski, tanıdık bir sistemin gerçekte kim olduğumuzu tanımladığına inanmaya başlarız ve bu sistem büyük ölçüde başkalarının bizi nasıl gördüğünü de tanımlamaya başlar. Ne var ki iyi biri olmak, artık iyi bir şey olmamaya başlamıştır.

## YETERSİZLİK DUYGUSUNDAN KAYNAKLANAN YARALAR

Yetersizlik yarası, ihtiyaçlarımızı karşılaması için dünyaya güvenemeyeceğimizi söyler bize... Bu, kişinin kendisiyle ilişkisindeki zorluklar, depresyon, dikkat dağınıklığı, bağımlılıklar ve gerçek dünyanın baskıları yüzünden bizi devamlı olarak yalnız bırakan bir ebeveynden kaynaklanabilir. Yoksulluk gibi, ebeveyn etkisi dışındaki yetersizlikler bile, bu kıtlık duygusuna katkıda bulunur. En kötüsü, gerçek anlamda terk edilme deneyimi yaşamaktır. Gerçekten terk edilen çocuklar, genellikle "anaklitik depresyon" olarak adlandırılan bir rahatsızlık yaşarlar ve bu rahatsızlık, fırsatçı hastalıklara karşı savunmasızlık ve genellikle erken ölüm de dahil olmak üzere fizyolojik, duygusal, zihinsel ve psikolojik sorunlar olarak ortaya çıkabilir. "Gelişimsel başarısızlığa uğramanın" temelinde, doğuştan genetik olarak mevcut kaynakların gelişmesi için olumlu aynalamaya ihtiyaç olduğu

gerçeği yatar. Beslenmeyen şey, açlıktan ölür. Gerçek veya psikolojik olarak eksiklik deneyimi yaşayan çocuk, beslenme, rahatlatılma ve ilgi görme arzularının tatmin edilmemesinden dolayı acı içinde kıvranır ya da içe kapanıp ölür. Bir nebze olsun özenle bakılmış olanlarımız bile, sık sık kendini "annesiz bir çocuk gibi" hissetmemiş midir?

Bu bilinç öncesi deneyimle, her birimize yaralayıcı ve yanlı bir mesaj verilir ve bizler kırılgan ruhumuzu korumak için en az üç ana tepki kategorisi geliştiririz.

Özenli bakım yetersizliğine karşı geliştirdiğimiz ilk tepki kategorisi, çocuklara özgü büyülü düşünce biçiminden kaynaklanır ("Ben bana davranıldığı gibiyim"). Bazıları, destekleyici ötekinin yokluğunu, "Özenle bakılmaya değer olmadığım için özenle bakılmıyorum" şeklinde içselleştirir. Böyle bir kişi, *yaşamdan saklanma, kişisel olanaklarını azaltma, riskten kaçınma ve hatta kendini sabote eden tercihler* yapma eğilimindedir. Kişi, olanakların azlığını kendi değersizliğinin bir teyidi olarak görür. İster iş yaşamı ister ilişkiler olsun, kendisine meydan okuyacak ve önünde yeni olanaklar açacak tercihler yerine, daha güvenli seçeneklere yönelir. Bu iç programın gücü yüzünden, kişi sürekli kendini yenilgiye uğratacak seçimler yapar ve her seferinde bunların dış şartlardan kaynaklandığına ve kendi değersizliğinin kanıtlandığına inanır.

Kendimizi yenilgiye uğratan bu tür tutumların tekrarı, Jung'un, içsel olarak mahrum kaldığımız şeyin, yazgımızdan kaynaklanıyormuş gibi görünmesine ilişkin tedirgin edici içgörüsüne bir örnektir. Kaderimizi lanetlemeye devam edip çocukluğumuz sonrasındaki tercihleri yapanın biz olduğunu fark etmeyerek, eski programa hizmet edebiliriz. Tam bir yoksulluk içinde büyüyen ve ciddi bir şekilde ihmal edilmiş olan Gregory adında bir danışan, yeteneklerini devamlı bastırıyordu. Birikimlerinin çoğunu yanlış yatırım kararlarıyla kaybettiğinde, "Sadece para. Zaten hiç sahip olmamalıydım.

Bunu biliyorum," diye tepki vermişti. Kısıtlı ama özenle seçilmiş arkadaş çevresi, benlik imajını teyit eder nitelikteydi ve yaşam tarzı tercihleri bile onu o eski ve bildik yoksunluk hissiyatı içinde tutmaya devam ediyordu. Çocukken kaçınılmaz olarak ailesinin kısıtlı onayına ve sınırlı şartlarına maruz kalmış ve onlarla özdeşleşmişti. Kötü yazgısı pek çok eksikliğe neden olmuştu fakat daha sonraki yetişkin kararları da yoksunluğunu varoluşsal bir hal olarak sinsice pekiştirmişti ve bu gerçekten hayatının "hikâyesi" haline gelmişti. Bunun daha da fena bir örneği, kişi bağnazlıkla aşağılandığında görülür. Kişi ya nefret ve aşırı bir telafi dürtüsüyle dolar ya da kendini bu aşağılanmayla özdeşleştirecek, hayatını kendinden nefret ederek ve kendine zarar vererek geçirir. Ayrımcılığa uğrayanların yaşadığı üzüntü sadece incitici olayların kendisinden değil, aynı zamanda kişinin benliğiyle ilgili oluşturduğu küçümseyici tanımla, sık sık bilinçsiz bir şekilde çarpışmasından ileri gelir. Söz konusu olan, yine aynı denklemdir: "Ben, başkalarının bana davrandığı gibiyim."

Geçenlerde bir danışanım şöyle bir rüyasını aktardı. Harold, yıllar önce Arkansas'ta tam bir fiziksel ve duygusal yoksulluk içinde büyümüştü. İlkgençlik yıllarında ticari denizcilik alanında çalışmaya başlayarak bu sefaletten kaçmıştı. Denizde yaptığı pek çok yolculuk sırasında kendini eğitmişti. Sonunda Houston'da gemiden inmiş, kendi işini kurmuş ve bir miktar maddi refaha kavuşmuştu. Daha sonra Harvard'da bir yüksek lisans programına başvurmuş ve kabul edilmişti. Daha önce hiç üniversiteye gitmemiş olmasına rağmen mezun olmuştu. Ancak yine de, tüm bu başarılarına rağmen bir çeşit eksiklik duygusu peşini bırakmıyordu:

> Bir yemek için Harvard Kulübü'ndeymişim. Kravatları garip bir şekilde bağlandığı için kimse yemek yiyemiyor. Kravat düğümüme dokunuyorum, açılıyor ve herkes artık yemeğini yiyebil-

meye başlıyor. Kulübün dağa çıkan bir yolda yer aldığını fark ediyorum. Yolun geri kalanını tırmanıp en tepeye varıyorum. Daha sonra diğer taraftan neşeli adımlarla inip en aşağıya ulaşıyorum. Orada el arabalı bir köylü görüyorum, arabanın içi boş.

Rüyada, Harvard Kulübü yoksunluk duygusunu ve ömür boyu süren "bir yere ulaşma" ihtiyacını simgeliyor. Gerçek hayatta da olduğu gibi esasında kulübe ulaşmış durumda, ama bir düğüm açılana kadar beslenemiyor. Ancak, ruhu bu kısıtlayıcı geçmişten kurtulmaya hazır. Bu düğümü çözme kapasitesine sahip ve dağa uzun zamandır tırmandığının farkında. Ruhunun ona bu tümseği aştığını söylemesiyle, bayırdan, çabasız, hoplaya zıplaya iniyor. Köylüyle ilgili çağrışımının nedeni ise, kendi kırsal kökeni. Ne var ki araba boş, yani artık "yük"ü yok. Harold tüm hayatı boyunca, kendini eksiklik ve mahrumiyetle özdeşleştirmiş veya bu duygulara yenik düşmüş ya da varlık edinerek telafi etmek için didinmişti. Yetmişli yaşlarında, onu pek çok ilginç limana taşıyan, çoğu zaman acı verici olan yolculuğuna ve bu yolculuğu gerçekleştiren yolcuya, yani kendine değer vermeye başlayarak, geçmişin kamburunu aşmayı başarmıştı. Ardından, ömründe ilk kez bu yük olmaksızın köklerine değer vermeye başladı. Bunca şeyi bilinçli olarak kim uydurabilir ki? Ancak içimizde bir şeyler hayal eder ve bilince bir davetiye sunarak, daha geniş bir benlik algısı yaratma çağrısında bulunur.

Erken dönemdeki çevresel koşullarımızın yetersizliğine tepki olarak seçebileceğimiz ikinci model, aşırı bir *telafi* çabasına girmek, güç, zenginlik, doğru eş, şöhret ya da başkalarının üstünde bir tür egemenlik kurma arayışında olmaktır. Bu modelde, kişi kendi iradesinde eksik olanı dış dünyada arar. Güç kompleksi hepimizin içinde bulunabilir. Kişiyi, bunun uğruna başkalarını incitecek seviyelere getirebilir

ve aynı zamanda kişinin koşulları tekrar inşa ederek geçmişin eksiklerini yeniden oluşturmasına yol açabilir. Richard Nixon'un yaşamını ve dönemini düşünün. California, Whittier'deki yoksunluklarla geçen çocukluğundan, dünyanın en güçlü makamına ulaştı ve konumunu koruma arzusuyla hareket eder oldu. Ezici bir siyasi zafer elde ettikten sonra bile, kendi değeri hakkında güvensizlik duymaya devam etti ve bu durum onda telafi edici tercihleri harekete geçirerek, nihayetinde istifa etmek zorunda bıraktı. Beyaz Saray'ın Doğu Odası'ndaki gözü yaşlı vedasının, çok uzaklarda, uzun zaman önce terk edilmiş annesine ve o zor zamanlara odaklanması tesadüf değildi. Başka bir devirde, Nixon bir Sofokles konusu olurdu. Yetenekli ve azimli paranoyak, tahta ulaşır ve daha sonra kendini o eski berbat noktaya, yokluğun olduğu yere dönmeye mecbur eder.

Güç kompleksi, tüm insan ilişkilerinde olmasa da birçoğunda görülür. Psikolojik olarak daha az evrilmiş olan eşin gizli gündemine hizmet eden pek çok evlilik yok mudur? Bu güç stratejilerinden en üzücü ve en yıkıcı olanı ise, narsisistin uyguladığı stratejilerdir. Narsisistler, içsel fakirliklerinin başkaları tarafından fark edilmemesi için büyük çaba harcar. Böbürlenirler, itibarlarını şişirirler ve diğer insanları küçümserler veya eleştirildiklerine ve ihmal edildiklerine dair en ufak bir imada yıkılabilir ve kendilerine verilen bu sözde zarar için diğer insanların kendilerini suçlu hissetmesine neden olabilirler. Bütün bu davranışlar, bizi kişilerin benlik algılarının boşluğa dayandığını ve bu durumun çocukluklarında ihmal edilmiş olmalarından veya yetersiz aynalama yaşamalarından kaynaklandığı gerçeğinden saptırmak için tasarlanmıştır. Ne var ki, narsisistlerin güce duydukları arzu korkunç bir şeydir ve genellikle, boyun eğen bir eşin yardımıyla kendi çocuklarının ya da iş yerlerinde itaat etmek ve kendileriyle çalışmak zorunda olan insanların üzerinde yı-

kıcı bir psikolojik tahakküm kurarlar. Pearl Bailey'in aktardığı gibi, "Olduklarını iddia ettikleri şey değillerdir." Ne var ki, gerçekten önemli olduklarını kanıtlamak için tüm hayatlarını size ve kendilerini kandırmaya çalışarak harcarlar. Ve egolarındaki bozukluk yüzünden, yaşanan herhangi bir tartışma veya hayal kırıklığı, hiçbir zaman onların sorumluluğu olmayacak, her zaman sizin hatanız olacaktır.

Ebeveynlerinin narsisizmini güçlendirecek türde bir kişiyle evlenmek ile evlenecekleri kişiyi kendi tercihlerine göre belirlemek arasında çelişki yaşayan ve yaşamları bu baskıyla işkenceye dönüşen pek yetişkin çocuk gördüm. Böyle önemli bir seçimi kendi başına yapamıyorsa, kişinin evliliğe hazır olmadığını söylemek çok kolaydır. Bu tür basmakalıp bir yaklaşım, böyle bir kişinin çocukken narsisistik enerji alanında yaşamış olduğu gerçeğini göz ardı eder. Böyle bir alanının ana mesajı (ki gerçekten de öyledir), çocuğun iyiliğinin, arızalı ebeveyne hizmet etmesine bağlı olduğudur. Bu nedenle, şimdiki zamanda özgürce seçim yapmak, yetişkin çocukta genellikle engelleyici bir kaygı uyandırır. (İncil bile evliliğin anne ve babadan ayrılmak anlamına geldiğini belirttiğine göre, bu ikilem her zaman bir soruna neden olmuş olmalı.) Bu tür yetişkin çocuklar genellikle ya kaçıp sevdikleri kişiyle evlenir, ebeveynlerinin onayının kaybetmiş olmanın acısını çeker ve suçluluk duygusundan mustarip olurlar ya da ebeveynlerinin isteklerine boyun eğer, buhranlı ve öfkeli evlilikler yaşarlar. Bazılarının içsel kaygısı öylesine büyüktür ki, ebeveynleri ölünceye kadar beklemek konusunda hayaller kurarlar. Narsisistik ebeveynin yol açtığı zarar öyle muazzamdır ki, genellikle etkileri anne babalarının hayatlarındaki mutsuz gerilimlerin taşıyıcısı olan torunlarına da sirayet eder.

Eksikliklere tepki olarak geliştirebileceğimiz üçüncü ve en sapkın model, kaygılı ve saplantılı bir şekilde başkaları-

nın onayını alma ihtiyacı olarak tezahür eder. Bu model, gizli gündemlerini ortaya çıkartıp karşı taraftan kendilerini devamlı tatmin etmelerini bekleyerek onları uzaklaştırdıktan sonra kendilerini sevdikleri tarafından yüzüstü bırakılmış gibi hisseden ve her daim karşılıksız aşk acısından mustarip olan kişilerde görülür. Mantığa aykırı olsa da, bu tür bir insan çoğu zaman ilişkiler açısından arızalı olan kişilere çekilir ve böylece aşina olanın sefaletinde rahatlık bulur. Farkında olmadığımız beklentilerimiz genelde gerçekleşir ve hatta onları mümkün kılmak için her yolu deneriz. Bu yüzden yüksek farkındalık ve yeni yaşam tercihleri, iyileşmek için çok önemlidir. Her terapist, ilişkisinden şikâyetçi olan pek çok danışanının olduğunu söyleyecektir. Kadınlar hiç iyi erkek kalmadığından bahseder, erkekler ise sorunlu gündemi olmayan kadın bulamayışlarından... Biriyle tanışıp sevgili olurlar ve karşılarındakinden sürekli onay beklemeye başlayarak onları yıldırırlar. Zamanla karşılarındaki insandan usanırlar çünkü o kişi içlerindeki muazzam boşluğu asla dolduramaz. Kusur bulmakta acelecidirler ve partnerlerini yeteri kadar yanlarında olmamakla suçlarlar. Normal evliliklerde bile, bu tür bir hayal kırıklığı yaşanır, çünkü her birimizin, başka hiçbir insanın karşılayamayacağı ve hayat boyu sürecek bir tamamlanma ihtiyacı vardır. Daha olgun olan kişi, bu eksikliği, partnerlerinin bir kusuru değil, yaşamın doğası olarak algılar. Geçmişi özellikle eksiklikle dolu olanlar için, bu inatçı yara bilinçten daha büyüktür ve devamlı tekrarlanan, tanıdık bir düş kırıklığına, hüsrana, öfkeye, yılgınlığa ve sayesinde bir sonraki engeli aşabilecekleri "sihirli bir kişi" arayışına, o kişi aracılığıyla yaşamlarında yepyeni bir yöne atılma arzusuna yol açar.

Susan çok sevilen, neşeli, capcanlı, her zaman öğrencilerinin yanında olan bir öğretmen... Ve her hafta kokain kullanan, seri seks yapan biri. İnsanları eğlendiren pek çok ye-

teneğe sahip ama iç dünyasında acı içinde. İki narsisist ebeveyne sahip olan Susan, fark edildiğini veya kendisine değer verildiğini hissetmemiş. İlk başta erkek arkadaşlarını idealize ediyor ancak kısa süre sonra onları kötülemeye başlıyor çünkü hiçbiri onun içindeki muazzam ihtiyacı karşılayamıyor. Geçmişe dayanan eksiklik duygusu doldurulamaz büyüklükte. Devamlı terapist değiştiriyor. Her seferinde, "Bir önceki terapistim gibi değilsiniz, siz beni anlıyorsunuz," diyor coşkuyla. Ancak sihirli bir yol olmadığını, içindeki boşluğu daha kalıcı yollarla doldurmanın onun sorumluluğu olduğunu, aksi takdirde bu acının peşini bırakmayacağını öğrendiğinde, bir sonraki terapiste geçiyor. Erkek arkadaşlarını değiştirme hızı, terapist değiştirme hızının iki katı ama hep aynı dinamik geçerli. Bir zamanlar bir çocuk olarak bel bağladığı "öteki", şimdi ona bakma sorumluluğu taşıyor ve bu haddinden fazla büyük bir yük. Hiçbir ilişki böylesine zorlu bir gündemi kaldıramaz. Susan'ın trajik dramının tekrar tekrar yinelenmesini seyretmek, onu sevenler için acı verici. Kader yolları tayin eder, geçmiş geleceği belirler ve Freud'un "yineleme saplantısı" olarak adlandırdığı durum hüküm sürer. Ne yazık ki, Susan'ın içindeki ıssızlık, terapide edindiği içgörüleri özümsemesine engel oluyor ve bu yüzden hiçbir şey değişmiyor.

Ayrıca böyle bir eksiklik kurgusunda, bağımlılık davranışlarının psikodinamik başlangıcı da görülebilir. Susan örneğinin çok net bir şekilde ortaya koyduğu gibi, bağımlılık yapan ümitler en çok ilişkilerde tükenir çünkü ilişkilerin bize sunabileceği çok şey vardır ve ilk ebeveyn dinamiklerini, bilinçdışı seviyede tam anlamıyla yeniden harekete geçirebilirler. Ancak bu bağlantı kurmaya duyulan açlığın giderilmesi için kullanılan başka alanlar da vardır. Örneğin yemek, bu kayıp ve kazanç algımıza dair yansıtmalardan özellikle nasibini alan bir konudur. Her gün yemek yemek zorunda-

yız ve yiyeceklerin bizi beslediğini kimse inkâr edemez ancak yemek yemeye yüklenen duygusal yük gerçekten başka bir şeydir. ABD dünyada obezitenin en yüksek olduğu ülkedir ve bu sadece her zaman kolayca yiyecek bulunabilmesi ve egzersiz yapılmamasından kaynaklanmaz; obezitenin çok daha derinlerde yatan bir nedeni vardır ve psikolojik açlığın, bolluğun ortasında bile yok olmayabileceğini gösterir bize... Susan'ın etrafı onunla ilgilenebilecek insanlarla çevrili ama o açlıktan ölüyor. Ergenlik döneminde, tahminen bulimia hastasıydı. İş, onay almak için güç elde etmek, obsesif-kompulsif tekrarlar, hatta kişisel ritüeller (kompulsif dualar, haber bağımlılığı, televizyona dalmak) gibi kalıpların hepsi iç dünyadaki boşluğu doldurmak için başvurulan, bağımlılık yapan stratejilerdir.

Hemen hemen herkesin bağımlılık yapan bir tepki modeli vardır. Bilinçli olsun olmasın, strese ve kaygıya verilen her türlü tepki, bir bağımlılık biçimidir. Elbette herhangi bir bağımlılığın ana nedeni, kişinin içinde bulunduğu anda hissettiği şekilde hissetmemesini sağlamaktır. Bağımlılığın zulmünü kırmak, kişinin bu bağımlılığın ortadan kaldırmaya çalıştığı acıyı hissedebilmesini gerektirir. Dolayısıyla bu bağımlılık yaratan kalıpların, bizim başlıca yaralarımız karşısında gevşek ve bocalayan savunmalar olarak böylesine direnç göstermesine şaşmamalı.

Ezilmişlik ve yetersizlik duygusuna karşı geliştirdiğimiz bu altı davranış modeli, değişen derecelerde önem ve özerkliğe sahip olmakla birlikte hepimizin hayatında görülür ve genellikle birbirinden farklı dış uyaranlarla harekete geçer. Bu modellerden bazıları geçmişte baskın olabilir ancak yine de hâlâ yüzeyin hemen altında dururlar. Özellikle yorgun ve stres altında olduğumuz zamanlarda veya bilinçli

kontrolümüz azaldığında, bu eski modeller yeniden harekete geçmeye meyleder. (Eğer güçlü bir dünyaya ayak uydurmak için kullanılan bu altı model arasında kendinizle ilgili kişisel örnekler göremiyorsanız, burada bir kör nokta söz konusu demektir ve bunlar er ya da geç hayatınızda ortaya çıkacaktır.)

Bu altı model, duygusal geçmişimizin farklı evrelerinde birer alışkanlık olarak ortaya çıkmıştır ve büyük ihtimalle bu stratejilerden bir veya birkaçı halen günlük hayatımızdaki hareket etme şeklimize hükmediyordur. Örneğin her zaman işbirlikçi ve uyumlu olan iyi insanlardan biri olabiliriz ve bu yüzden bir komitede daha hizmet etmemiz istenerek bu strateji için "ödüllendiriliriz" Peki acaba ruhumuz aynı şeyin bizden tekrar tekrar istenmesine, bu tür bir ihlale ne diyordur, bizim de tamamen suç ortağı olduğumuz bir ihlale? Belki de kişinin hayatının büyük bir kısmı, güç peşinde koşarak veya başkalarının onayını almak için uğraşarak geçiyordur, ama aradığı şeyi elde ettiğinde bile kendini bomboş ve değersiz hissetmeye devam eder. Ya da bazılarımız hayatını gizlenerek geçirir ve bu süre boyunca onu küçük ve güvenli dünyasından çıkaracak ve daha geniş bir yaşama davet edecek bir çağrı almamayı ümit eder durur oysa ruhumuz bunun bir kandırmaca olduğunu bilir.

Her ne kadar kendimize ve başkalarına olan etkilerinden sorumlu olsak da (özellikle de yaşamımızın ikinci yarısında), burada niyetimiz, geliştirdiğimiz bu stratejileri yargılamak değil. Çünkü hepimiz, kaçınılmaz "aşırı genelleme yanılgısından" mustaribiz. Geçmişimizde etkin şekilde deneyimlediğimiz şeyler içselleştirilir, yorumlanır ve iç dünyamızda kurumsallaştırılır ve böylece yaşamımızın ilk dönemlerinin kaçınılmaz çevresel dinamiği tekrar tekrar yeniden yaratılır. Mevcut kalıplarımızı, kendimizi yenilgiye uğratan davranışlarımızı, aynı-eski hissiyatlarımızı bilinçdışı prog-

ramlarımız ve geçmişe ait aşırı genellemelerimiz olmaksızın nasıl izah edebiliriz ki? Geçmişin müdahalesi olmadan, tamamen şimdide, şu anda, yeni hakikatte varolduğumuz anlar o kadar nadirdir ki... Geçmişimizin bu istilacı gücünü inkâr eden kişi, bilinçsizce yaşar ve "belleğin dağınık yatağında" uyumaya devam eder. Bu gerçeği kabul eden kişi ise mütevazıdır ve gerçek değişim olasılığına kapı açar.

Sonuçta bu uyarlanma stratejilerini, hayatta kalabilmek için, deneyerek yavaş yavaş geliştiririz ve onlar olmadan çocukluktan çıkamayabiliriz. Ancak şimdi onların varlığından haberdar olduktan sonra, yaşamlarımızı bu şartlı reflekslere rahatça teslim edebilir miyiz? O eski, çocukluk çağına ait imgelemimiz yüzünden yetişkinliğimizden feragat edebilir miyiz? Buyurun, o çocuğu savunulması gerektiği gibi savunun ama yetişkin hayatınızda tercih yapma gücünü ona teslim etmeyin. Unutmayın, tüm bu kalıpların kaynağı 1) travmatik geçmiştedir, 2) çocuğun güçsüz dünyasındadır ve 3) bu dünyanın içerdiği sınırlı tercihler ve değerlerdedir. Geçmişte bu değerlerin, rollerin ve senaryoların içselleştirilmesi anlaşılabilir çünkü öngörülebilir ve güvenli bir yaşam sürdürmenin otomatik bir yolu olarak bir anlam ifade etmişlerdir ancak bugün artık kişiyi devamlı tekrarlanan bir çarka mahkûm ederler. Geçmişi yargılamayın, çünkü geçmiş olması gerektiği gibiydi ama bugünün olasılıklarından da vazgeçmeyin. Refleks kalıplarınızı öğrenin, nerede ortaya çıktıklarını, neyin onları harekete geçirdiğini, kendinize ve çevrenize ne gibi zararlar verdiğini anlayın ve bir yetişkinin bir çocuktan çok daha fazla şey becerebileceğine dair yeni bir kavrayış geliştirin. Geçmişin sultası hiçbir zaman hatırlamadığımız zamanlardan daha büyük değildir. Faulkner, geçmişin ölmediğini, esasında geçmişin geçmiş bile olmadığını söyler. Geçmişin varlığını unutursak, Shakespeare'in bilinçdışı hapishanelerinde yaşayabiliriz.

"Olduğumuzu sandığımız kişiye nasıl dönüşürüz?" sorusuna verilen yanıtın önemli bir kısmı bilinç seviyesindedir, ailemizden ve içine doğduğumuz çevreden öğrenmiş olduğumuz etkilerden kaynaklanır. Ancak yaşamlarımızın çok daha geniş bir bölümünü esasında yöneten, daha büyük bir dünyada hayatta kalabilmek için geliştirmiş olduğumuz güçlü kalıplardır. Bu uyarlanma araçları hayatta kalmamızı sağladı; bunun için minnettarız ama yaşamlarımızda özerklik kazanmaları, bizi güçsüz düşürülmüş bir geçmişe ve tekrar döngüsüne mahkûm eder. Bize bir çağrı yapılıyor; bu kalıpları geride bırakmaya ve geçmişe ait güvenlik algımızı aşarken bize mutlaka eşlik edecek olan kaygılara göğüs germeye davet ediliyoruz.

Bilincin olmadığı yerde özgürlük ve gerçek seçimler mümkün değildir. Paradoksal olarak, bilinç genellikle acı çekme deneyimiyle birlikte gelir ve çoğu zaman kısıtlayıcı ama tanıdık eski ayakkabılarımızla devam etmeyi seçeriz çünkü acı çekmek istemeyiz, acıdan kaçarız. Ama ruh asla sessiz değildir ve acı çekmek, bir şeylerin dikkatimizi çekmek için yalvardığına ve iyileşmek istediğine dair ilk ipucudur.

# BEN'LERİN ÇARPIŞMASI

> Korkunç bir ölüm korkusu var çünkü henüz hiç yaşamadı. [...] Hayatta gerekli olan, kayıtsızlıktan vazgeçmek, evi süslerle bezeyip ona hayran olmak yerine doğrudan içine girmektir. [...] Ama neden böyle geceler insanı hep aynı nakaratla baş başa bırakıyor: "Yaşayabilirim ama yaşamıyor muyum?"
>
> – FRANZ KAFKA, *Aile, Arkadaş ve Editörlere Mektuplar*

Kendimize gerçekten kim olduğumuzu bilmek istediğimizi söylesek de, kendimizle buluşmayı olabildiğince geciktiririz. Ayağımıza dar gelen ayakkabılarla yürümek, ruhun arzuladığı ve talep ettiği genişliğe adım atmaktan çok daha kolaydır. Gerçekten kim olduğumuzu bilmeye katlanabilir miyiz, ego idealimize uymayan tüm o çelişkileri, diğer tüm enerjileri ve gündemleri bilmeye dayanabilir miyiz? Şu ana dek tanıdığım hiç kimse, ciddi ve uzun süreli bir terapötik ilişkiye sırf bir yabancıyla hoşça sohbet edebilmek için girmemiştir. İlk aramaları, o güne dek işe yarayan stra-

tejilerin (veya işe yaradığını zannettikleri stratejilerin) artık net bir şekilde tükenmiş olmasından sonra gerçekleşir. Büyük bir kısmımız, terapiye çökmüş bir halde ya da en iyi ihtimalle kaybolmuşluk hissiyle geliriz. Eski haritalar, varsayımsal kılavuzlar, bizim için net olan referans noktaları, her ne sebeple olursa olsun, artık işe yaramıyordur. Bu genellemenin dışında kalan bir örnek geliyor aklıma. Yirmili yaşlarının sonlarında genç bir adam, kendini daha iyi "tanımak için" erken bir evrede terapiye başlamaya karar vermişti. Rüyasında kendini, alçak, manipülatif bir sahtekârla iş birliği yaparken görmüştü. Birlikte insanları kandırıp entrikalar düzenleyerek onları dolandırıyorlardı. Bilinç düzeyinde bu değerleri kabul etmezken, rüyalarının, dikkatini böyle bir gölge ortaklığa çektiğini söyledim ona. Birdenbire tüm randevularını iptal etti. Diğer insanların üzerinde daha fazla kontrol elde edebilmek için genç egosu kendini "tanımak" istediğini iddia etmişti. Her birimizin kişiliklerinde bu tür karanlık boyutlar vardır, ama acaba kaçımız gerçekten onları bilinç seviyesine çıkarmayı ve bu özelliklerimizin başkalarıyla ilişkilerimizdeki sorumluluğunu kabul etmeye istekliyizdir? Böyle bir isteğimiz yoksa, hayatımızda iyileşme olmasını nasıl bekleyebiliriz peki?

Düzgün ve ciddi bir terapötik ilişki, tüm kalbiyle bizim çıkarlarımıza sahip çıkan bir kişi aracılığıyla kendimizle daha derin, tarafsız ve bilinçli bir sohbete girmemizi sağlar. Ne var ki çoğu insan terapinin talep ettiği sorumluluktan korkar, yolunu kendi başına arar ya da öz muhakeme gerektiren bu yolculuktan kaçınır; böylece kendilerine ya da çevrelerindekilere verdikleri zarar da devam eder. Her iki şekilde de, insanlar kendi benlikleriyle buluşmaya dair bu çağrıya ya hiç cevap vermezler ya da çok nadiren cevap verirler. Genellikle, kim olduğumuzu ve hangi değerlere hizmet ettiğimizi sorgulamaya zorlayan içsel veya dışsal olaylar so-

nucu bu çağrıya olumlu cevap veririz. Bir aile üyesinin vefatı, biten bir ilişki, iş kaybı, ciddi bir hastalık veya sabahın üçünde yaşamaya başladığımız korku dolu anlar veya bunların hepsi, aynadaki yabancıyla ilk defa gerçekten tanışmamıza yol açabilir.

Başlangıçta aynada gördüğümüz şey, gerçek kişiliğimiz değil, görmek istediğimizdir; persona'mızdır. Burada gördüğümüz, bazen "geçici kişilik" olarak adlandırılır, bu kişilik aracılığıyla, dünyayı elimizden gelen en iyi şekilde yönetmemizi sağlayacak davranışlar ediniriz, tutumlar ve stratejiler geliştiririz. Pek çok adaptasyon yönteminin iç içe geçmiş olduğu geçici kişilik, doğuştan gelen Öz'den çok uzak olabilir, ancak "iyi ya da kötü bizi bugüne ulaştırmıştır" ve bu yüzden ondan vazgeçmek artık bizi korkutur. Ne var ki, hayatın bu geçici kişiliği bir sorgulama yolu vardır. Çoğumuz için bu kaçınılmaz karşılaşma şok edici ve kafa karıştırıcı bir randevudur. Altmışlarının başında bir kadın, kocası yoğun trafik ve sağanak yağmur yüzünden geç kaldığında, hayatının ilk panik atağını yaşamıştı, evini satıp bilinmeyen bir yere taşınmayı düşünmüş ve bu iki saatlik sürede terk edilmeye ilişkin gizli korkularıyla yüz yüze gelmişti. Bağımlılıklarını ve gizli korkularını daha dürüst bir şekilde keşfetmeye başlamıştı. Bir başka örnekte ise, değerinin sadece kariyer performansıyla ilişkili olduğuna inanan bir erkek danışanımdan bahsetmek istiyorum. Şirketinde en tepeye ulaştığını ve orada artık çıkılacak daha da "üst" olmadığını fark etmiş ve depresyona girmişti. Bu iki kişi de kendileriyle beklenmedik bir karşılaşma yaşamışlar, iyi görünen yaşamlarının gerçekte epey kırılgan olduğunu, geçici kişiliklerinin, şüphe ve korku cehenneminin üstünde yer alan incecik bir zemin olduğunu keşfetmişlerdi. Tüm hayatı boyunca, babasının kabahatlerinden kendisine miras kaldığını hissettiği utancı aşmak için mücadele eden bir başka adam ise, kendini müm-

kün olamayacak derecede yüksek ahlaki ve profesyonel kurallarla yaşamaya zorlamıştı. Oğullarının neden kendisinden uzaklaştığını sorgulamaya başlayana kadar, bu davranışının bir başkasının hayatını telafi etmeye yönelik bir çaba ya da kahramanca taşıdığı bir yük olduğunu düşünmemişti. Kendi hayatını, "miras aldığını düşündüğü utançtan" kurtarmaya çalışırken aynı imkânsız beklentileri çocuklarının önüne koymuş ve onları kendinden uzaklaştırmıştı. Tüm bu iyi ruhlar kendilerine bir yabancı olarak yaşamış ve yaşamlarının erken dönemlerine ait yaraların tuzağına düşerek geliştirdikleri uyum stratejilerinin esiri olmuşlardı.

Yolculuğumuzun kırılganlığına dair bu gerçeğin ve bu kırılganlığa karşı kendimizi savunmak için geliştirdiğimiz uyumlanmaların hayatımıza nasıl nüfuz ettiğinin farkında olmayan bir kişi, ruhumuzun, yazgımızın veya kendi eylemlerimizin sonuçlarının er ya da geç ortaya çıkaracağı bir yanılsama içinde yaşar. Tarihin yeniden yazılmasında tüm farkı yaratacak olan, bu durumda ne yapacağımızdır. Hiçbirimiz, artık kendimizin bile inanmadığı, gerektikleri için geliştirdiğimiz bu kurgularla ve sahte ben'imizle karşılaşmaktan hoşlanmayız. Doğal olarak, bu nahoş gerçeklerden mümkün olduğu kadar kaçınırız ve ancak tükenme veya başarısızlık ya da kaybolmuşluk hissi inkâr edilemez hale geldiğinde, kendimizle derin bir diyaloğa gireriz. Ruhumuzla aramızdaki bu gecikmiş randevular ciddiye alınmalıdır ve bunlara değer verilmelidir, çünkü yaşamımızın geri kalanıyla ilgili tüm farklılığı yaratacak olan, bu anlarla ilgili farkındalık düzeyimizdir - hem kendimiz hem de sevdiklerimiz için.

Önceki bölümde işaret ettiğimiz gibi, hayatımızın ilk döneminde kaderin bize getirdiklerini, geçici olarak okumamız kaçınılmazdır. Dünyayı yanlış okuruz, fazlasıyla kişiselleştiririz ve aşırı genelleme hatasına düşeriz. Bu "yanlış oku-

ma", elbette çocuğun veya gencin sınırlı tecrübesinden, yaratıcı seçeneklerinin kısıtlılığından ve kendi aile ya da kabile alanı dışında kalan deneyimlerinin kıtlığından kaynaklanır. Bir çocuk yoksulluk, uyuşturucu kullanımı, sosyal ayrımcılık gibi nedenlerle yaralanmış olabilir. Bunların o ruhun doğal potansiyeliyle hiçbir ilgisi yoktur, tamamen kadere, toplumsal eşitsizliklere ve ruhumuzu, etrafımızdaki dünyadan ayırmaya yarayan o incecik zara bağlı güçlerdir. Her ne kadar daha sonra bu etkilerin bizimle, içimizdeki sonsuz ve kıymetli ruhla hiçbir ilgisi olmadığını fark etsek de, artık olan olmuştur, zarar görmüşüzdür, kendimizle ve dünyayla ilgili tüm yanlış okumaları barındıran, geçici kişilik olarak adlandırılan değerler sistemine gömülmüşüzdür. Ve hepimiz bu tür aşırı genelleme hatalarından mustaribizdir.

Belli başlı deneyimler hızlı bir şekilde temel ilkelere, tutumlara, kendimize ve dünyaya dair okumalara dönüşür, tekrar ve pekiştirme yoluyla zamanla içimizde "kurumsallaşır" ve dünyadaki eyleme biçimimizi yönetir. Buradaki anahtar kelime reflekstir. Günlük eyleme biçimlerimizin muhtemelen % 95'i reflekstir. Dış uyaranlar ya da içsel telkinler o eski "okumaları" harekete geçirir ve o eski tanıdık yollarla tepki veririz. Kalıplar başka nasıl ortaya çıkabilir ki? Hiçbirimiz "Sanırım bugün geçmişte yaptığım aptalca şeyleri tekrarlayacağım," demez. Ancak yaptığımız tam olarak budur çünkü o kadar çok şey otomatik pilottadır, ki bu durum, en büyük düşmanımızın kendimiz olduğu atasözünü kanıtlar.

Bu noktada, yine Yunan tragedyalarının bilgeliğini ne kadar vurgulasak azdır. Hepsi bu evrensel itirafı dramatize eder: "Kendi yaşamımı kendim yarattım; bu tercihleri yapan benim ve şaşırtıcı bir şekilde, bu hayal edilemeyen sonuçlar silsilesi kendi seçimlerimin meyveleridir." Böyle bir farkındalık bilgeliğe yol açar. Eugene O'Neill'in *Long Day's Journey*

*into Night* (Uzun Günün Geceye Yolculuğu) adlı otobiyografik oyunundaki anne karakteri Mary bunu şöyle dile getirir:

> Hayatın bize yaptıkları konusunda hiçbirimizin elinden bir şey gelmez. Siz farkına bile varamadan olurlar. Ve bir kez olduklarında, başka şeyler yapmaya başlarsınız, ta ki tüm bunlar siz ve esasında olmak istediğiniz kişi arasında girene kadar ve işte böylece hakiki benliğinizi sonsuza dek kaybetmiş olursunuz.[1]

Mary, bilinçsiz güçlerin etkisiyle, farkında olmayarak yarattıkları dünyayla yüzleşen kişilerin yaşadığı pişmanlığı dile getirir. Ne yazık ki, bu bilinçsiz tercihlerin meyvelerini bazen ancak yaşamın sonunda fark ederiz. Bunu en iyi anlatan örneklerden biri, Tolstoy'un 19. yüzyılda yazdığı *İvan İlyiç'in Ölümü* romanında görülür: İvan, hayatını harfiyen kendi çağının kurallarına göre yaşar, kendi değerlerini bulmaktansa dünyanınkilere uyum sağlamayı öğrenmiştir. Böylece yaşamın pürüzsüz ve hoş bir şekilde akmasını bekler. Sonra ölümcül bir hastalığa yakalanır. O çok bildik inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul evrelerinden geçer ve hayatının anlamını sorgulamak zorunda kalır. Ancak son günlerinde, çektiği ıstırabın ve pişmanlığın ortasında, hayatını bilinçli, kendini inceleyen bir varlık olarak yaşamaya başlar. Her ne kadar artık ölüyor olsa da, onu kurtaran şey, sormaya başladığı büyük sorular ve yaşadığı büyük şaşkınlıklar sonucu hayatının gizemiyle anlamlı bir şekilde buluşmasıdır. Görünen o ki, bu konularla ilgili bir tür bilince ulaşmadan hayatımızı yaratmak neredeyse imkânsızdır. Fakat hemen hemen hiçbirimiz, biraz mahcup edici bu noktaya kendi isteğiyle gelmez. Genelde kardeşimiz İvan gibi oraya sürükleniriz.

Bu gizem öyle derindir ki, hiçbirimiz onu gerçekten kavrayamayız, ta ki o bizi tartışmasız bir şekilde tam olarak kav-

1 Eugene O'Neill, *Long Day's Journey into Night*, *Complete Plays*.

rayana kadar. İçimizde sıradan bilinçten aşkın bir güç, egoyu tahtından etmek için iş başındadır... Hayır, bu kötü niyetli bir iblis değildir, gerçi biz çoğu zaman güvenilmez bir ruh arayışı içerisindeyizdir ve bu ihtiyacımızı sıklıkla partnerimize, işverenimize ve hatta çocuklarımıza yansıtırız. Esasında her ne kadar tezat gibi görünse de, bahsettiğimiz bu güç bütünlüğün mimarı ve geleneksel bilinçten daha büyük bir bakış açısıyla çalışan, Ben'imizdir. Ego, kendisinin alaşağı edilmesinin içsel olarak tasarlandığını ve en karanlık zamanlarımızda bile bizim iyiliğimizi isteyen, o ben ötesi bilgelik tarafından gerçekleştirildiğini bırakın kabul etmeyi, anlamayı bile nasıl başarabilir ki? Alaşağı edilmenin hayırlı olduğu fikri, egoya mantık dışı gelir çünkü bu şekilde iktidardan düşmek çok büyük bir tehdit içerir. Bu tehdit, egonun egemenliğini kaybetmesi ve kişinin, çocukluktan kalan hayatta kalma ve uyum sağlama yöntemleri yerine çok daha geniş ve talepkâr bir gündeme davet edilmesidir. Tevekkeli değil, İncil'de yer alan "Ölmedikçe yaşamazsın" sözleri, bilinçli her varlığı dehşete düşüren bir nasihattir ancak bir yandan da kişiye daha geniş bir yol sunar.

Her birimizin içinde, bilinçli hayatın bu iki kuvvet alanı rekabet halindedir; devamlı tekrar eden stratejileriyle ego ve bütünlüğe ulaşmayı hedefleyen Ben'imizin doğal eğilimleri. Ego konfor, güvenlik, doyum ister; ruh ise anlam, mücadele ve varolmayı... Aralarındaki çekişme bazen bizi paramparça eder. Bu kutuplaşma, sıradan ego bilincine işkence eder. Yine bir tezat söz konusudur; acılarımızda, semptomlarımızda, mücadelenin anlamı konusunda derin ipuçları yatar ancak kaygılı egomuz için iyileşmeye giden yolu kabullenmek çok zordur çünkü ego kendisinden daha büyük bir şeye açılması talebiyle karşı karşıyadır.

Bu yüzden güçlü ruhlar terapi için gayret gösterirken, zarar görmüş olanlar suçlayacak birini bulmaya çabalar... Ev-

liliği adeta kafasına dayanmış bir silaha dönüşmüş olan ve daha önce hiç dökmediği gözyaşlarının akmasından korkan Allen, ofisimde bir kutu mendile bakarken kıs kıs gülüyordu. Durumuyla ilgili tahminim pek iyi değildi çünkü duygusal hayatından büyük ölçüde kopmuş bir adamdı. Gerçek şu ki, kendi duygularını küçümsemek zorunda olan insanları anlayabiliyorum ancak er ya da geç hayatımızla yüzleşmek durumundayız. Kendine bakmak için değil, karısını şikâyet etmek için gelmişti. Bu yüzden kısa süre sonra terapiyi bıraktı ve böylece kendisiyle gerçek bir diyaloğa girme şansını da sonlandırmış oldu. Kendimizle olan bu diyalogdan kaçındığımızda, muhtemelen, bir başkasıyla derin bir konuşma yapma imkânımız da kalmaz.

Kocasını ani bir şekilde kaybeden, kırklarında bir başka kadın, bundan sonra kimin ona bakacağını sormuştu bana. Ona nazikçe, bu travmatik kaybından sonra artık kendisine kendisinin bakacağını ve gerçek yaşam yolculuğunun şimdi başladığını söylemiştim. Yerinden kalkıp gitmişti. Uzun bir zaman boyunca kendine bakacak birini aradığını tahmin ediyorum. Biten evliliğinin yasını tutan bir başka kadın da aynı soruyu sormuştu. Ona hayatının değil, evliliğini bittiğini söyledim. Ne demek istediğimi anladı, kendisi üzerinde çalışmaya başladı ve sonrasında hayatının en doyurucu dönemine girdi. Bunların hepsi gerçek örnekler; incinmiş ve doğal olarak korunma isteyen insanların hikâyeleri, belki iyi bir ebeveyn tarafından kurtarılmayı ya da bir tür sihir hayal ediyorlardı ancak esas gerekenin kendileriyle derin bir diyaloğa girmek olduğu gerçeğiyle yüzleşmişlerdi. Bazıları bunu kabul eder, bazıları etmez ve bazıları da yıllar sonra, daha büyük sorular sormaya ve daha geniş yaşamlar sürdürmeye cesaret bulduğunda, geri gelir.

Bu tür bir davet aldığımızı saptamamıza yardım edecek belirtiler nelerdir? Muhtemelen en yaygın ve etkili belirti depresyondur. Depresyonun pek çok türü vardır. Kişilerin aile geçmişlerinden zaman zaman beliren *biyolojik temelli depresyon* vardır. Hemen tüm çalışmalar, bu tür depresyonlarda, özellikle kısa dönemli terapiyle eşzamanlı uygulandığında en iyi tedavi yönteminin antidepresan ilaç kullanımı olduğunu göstermektedir. Bir diğer depresyon türü *tepkisel depresyondur*; hayatımızda önemli bir kayıp yaşadığımızda ortaya çıkar ve kaybettiğimiz kişi veya şeye yapmış olduğumuz duygusal yatırımın yoğunluğuna göre değişir. Çocuğun evden ayrılması, bir ilişkinin bitmesi, işten çıkarılma veya emeklilik – bunların tümü, bir zamanlar ruhsal yatırım yapılan nesnenin ortadan kaybolmasından dolayı kişinin ruh halinde değişiklik yapabilir. Bu tür bir depresyon çok uzun sürdüğünde (birkaç hafta ve ay) veya kişinin günlük hayatındaki işlevlerini büyük ölçüde etkilediğinde patolojik bir hal almış olur. Yas tutmak, kişinin kaybettiği şeye daha önce yapmış olduğu ruhsal yatırımın dürüst bir kanıtıdır. Yas yoksa, sahici bir yatırım da yapılmamış demektir.

Ancak yas halindeyken ortaya çıkan tepkisel depresyonda bile, bizi bekleyen bir görev vardır. Bu kaybedilmiş olana yapılmış aşırı ruhsal yatırımın sorgulanması ihtiyacıdır. Enerjimiz geri geldiğinde, bize düşen görev, ruhumuzun her zaman bizden istediği şekilde, kendimizi geliştirecek gündeme hizmet etmektir. İlişkimiz sona erdiğinde bunun için üzülebiliriz ancak bu ilişki kişiliğimizin hangi yönlerini sırtlamış olursa olsun, bunların sorumluğunu bize aittir. Örneğin çocuğumuz evden ayrıldığında -meşhur boş yuva sendromu- söylememiz gereken şey şudur: "Aferin bana, iyi iş çıkardım." Çocukların yuvadan ayrılması gerekir; eğer ayrılmaz-

larsa bu onlara gerekli donanımı vermemiş ve onları siz olmadan hayatlarını sürdürmeye yöneltmemiş olduğunuz anlamına gelir. Onları tabii ki özleyebiliriz ancak onlara tutunmak, onları seviyor olduğumuz anlamına gelmez, sadece bağımlılığımızı gösterir. Sevgi, biz olmadan yaşamalarını sağlayacak şekilde onları güçlendirmektir, zaten her halükârda tek başına kalmaya mecbur kalacaklardır.

Yakın bir ilişkinin kaybı için yas tutmak bir anlamda bize verilmiş bir armağanı kutlamaktır, fakat aynı zamanda esasında kendimiz için yapmamız gereken şeyleri diğer kişiden talep ediyor oluşumuza ilişkin soruları gündeme getirebilir. Jack Spratt ve eşi gibi olsaydık, ağır ve zor bulduğumuz hakikati karşımızdakinin taşımasını beklerdik, ama gerçekten bu kimin işidir? Bir çift yolunda giden bir birliktelik yaşasa bile, ilişkideki kişiler ortak yaşamın vazifelerini kendi başlarına yerine getirmeyi öğrenemezlerse çok zorlanacaklardır. Tepkisel depresyon, büyük bir kederin ortasında bile bize gelişmemizi sağlayacak gündemi sağlar. Doğrudan üzüntümüze bakabilmek ve bunun bize yükleyeceği kişisel görevler için sorumluluk alabilmek, büyük bir ruhsal dürüstlük gerektirir.

Ancak depresyon kelimesini kullanırken genellikle bahsettiğimiz depresyon türü, biyokimyamız tarafından üretilen ya da ruhsal enerjimizin deneyimlediğimiz dışsal bir kayıp nedeniyle tepkisel olarak geri çekilmesi değildir; kastettiğimiz depresyon, intrapsişik dinamiklerle ilgili ve terapötik açıdan son derece büyük bir öneme sahip olan bir kavramdır. (Aslında bu sıradan depresyon türü, günümüzde psikiyatri kılavuzlarında *distimik bozukluk* olarak adlandırılmaktadır ve kişinin hayatını yürütmesi için gerekli olan güçlü duygulanımlardan yoksun olması veya bu konuda yaşanan rahatsızlık anlamına gelmektedir.) Bu depresyon türü, ruhun özerkliğinin bir tezahürüdür. Kim olduğumuza iliş-

kin bilinç düzeyindeki algımız, yani egomuz ekonomik hedeflere yatırım yapmak ister ama ruhun bambaşka bir gündemi vardır. Yatırılan ruhsal enerjiyi özerk bir şekilde geri çeker, tersine çevirir ve ruhun içine çekilirken çoğu zaman sonradan egoyu da içine çeker. Hepimiz zaman zaman bu tür bir depresyon yaşamışızdır zira hepimizde belli bir enerji gelgiti söz konusudur. Bu depresyon biçimine yakın akraba olan bir başka depresyon türü de, can sıkıntısı veya bıkkınlıktır; bu, ruhsal enerjimizi yönlendirdiğimiz amaç veya hedefin artık ruhsal gündemimizi yürütemediği anlamına gelir. Bir noktada iyi bir tercih olan amaca hizmet edilmiş, görev tamamlanmıştır ve ruh artık başka değerlere yatırım yaparak yenilenmeyi ve dengeye kavuşmayı istemektedir.

Ego, her zaman bu tür deneyimleri kendi egemenliği için bir yenilgi olarak algılar. Ego akıllı ve güçlüdür, eski yatırımları pekiştirme gayretini bir tarafa bırakıp "Burada ne oluyor, ruh neden iş birliği yapmıyor; acaba arzusu nedir?" diye sorabilir. Terapiye giden pek çok kişi, depresyondan çıkmanın yolunun "ben" veya egonun ne istediğini değil, ruhun ne istediğini sormaktan geçtiğini öğrenmiştir. Depresyonu ortadan kaldıracak tek şey, bilinçli enerjilerin başka değerlerin hizmetine yönlendirilmesidir.

Yaşamlarımız boyunca hepimiz belirli normların, belirli beklentilerin -kendimizin, ailemizin ve kültürümüzün- hizmetindeyizdir, dahası her gün seçimler yapmak zorundayızdır ve ruhumuzun arzularının tümünü hiçbir zaman karşılayamayız. Güvenlik ihtiyacımız, hayatımızı yaşamak için kendimize yeterli özgürlüğü vermeyişimiz, yaratıcı seçeneklerin darlığı ve kişisel tarihimizdeki sınırlı seçeneklerden dolayı seçimlerimiz önyargılıdır. Bu önyargı, bu taraflılık ve bu sınırlandırma, istemeden de olsa sık sık ruhu yaralar. Her iki ebeveyni de psikiyatrist olan ve onların onayını almak için kendisi de psikiyatrist olan bir kadın tanıyorum. Şefkatli ve

yetkin bir psikiyatrist olsa da, gerçek yeteneği ve tutkusu sanattı. Orta yaş krizi her sene daha da derinleşmişti ve sonuç itibariyle ruhu bu kurgulanmış dünyadan her geçen sene daha fazla sürgün edilmiş ve ruhunun isyanının işareti olan depresyonu zamanla gitgide artmıştı. Çoğunlukla yaptığımız gibi ebeveyn komplekslerine hizmet etmek için dar bir alanda yaşıyor ve gerçek yeteneklerinin çağrısına kulak vermiyordu. Nasıl depresyonda olmazdı? Biyokimyasal depresyon geçirenlere ilaç yazmakta çok başarılıydı fakat kendi sorununa öyle yakındı ki, ruhsal depresyonu teşhis edemiyordu.

Bazen bu depresyonlar bizi ele geçirip yere serer. Ancak bu kuyunun dibinde (ve her zaman bir dip vardır) çok net bir görev ve çağrı yatar. Bu görev, ebeveynlerin ne istediğini, ebeveyn komplekslerinin ne istediğini, kültürün ne istediğini, egonun ne istediğini sormak değil, ruhun ne istediğini sormaktır. Buradaki çağrı, kişinin varlığının derinliğinden yanıtlamak ve ruha her zaman istediği şeyi vermek, yani daha büyük bir yolculuğa çıkma riskini göze almaktır.

Birçoğumuz kendimize bu yolculuğu ciddiye alma iznini vermez. Bu izni, derin bir umutsuzluğun ve şüphenin içinden çekip almak zorundayızdır. Bunu yaptığımız zaman depresyon ortadan kalkabilir. Hayat işlevlerini gayet iyi yerine getirirken bile depresyon gedikleri taşırız çünkü ruhumuzun bir kısmı her zaman engellenmiş, fark edilmemiş, beslenmemiş ve sevilmemiş durumdadır. Bu gediklerin tümü gündemimizin bir parçası olmaya devam edecektir, çünkü dış veya iç hakikatlerin çeşitli boyutları onları aktive ettikçe farklı zamanlarda farklı şekillerde yüzeye çıkacaklardır. Geride bırakılan, bastırılan ya da enerjimizi yöneltmediklerimizin bilincine vardığımızda, her karşılaşma bize iyileşme ve büyüme imkânı sunar.

Bu depresyon gedikleri bilinç düzeyine çıktığında ilerlemeyi tetikler ve bizi yepyeni alanlara götüren yol endişeler-

le doludur. Bu ilerleme bizden çok daha fazla şey talep eder ve yaşamımızın nasıl şekilleneceğine ilişkin tam sorumluluk almamızı ister. Ancak daha önce de belirttiğimiz gibi, bu kaygı depresyona tercih edilmelidir çünkü depresyon bizi geriletir, kaygı ise gelişmemizi sağlar. Kaygı, sahici bir yaşam kurma yolculuğu için alınan biletin bedeli; ruhsal depresyon ise, direksiyona geçmeyi reddedişimizin bir yan ürünüdür.

Depresyonda yatan dev terapötik potansiyeli burada görebiliriz. Çoğu zaman depresyonu, içimizde bir şeyin ölmekte olduğunu, sona erdiğini, bittiğini söyleyen korkunç bir haberci olarak yaşarız ama esasında bize hayatımızda daha çok yere sahip olmak isteyen yepyeni, daha geniş bir şeyin haberini vermektedir. Şüphesiz, kişinin depresyon türünü -genellikle bir terapistin yardımıyla- belirlemesi gerekir; yani depresyon biyolojik temelli midir, yaşanan bir kayba mı tepkidir, yoksa bilincine vardığımız takdirde bize hayatımızın bir sonraki aşaması için müthiş bir bilgi sunacak ruhsal bir çatışmadan mı kaynaklanmaktadır? Her depresyonun altında bizi bekleyen daha da düşük bir seviye vardır; gelişmemizi sağlayacak olan gündem burada saklıdır. Acıyı reddetmek, aşırı ilaç kullanımına yönelmek ve gelişmemizi sağlayacak olan bu zorluktan kaçmak yerine, ego artık tüm kaynaklarını tükettikten sonra ruhumuzun nereye gitmek istediğini keşfetmemiz gerekir.

## BİR YANGIN YERİ OLARAK İLİŞKİLER

Benzer şekilde, ruhlarımızda bir ajitasyon oluştuğunda yakın ilişkilerimiz de hemen her zaman bu durumdan olumsuz etkilenir. Pek çok kişi yakın ilişkilere çok fazla önem atfeder ve bu alanda bir sorun oluştuğunda her şey kopma noktası-

na gelir ve kargaşa baş gösterir. İlişkilerin bizi hayal kırıklığına uğratma eğilimi vardır çünkü insanların ilişkilerden beklentisi haddinden fazladır. Partnerimizin bizim omuzlarımıza veya bizim ona ne kadar yük yüklediğimizin nadiren farkındayızdır. Kişisel tarihimizin gündemine baktığımızda, eski yaraları iyileştirmenin, tekrarlamamanın veya karşımızdaki kişide bir ebeveyn bulma çabamızın en üst sıralarda yer aldığını görürüz. Doğal olarak, hiç kimse, partnerinde bir ebeveyn bulma amacıyla yola çıkmaz, ancak ilişkilerimizde ilk ilişkilerin dinamikleri her zaman mevcuttur. Freud, bir çiftin yatağında altı kişinin bulunduğunu çünkü her iki tarafın psikolojik olarak ebeveynlerini de yatağa getirdiğini belirtmiştir. Bunu on dört kişi olarak da düşünebiliriz çünkü her bir ebeveyn de kendi ebeveynlerini içselleştirmiş ve psikolojik olarak aktarmıştır. Bu küçücük alan epey kalabalıktır ve hızla çok karmaşık bir hal alır. Kişilerarası ilişki dinamiklerini daha sonraki bölümlerde ele alacağız ama şimdilik şunu söyleyebiliriz: İç dünyamızda sıkıntı yaşadığımızda, dış dünyada yaşadığımız ilişkiler de her zaman sıkıntılı olacaktır. İşyerinde ruh halimizi idare edebilsek de, bunu günün geri kalan bölümünde ve her gün nasıl başarabiliriz? Yakın ilişkiler bize pek çok olasılık sunar ve bu yüzden de bilinçaltımızda harekete geçen her şeye karşı bilhassa savunmasızdırlar. İç dünyamızda yüzleşmediğimiz her şey dış dünyaya yansıyacaktır; içimizdeki yük, her ne olursa olsun, er ya da geç dışımızda da kendini gösterecektir. İlişkilerin bu yüke dayanabilmesi için şansa, inceliğe, sabra ihtiyaç vardır ve insanın kişisel gelişimi için muazzam bir özveri göstermesi gerekir. Orta yaşta ilişkilerde ortaya çıkan çatışma ve ıstırap, bağımlılıklarımızı, bizi sabote eden kompleksleri ve gündemleri sorgulamamıza yönelik bir davettir. Bu ağır sorumluluğu kabul etmek yerine, partnerlerimizi suçlamak, onları düzeltmeye çalışmak ya da terk etmek çok daha kolaydır.

## EROZYONA UĞRAYAN YANSITMALAR, YENİLGİYE UĞRAYAN YANSITMALAR?

Bu dönemlerde semptomatik davranış kalıpları ortaya çıkar; kaçamak bir ilişki yaşamak, ilgi alanlarımızda ani değişimler, duyguları veya depresyonu uyuşturmak için madde kullanımı veya aşırı çalışma, ilişkimizde çalkantılar... Tüm bu kalıpların ortak bir paydası vardır: yansıtmaların (projeksiyon) aşınması (tabii eğer tamamen çökmezlerse). Yansıtmalar, içimizdeki ihmal edilmiş dinamik değerlerden kaynaklanır; genellikle bilinçdışıdırlar ve onlarla bilinçli olarak ilgilenmediğimizde umut, proje, gündem, fantezi veya yeni bir beklenti olarak beliren bir enerjiye sahiptirler. Hiçbirimiz sabah uyanıp "Bugün yansıtma yapacağım," demez ama hepimiz bunu yaparız. Bilinçdışı ve anlamla yüklü şeyler, belirli bir dinamik özerkliğe sahiptir ve içsel olarak inkâr edilirler ancak dış dünyamızda başka bir kılığa girerek belirirler. Bu nedenle, kendi tasavvurumuzu, ebeveynlerimizin tasavvurunu ya da içinde bulunduğumuz kültürün iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiğiyle ilgili görüşleri işimize, partnerimize, çocuklarımıza, evimize ve sahip olduklarımıza yansıtırız ve bu talebimizin ne denli büyük olduğunun farkına varmayız. Mutluluk, başarı, tatmin, anlam ve hatta bir süre daha saf bir çocuk olarak kalabilmek için onlara güveniriz. Dış dünyamızda yer alan hiçbir şey, böylesine ağır bir beklenti yükünü çok uzun süre kaldıramaz. Onca hazırlık ve uğruna fedakârlıklar yaptığımız işimiz fazla zorlayıcı, kendini tekrarlayan, sıkıcı bir iş olup çıkmıştır; partnerimiz huysuz, kontrolcü, kırılgan, sınırlı ve fani biridir; çocuğumuz ise, bizim değerlerimizi sürdürerek ve tekrarlayarak bize kendimizi iyi hissettirmek yerine bizzat birey olmak niyetindedir.

Yansıtmalarımız henüz bilinç düzeyine çıkarmadığımız sorunlardan, değerlerden, görevlerden kaynaklanır; bu yüz-

den kendiliğinden bilinçaltından doğar ve dünyamıza baştan çıkarıcı şekillerde girerler. Böylece bir işten diğer işe geçer, terfinin, yeni bir unvanın, yepyeni bir başlangıcın işimize yarayacağına inanırız. Spor salonundan bir arkadaş aniden bizim için tanrısal bir görünüme bürünür, bize partnerimizin kusurlarını, sınırlılığını ve ne kadar talepkâr bir kişi olduğunu düşündürtür ve sihirli bir şekilde içimizdeki o eski özlemin giderilmesini vaat eder. İçimizdeki çocuğun kafası, dış dünyada dönüşmüş olduğumuz bu çocuk karşısında karışır, hayatımıza girmiş ancak sadece oradan geçmekte olan *öteki*, bize gerçek anlamda yaşamadığımız hayatlarımızı sürdürme yükünü dayatır ve narsisistik gündemlerimizi devam ettirmeye zorlar.

Yansıtmalar her zaman beş aşamadan geçer. Başlangıçta büyülüdürler, kelimenin tam anlamıyla gerçeklik duygumuzu değiştirir ve üzerimizde etkili bir güce sahip olurlar. Bu etkili güç ancak daha sonra anlaşılabilir (tabii anlaşılabilirse); bunun, kendi bilinçaltımızdaki hayati bir enerjiden veya değerden kaynaklandığını kavrarız. Bu yüzden "öteki" her kim veya ne olursa olsun (kariyerimiz, partnerimiz ya da çocuğumuz), her zaman ama her zaman, "öteki"ne kendimizin hayati ve anlamlı bir parçasını yansıtırız. Başka bir deyişle, dış dünyada bilinmeyen yönlerimizi görürüz, bu yüzden böylesine etkili bir güce sahip olmasına şaşmamak gerekir. (Kitaplarımı okuyup bana Jungcu psikanalist olmak istediklerini yazan kişiler oldu; bu insanlar yıllar boyu süren kişisel analiz sürecinden geçmiş olmayı bir yana bırakın ömürlerinde bir saat bile analize girmemişlerdi. Bu arzu anlaşılabilir, bu kişilerin esas istekleri ruhlarıyla daha derin bir ilişki kurmaktı ve bu isteklerini hem bazı avantajları hem de bazı bedelleri olan ve çok meşakkatli bir eğitim sürecine sahip belirli bir mesleğe yansıtıyorlardı. Kişinin ruhuyla daha derin bir diyaloğa girmesini ve bunu ki-

şinin ruhunun özelliklerine sadık kalarak yapmasını sağlayacak pek çok yol vardır.)

Yansıtmanın ışık saçan gücünün üzerimizde yarattığı etkiden sonra, ikinci aşamada bizi hayal kırıklığı bekler. *Öteki* beklentimizi karşılamıyordur. *Öteki* istediğimiz gibi davranmıyor veya tercih ettiğimiz etkiyi yaratmıyordur. Ardından, üçüncü olarak, bu yansıtmayı güçlendirmek, cazibesini devam ettirmek için elimizden gelen her şeyi yapmaya başlarız. İşimizde çabalarımızı ikiye katlar, daha da fazla yükselmenin peşine düşeriz. Beklentilerimizi karşılamasını sağlamak için pohpohlayarak, gözünü korkutarak, dırdır ederek, kontrol ederek veya uzaklaşarak partnerimizi hizaya getirmeye çalışırız. Bu strateji başarısız olmaya mahkûmdur çünkü karşımızdaki kişi bizim yansıtmamızın içeriğini ve gündemini taşıyamaz ve bu aşamanın daha fazla çatışma, kafa karışıklığı, yabancılaşma ve çoğu zaman yaralayıcı davranışlara yol açması kaçınılmaz olur.

Dördüncü aşamada, yansıtmadan vazgeçeriz. Bu aşama neredeyse hiçbir zaman gönüllü olarak gerçekleşmez, çünkü zaten bir yansıtma yaptığımızın farkında bile değilizdir. Yansıtmadan vazgeçeriz çünkü vazgeçmek zorunda kalırız; *öteki'nin* hakikati bizim fantezi gündemimize yeterince uymuyordur. Bu tutarsızlık acı verici bir şekilde aşikârdır, artık inkâr edilemez. *Öteki* nihayetinde, her zaman *öteki'dir* ve bizim ruhsal gündemimize sahip değildir. (Çoğunlukla bunu kaçamak bir ilişkiden sonra, iş değişikliğinden sonra, estetik ameliyattan sonra veya yapmış olduğumuz diğer tehlikeli seçimlerden sonra fark ederiz.)

Yansıtmanın beşinci aşaması, tabii bu noktaya ulaşabilirsek, yansıtmanın gerçekleştiğinin bilincine varmaktır. Bu kulağa çok kolaymış gibi geliyor. Genellikle yaptığımız şey yansıtmaları yenilemektir çünkü ruhsal gündemlerimiz çok derindir ve çok fazla enerji içerirler. Yansıtma ile *öteki* ara-

sındaki tutarsızlıktan sonra, yansıtma erozyona uğrar, kafa karışıklığı veya uyumsuzluk, hayal kırıklığı veya öfke belirir, yeniden çaba gösterilir ve sonunda başarısızlık gelir. Böyle anlarda her zaman daha bilinçli olmaya davet ediliriz. Eğer hedeflerime ulaşınca ya da başarısız olunca depresyona girersem, egom beni kuşatan dünyaya ne yansıtmış olur? Ruhum nereye gitmemi istiyordur? Eğer partnerim beni hayal kırıklığına uğratırsa, bu hayal kırıklığını kendi üzerimden değerlendirebilir miyim ve bu hayal kırıklığını onarmak için gerçekçi adımlar atabilir miyim? Bir zamanlar kendi ebeveynlerimin yapmasını istediğim gibi, ben kendi çocuklarımın sırtından yaşanmamış hayatımın yükünü kaldırıp onları özgür bırakabilir miyim?

Başarısızlığa uğramış her yansıtma bir enerjidir, bize ait bir enerjidir, gelişmeye veya iyileşmeye yönelik bir gündemdir ve bize tekrar dönen bir görevdir. Deneyimlediğimiz şeyin bir yansıtma olduğunu kabul etme cesaretini gösterebilir miyiz, gündemimizin gerçekçi olmadığını, çocukça olduğunu ve saklandığı yerden çıktığı zaman geçerliliğini yitireceğini anlayabilir miyiz ve sonrasında yaşamlarımızı sorumlulukla gerçekten yönlendirebilir miyiz?

Söylemesi kolaydır. Ne var ki kendimizi nadiren yeterince iyi tanırız ve kendimizi tanıma vazifemiz için gerekli güce ve bilince nadiren sahibizdir. Her birimizin ruhunda, Freud'un "tekrarlama saplantısı" olarak adlandırdığı ve bizi gelişme, iyileşme, pekiştirme ve hatta tatmin arayışına iten bir yer vardır. Yaşamımızda eski bir yara, tanıdık bir senaryo bize devamlı çağrıda bulunur ve kendimizi aynı şeyi tekrar tekrar yaşamaya veya çocuklarımıza aktarmaya mecbur hissederiz. Bu enerji öyle büyüktür ki, bu nedenle akıl ve sağduyunun tam aksine, kendimizle ilgili şüphelerimizi doğrulayan işler, kendimizi eleştirmemize göz yuman partnerler ararız. Ancak her yansıtma önemlidir, *içimizdeki* güçlü bir şey bi-

ze geri dönmektedir. Peki bununla ne yapacağız? Erozyona uğramış bir yansıtmayı ele almak, başlangıçta bir yenilmişlik duygusu yaratacaktır ama bu kendi sorunlarımızla ilgili sorumluluk üstlenmenin ve yaşamlarımızda gerçek bir değişim yaratmanın en temel yoludur. Erozyona uğramış yansıtmalarımızın içeriği ve sorunlara ilişkin sorumluluk üstlenmek, işimize, partnerimize, çocuklarımıza yapabileceğimiz hizmetlerin en başında gelir. *Öteki*'nin sırtına yüklediğimiz bu bilinçsiz yükü kaldırdığımızda, onları esasen bizim müdahalemiz olmadan, olmaları gereken ve olmak istedikleri kişilere evrilmeleri için serbest bırakmış oluruz. Kendi arka bahçemizi temizleme ilkesi, bireyler arasındaki çatışmalara olduğu kadar inançlar, uluslar ve sosyal sitemler arasındaki çatışmalara da uygulanabilir. Peki kaç ülkenin, etnik grubun, dinî topluluğun lideri yansıtma meselesini üstlenme, takipçilerini kişisel muhasebeye davet etme ve onları, bilinçdışı dinamiklerinde yer alan tanımadıkları ama korktukları *öteki*'nden özgürleştirme bilgeliğine ve cesaretine sahiptir? İçimizdekilerle yüzleşmememizden dolayı kaç savaş çıkmıştır? Ve aramızda hangimiz esas sorunumuzun kendimiz olduğunu söyleyecek kadar güçlü veya ahlaklıdır?

## HZ. EYÜP'ÜN FESHEDİLEN ANLAŞMASI

İki bin altı yüz yıl önce, tanınmamış İbrani bir şair, eski Yakın Doğu'da oldukça bilinen bir hikâyeyi alıp geleneksel anlayışa meydan okuyan kendi versiyonunu yarattı. Mücadelesi, Hz. Eyüp'ün hikâyesi olarak bildiğimiz arketipsel dramı ortaya çıkardı. Eyüp, başkalarına zararı dokunmayan ama çok derdi olan iyi bir insandır. Doğal olarak, bunun nedenini sorgular, adalet ister ve eski rahatlığına tekrar nasıl kavuşabileceğini sorar. Ortodoks inancını temsil eden ve in-

sanların Tanrı ile arasında bir sözleşme olduğunu savunan ve avutucu denen kişiler tarafından ziyaret edilir. İnsanlar doğru davranırsa, Tanrı'nın onları koruyacağını vurgularlar; madem Tanrı ile bir anlaşmamız vardır ve madem Eyüp bu kadar zorluk yaşıyordur, öyleyse Eyüp'ün çok ciddi şekilde günah işlediği kanaatine varmak son derece mantıklıdır. Eyüp bu suçlamalara itiraz ettiğinde ve suçsuz olduğunu iddia ettiğinde, avutucular onu cehalet ya da sahtekârlıkla suçlarlar. Eyüp, Tanrı'yı, yanlış bir şey yapmadığı ve bu nedenle tüm bu zorlukları "hak etmediğine" dair baş şahidi olarak gösterir. Tanrı, Eyüp'e mecazi bir kasırganın içinden bir ses olarak görünür ve ona aralarındaki sözleşmeye ilişkin cevap verme zorunluluğu olmadığını söyler. Görünüşe göre kâinatın Tanrısı hiçbir sözleşmeye tâbi değildir, en azından insanlarla yapılmış bir sözleşmeye... Eyüp, bir aydınlanma, bakış açısında bir dönüşüm yaşar; dindarlığının kibirli bir varsayıma dayandığını ve itaatkâr davranışlarının Tanrı'yı ona iyi davranmaya mecbur bıraktığı düşüncesine dayandığını kabul eder. Eyüp, böyle bir anlaşmanın olmadığını, bu türden bir anlaşmanın kendi emniyetinin, doyumunun ve sürekliliğin peşinde olan egonun bir varsayımı olduğunu fark eder.

Eyüp, sert fakat öngörülebilir bir tanrı karşısında iyi bir küçük çocuk olmaktan çıkar, varlığının özüne kadar sarsılmış bir adama dönüşür. Hepimizi pek çok alanda bekleyen, varsayımlara ilişkin bir kriz yaşamaktadır ve benliğini yeniden gözden geçirir. Her birimiz, çocukluktan itibaren, dünya ve ilahi güçlerle anlaşmalar yapabileceğimize inanır, Eyüp gibi sihirli düşüncelere kapılırız. Bu "anlaşmalar", bunca savunmasız olduğumuz her şeye kadir ve gizemli bir evrende, kendimizi koruma çabalarımızın bir parçasıdır. (Gençken, doğru davranışların, doğru niyetin ve öğrenmenin kişinin hayatını kontrol etmesini sağlayacağına inanırdım. Gel gör ki, ruhumun bambaşka planları varmış. Ruh

tarafından böylesine aşağılanmak, bilgi ve bilgelik arasındaki farkı ayırt etmemin başlangıcıydı.) Ancak evrenle bu tür anlaşmalar fanteziden başka bir şey değildir ve gerçeklikle ilgisi yoktur. Kendimizi daha güvende hissetmek için daha küçük kurguların içinde yaşamaya çalıştıkça, "anlaşmalarımız" da farkında olmadan dünyamızı daraltır ve etrafımızdaki kişilerin özerkliklerini kontrol etmeye çalışarak onları da küçültür.

Evrenle olan bu varsayımsal sözleşmenin birçok modern versiyonu vardır. Bazıları için, bu varsayım ebeveynlerle uyumlu bir etkileşimle başlar ve daha sonra sosyal kurumlarla devam eder; bu sosyal kurumlar, kurallara uygun davrandığımız takdirde bizi ödüllendirmeyi vaat eden kurallar uygular. (Böylelikle, özveriyle özenle çalıştığımız şirketin küçülme sırasında bizi işten çıkarmayacağı beklentisine gireriz.) Bazılarında, iyi niyetle hareket ettiği sürece her zaman ama her zaman iyi niyetle karşılanacağı varsayımı hüküm sürer. Bazılarında ise, doğru uygulamaların, doğru maneviyatın, doğru diyetin, doğru analizin kanserden koruyacağı varsayımı oluşur. Ancak er ya da geç, yaşam her birimize sadece üzüntü değil, daha kötüsünü, ustalıkla varsaydığımız ve yeteneklerimiz dahilinde hizmet ettiğimiz "anlaşma"ya ilişkin derin bir hayal kırıklığı da getirir. Her ne kadar "ihanet"in kaynağını saptamak zor olsa da, hangimiz zaman zaman kendini evren tarafından ihanet edilmiş hissetmez? Bir insanın yolunda gittiğini varsaydığı planı, tahayyül ettiği gerçeklik haritası, nasıl yaşayacağını belirleyen kuralları, iyi sonuçlara ilişkin beklentileri boşa çıkarsa, kendini kaybolmuş gibi hissetmemesi mümkün müdür? Dış dünyamızda çektiğimiz acı çok derin olabilir ama diğeri, yani ruhsal ıstırabımız, dünyanın işleyişine ilişkin anlayışımızın yitimi, inançlarımızın temellerini çok daha güçlü bir şekilde sarsar.

Hepimiz belirli zamanlarda dünyaya ilişkin algımızı, başa çıkmak için geliştirdiğimiz araçları ve hâkimiyetimizi korumak için oluşturduğumuz planı yitiririz. Bu olumsuzlukların her birini bir kriz olarak deneyimleriz; inanç sistemine ilişkin bir krizdir bu. Bu tür bir kriz varoluşsal bir yaradır ve aynı zamanda da manevi bir yara. Sadece dış dünyada acı çekmekle kalmaz, aynı zamanda kişisel anlam dünyamızda ve bu dünyanın gizemleriyle kurduğumuz ilişkide de ıstırap çekeriz. Güvendiğimiz dostluk, her zaman korunacağımız yolundaki inancımız, düştüğümüzde birlerinin bizi kaldıracağına ve her şeyi çözeceğine ilişkin iç rahatlığımız... tüm bu varsayımlarımız birden yere iner. Robert Frost, hissettiğimiz dehşeti alaycı mısralarında şöyle ifade eder:

*Tanrım, affet, sana yaptığım küçük şakayı,*
*Ben de affedeyim senin bana yaptığın büyük şakayı.*

Öteki tarafından ihanete uğramak -Tanrı, sevgilimiz, arkadaşımız, çalıştığımız kurum- dünyanın yönetilebilir ve öngörülebilir olabileceğine yönelik umudumuza ihanettir. Büyüdükçe, benlik duygumuzun, sonuçları kontrol etme yeterliğimizin ve gücümüzün her şeye yeteceğine dair varsayımlarımızın tekrar ve tekrar kırıldığını görürüz. Kişi çocukluk döneminde dileklerinin dünyaya hükmettiğini, gençlik çağında ise kahramanlığın her şeyin üstesinden gelebileceğini hayal eder; hayatın ikinci yarısında ise, kişisel kısıtlarının alçakgönüllü farkındalığı ve dünyanın anlaşılmazlığının kabulüyle ayakları yere basan bir bilgeliğe ulaşmak mecburiyetindedir. Hal böyle olunca, bir insanın anlamlı herhangi bir şey için hayatını tehlikeye atmaktan vazgeçmesi veya bir yanılsamayı daha kaybetmemek için kendini uyuşturması ne kadar kolaydır.

Bu ıstırabın içinde bir davet saklıdır. Kardeşimiz Eyüp'ün

de öğrendiği gibi varsayımlara dayanan sözleşmelerimiz, egomuzun kontrolü elinde tutmak için gösterdiği aldatıcı çabalardır. Yaşamın düşündüğümüzden çok daha riskli, güçlü ve gizemli olduğunu öğreniriz. Bu rahatsızlık veren bir keşif olmakla beraber, bize ruhsal derinleşme imkânı da sunar. Dünya gençken başa çıkabileceğimizi düşündüğümüzden daha büyülü, daha az öngörülebilir, daha özerk, daha az kontrol edilebilir, daha çeşitli, daha karmaşık, daha sınırsız, daha az bilinebilir ve harika bir şekilde tedirgin edici bir yerdir.

## REKABET EDEN GÜNDEMLER

Odysseus'un evine ulaşmak için karanlık denizde yaptığı efsanevi yolculukta, üstesinden gelmek zorunda olduğu pek çok engel vardı. Bunlardan biri, kırılgan gemisini tehdit eden Symplegades (Çarpışan Kayalar) idi. Biz de sık sık birbiriyle rekabet eden güçler ve zıt değerler arasında buluruz kendimizi, kırılgan ruhlarımızın bunlar karşısında batmasından korkarız. Hayatın ilk dönemleri bile bize birbiriyle rekabet eden gündemler sunar. Hayatın ilk yarısındaki gündem büyük ölçüde toplumsal bir çerçeveye sahiptir: "Ebeveynlerimden ayrı bir şekilde bu dünyaya nasıl girebilirim, ilişkilerimi, kariyerimi ve toplumsal kimliğimi nasıl yaratabilirim?" Ya da başka bir deyişle: "Dünya benden ne istiyor ve taleplerini karşılamak için hangi kaynakları kullanabilirim?" Ancak yaşamın ikinci yarısında gündem değişir, kişisel deneyimimizi daha büyük şeylerin çerçevesinde düzenlemeye yöneliriz ve sorular değişir. "Ruhum benden ne istiyor?", "Burada olmamın anlamı nedir?", "Rollerimin ve kişisel tarihimin dışında ben kimim?" Bu sorular ister istemez farklı bir gündem oluşturur ve bizi anlama dair sorular

sormaya zorlar. Yaşamın ilk yarısında sosyal çevremizin taleplerini ve beklentilerini karşılamaya yönelik *toplumsal* bir gündeme sahipken, yaşamın ikinci yarısındaki sorular *manevi*dir ve anlama dair daha büyük meselelere yöneliktir.

Yaşamın ilk yarısının psikolojisi *edinme fantezileri* ile yönlenir: ayrılık ile başa çıkmak ve ebeveynlerin hâkimiyetinden kurtulmak için gerekli ego gücünü edinmek ve ister mal mülk ile ister ilişkiler aracılığıyla veya toplumsal işlevler yoluyla, bu dünyada bir yer edinmek. Ancak sonrasında hayatın ikinci yarısı bizden *vazgeçmemizi* ister ve nihayetinde bunu talep eder: Bu mal mülkten, rollerden, statüden, iğreti kimliklerden vazgeçiş ve iç dünyamızda yerleşmiş diğer değerlerin kucaklanması.

Jack Nicholson'un başrolde yer aldığı *Schmidt Hakkında* filmi, benlik duygusunu destekleyen tüm rol ve insanlar ortadan kalktığında duvara toslayan "sıradan adam"ın durumunu ele alır. Schmidt, şirketi tarafından zorla emekli edilir, karısı ölür, kızı evlenir ve evden ayrılıp kendi hayatını kurar; Schmidt bomboş kalmıştır. Zombi gibi çırpınır. Filmin sonunda, Afrika'da yardım ettiği bir yetimle kurmuş olduğu zayıf bir bağın sahip olduğu tek manevi ya da ilişkisel bağlantı olduğunu fark eder. Bu bağlantı çok kırılgandır, ancak ona ruhunun kendini ifade edilebileceği yeni yollar bulması gerektiğini, aksi halde depresyon içinde boğulacağını ve erkenden ölüme yenik düşeceğini gösterir. Filmin yaratıcıları tipik bir Hollywood finali yapmaz, aksine Schmidt'in eski hayatının sona erdiğini ve yeni yaşamını oluşturma görevinin daha yeni başladığını gösterirler. Onlarca yıl inşa etmek için uğraştığı destekleyici yapılar bir tarafa koyulduğunda, Schmidt gerçek anlamda hiç varolmuş mudur? Bu yapılar radikal ve gerekli sorulardan kaçınmasına yardım edebilmiş miydi? Gerçekten hiç varolabilecek midir ve gerçekten ne yapması gerektiğini ve bu dünyada ne olması gerektiğini bu-

labilecek midir? Bu sorular bir başka filmin konusu olabilir. Schmidt'in başarıyla canlandırdığı gibi ele almayı geciktirdiğimiz her şey er ya da geç önümüze dikilecektir.

Hikâyelerimizin ve belirtilerin çeşitliliğine karşın, hepimiz yaşamımızın ikinci yarısında, bu tür bir gelişme ile karşı karşıya kalırız. Eski benlik bilincimiz incelir, ancak yenisi henüz ortaya çıkmaz. Bu tür kriz anları genellikle çok acı vericidir, ancak bunlar önceliklerini yeniden belirlemesi için egoya yapılan bir davettir ve ego bu davete aksine zorlanana kadar direnecektir.

Tekrar eden "yenilgiler", belki de sonunda egoyu farklı türden sorular soracağı bir noktaya getirebilir. Ego yeterince bilinçli ve yeterince güçlü olduğunda veya yeterince hırpalandığında, şöyle diyecektir: "Kendimle ilgili hangi yeni şeyleri öğrenmem gerekiyor?" "Madem yaşadığım bu şaşkınlığı eski kavrayışlarımla yönetemiyorum, o halde bu yenilgi karşısında ruhum benden ne yapmamı istiyor?" Ego nadiren bu soruları bu kadar bilinçli bir şekilde dile getirir, onu bu çetin sorulara yönelten genellikle ıstırap, hayal kırıklığı ve yenilgidir. Kaçmayı bırakıp bu sorulara yönelirsek, yenilgi değil yenilenme yaşarız, gelişiriz ve bu genellikle isteğimiz dışında gerçekleşir. Sonuç olarak bu sorular kim veya ne tarafından sorulur? Eğer ego tarafından sorulmuyorlarsa veya kültürümüz tarafından dayatılmıyorlarsa, ruhumuz tarafından sorulmaları gerekir.

Belirli zamanlarda tecrübe ettiğimiz bu "çarpışmalar" esasında doğal, içgüdüsel benlik ile iğreti kişilik ve ona eşlik eden tutumlar ve adaptif stratejiler arasındaki çarpışmalardır. Kendimizi iğreti kişiliğimiz ve ona eşlik eden tutum ve stratejilerle özdeşleştirdiğimiz için doğal ve içgüdüsel olanla buluşmayı istemeyiz ve bu karşılaşma bizde genellikle yenilgi ve aşağılanmışlık hissi uyandırır. Bu çarpışmalar sadece orta yaş döneminde değil, tüm hayatımız boyunca tekrar-

lanır. Bunu kabul etmeye tahammül edebilirsek, bu tür çarpışmalar ruhun iş başında olduğunu ve sorumluluğunu yerine getirdiğini, bundan hoşlansak da hoşlanmasak da ruhumuzun bize her zaman daha geniş bir yaşam için çağrıda bulunduğunu gösterir. Daha önce dünyayı anlamlı kılan şey artık geçerli değildir ya da yeni karşıtlıkları barındırmak için yetersiz kalmaktadır. Ancak farklı kimlikler arasındaki bu diyalogdan, kaçınılmaz bir şekilde genişleme ortaya çıkar. Gerçekten büyümek istemeyebiliriz, ama büyümek mecburiyetindeyizdir yoksa gerileyip ölürüz olur çünkü ölümlü yaşamlarımızın sonsuz boyutu olan ruh, bizden büyümemizi talep etmektedir.

Ego üstün gelirse değişiklik önlenir ve er ya da geç ruhsal durgunluk, hatta gerileme ortaya çıkar. Bilinçli olarak değişime karşı direnesek ve tanıdık olana tutunmaya çalışsak da, ruh iş başında olduğunda değişiriz ve bu değişim bilinçli arzularımızdan oldukça bağımsız bir şekilde gerçekleşir. Adsız Alkolikler gruplarında söylediği gibi, "Direndiğimiz şey, güçlenir" ve daha sonra varlığını bize veya etrafımızdakilere dayatır. Evrende hakkında çok az şey bildiğimiz başka bir şey, daha büyük bir enerji iş başındadır ve Eyüp'ün de öğrendiği gibi bu enerji bizim temkinli planlarımızla veya bilinç düzeyindeki kavrayışlarımızla pek az ilgilenir.

# DÖNÜŞÜMÜN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

Değişmektense mahvolmayı yeğleriz.
Şimdide yaşamaktansa ve
yanılsamalarımızı kaybetmektense
Korkudan ölmeyi tercih ederiz.

– W.H. AUDEN, *Endişe Çağı*

Eğer ruhumuz gelişmeye programlanmışsa, yaşamlarımızı gelişime odaklı gündemlerle yaşamak neden bu kadar güçtür? Neden devamlı tökezliyoruz, kendimi tekrar ediyoruz ve kaçmayı başardığımızı düşündüğümüz ebeveynlerimizin kalıplarını yeniden yaratıyoruz? Hepimizin içinde bulunan aşkın gücü neden görmezden geliyoruz?

En başta şunu, evrenin çocuğa verdiği mesajı hatırlamakta fayda var: "Ben büyüğüm, sen değilsin; ben güçlüyüm, sen değilsin; şimdi bununla baş etmenin bir yolunu bul bakalım." Hangi stratejiyi benimsersek benimseyelim (yaklaşma/kaçınma, güven/güvensizlik; savaşma/kaçma, kontrol/yatıştırma), kendimiz ve dünya arasında temel bir ilişkisel paradigmaya, hayatta kalmak için oluşturduğumuz refleks

bir stratejiye ve ihtiyaçlarımızın karşılanması için belirli bir yöntemin içine kilitlenme eğilimi gösteririz. Benliğimizle ilgili algılarımız ne kadar bilinçsiz olursa o kadar özerkleşirler ve bu yüzden kendimizi tekrar ederiz, kalıplar oluştururuz, eski kurguları yeni biçimlerle çoğaltmaya devam ederiz.

Daha sonra, yetişkin olduğumuzu farz ettiğimiz dönem boyunca hep bu adaptif kalıpların hizmetinde olduğumuzu anlayınca, egomuzun gururu paramparça olur. Tıbbi görevlilerin psikolojik geçmişiyle ilgili yaptığımız bir atölye çalışmasında, bir hemşirenin nasıl feryat ettiğini hatırlıyorum: "Tanrım, tüm hayatımı boşa harcamışım!" Belki tepkisi anın heyecanından dolayı biraz abartılıydı çünkü esasında hayatı boyunca çok güzel işler yapmıştı ancak şu da bir gerçekti ki, ailesine bakma yükümlülüğü yetişkin hayatını da etkilemiş ve bu rolü oynamaya devam etmek yazgısı haline gelmişti. Tıpkı danışanımın başına gelenleri kim olduğuyla karıştırdığı gibi biz de kader ile yazgıyı karıştırma eğilimindeyizdir, yani hayatın bize getirdikleriyle esasında olmamız gereken kişiyi karıştırırız. Kendimizi yargılamamamız çok önemlidir, çünkü çocukken yaptığımız seçimlerin suçlusu biz değilizdir ancak daha da mühim olan, hangi temel fikirlerin iş başında olduğunu anlamamızdır, aksi halde onların tutsağı olmaya devam ederiz. Orta yaştan sonra gerçekten kendi başımızayızdır, ahlaken ve psikolojik olarak bu yolculuğun sorumlusuyuzdur ve sadece dış dünya değil, kendi ruhumuz da bizi sorumlu tutar. Dış dünyada seçimlerimizin sonuçlarıyla başa çıkmak zorundayızdır, belki hayatımızdaki karmaşayı temizlememiz gerekir; iç dünyamızda ise, ruhumuzun gündemini ihlal etmekten kaynaklanan hastalıklara katlanmak zorunda kalırız.

Tarih bize ve bizim aracılığımızla mesajlar verir. Bunlar sinir sistemimizde, davranış kalıplarımızda, tekrarlayan seçimlerimizde ve değer sistemlerimizde bulunabilir. Biz geç-

mişimizizdir ancak aynı zamanda geçmişimizden daha fazlasıyızdır da... Atalarımızın pek çoğunun da yaptığı gibi, içimizde yer alan ve bizim aracılığımızla etkisini gösteren geçmişimizin gücünü ne kadar vurgulasak azdır. Yunanların bu konudaki trajik hayal gücü de yine çok öğreticidir. Belirli tercih kalıplarının ve bunların sonuçlarının nesiller boyunca dalga dalga yayıldığını ve korkunç yankıları olduğunu gözlemlemişlerdi. Bu nasıl açıklanabilir? Yunanlar bazı tanrıların nesiller önce kızdırıldığını, bunun üzerine aileyi lanetlediklerini ve bu lanetin pek çok acı çekilip nedenleri anlaşılana ve karşılığında tanrılara nedamet getirip bu zincir kırılana kadar nesilden nesle aktarıldığı sonucuna varmıştı. Günümüzde, bazı terapistler danışanlarıyla yaptıkları çalışmalarda genogramlar ve aile kalıplarına ilişkin krokilerden yararlanıyorlar. Genetik yatkınlıklar, tekrarlayan bağımlılıklar, tıbbi problemler, evlilik kalıpları ve diğer tekrarlar genogramlarda daha doğru ve eksiksiz olarak ortaya çıkıyor. Özerkliği, kendi kendine kurduğu hayatı ve özgür seçimleriyle gururlananlar, arkaik kalıpların oynadığı rolün farkına vardıklarında kendilerini aşağılanmış hissediyor. Hayatlarımızın kontrolü kendi elimizde değilse, kimdedir peki? Neden devamlı kendimizi yenilgiye uğratan bu tekrarları yaşarız?

Hepimiz *kompleks* kelimesini duymuşuzdur, ancak çok azımız, Jung'un dikkatimize sunduğu bu fikrin önemini ve günlük hayatımızdaki faydasını kavrarız. Kompleks, bilinçaltımızda yer alan, geçmişteki olayların harekete geçirdiği, tekrarlarla pekişen, kişiliğimizin bir parçasını oluşturan, programlanmış tepkiler ve bir dizi içkin beklenti yaratan bir enerji kümesidir. (Hatta Jung bunları "parçalanmış kişilikler" olarak adlandırır). Hepimizin kompleksleri vardır, her birimiz tarihsel olarak programlanmış varlıklarız. Bu programlanmış refleks tepkilerin bazıları, bizi korudukları ve

psikolojik alanımızı savunmamıza yardımcı oldukları için yararlı olabilir. Bilinçaltımızda ilişkilere dair olumlu kümeler oluşmamış olsaydı güvenemezdik, sevemezdik, bağlılık gösteremezdik, aynı zamanda bazı kişilere mesafe koymadan, güvensizlik duymadan da bu dünyada yaşayamazdık. Onlara dair olumlu tecrübeleri derinden hissetmemiş olsaydık, ne müziği severdik ne adalete önem verirdik ne de değerlerimizin kıymetini bilirdik.

Öte yandan, bu parçalanmış kişilikler gölge hükümetler gibidir, egonun güçlerine el koyar, çoğu zaman da bizi o aynı eski kişisel tarihin tutsağı ederler. Bir kompleksi bilinç seviyesine çıkardığımda bile, hâlâ onun birikmiş gücünün esiri olabiliriz. Neden bazı insanların ruh hali çok çabuk değişir? Bir kompleks harekete geçmiş, incelenmemiş ve işlenmemiş içerik bilinç düzeyine akın etmiştir. Neden sarhoşlar öfkeli, duygusal veya komik olurlar? Egonun normal zamanlarda kısıtlayıcı olan güçleri kimyasal olarak gevşemiş ve altta yatan yaşanmamış hayat kendi geçmiş gündemiyle gelmiş ve o anı istila etmiştir. Kompleksin uç bir örneği antisosyal kişilik bozukluğunda gözlemlenebilir. Bu tip durumlarda kişi hayatının erken döneminde mutlaka istismara uğramış ve bu devam etmiştir. Bu ezici acı, kişinin diğer insanları görme biçimini etkileyen bir mercek haline gelir. Bu filtre bir mesaj taşır: "Beni incitmek için buradasın ve bu yüzden güç ya da manipülasyon yoluyla, ilk önce ben seni kontrol etmeliyim." Bu mesaj zihne ne kadar erken kazınır ve ne kadar güçlü bir şekilde tekrarlanırsa, farkındalığı ve tamiri de o kadar zorlaşır. Böylece bu arkaik mesaj, her yeni ilişkiyi kirletir ve üzücü sonuçların tekrar etmesine yol açar.

Halk bilgeliği komplekslerin varlığını ve etkisini uzun zaman önce fark etmiş ve bunu "Boğaz dokuz boğumludur" veya "Mektubu yaz ama bir haftadan önce gönderme" gibi deyimlerle ifade etmiştir. Tuhaf şeyler yapabildiğimizi uzun

zaman önce keşfettik; âşık oluyoruz, çabucak hiddetleniyoruz, kendimizi küçümseme batağına saplanıyoruz ve sonrasında bu ruh hali değişiverebiliyor. Bu tür zamanlarda gerçekten kimiz? Eğer egom değilsem, o halde ben kimim?

Ne yazık ki, bir kompleksin pençesinde olduğumuzun nadiren farkına varırız. Bir kompleks için harcanan enerji her zaman aşırıdır, ancak kompleksin boyunduruğu altındaki kişi genellikle bu enerjinin o andaki duruma uygun olduğunu düşünür. (Örneğin trafikte yaşanan öfke patlaması, geçmişle ilgili bir sıkıntının gözle görülür tecellisidir: "Tıpkı başkalarının beni geçmişte hiçe saydığı gibi yolumu kesiyorsun, sana karşı haklı bir öfke hissediyorum." Aslında duygusal boşalma "yönlendirilmiş öfke"'dir ve orantısızdır, ancak sonuçları gerçektir.) Üstelik kompleks devredeyken, her zaman bedenimizde de bir tutukluk yaşanır -boğazda daralma, midede çırpınma hissi, terleyen avuç içleri-, ne var ki bu sinyaller daha sonra, eğer üzerinde derinlemesine düşünülürse fark edilir. O anda yaşanan duygusal telaş ve bedensel rahatsızlık sırasında bu sinyalleri fark edebilmek, kişinin geçmişin zorbalığından kurtulmasına yardım edebilir ancak sürecin içindeyken derin düşünebilmeyi öğrenmek gerçekten çok zordur. Nietzsche bir keresinde, insanlar "düşmana karşı yürürken" kötü müzik ve kötü sebepler acaba neden kulağa bu kadar doğru gelir, diye sormuştu alaycı bir şekilde... Sadece bireyler değil, tüm bir ulus bile bir kompleksin pençesinde olabilir ve nesiller boyu sürecek bir yıkıma yol açabilir.

Kompleksler bilinç dışı bir uyaran karşısında ortaya çıkar. Örneğin arabayla işe giderken radyoda çalan müziği gerçekten dikkatle dinlemiyor olabilirsiniz ve farklı bir ruh haliyle işe gittiğinizde çalan bir şarkının eski bir yaraya dokunduğunun ayırdında olmazsınız. Dışsal bir sebep olmadan kendinizi melankolik, neşeli, sinirli, dikkatinizi dağınık hisse-

debilirsiniz. Şarkının bilinçaltınızı uyardığını, harekete geçirdiğini ve mevcut anınıza akacak kadar enerji üreterek bilincinize hâkim olduğunu anlamazsınız. (*Influenza* kelimesi Ortaçağ'a ait bir nosyondan doğmuştur, bu düşünceye göre kişi Luna'nın (Ay) kötücül etkisi altına girdiğinde hastalanır. Bir komplekse yenik düştüğümüzde de, ruhsal bir influenza geçirir ve ruh tutulması[1] yaşarız. Bu bizi geçici bir deliliğe sürükleyebilir.)

Bir uyaran ortaya çıktığında, ruhumuz, tarihsel birer organizma olan bizlere yaraşır bir şekilde, "Daha önce ne zaman burada bulundum?", "Bu nasıl bir his?", "Geçmişimden neler şu anda burada rol oynuyor olabilir?" gibi sorular sorar. Biz her ne kadar farkında olmasak da, tarihî filtre devreye girer ve esas uyaranı değiştirir, çarpıtır ve geçmişin hizmetine sunar.

Hepimiz zaman zaman geriye dönüp baktığımızda, bir kompleksin etkisinde olduğumuz anları saptayabiliriz ancak kompleksin yaşandığı sırada bunu tespit edememişizdir. Örneğin sık sık toplantılara katılır ve sonrasında aklınızdakileri söylemediğiniz için kendinize kızarsınız. Size engel olan neydi? O anlarda bundan habersizsinizdir ancak yargılanma, küçük düşme hatta cezalandırılmayla ilgili o eski korkular başka bir zamandan ve başka bir yerden çıkıverip sizi susturur. (Duygusal bir şey söylemek üzereyken adeta fiziksel bir kalkan, bir filtre gibi elini hep ağzına götüren bir danışanım vardı.) Ya da bazen hiç tanımadığınız bir kişiye çekilirsiniz. Kır saçlarının artık hayatta olmayan babanızı hatırlattığının farkına bile varmazsınız. Kim bilir kaç evlilik bu parçalanmış geçmişlerin savaş alanı olmuştur? Geçmişe ait kıskançlıklar, yaralar, özlemler harekete geçerek şim-

1 Duygu, nörolojik bir enerji boşalmasıdır. Duygu, bu enerji ruhsal fitremizden geçtiğinde ve egomuzun üzerinde hâkimiyet kuracak yeterlilikte bir güce sahip olduğunda ortaya çıkar. Ruh hali, genellikle bilinç dışı olup egoyu uzun zaman işgal etme gücüne sahip olan bir duygu durumudur.

diye taşınır ve geçmişe ait dramlar farkındalığımızın yerine geçer. Olgunlaştıkça ve farkındalık kazanmaya çalıştıkça, en sık tekrarlayan komplekslerimizi tanımlamaya başlayabilir ve hatta bize egemen olmalarını önlemek için ne yapmamız gerektiğini belirleyebiliriz. Ancak pek çoğu, muhtemelen en derinleri, bizim için muamma olmaya devam eder.

Bir kompleks harekete geçtiğinde, bu uyaran yalnızca bu meseleyle ilgili birikmiş etkiyi tetiklemekle kalmaz, aynı zamanda bunu daha geniş bir deneyim alanına yayar, özellikle daha önce bahsettiğimiz ezici duygulara ve terkedilmişlik hislerine ulaşır. Bu genişleyen etki alanına giren sadece kişisel tarihimizle ilgili ayrıntılar değildir, bilinçsizce de olsa, aynı zamanda güven/güvensizlik, yaklaşma/kaçınma gibi daha geniş değerler de kapsama alanına girer. Bu işlenmemiş, ham duygulanımlar bilinci istila eder ve davranışsal, fiziksel ya da tutumsal tepki olarak yüzeye ulaşır.

Bu devrenin etkinleşmesi ve döngüsünü tamamlaması çok çabuk gerçekleşir. Bu temel fikirlerin özerk faaliyetlerinden, benliğimiz ve dünyaya ilişkin algılarımızdan, bir zamanlar doğru olan kavrayışlar ve aşırı genellemelerden ya da yanlış yorumlardan da kalıplar doğar. Bu tür tekrarları bilinçli olarak yapmayız, ama öyle ya da böyle, bu tekrarların kendilerine ait bir hayatı vardır ve bizi geniş bir gelecek yerine geçmişimizin dar sınırlarına hapseder; bu kalıpların varlıklarından ve güçlerinden haberdar olmadığımız sürece etkileri daha da artar. Farkında olmadıklarımız, bizi ele geçirir.

Kompleksleri bilinç seviyesine çıkarttığımız zaman bile eski, arkaik geçmişlerin alt kişilikler ve genellikle irademizle ya da çıkarlarımızla çelişen parçalanmış kimlikler oluşturduğunu görürüz. Bilincimizin özerkliğiyle övünen bizler, içimizde gölge bir iktidarın iş başında olduğunu öğrendiğimizde dehşet duyarız. Hepimiz kendi kişisel şirketimizin CEO'su olduğumuzu düşünürüz, ancak varlıklarını kabul

etsek de etmesek de, her zaman devrede olan ve devamlı oy veren yürütme kurulu üyeleri ve görünmez ortaklar vardır.

Bunun nedeni, tarihsel olarak üretilen ancak görünmeyen bu enerji kümelerinin tekrar tekrar harekete geçmesi ve yaşamlarımızda belirli kalıplar oluşturmasıdır. Bu yüzden bu kalıpların kendilerine ait bir hayatları vardır ve nadiren bilinçli olarak seçilirler. Atalarımızın kızgın bir ilahi gücün iş başında olduğunu söylemesinin nedeni budur. Tanrıları reddetmiş olan modern bireyin ise, bu tür tekrarları tesadüf, mantıklı sebep/sonuç ilişkileri ya da kendi seçimi olmayan gelişmeler olarak görme olasılığı daha yüksektir. Ancak şunu sormamız gerekmez mi: "Eğer hayatımızı kendimiz seçmiyorsak, o halde kim seçiyor?"

O güne kadar hangi kompleksleri edindiğine, içinde hangi parçalanmış kişiliklerin ego bilincinden bağımsız seçimler yaptığına dair bir sezgi geliştirmeden, hiç kimse gerçekten bilinçli bir yaşam sürdüremez. Bir zamanlar umduğumuzun aksine, çocukluktan yetişkinliğe geçişte çocukluğumuzun bağlarından psikolojik olarak özgürleşemediğimiz açıktır. Yaşamın ilk yarısını sürdüren kişi bu bilinçdışı güçlerin öyle tesiri altındadır ki, aralarına kilometrelerce mesafe koysa da genellikle ailesinin etki alanında kalmaya devam eder. (Bir Zen deyişinin söylediği "Gittiğiniz her yer, tam burasıdır.")

Geçmişin hükümranlığı bunca uzun zamandan beri sürüyorsa, hayatın ikinci yarısının daha farklı olmasını nasıl bekleyebiliriz? Başka bir yerde "orta geçiş" olarak adlandırdığım dönemin, ancak kişi tekrarlarının, ödünlerinin ve hayatını iyileştirme planlarının bilinç seviyesinden değil, bilinçdışı geçmişten köken aldığını fark etmesi durumunda oluştuğunu söylemiştim. Bu sarsıcı bir keşiftir, zira hepimiz özgürlük fantezisine derinden bağlıyızdır. Özerk olduğumuzu, kendimizin mimarı olduğumuzu düşünürüz ama giderek beklentilerimizin dışında gelişmeler olmaya başlar. Oysa

hep hayatımızın kontrolünün kendi elimizde olduğunu düşünmüşüzdür.

Bilgelik, kişiliğin ayrık bölümlerinin olduğunu ve bu bölümlerin kendilerine ait bir yaşamı olduğunu fark etmemizle başlar. Bilinçli hayatımızdan enerji çalar ve seçeneklere açık bir şekilde anda kalmamızı önler, bizi geçmişin kalıplarına mahkûm ederler, tıpkı tekrar çarkı mitolojik İksion gibi. Tarihin bu parçalarını bilinç seviyesine çıkartıp onlarla diyaloğa girmeden ve hayatımızda nasıl bir işleve sahip olduklarını anlamadan, arzu ettiğimiz hayatı asla yaratamayız.

Bu parçalanmış kişiliklerin, tarihe ve iradeye ait bu alt grupların gücünü küçümsemeyi göze alamayız çünkü kılık değiştirerek kendilerini farklı biçimlerde ve yeni ortamlarda tekrar konumlandırırlar. Bu nedenle, ebeveynlerimizinkine benzer bir evlilik yapma eğilimindeyizdir veya tam tersini yapmaya çalışırken onların evliliği bizi tanımlamaya devam eder. Bu yüzden sık sık bilinçli değer sistemlerimizden beklendiği doğrultuda bir insan olmayız ve bu değerlerle uyumlu davranmayız. Bazen kendimize bakıp gördüklerimizden hoşlanmayız. Peki geminin dümenini kim yönetmiştir? Kritik seçim anlarında direksiyonda kim olmuştur? (Aziz Paulus'un dediği gibi iyiyi amaçlamakla birlikte, bunu nadiren gerçekleştiririz.) Yaşamın ikinci yarısı, ancak içgörüyle yaşandığı taktirde tarihimizin bu inatçı güçlerinin ötesine geçip gelişebilir ve seçim yapabilme kudretine sahip olabilir.

Ne var ki bilinç, bilinçdışının muazzam gücünden ancak büyük acılar çektikten sonra kurtulabilir. Hiç kimse her zaman bilinçli olamaz, hatta ne yazık ki pek fazla farkındalığa bile sahip olamaz. Bilincin merkezi olan ego, dikkatini çeken bir şeye sadece geçici olarak ve dar bir şekilde odaklanabilir. Tüm bu süre zarfında, hayatımızın geri kalanı ileriye doğru, çoğu zaman otomatik olarak programlanmış şekilde devam eder. Sabah duşa girdiğimizde, suyun bedeni-

mize çarpışıyla titreriz, kısa süreli bir farkındalıkla tam olarak o anda kalırız. Ancak çoğu zaman, seçim alanımız eski öznel enerji kümeleriyle tıka basa dolu olsa da, anın nesnelliğine sadece belirsiz bir şekilde odaklanabiliriz. Açıkçası, komplekslerimizin varlığını onların sonuçlarına katlanmak zorunda kaldığımızda veya etrafımızdakiler acı çektiğinde kabullenmeye başlarız ve artık bizi hesap vermeye çağırırlar. Bu ruhsal hayaletlerin varlığını kabul etmeye başladığımızda, ruhsal evimizde yalnız olmadığımızı fark etmeye başlarız. Bu yenilgi ya da tekrar anlarında şunları sormaya başlayabiliriz: "Daha önce ne zaman burada bulundum?", "Bu nasıl bir duygu?", "Bunun geçmiş kalıplarımla nasıl bir ilgisi var?" O zaman bilinçli seçimler yapma ihtimaline doğru dev adımlar atmış oluruz fakat bunu ancak bilinçdışı ortakların varlığını kabul ettikten sonra yapabiliriz.

Yanlış giden şeyler için sorumluluk almak yerine talihimizin, karmamızın, genlerimizin kötü olduğunu iddia eder veya başkalarını suçlarız ve bilincin talebini görmezden gelmeye devam ederiz. Daha önce, yatağımızın yanı başında durup sırıtan korku ve atalet cinlerinden bahsetmiştim. Hayatımızın büyük bir bölümünü korku yönetir ve türlü türlü savunma stratejisinin üretilmesine neden olur. Korkuya karşı durmak, yaşamın ikinci yarısını yönetebilmek ve bu dönemde ruhun gündemine sahip çıkabilmek için gerekli olan en kritik karardır. Korku hayatlarımızı olağandışı bir kurnazlıkla yönetir. Etkisi, sadece yaşamlarımızda çok sık görünen kaçınma kalıplarında değil, aynı zamanda inkâr, hayatlarımızı basit anlamada sadece iyi ve kötü seçeneklere ayırma veya başkalarına yaptığımız yansıtmalarda da görülür.

Korkunun kontrolü ele geçirdiği en yaygın yollardan biri, kişisel sorumluluğumuzdan kaçmaktır. Otoriteyi başkalarına, kurumlara, bazı makamlara, ideolojilere yansıtır ve bizim için neyin doğru olduğuna karar vermeyi erteleriz. Bizim

için neyin işe yarayıp yaramadığına karar vermeye direndiğimiz, kendi tecrübemizden ziyade dışsal otoriteye dayandığınız ve hayatımızı neyin genişletip neyin daraltacağının hükmünü kendimiz vermediğimiz sürece, asla büyüyemeyiz. Yaşamak her ne kadar korkutucu olsa da, bir an kendinizi ölüm döşeğinde hayal edin, geriye bakıp korktuğunuz için hiç gerçekten ortaya çıkmadığınızı düşündüğünüzü düşünün. Bu korkunun kendisiyle yüzleşmekten çok daha korkutucu değil mi? Başkalarının desteği olmadan seçim yapmak korkutucu olabilir, ancak ailemizin, komşularımızın ya da akran grubumuzun gündemlerini değil ruhumuzun gündemini yaşamak için burada olduğumuzu düşünürsek, kişinin hayatıyla ilgili seçimler yaparken korku dolu ve çocukluk çağının yönlendirdiği savunma mekanizmaları yerine kişisel otoritesine kıymet vermesi daha mantıklı olmaz mı?

Yatağımızın yanı başında durup sırıtan diğer cinin atalet olduğunu hatırlayalım; atalet ruhumuzu uyuşturur. Bu kelimenin bize yeraltı dünyasının klasik topografisindeki unutkanlık ve kayıtsızlık nehri Lethe'yi hatırlatması tesadüf değil. Her an yaşamımızı etkileyecek seçimler yapmak zorunda olduğumuz gerçeğini unutmak kolaydır. Battaniyeyi başımıza çekmek, uykuya dalmak ve bilinçli bir yaşamın sorumluğundan ustalıkla kaçmak her zaman cazip gelir. Atalet doğamızın bir parçasıdır. Atalet, bilinçaltının muazzam soğurucu gücünün bir kanıtıdır ve bu konuda gerçek anlamda bir çaba göstermediğimiz takdirde bilinçli yaşamdan uzaklaşır, karanlığa düşeriz. "Bilmediğim şey beni incitemez" deyimine gerçekten inanan kimse var mıdır? Her gün bilmediğimiz şeyler tarafından incitilir ve dolayısıyla biz de başkalarını incitiriz. Bilinçliliği sürdürmek zordur ve hiçbirimiz bunu her zaman beceremeyiz. Kendi hayatımıza kafa yormanın ve sorumluluk almanın hayata ilk atıldığımız zaman düşündüğümüzden çok daha zor olduğunu anlarız.

Günümüzde, ruhsal uyuşukluğu daha da kışkırtan çok sayıda dikkat dağıtıcı unsur vardır, özellikle de popüler kültüre ait olanlar. Toplum olarak duyularımızı baştan çıkamaya yönelik bin bir çeşit uyarana maruz kalıyoruz. Artık çocuklarımız zor okuyabiliyor çünkü işlerin çoğunun bir başkası tarafından yapıldığı pasif bir görsel kültürle büyüdüler. Eleştirel düşünce ve yaratıcı etkileşim yeteneklerini kaybettiler ve ister bir ürün ister bir yaşam tarzı veya siyasi gündem pazarlaması olsun, görsel imgelerle kolayca baştan çıkarılıyorlar. Muhtemelen kültürümüzdeki en büyük iki bağımlılık, politikacıların günah keçisi haline gelen uyuşturucular değil, insanların 7/24 elinin altında olan televizyon ve yiyeceklerdir. Fransız filozof ve matematikçi Blaise Pascal, daha 17 yüzyılda popüler kültürün muazzam bir oyalayıcı haline geldiğini ve insanların benlikleriyle ilişki kurmaktan uzaklaşmasına sebep olduğunu belirtmişti. Derin derin düşünüp de ruhuyla karşılaşmasını önlemek için kralın bile kendi soytarısı var, der Pascal. Pascal, ruh uyuşukluğunun çok zeki insanlar tarafından pazarlandığı ve hepimizin bir akıl uykusuna, manevi bir uyuşukluğa yönlendirildiği çağımızı görse ne düşünürdü diye merak ediyor insan.

İnsanın hayatını uykuda geçirmesi imgesi, yakın zamanda bir danışanımın rüyasında ortaya çıktı. Kendi hayatını güvensiz annesinin ve kıskanç babasının elinden kahramanca çekip almış ve kendi işine sahip bir işkadını olmuştu. Fakat işleri durgunlaşmıştı. Randevularını kaçırıyor, yeteneklerini pazarlamakta başarısız oluyor ve arka arkaya iş kaçırıyordu. Farkında olmadan eski, karalayıcı komplekslerine hizmet etmeye devam ediyordu. ("Evden ayrılmak" asla sadece evden ayrılmak değildir, bundan çok daha zordur.) Rüyasında, kendisi gibi göz alıcı giysiler içinde canlılıkla hareket eden bir dizi genç işkadınını izlerken görmüştü kendini. Ardından yerde uzanıp kıvrılmış ve uykuya dalmıştı. Kadınlar-

dan biri (bilincine yabancı olsa da, esasında bu kadın danışanımın bir parçasıydı), "Uyuyorsun. Uyan!" diye bağırıyordu. Mesajı almıştı. Çok enteresan bir şekilde artık "uyandığında" beyni ona işini geliştirmesi için hangi adımları atması gerektiğini söylemişti. Bir sonraki seansımızda bunları bir plan haline getirdi. Artık öyle çok sayıda ve öyle iyi işler alıyor ki, bazı müşterileri reddetmek zorunda kalıyor.

Büyümek ve evden ayrılmak için iki şey yapabilmemiz gerekir. Birincisi, kendi sorumluluğumuzu almak ve başkalarını suçlamayı bırakmaktır (toplum, ebeveynler, partner, kötücül tanrılar). İkincisi, tekrarlayan temel fikirleri, kompleksleri ve gerçek düşmanı, yani geçmişe ait etkileri görmek için içimize bakmaktır. Büyümek kulağa kolay gelir ama acaba kaçımız gerçekten büyüyor? Eğer hayatımın sorumluluğumu alırsam, bu yükü başkalarından almış olurum ama taşımam gereken tonlarca yüküm olur; dahası, hayatla ilgili kritik kararlar verirken kendimi çok yalnız hissederim. Eğer içime bakarsam, başkalarını suçlamayı bırakmam ve yaşadığım bu sonuçlar, hatta beni sinirlendiren ve bilincimi rahatsız eden bu belirtiler için sorumlu olan tarafın kendim olduğunu kabul etmem gerekir. Büyümek zordur ve kişinin ebeveyn olsun ya da çokuluslu bir kurumun CEO'su olsun, hayattaki güçlü konumunun duygusal olgunluğuyla kesinlikle hiçbir ilişkisi yoktur. Aslında, toplumsal konumu aracılığıyla dışsal onay alma gayretinde olan bir kişinin, iç dünyasında büyük ve bitmemiş bir mesele barındırıyor olması ihtimali oldukça yüksektir.

Yaşamın büyüklüğü bizi korkutsa da, atalet cezbetse de, popüler kültür dikkatimizi dağıtsa da, kendi ruhumuzun gündemi yerine kolektif fantezilere yönelmek daha kolay olsa da, sonunda kendimizle yüzleşmek zorunda kalırız. Uyuşmanın, gerçek işimizden sıvışıp başka işlere dalmanın, önemsiz şeylerle çok fazla uğraşmanın, seçimlerimiz için ba-

haneler bulmanın sonsuz yolu vardır. Hayat, bize bu seçim anlarını geri getirmenin bir yolunu her zaman bulur. Biz sadece orta şeritte ilerleriz, karşımıza çıkan sorularla daha bilinçli bir şekilde yüzleşmeye başladığımızda ise, gerçekten büyürüz. Biz geçmişimizden ve şartlarımızdan daha fazlasıyızdır, tabii bilinçaltında kalmaya devam etmezlerse... Bilinçle ele almadığımız şeyler, yaşamımızın herhangi bir noktasında ortaya çıkacak ve hem kendimiz hem de başkaları bunun bedelini ödeyecektir. Ve daha da kötüsü, bu kısacık, kırılgan ve kıymetli hayata neden geldiğimizi hatırlamamış olacağız. Mevlânâ'nın dile getirdiği gibi:

> Bir Padişah, sizi belirli ve özel bir görevi yerine getirmeniz için bir ülkeye gönderdi. O ülkeye gittiniz ve yüzlerce başka görevi yerine getirdiniz ama size verilen o belirli görevi yapmadıysanız, bu hiçbir şey yapmamışınız demektir. İnsan dünyaya belirli bir vazife için gelmiştir ve bu onun amacıdır. Eğer bunu yapmazsa hiçbir şey yapmamış olur.[2]

2 Mevlânâ Celâleddin Rumi, *Fiha-Ma-Fiha Table Talk of Mavlana Rumi*, s. 84.

# YAKIN İLİŞKİLERİN DİNAMİĞİ

Bazen arkadaşlık nedir,
Tamamen unuturum.
Şuursuz ve bir meczup gibi,
Her yere kederli mecalimi saçarım.
– MEVLÂNÂ, "Bazen Unuturum"

Yarın sabah, radyoda haber veya spor kanalından başka bir kanal açın. Müzik dinleyin. Şarkıların ne hakkında olduğuna dikkat edin. "Aşk" tabii ki... şarkılar her zaman aşk ve hayatınızı değiştirecek o kişiyi aramak hakkındadır. En derin fantezilerimizde hep bu yatmaz mı, hayatımızın her alanına bu sızmamış mıdır? Her şeyi düzeltecek, bizi hep destekleyecek, geçmişimize ait yaralarımızı iyileştirecek, en derin kişisel ihtiyaçlarımızı karşılayacak birini bulmanın umudunu taşımaz mıyız? İmkânsız bir ilişkinin içinde olan, "Karanlığın içinde tutacak başka bir el bulmadan bu eli bırakmam," diyen bir kadın hatırlıyorum. Ne demek istediğini anlıyorum ama kurtarılmayı beklemeden, bu karanlıkla yüzleşmesi gerektiğini ve ruh yolculuğunun böyle ce-

sur bir davranışa bağlı olduğunu da biliyorum. Fakat hangi kişisel gelişim kitabı veya iyi niyetli bir arkadaş, karanlıktan kaçmanın yollarını sunmak yerine onunla yüzleşmeyi önerir? Karanlıktan kaçmak kişiyi başka kollara iter, herhangi birinin kollarına... ama karanlık büyümeye devam eder.

Birçok ülkede, birçok farklı topluluğa konuşma ayrıcalığına sahip oldum ve daha önce açıklanmış konu ne olursa olsun, istisnasız her toplantıda, ilişki meselesinin tartışılmaya başlandığına şahit oldum. Peki bunun sebebi nedir? Bunun en bariz cevabı, ilişkilerin önemli olmasıdır, sahiden de öyledirler. Ama acaba ilişkileri biz fazla önemli hale getiriyor olabilir miyiz? İlişkiler nasıl fazla önemli olabilir? Yaşamımızda devamlı ve muhtemelen takıntılı bir şekilde tekrarlanan ve mühim bir yer edinen şeylerin başka bir zaman, başka bir mekânla ilgili olması buna bir ipucu oluşturabilir. Başka bir deyişle, ilişkiler güçlü kompleksleri uyandırır. Tüm ısrarcı takıntılı arzular bir tür endişeden beslendiğine göre, ilişkilerle böylesine meşgul olmamızın arkasındaki gizli gündem nedir?

Modern ruhu ele geçiren ideolojilerin belki de hiçbiri, bizim için doğru, uzun zamandır beklenen bir ruh eşimizin olduğunu (ben bunu "büyülü öteki" olarak adlandırıyorum) ve onun bizi gerçekten anlayacağını, bize bakacağını, yaralarımızı saracağını ve eğer şanslıysak büyümenin ve kendi ihtiyaçlarımızı karşılamanın yükünü bizden alacağını varsayan romantik fanteziden daha güçlü, daha baştan çıkarıcı ve muhtemelen daha aldatıcı değildir.

Hepimiz içimizde bu fanteziyi taşırız ve bu modern dünyanın en tehlikeli ideolojisidir, baş rakibinden, maddiyatın mutluluk getireceğine dair fanteziden bile daha güçlüdür. Belki de maddiyat ve aşkın birleşimi Tanrı'ya inancın yerine geçmiştir.[1]

---

1 Robert Johnson şöyle der: "Romantik aşk Batılıların psişesinde en büyük enerji sistemidir. Kültürümüzde aşk dinin yerine geçti, erkeklerin ve kadınların anla-

Önceki çağlarda, kişinin mutluluğu ve tatmini bu dünyada bulabileceği düşüncesi gülünç olarak değerlendirilir, hatta dine saygısızlık olarak kabul edilirdi. Atalarımız bu dünyayı bir "gözyaşı diyarı" olarak görür ve burada çekilen acıların ancak öbür dünyada telafi edileceğine inanırdı. Günümüzde öbür dünya konusu bizim için çok net değil, bu belirsizlik popüler inançların pazarlanmasını sağlıyor, öte yandan dikkati dağılmış modern birey manevi sorulara daha az ilgi duyuyor ve bu yüzden insanlar adeta bir din gibi aşk ve maddi bolluğun peşine takılıyor. Seks ve aşk ile meşguliyetimizin takıntılı olduğu su götürmez bir gerçek ve bu sadece popüler kültür tarafından benimsenmiş bir durum değil, aynı zamanda hepimizin kalbinde de özel bir yere sahip. Ne de olsa, atalarımız Eros'u bir tanrı olarak görüyorlardı, her şeyin temeli olduğu için bazen tanrıların en yaşlısı olarak kabul edilir, varlığı her an yepyeni olduğu için bazen de en genç tanrı olarak tarif edilirdi. Bu yüzden, Eros'u görmezden gelemeyiz, Jung'un metaforik olarak belirttiği gibi nevroz çoğu zaman kırgın veya ihmal edilmiş bir "tanrı"dır. O halde, mesele arzularımızdan nasıl kaçınacağımız veya ilişkilere dair karmaşık sorularla yüzleşmeyi nasıl önleyeceğimiz değil, onlarla bilinçli olarak nasıl yaşayacağımızdır.

Bir terapist olarak birçok kırık ilişki ve sonunda sadece birer insan oldukları keşfedilen pek çok "ruh eşi" ile çalıştım. Peki burada neler oluyor? Neden bu takıntılı fantezilere sahibiz? Neden özlem duyduğumuz bir ilişki için sahip olduklarımızı sürekli sabote edip duruyoruz? Bu sorular kaçınamayacağımız kadar önemli sorular. Ancak yine de, ilişki hakkında bu soruları sormanın mantığını kabul eden, ancak bunun gerektirdiği kişisel sorumluluğu almaya ve ge-

---

mı, aşkınlığı, bütünlüğü ve coşkuyu aradığı alan haline geldi. (*We: Understanding the Psychology of Romantic Love,* Harper Collins, New York, 1983.)

rekli çıkarımları yapmaya şiddetle karşı çıkan pek çok kişiyle karşılaştım.

Diğer insanla ilgili hayal kırıklığı yaşamak, kendimizden hesap sormaktan çok daha kolaydır. Gerçekten de son istatistikler, geleneksel evliliğin önemli ölçüde düşüşte olduğunu göstermektedir. Otuz yıl önceki % 75 oranına karşılık, halen ABD'de yetişkinlerin sadece % 56'sı evlidir. Bazıları boşanmış, bazıları da eşcinseldir (önyargı ve cehalet yasal olarak evlenmelerinin önünde engeldir) ancak çoğu kişi evlenmemeyi tercih etmektedir. Evlilik olsun ya da olmasın, bana göre, ilişkilerdeki uyumsuzluğun iki ana nedeni, kişilerin birbirlerine haddinden fazla beklenti yüklemesi ve geçmiş yaraları bugüne getirerek yeni ve kırılgan ilişkiyi zora sokmasıdır. Her iki durumda da ilişkiye geçmişlerimizden ne getiriyorsak onu çekeriz, ikili dansımızı etkileyen unsur bu olur ve nihayetinde beklenen sonuçlarla karşılaşılır.

## İLİŞKİLERİN PSİKODİNAMİĞİ

Farklı derecelerde olmakla beraber, tüm ilişkilerde her zaman en az iki psikodinamik tuzak mevcuttur: *yansıtma* ve *aktarım*. Terapistler bunları saptamak için eğitim görür ve şu bir gerçektir ki, her birimiz bunlara en az bir diğeri kadar açığızdır.

*Tüm* ilişkiler yansıtma ile başlar. Evet, her an yepyeni bir andır ancak kendimizi tekrar tekrar keşfetmemek için geçmiş deneyimlerimizi, gündemlerimizi ve kavrayışlarımızı karşılaştığımız her yeni kişiye ve duruma uygularız. Bunlar yansıtmalardır. Ne yazık ki, karşılaştığımız her yeni duruma ve yeni kişiye geçmişe ait objektiflerin ardından baktığımızda, karşımıza çıkanın kendine has karakterini geçmiş deneyimlerimizle gölgeler ve gerçekliğini geçmişe ait bitmemiş

gündemlerimiz uğruna çarpıtırız. Ve yansıtma esasen bilinçdışı bir olgu olduğundan, iç deneyimlerimizi dışa, diğer kişilere aktardığımızın farkına varmayız. Yansıtma yoluyla içsel yaşamımız önümüzde bir psikodrama olarak hayat bulur, yansıtmaların büyülü ışığı hakikatin taklitlerini yaratarak bilincimizi tekrar tekrar büyüler.

İlişkilerde kullanılan ikinci psikolojik mekanizma *aktarım*dır. Geçmişten etkilenen varlıklar olarak, geçmişimize ait kalıpları ve onların tahmin edilebilir sonuçlarını her yeni ilişkiye aktarma eğilimimiz vardır. Temel değerler her zaman yeni ortama taşınır ve ilişki üzerinde etkisini gösterir: çekim/itme, sevgi/nefret, pasiflik/saldırganlık, güven/güvensizlik, yaklaşma/kaçınma, yakınlık/mesafe vb. Kişinin hayatının ilk deneyimlerine hâkim olan temel fikirler ve bunlara ait refleks stratejiler, öngörülebilir sonuçlarıyla şimdiye taşınır.

Başlangıçta, geçmişimizin bir mercek görevi gördüğünü, karşımızdaki insanı refleks olarak deneyimlediğimizi ve özellikle de kişisel tarihimizin yeni duruma benzeyen kısımlarını yansıttığımızı fark edemeyiz. İşte bu yüzden ilişkilerimizde pek çok tekrar yaşarız. Bu ilişkiler genellikle trajik bir çaresizlik ve tuhaf bir tanıdıklık duygusuyla tekrar tekrar yaşanır.

Yansıtma ile karşımızdaki kişide tandık bir profil ve birtakım özellikler tespit ettiğimizde aktarım senaryosu devreye girer ve artık o eski dramın ortaya çıkması, yani programlanmış tekrarın yansıtmayı takip etmesi muhtemeldir. Başlangıçta karşımızdaki insanı refleks olarak, kendi kişisel psikolojimizin merceği aracılığıyla yaşadığımızın farkına varmayız. İlişkilerimizde bu kadar çok tekrar yaşamamızın sebebi budur. İnanılmaz bir şekilde, istismara uğrayan çocuk farkında olmadan istismarcı bir partner ya da ruhsuz ve kolayca kontrol edilen birini arayacaktır. Her iki seçeneği de

belirleyen, çocukluk dönemine ait sindirilmemiş olaylardır. Ya da engelli bir ebeveyne sahip kişi, bir başka sorunlu ruha çekilecek ve o bildik kolaylaştırıcı ya da bakım veren rolünü tekrar üstlenecektir. Bu tür kalıplara birçok hayatta pek çok farklı şekillerde rastlarız ve bu kişiler bilinçsiz olarak, yaşandıklarından trajik çaresizlikler üretirler. Samimiysek ve birçok popüler kitap ve derginin iddia ettiği gibi ilişkilerimizi iyileştirmek istiyorsak, şu soruyu sormamızda fayda var: "Karşımızdaki kişiye ne yansıtıyoruz ve aktarıyoruz?" En çok yansıtılan ve aktarılan şey, kişisel tarihimiz tarafından oluşturulan ve programlanan intrapsişik imago'dur (biri hakkında -genellikle bir ebeveyn- çocukluk döneminde oluşturulan, idealize edilmiş imge). İmago çok derin bir seviyede oluşmuş imgedir. Bir imge, arketipik bir enerji alanını harekete geçirdiğinde imago haline gelir ve böylece sadece şu ana temas etmez, tüm geçmişimizi de harekete geçirir. Âşık olunan öteki'ne ilişkin intrapsişik imago'muz çoğu zaman ilk ilişkilerimiz tarafından şekillenir. Bu imago genellikle ebeveynlerimizle yaşadığımız deneyimlerden kaynaklanır ancak ister travmatik ister iyileştirici olsun, diğer deneyimler de bu temel veriyi etkileyebilir. Terapiyle ilgili yaygın yanılgılardan biri, bu sürecin ebeveynlerimizle ilgili sonu gelmez, indirgeyici tartışmalar gerektirdiği ve onların sözüm ona başarısızlıklarının tahlilini içerdiğidir. Tersine, çoğu terapi hakikatlere dayanır ve şimdiye odaklanır. Bununla birlikte, ilk ilişki deneyimlerimiz, güvenlik, güven, öngörülebilirlik, beklentiler ve diğer stratejik dinamiklerle ilgili mesajlarımız, yaşamımızın ilk döneminde bakımımızı sağlayan kişiler ve rol modellerimizle yaşadığımız geçmişe ait tecrübelerimizden kaynaklanacaktır.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinin büyüklüğü nedeniyle (çünkü her çocuk çok muhtaç, çok kolay şekil verilebilir ve seçeneklerden tamamen habersizdir), benlik ve dünyaya ilişkin

çocukluk dönemi mesajları, ruhlarımız üzerinde muazzam bir güce sahiptir ve bu güç şaşırtıcı derecede kalıcıdır. Yaralarımızı, yani yaşam tarafından *ezilmişlik* ve istila edilmişlik, hatta *terk edilmişlik* duygularımızı anımsadığımızda, benliğimizin en derininde yer alan çeşitli stratejiler baskın hale gelecek ve mevcut ilişkimizin dinamiğini şekillendirecektir. Ezilmişlik duygusuyla ilgili temel travma karşısında, kişinin aşırı itaatkâr olması ve insanlara fazla uyum sağlaması muhtemeldir. Terk edilme imago'su taşıyan birinin, ikili ilişkide kendini aşağılayıcı ya da kendini sabote edici bir rol seçmesi, arzularını gerçekleştirmek için karşısındaki kişi üzerinde aşırı baskı kurması ve imkânsızın peşinde koşarken ilişkiye haddinden fazla beklenti yüklemesi muhtemeldir. Bu stratejileri bilinçli olarak seçmeyiz, şimdinin farkında olmadığımızda (ki her zaman değilse de, çoğu zaman farkında değilizdir) bilinçaltımızdan sinsice sızarlar.

Hayatımız boyunca tanışacağımız on binlerce kişiden belki sadece onlarcası, bu güçlü imago'yu harekete geçirerek bir çekim veya nefret yaratabilir. Ancak tüm ilişkilerimiz, benliğimizle ve diğer insanlarla ilgili bu ilk ve etkili mesajların izini taşıyacak ve nasıl ilişki kurduğumuzu belirleyecektir. Senaryo ne kadar erken ve ne kadar güçlü bir şekilde oluşmaya başlarsa, farkındalığa o kadar az duyarlı hale gelecek ve yerleşecektir. Tüm bu davranışsal taktikler, kişisel geçmişimizin arkaik gücünden doğar ve karşı çıkıldıklarında çeşitli mantığa bürüme yolları aracılığıyla kahramanca savunulurlar. Esasında, kompleks dolu bir imago'nun iş başında olduğunun en kesin kanıtı, onu haklı çıkaracak bir mantığa bürüme yolunun hep hazır olmasıdır. Bu dinamikler en çok yakın ilişkilerimizde ortaya çıkar. Diğer alanlarda yaşadıklarımızı süzgeçten geçirmek için daha çok araca sahibizdir. Kişi, fabrikada veya ofiste savunmasız benliğini çok sık göstermez çünkü bu ona pahalıya mal olabilir, an-

cak her şeye rağmen zaman zaman o yine dışarı sızar. Ve elbette, romantik ilişkiler, ilk ilişkilerimize, mesafeli ve belirli bir süzgeçten geçirilmiş ilişkilerimizden çok daha fazla benzeyecektir.

Çocukluk dönemimizin mahkûmları olduğumuzu iddia etmiyorum. Hayatımız boyunca yaşadığımız diğer pek çok ilişki deneyimi kendimiz ve ötekine ilişkin intrapsişik imago'muzu değiştirme gücüne sahiptir. Eğer böyle olmasaydı, küçük bir çocuk olarak kalır, olgunlaşamazdık ya da iyileşemez ve yazgımızın kurbanları olarak kalırdık. Öte yandan, geçmişe ait bu imagoların gücü küçümsenemez. Bilinçaltında partner seçimlerimizi şimdinin gerçekliğine değil, geçmişe teslim ederiz ve ait olduğumuz ailenin ilişki dinamiklerini tekrarlarız.

Programlanmış psişik radarımız her an açıktır, dünyayı tarar ve bir yansımayı cezbedebilecek veya harekete geçirebilecek, belki de bilinçdışı gündemlerimizin ve aktaracağımız geçmişimizin yükünü bir süre taşıyacak kişileri tespit eder. Bu arayış, bu fantezi, kültürümüzün en önemli yakıtıdır - romantik aşk fantezisi, yaşamımızı bizim için işler hale getirecek, bizi iyileştirecek, koruyacak, besleyecek ve dünyadaki tüm travmalardan bizi esirgeyecek bir *ötekinin* varolduğu fantezisi... Aynı zamanda, öteki de kendi geçmişine ait malzemeyi bize geçirir. İlişkilerin bu kadar karmaşık olmasına ve bu şekilde sabote edilmesine şaşmamalı. Birbirimize yansıttığımız tüm imagoları ve tahmin edilebilir neticeleriyle aktardığımız geçmişlerimizi görebilseydik, bu Chicago O'Hare havaalanı hava trafik kontrolörünün en işlek saatteki ekran görüntüsüne benzerdi.

A kişisi B kişisiyle örneğin bir uçakta ya da bir partide karşılaştığında, her ikisi de birbiriyle bilinç seviyesinde ilişki kurar. Yüzeysel sosyal ilişkilerimizin çoğunda, sadece bu ilişki düzeyi söz konusudur. Ancak her iki kişi de, kendi ki-

şisel geçmişine ait "belleğin dağınık yatağını" ortaya koyar aynı zamanda. B kişisinin salt varlığı, görünüşü, eylemleri veya bağlamı, A kişisinin bilinçaltını harekete geçirerek belirli bir yansımayı ve ona eşlik eden aktarılmış bir geçmişi tetikleyebilir. Bu durum ortaya çıktığında, güçlü bir duygu (çekim veya nefret) harekete geçirilmiş olur. B kişisi tüm bu enerjiyi aldığını hissedebilir veya hissetmeyebilir ancak her iki taraf da durumdan etkilenecektir. Unutmayın, bilinçdışı dış dünyayı sürekli tarar ve her yeni karşılaşmada bazı sorular sorar: "Bu kişi hakkında ne biliyorum?", "Burada daha önce ne zaman bulundum?", "Bu kişiye nasıl tepki vermeliyim?" İki kişi bir araya geldiğinde, dönüşümün farkında olmasalar da, her ikisi de birbirinden etkilenmiş ve değişmiştir bile... Birbiriyle bu güçlü ama bilinçdışı yollarla ilişki kuran sadece bireyler değildir. Gruplar, hatta uluslar bile benzer şekilde ilişki kurarlar ve çoğu zaman trajik ve kendini tekrarlayan sonuçlar ortaya çıkar. Kendi içleriyle yüzleşmedikleri için dinler, etnik gruplar ve milletler arasında tarih boyunca ne büyük dehşetler yaşanmıştır. Kendimiz hakkında bilmediklerimiz, neredeyse her zaman başkaları için korkunç yüklere dönüşür. İki taraf karşılıklı bir yansıtma yaşadığında, birbirlerine karşı güçlü bir çekim ya da nefret duygusu yaşarlar. Çalıştığım bir kadın, yalnızca televizyonda gördüğü profesyonel bir futbol koçunu son derece itici bulduğunu anlatmıştı. Aylar sonra, hiç tanımadığı bir kişinin yarattığı bu kafa karıştırıcı duygunun annesiyle ilgili olduğunu anlamıştı; koçun kıvrık dudakları, çocukken annesinin kendisini aşağıladığındaki yüz ifadesini hatırlatıyordu ona. Hiç tanımadığı kişiden nefret eden biri, işte geçmişin şaşırtıcı gücü ve bilinçaltımıza sızarak şimdi üzerindeki etkisi... Bununla birlikte, yansıtma bir çekim yaratırsa, kişi ötekiyle birleşme arzusu duyar. Bu yansıtmalı özdeşime "aşk" denir ve dünyanın her yerinde herkes aşkın uyukla-

yan endorfin hormonunu uyandırması ve ruhumuzu etkisi altına alması için yoğun bir istek duyar ve bunun tekrarını arzu eder.

"Aşk"ı aramayan, "âşık olmak" istemeyen kimse var mıdır? Kim "sevgi" istemez; kim âşık olmak istemez ki? Dante'nin Beatrice'i Floransa kıyılarındaki Arno'da fark etmesi, yaşadığı "büyülü akşam", kişinin büyülü bir yabancıyla tanışma anı, romantizm tarihinde pek ünlüdür. İnsanlar, kendileri için tek gerçekliği ekranda iki boyutlu bir görüntü olan film yıldızlarına bile âşık oluyorlar. John Hinckley, bir film yıldızının dikkatini çekmek ve kendisini önemli bulması için bir başkanı öldürmeye çalışmıştı. Bir de semboller dünyasında yaşamadığımızı düşünüyoruz! Halk bilgeliği, âşıkların aptal ve kör olduğunu söyler; bizim bahsettiğimiz de paylaşılmış psikoz çünkü karşılıklı yansıtma halindeyken kişi gerçeklikle ilişkisinden doğan bir bilinçle değil, kişisel tarihinin eski ve çoğu zaman ezici gücüyle hareket eder. Bildiğimiz üzere, bu davranış şekli çoğunlukla felakete yol açar. Ancak Mevlânâ'nın yüzyıllar önce ifade ettiği gibi, bu felaketin nasıl arzulandığına dikkat edin:

*Seni öpmeyi çok isterdim.*
Öpüşmenin bedeli senin hayatın.

*Şimdi duyduğum aşk hayatıma doğru çığlık çığlığa koşuyor,*
Ne güzel bir anlaşma bu, hadi sahip olalım.

Tehlikeli sonuçları olan bir dizi aşk kaçamağı yaşayan bir kadın danışanımı hatırlıyorum. Kararlarının neye mal olacağını daha bilinçli bir şekilde hesaplayabileceğini umarak ona *Damage* (Hasar) filmini seyretmesini önerdim. Film, tamamen dürtüsel bir ilişki yüzünden hayatını, kariyerini ve ailesini mahveden bir Fransız diplomatı konu alıyordu. Bir son-

raki seansına geldiğinde, "Tam olarak istediğim bu işte," demişti. Büyük tutku, büyük bedel, büyük hasar!

Popüler aşk dininin müritlerine bunca bunca felakete rağmen aşkın neredeyse tamamen yansıtma mekanizmasıyla harekete geçen bir fantezi olduğunu söylemek, dine küfretmek gibidir. Ve hepimiz aslında bu hikâyenin bir sonraki bölümünü biliriz. Yansıtmamızın ardından bir sürpriz bekler bizi, karşımızdaki kişi tıpkı bizim gibi, sadece bir insandır. Her kim olursa olsun, her ne olursa olsun, karşımızdaki kişinin kusurlu gerçekliği kaçınılmaz olarak aşınır ve yansıtma sürecinde başka bir resim ortaya çıkar. "Sen değiştin, farklısın, olduğunu düşündüğüm kişi değilsin" sözlerini duyarız, evet farklılardır, aslında daha önce de öylelerdir. Her zaman yansıtmalarımız ve gündemlerimizin varsaydığı şeylerden farklılardır. (Elbette, bir yansıtmanın çöküşünün ardından, derin ve aşk sözcüğüyle tanımlayabileceğimiz bir halin ayakta kalması mümkündür. Fakat bu mutlu son kesin değildir.) Yansıtmanın gücü, bilinçaltımızda bir erozyon yaratır; kişi kendini kafa karışıklığı, kaybolmuşluk hissi ve öfke içinde bulur ve muhtemelen bu yansıtmayı mümkün olduğunca sürdürmek için kontrol stratejilerini artırır. Nadiren, kişi bu olguyu gerçekten analiz eder ve karşımızdaki kişiye belirli bir dinamiği, senaryoyu ve beklentileri farkında olmadan karşımızdakine yansıttığımız gerçeğini ayırt eder. Bir ünlü olsun veya bir iş arkadaşımız ya da bir komşumuz, gerçekte hepimiz birbirimize tamamen yabancıyızdır. Kendimizi bu kadar az tanırken, bir başkasını nasıl tanıyabiliriz? Ancak yansıtma mekanizmasının neredeyse doğaüstü olan gücü büyüleyicidir.

Psikolojik yaşamının eksik olan kısmını tamamlamanın cazibesine kim kapılmaz ki -nihayetinde yansıtma bundan ibarettir- ve kim bu olgunun gücünü hissetmemiştir? (Ruh eşi kavramının böylesine klişe haline gelmesine şaşmamalı

çünkü burada ruhumuzun özellikleri söz konusudur ve biz bu özellikleri karşımızdaki kişide gördüğümüz yanılsamasını yaşarız.) Kişinin farkındalığı ne kadar zayıfsa, yansımalara saplanması o derece muhtemeldir, mevcut gerçekliği çok farklı olsa bile geçmişine, özlemin gündemine ve tekrar çarkına tutsak kalmaya devam edecektir.

Bilinçaltımızda yer alan, kişisel tarihimize dair bu durumlar, sinema ve romantik tiyatroya malzeme olur ama nadiren iyi sonuçları vardır. Yansıtma mekanizmasının zorlayıcı bir uygulaması, takip etme durumunda görülür. Bir zamanlar, adliye memuru olan bir danışanım, aşırı sahiplenici tavrını reddeden ve kendisinden ayrılan sevgilisini takip etmeye başlamıştı. Yaklaşma yasağını ihlal ettiği için mahkeme tarafından barodan ihraç edilmesine karşın takıntılı takibini sürdürmüştü. Benzer şekilde eşe yönelik şiddet de, yansıtılan beklentilere uymadığında, kişinin karşısındakinin gerçekliğine saygı göstermemesinden kaynaklanır. Zayıf bir ego, uyuşmazlığa sadece şiddete başvurarak tahammül edebilir. Her şehirde kadın sığınma evleri var ve üzücü olan şu ki, fiziksel veya sözel şiddet pek çok ayrılığın sebebi. Şiddete eğilimli erkekler, kendi psikolojik yaşamlarında eksik olan şeylerin sorumluluğunu üstlenecek güçlü bir farkındalığa ve karaktere sahip değildir. Istırap içindeki ruhlarını taşıyamadıkları için başkalarını döverler.

Benzer bir şekilde, bir danışanımın sırf ona sadık kalacağına inancı olmadığı için kendisini çok seven karısını uzaklaştırdığına şahit oldum. Sekiz yaşındayken gözleri önünde bir yabancıyla evi terk eden annesinin anısı, eşinin sadakatini kavramasını engelliyordu. Onu bir daha hiç görmedi. Hakiki bir terk edilme deneyimi tarafından programlanan bu imago öylesine etkiliydi ki, karısına aktarılmıştı ve elbette tarih tekerrür etmişti. Karısının bu saplantılı şüphe ve güvensizliği terk etmekten başka seçeneği yoktu ve böylece danışanımın

çocukluk imago'su trajik bir şekilde onaylanmıştı. Ne mantık, ne açıklamalar, ne de ilaç tedavisi, danışanımın kökleşmiş imagosunun üstesinden gelmesi için yeterli olabildi.

Bu dinamikteki en önemli unsur, bilincimizde yer alanların bilinçaltımızda yer alanlarla ilişkisidir. Bilmediklerimiz bilinç seviyesinde yer alan varsayımları baltalayacak ve yansıtmanın içeriğini oluşturacaktır. Dikkatimizi bu süreçlere vermeye ne kadar hazırız? Bu bilinmeyen ötekine yüklediğimiz beklentileri görüyor muyuz ve esasında bu gündemin onlara değil, bize ait olduğunu ve kendimizin buna sahip çıkması gerektiğini hiç fark ediyor muyuz? Ancak yansıtma ortadan kalktığında kişinin bu soruyu sormaya başlayabilir, eğer sorarsa tabii... Ve pek çok kişi, terapi sürecinde olanlar bile, ilişki geçmişlerini araştırdıkları ve ilişki dinamiklerini anladıkları halde, aynı kör noktaya kolayca geri dönerler. Aslında nasıl bir "sarhoş" ile çalışılamazsa, "âşık" bir insanla terapi yapmak da neredeyse imkânsızdır. Genellikle, yaşadıkları sarhoşluktan daha fazlasıdır; geçici olarak psikotiktirler ve yansıtma yeteri kadar aşınıp ego bilinci işlevini düzgün şekilde yerine getirinceye kadar doğru dürüst düşünemez, hayatlarını düzene koyamaz ve ona sahip çıkamazlar. "Aşk" fantezisi herkesi avcuna alır, özellikle de kendi içine bakmak ve kendi ihtiyaçlarının çoğunu kendi karşılamak konusunda yeterince kararlı olmayanları... Üstelik -bu nadiren dikkate alınsa da- arzu sancıları içindeyken, yansıtmalarımızla âşık olduğumuzu ileri sürdüğümüz kişiyi kişiliksizleştiririz. Nesneler ve ruhumuzun yarattığı şeyler haline gelirler ve o anlarda artık onlarla etik bir ilişki içinde değilizdir.

Farkında olalım ya da olmayalım, birbirimiz üzerinde karşılıklı etkiye sahibizdir – bu etkiler bazen iyidir, bazen de değil. Bazen, ötekinin sadece varlığı iyileştirici bir etkiye sahiptir, örneğin terapistler ve bakımevi çalışanlarında ya

da ebeveynler ve çocuklarda bu gözlemlenebilir, ancak bazı durumlarda kişilerin karşılıklı bilinçaltı faaliyetleri tuhaf ve zorlayıcı bir güce sahip olduğundan kötücül bir etki ortaya çıkar. Bir bakarız tamamen yabancı biri bize itici gelir, bu bir televizyon dizisindeki karakter bile olabilir, peki bunun sebebi nedir? O an karşımızdaki tanımadığımız öteki, kendimizle ilgili inkâr etmek istediğimiz özellikleri veya kendimizden olabildiğince uzaklaştırmak istediğimiz ikilemleri taşıyordur. Genel olarak konuşursak, bizi harekete geçiren her ne ise, bilinçli olsun olmasın, bir şekilde içimizde derinlerde gömülü bir yönümüze temas ediyordur.

"Âşık olmanın" arkasındaki gizli amaç ötekinin içinde erimektir, bireysel bilincin yok olması ise en çok arzulanan sonuçtur. (Nihayetinde Fransızcada orgazm kelimesi için *la petite morte* yani "küçük ölüm" ifadesi kullanılır.) Yok olma arzusu, yolculuğumuzun cefasının ve zorluğunun bir yan ürünü olmakla beraber, uzun sürdüğünde çocuklaşırız, gerileriz, bağımlı oluruz ve aslında gizliden gizliye böyle olmayı isteriz. Ancak gün ışığında bu pek de hoş görünmez. Birini gerçekten sevmek büyük bir risk taşır, göreceğimiz gibi bu oldukça farklı bir gündem ve çok daha talepkâr bir çağrıda bulunur.

Âşık olmakla ilgili bu sorunlu durumun bazı sonuçları vardır. Birincisi, kendimiz hakkında bilmediğimiz ya da bilmek istemediklerimiz genellikle "sevgili"ye yansıtılır. İkincisi, çocukluk gündemlerimizi, çocukluk özlemlerimizi ve kişisel gelişimimizle ilgili vazifelerimizi karşımızdaki kişiye yansıtmaya yatkınızdır. Üçüncüsü, karşımızdaki kişi nihayetinde kendi hayatımızla ilgili vazifelerimizin sorumluğunu taşıyamayacağından (ve asla taşımaması gerektiğinden) yansıtmalar kaçınılmaz olarak yıpranır ve ilişki bozularak bir güç mücadelesine dönüşür. Karşımızdaki kişi ilişki gündemimize uymadığında, genellikle onları sitem ede-

rek, uzaklaşarak, pasif/agresif sabotaj ve bazen de aşırı kontrolcü davranışlarla onları denetimimiz altına almaya çalışırız. Bununla yüzleşmek zorunda kaldığımızda masum olduğumuzu ileri süreriz çünkü genellikle geliştirdiğimiz mantığa bürüme yollarına kendimiz de inanırız, ne var ki sevdiğimizi iddia ettiğimiz kişiyi mağdur etmişizdir. Bir defasında meslektaşım Alden Josey "ötekini sömürgeleştirmek isteriz" metaforunu kullanmıştı; çoğu emperyalist güç gibi, kendi çıkarlarımızdan oluşan gündemimizi haklı çıkaracak nedenlerle coşarız. Bunun için dördüncü olarak, mantık şunu gösteriyor ki, kendimiz ve karşımızdaki kişi için yapabileceğimiz en iyi şey, kendi kişisel gelişim gündemimizi daha fazla üstlenmektir. Başka bir deyişle, bir yetişkin ilişkisine sahip olabilmek için büyümemiz gerekir! Ancak büyümekten kaçınmamıza yardım eden bilinçdışı bir ilişki "sözleşmesi" oluştuysa, bu gerçekten zordur. İçtenlikle "Kendim için yapmam gereken neleri sevgilimden bekliyorum?" sorusunu sorabildiğimizde, sadece büyümeye başlamakla kalmaz, aynı zamanda karşımızdaki kişiye de sevgiyle yaklaşmış oluruz.

Tüm bunlar kâğıt üzerinde gayet mantıklıdır, ancak bunları yaşamlarımızda somut olarak uygulamak başka bir meseledir. Çift terapisinin zorluklarından biri, tarafların aralarındaki anlaşmazlıkların psikodinamiklerine birbirlerini suçlamadan, titizlikle bakmalarını sağlamaktır. Daha da zor olanı, bu iki tarafın da çocukça gündemlerini bırakarak kendi yaşam yolculuklarının tam sorumluluğunu almalarını, diğerine yük olmak yerine bu vazife için tam yetki kullanmalarını sağlamak, böylece yukarıda belirtilen dördüncü ilkeyi üstlenebilecekleri noktaya getirmektir.

Daha önce gördüğümüz gibi, başarısızlığa uğramış her yansıtma, ego tarafından bir hayal kırıklığı ve bir yenilgi olarak deneyimlenir. Ancak her yansıtma bize geri dönen, ken-

dimizle ilgili bir durumdur. Peki bu enerjiyle, bu büyüme ya da gerileme gündemiyle ne yapacağız? Bu soruyu ciddiyetle sormak ve onu hayata geçirmeye çalışmak, ilişkinin hakiki bir yakınlığa evrilme olasılığını yaratmanın yanı sıra, ilişkideki kişilerin de gelişimini destekler. Bir ilişkinin kaçınılmaz gerçeği, ilişkinin ancak her iki tarafın ortaya koyacağı olgunluk seviyesi kadar gelişebileceğidir, daha fazla değil. Bu gerçeği ve zorluğu kabullenebilirsek, sadece sevdiğimizi iddia ettiğimiz kişiyi özgür bırakmakla kalmaz, aynı zamanda çocukluk bağımlılığı zincirlerimizden de kurtuluruz. Ruhumuzda çocuksu bir alana sahip olmak yanlış değildir, ancak o güçsüz, narsisistik olarak yönlenen geçmişi şu andaki sevgilimize dayatmak kusurlu bir davranıştır.

O halde şunu sormak gerekir: Olgun bir ilişki nasıl olur? Devam etmesi muhtemel, etik ve sevgi dolu bir ilişkiyi sağlayan nedir? Eğer kendi yolculuğumuzun sorumluluğunu üstleniyorsak, hayatımızda bir başkası için yer var mıdır? Neyse ki bu soruların ikna edici cevapları var. Bir başkasının bize gerçekten verebileceği en büyük armağan, bizim sınırlı görüşümüzün bir taklidi veya onayı değil, bizimkinden oldukça farklı olan kendi görüşüdür; ötekinin ötekiliğidir. Olgunlaşmamış ruh emniyet için teyide, çıkarların ve hassasiyetlerin tekrarına gereksinim duyar; olgunlaşmamak ve gelişmemek için her şeyde hemfikir olmaktan daha kesin yol yoktur.

Olgun bir ilişki, bizzat "ötekilik" olgusuna, benim ve senin bir araya gelerek üçüncüyü yaratması ilkesine dayanır. Birbirimizi karşılıklı olarak etkileriz, bu etkileri kişisel duyarlılıklarımızla birleştirerek büyürüz ve "üçüncü" bu gelişimsel sürecin bir sonucudur. Aynı düşünce tarzını devam ettirerek, aynı değerleri sürdürerek ve aynı seçimleri yaparak öğrenemeyiz ve gelişemeyiz.[2] Farklılıklarımızı deneyim-

2 Søren Kierkegaard yetişkinlerin tıpkı okul çocukları gibi davranıp birbirlerinden kopya çektiklerini ve çözümü asla kendi başlarına bulamadığını söyler.

leyerek büyürüz, ancak kendimizi güvensiz hissettiğimiz anlarda bunu çabucak unuturuz. Bu farklılıkları eklemek, hatta bunları daha karmaşık ve geniş bir seçenek yelpazesine dahil etme yeteneği, gelişen bir ilişkide temel bir görev ve ödüldür.

Muazzam bir uyuşturucu olan "âşık olma" hali, bilinci uyuşturur, gelişmeyi yavaşlatır ve ruh için adeta uyku ilacı görevi görür. Bir başkasını bilinçli bir şekilde sevmek risklidir, belirsizlik karşısında cesaret ve hoşgörü gücü gerektirir. Bu niteliklerden yoksun olan bir kişi hiçbir zaman gerçek bir ilişkiye sahip olamaz. Olgun bir ilişki kurma yeteneğinden yoksun olan kişi, kendi hayatında da asla tam olarak varolamaz. Öteki ile karşılaştığımızda, kendi ruhumuzun uçsuz bucaksızlığının farkına varmaya başlarız; karşımızdaki kişinin ruhunun uçsuz bucaksızlığı (sevmediğimiz kısımları da dahil olmak üzere) kendi çocuksu gündemimizle tükenmek yerine yaşamın genişliğini keşfetmemiz için bize bir çağrıdır. Kişilik gibi ilişki de bir armağan değil, başarmak için uğraşılması gereken bir kazanımdır.

Bir başkasının gizemiyle ilişkilendireceğimiz, kendimize ait gizemi ortaya koyabildiğimizde genişleyen gelişimsel, dinamik bir süreç içerisindeyizdir. Jung'un ifade ettiği gibi, "İlişkisiz insanın bütünlüğü yoktur, çünkü o, bütünlüğe ancak, kendini daima 'sen'de bulan, diğer tarafı olmadan varolamayacak ruh vasıtasıyla ulaşır. Bütünlük, ben ve sen'in bir araya getirilmesinden ibarettir."[3] Jung'un ifade ettiği şey, ilk bakışta gördüğümüzden çok daha incelikli bir düşüncedir. Bütünlüğün sadece öteki ile ilişki kurarak mümkün olduğunu iddia eder. Ancak bu yolla üçüncü ortaya çıkabilir. Bir derviş gibi sadece kendimizle konuşursak, kendi deliliğimizin döngüsüne yakalanmamız veya sabit bir nevroz hali-

3 Carl Gustav Jung, *Psikoterapi Pratiği*, çev. Sami Türk, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2015, s. 259.

ne hapsolmamız işten bile değildir. Ancak Jung bu paradoksu yalnızca başkalarıyla olan ilişkilerimizle değil, *kendimizle olan ilişkimizle* de bağlantılandırır, zaten kendimizle ilişkimiz olmadığında ortaya koyabileceğimiz pek fazla bir şey de yoktur. Sadece diğer kişiyle konuşursak, içimizdeki çözülmemiş ve bilincinde olmadığımız meseleleri karşı tarafa dayatırız. Öteki ile diyalektik konuşma, hem aramızdaki diyaloğu hem de kendi içimizdeki diyaloğu içermelidir. Eğer bir ilişki her iki tarafın da gelişmesini teşvik etmiyor ve desteklemiyorsa, hatta riskli ve öngörülemeyen alanlara uzanmalarını sağlamıyorsa, olgun bir ilişki değildir; kişilerin gerilemesine neden olan paylaşılmış bir psikotik bozukluktur.

Burada bir paradoks söz konusudur. Başka bir kişinin yaralarımızı tamir etmesini, ihtiyaçlarımızı karşılamasını ve bizi büyümekten, gerçekten büyümek zorunda kalmaktan korumasını istersek, ilişki uzun vadede doyurucu olmaktan uzaklaşacak, durağanlık batağına saplanacaktır. Ancak partnerimizin ötekiliğiyle yüzleşerek ilişkinin gelişim ve büyüme için bir davet olduğunu kavrarsak, ilişki her iki tarafın da risk almasını, esnemesini ve ilişkiye başladıkları noktanın ötesinde bir gelişme sağlamasını destekleyecektir. Bununla birlikte, ilişkinin kısmen partnerimizin ötekiğiliyle karşılaşarak büyümeye çağıracağını görebilirsek, ilişki girdiği noktadan daha fazla risk alan, esneyen ve büyüyen her insanı destekleyecektir.

Allison ve Jennifer birbirlerine karşı devamlı öfke içinde oldukları bir ilişki yaşıyordu. Önemsiz meseleler yüzünden kavga çıkartıp birbirlerine surat asıyorlardı. Onlarla ayrı ayrı görüştüğümde, birbirleriyle ilgili şikâyetlerinin şaşırtıcı derecede benzer olduğunu gördüm. Her ikisi de diğerinin depresyonda olduğunu ve hasta olarak kabul edilmesi gerektiğini düşünüyordu. Ayrıca her ikisi de diğerini ihmal ediyormuş gibi görünmemek için kendi ilgi alanlarına yeterince

zaman ayıramadığını düşünüyor ve partnerinin kontrol edici görünen bu davranışına içerliyordu. Her ikisinden de izin alarak iki mektup yazdım, mektuplardan her biri diğer partnerin görüşünü özetliyordu ve mektupları her ikisinin de huzurunda diğer tarafa verdim. Her ikisine de diğer partner tarafından imzalanmış olan, tıpatıp aynı mektubu vermem onları hayrete düşürdü. Mektupları okuduklarında, ilk önce şaşkınlıklarını dile getirdiler, ardından sıkıntılarının saçmalığının farkına vardıklarında neşeye boğuldular. Her ikisi de diğerinin iyiliği için aşırı sorumluluk hissediyor, her ikisi de birey olma çabasında karşı taraftan destek bekliyor, her ikisi de makul isteklerin bencillik olarak algılanacağından korkuyor, her ikisi de kendi gelişimsel gündemini sabote ediyor ve her ikisi de kırgın, suçlayıcı bir duygu durumuyla kendi köşesine çekiliyordu. İlişki konusunda aynı fikirlere sahip olduklarını fark edemedikleri düşünüldüğünde, yaşadıkları bu durağanlık kaçınılmazdı. Sonrasında sorunlar aşıldı ve ilişki olması gerektiği gibi daha yakın bir hal aldı, her iki tarafın da gelişebildiği olgun bir ilişkiye dönüştü.

Keşke tüm terapötik müdahalelerin sonucunda tarafların karşılıklı gelişim konusunda anlaşmaya yönelebildiğini söylemek mümkün olsaydı. Ne yazık ki, partnerler birbirlerinin ebeveynliklerini üstlenmeye devam ederler. Yansıtmalar ve aktarım olguları muazzam bir kalıcılığa sahiptir ve her ne kadar tezat gibi görünse de, "önyargısız aşk" olarak ifade edebileceğimiz ihtimal, hep çocukluk döneminin bitmeyen narsisizminin gölgesinde kalır.

Ancak yansıtmalar ortadan kalktıktan sonra, tekrar kendi muazzam yolculuğumuzla ilişki kurmaya davet ediliriz. Yansıtmaların çekilip gitmesiyle yuvaya dönüş olur ve karşılaşılan zorluklar sonucunda, sevgi olarak nitelendirmeye değer bir şey, aşkın yerini alabilir. Bu yüzden sevgi için yetişkin insanlar gerekir, çocuklar değil... Çocuklar anlık heves-

lerle âşık olurlar ve aşkları biter. Büyükler yaşamın değişen gelgitlerinde süzülebilir, yakınlık ve uzaklığı, savunmayı ve açıklığı ayarlayabilir ve bocalama ve belirsizlik halleri içinde de karşılıklı hoşgörüyle gelişimlerini sürdürebilir. Sevgi, kendimiz için de aynısını isterken bile, karşımızdaki kişiye, en derinlerinde oldukları kişi olabilme, özlerini yaşayabilme özgürlüğünü vermeyi gerektirir.

Bazen bana neden aşka karşı olduğumu sorarlar. Aslında aşka karşı değilim. Yaşadığımız sorunlar, aşk ile heyecanın birbiriyle karıştırılmasından ortaya çıkıyor. Aşk kelimesiyle kastedilen şey kişinin bir diğerine duyarlı bir dikkatle yönelmesiyse, ilişkinin ortaya çıktığı ortamsa ve uyanan duygu dünyasının oluşturduğu hassasiyetse, aşk pekâlâ bir ilişkiyi besleyebilir ve tazeleyebilir. Ancak çoğu zaman olduğu gibi, aşk ile kastedilen şey ayakların yerden kesilmesiyse, kişinin yere çakılması sadece an meselesidir. İlişkideki duyarlılık ruhu besler. Aşk diğerinin yüceltilmesi olarak yaşandığında bir süreliğine hoş bir aldatmaca olabilir, ancak gerçek bir ilişkinin kalıcılığından yoksun olacaktır. Sorun aşk değildir, sorun aşkın taşımak zorunda kaldığı yüklerdir. Bu nedenle, yansıtmadan ve gizli gündemden beslenen aşk, gerçekte kim olduğumuzu pembe bulutların arkasına gizleyebilir. Aşk, ruhsal bir yükselmeye sebep olur çünkü ruhsal yakınlaşma hissini andırır ancak bu sürdürülebilir bir bağlantı değildir ve hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Sadece bu yükselmelerin arayışı içinde yaşanmış bir hayat, sonunda geçici ve yüzeysel bir hayat olacaktır. Çoğu zaman insanlar için dünyevi din görevi gören aşk, bu görevi uzun süre yerine getiremez. Kim bilinçli olarak kısa soluklu bir dinin peşine düşer ki, oysa bu kültürün içindeki bizler tekrar tekrar aşk tapınağına koşuyor, hafızanın dağınık yatağında tekrar tekrar uyuyoruz.

Bir ilişki cinsel değil ruhsal bağlamda yaşandığında, komplekslerimiz tarafından yönlendirilmediğinde veya ge-

nel insanlık durumumuz olan kaygı bozukluğuna karşı geçici bir çare olarak deneyimlenmediğinde, kim olduğumuza ve partnerimizin kim olduğuna dair temel muamma ile yüzleşmek durumunda kalırız. Bu gizeme tahammül edebildiğimizde, daha geniş bir hayata adım atmaya başlamışızdır bile.

Zamanımızın en önemli bozuklukları, yalnızlık korkusu ve büyüme korkusudur. Yalnızlıktan kaçış, insanları alışveriş merkezlerinde dolanmaya, kötü ilişkileri sürdürmeye, madde kullanımına ve hepsinden kötüsü kendi benlikleriyle ilişki kurmaktan kaçınmaya iter. Kendimizle iyi bir ilişki kuramıyorsak, bir başkasıyla nasıl iyi ilişki kurabiliriz ki? Kendimizden kaçış, bir başkasıyla rahat edemeyeceğimiz demektir. Kendimizle ilgili nelerden korkuyorsak karşımızdakinde de aynı şeylerden korkarız; kendimizle ilgili nelerden kaçınıyorsak, karşımızdaki kişide de aynı şeylerden kaçınırız; kendimizle ilgili nelere takılıp kalmışsak, karşımızdaki kişide de aynı şeylere takılır kalırız. Büyümek, sadece ekonomik ve sosyal sorumluluğumuzu almak değildir -bu işin kolay kısmıdır- büyümek, kendimizle ilgili psikolojik sorumluluk almak demektir.

Büyümek, kendi psikolojik sorumluluğumuzu almamız anlamına gelir. Başka hiç kimse bizim değerlerimizi bizim adımıza tanımlayamaz, bizim için otorite olamaz ya da yapmamız gereken seçimlerden bizi koruyamaz. Bu sorumluluğu üstlenene kadar, başkalarından evsiz ruhumuza sığınak olmalarını isteriz. Bu arzu çok anlaşılır ve yaygındır, başkalarının da sizden aynı şeyi isteyeceğini unutmayın. Böyle bir ilişki, nasıl da az gelişmiş ve cansız olacaktır. Her birimizin içindeki muazzam ruh, zaman içinde yıpranıp yaralanır ve yaşadığımız kedere bağlı semptomlar ortaya çıkar. Partnerimizle birlikte olmaya devam etsek de etmesek de, zaman içinde ilişkiyi psikolojik olarak terk ederiz; Eros'un enerjisi

başka bir yere, başka bir kişiye, başka yansıtma olanaklarına yönelir veya depresyona ya da fiziksel bir hastalığa evrilir.

Popüler kültürümüzün bir çözüm olarak teşvik ettiği şeyin esasında derin bir mutsuzlukla sonuçlanması ironiktir. Aşkın geleneksel tanımı, iki yarımın birleşmesidir, birbiri içinde erimesidir ve her ikisi de gerileyen gündemlere sahiptir. Bu, şair Rilke'nin bahsettiği, kişinin yalnızlığını paylaştığı anlamlı ilişki nosyonundan ne kadar farklıdır. Aşk, korkulu gündemimizin yükünü üstlenmemizi, hayata korkak adımlar yerine daha cesur adımlar atmamızı ve karşımızdaki kişiye bizimle ilgilenme görevini vermekten kaçınmamızı gerektirir.

Dahası filmlerin, romanların, pembe dizilerin bize söylemediği bir şey vardır: Eros'un değişmez yoldaşı ıstıraptır, arzu ve ıstırap ikizdir. Âşık olma riskini göze aldığımızda, büyük ıstıraplara açık hale geliriz. (Belki de bu yüzden altı bağlı küçük aşk tanrısı kalpleri delip geçebilecek oklar atar.) Birini sevmek, bizden bunu isteseler de, onları acı çekmekten koruyamayacağımızı öğrenmektir. Kısa zaman içinde birimizin diğerinin karşısında sonunda kaybedeceğini öğreniriz. Ve kendimizi bile zar zor tanıyabilen bizlerin, alışkanlıklarını, güçlerini ve kırılganlıklarını öğrensek bile, karşımızdaki kişiyi asla tam olarak tanıyamayacağımızı keşfederiz. İlişkilerin temel ödülünün, filmlerin ve en çok dinlenen aşk şarkılarının öne sürdüğünden oldukça farklı olduğunu öğreniriz. Öteki ile ilişki kurarak kendimiz hakkında daha çok şey öğreniriz (hatta bazen bilmek istediğimizden fazlasını!), ötekinin insaniliği karşısında daha fazla şefkat duyarız; ancak kendi yalnızlığımızın içinde tek başına olmayı becerebilen insanların ortak duygularını deneyimleyebiliriz. Yalnızlığın tedavisinin tek başına olabilmek olduğunu söyleyen eski bir söz vardır. Tek başına olabilmek, yalnız olduğumuzda yalnız olmadığımızı öğrenmek şeklinde tanımla-

nabilir. Tek başına olabilme mertebesine ulaştığımızda, yani kendimizle bilinçli bir ilişki kurduğumuzda, kendimizi başkalarıyla paylaşmakta özgürüzdür, bunun karşılığını almakta özgürüzdür ve artık karşımızdaki kişinin bizimle ilgilenmesini sağlamak için eski gündemleri kullanmayız, bu gündemlerle çocuklaşmayız.

Olgun bir ilişki, fedakârlık gerektirir ve bu sadece narsisist çıkarlarımızı bir kenara bırakmaktan ibaret değildir, kaldı ki bu da kendi içinde küçük bir başarı sayılmaz. Her ne kadar erdemli olsa da, eğer tek fedakârlık bu olursa, ilişki zaman içinde aşınacak ve acı verici olacaktır. Bu tür zorunlu fedakârlıklar birçok ilişkiyi zehirlemiştir. Aksine her iki partnerin de yapması gereken fedakârlık, ilişki kavramının diyalektiğine ve tarafları geliştirmeye yöneliktir. Kendimizi, ötekinin ötekiliğine açabilmek için geriletici gündemimizi gönüllü olarak askıya almamızı gerektirir - bu da hiç kolay bir iş değildir. Stephen Dunn bunu bize şöyle hatırlatıyor:

*Hiç kimse bir diğerine,*
*"Ne düşünüyorsun?" diye sormamalı.*

*Yani geçmiş ve geçmişin sakinleri*
*ya da şimdinin tuhaf yalnızlığı hakkında*

*bir şeyler duymak istemeyen hiç kimse.*[4]

Bu fedakârlık, karşılıklı bağımlılık ve süperegonun aşırılıklarıyla ilgili mecburiyetler değil, aksine her iki tarafın ruhlarının gelişimine yönelik bir yatırımdır. Birçok çiftte, eşlerden birinin partnerinin gelişimine karşı koyduğuna tanıklık ediyorum, çünkü kişi bu gelişimin ilgiyi ondan uzaklaştıracağından veya partnerini farklı bir yola sokacağından korkuyor. Ne var ki kişinin partnerinin gelişiminin önün-

4 Stephen Dunn, "After Making Love", *Loosestrife*, s. 21.

de durması sadece kırgınlık yaratır ve her iki tarafın da öfke içinde yaşamasına davetiye çıkarır.

Eros'un olasılıkları ve arzunun çekiciliği, bizi dünyada ve kendi iç dünyamızın gizeminde pek çok farklı yere götürür. Bizi dünyaya çeken yaşam gücü Eros olmasaydı, hepimiz evlerimizde oturup çürürdük ve dünyayı ele geçirebilecek büyük insanlar ortaya çıkmazdı, hatta ilişki denen büyük zorluğa meydan okuyacak kimse de olmazdı. Ruhumuzun çağrısına hizmet eden romantik bir ilişki, yaşamın gizemiyle kuracağımız birçok ilişkiden yalnızca biridir. Eğer birer ruhsal varlık olan bizler romantik ilişkilerin diğer tüm alanların yerine geçmesine bel bağlarsak, partnerimize kendi yaşanmamış hayatımızın yükünü yüklemekle kalmaz, aynı zamanda ruhumuzun bizden sürekli talep ettiği buluşmadan da uzak düşeriz.

Arkadaşlık, ortak hedefler, cinsellik ve destekleyici çabalar, ilişkiler için harika unsurlardır ancak esas sorumluluğumuzun ruhumuzun gündemiyle ilgilenmek olduğunu, bu yolculuğun gerçek yuvamız olduğunu kavradığımızda ilişkiyi yaşama şeklimizin bu olasılığa ya destek ya da köstek olduğunu anlarız. Yolculuğu yuvamız olarak kabul ettiğimizde, ilişkimiz özgürleşecek ve yaşamın, gelişimin ve ruhun gündemine hizmet edecektir. Bu yolculuğu kabul ettiğimizde, gerçekten kabul ettiğimizde, yaşamın karanlık anlarında bizi taşıyacak güçlü, destekleyici bir enerjiyle dolup taşarız. Bu enerjiyi adlandırabileceğimiz uygun bir sözcük vardır: Aşk. Bu sadece başkası için duyulan aşk değildir, hayata, bu yolculuğa ve ruhun bu vazifesine duyulan aşktır.

# HAYATIN İKİNCİ YARISINDA AİLE

> Çocuk üzerinde en güçlü psişik etkiye sahip olan şey ebeveynlerin yaşamadığı hayattır.
>
> – CARL JUNG

Tarihsel olarak aile kurumu bir gereklilik olarak ortaya çıkmıştır ve sadece kan bağı taşıyan kişileri değil, aynı zamanda hayatta kalmak, önemli işleri yapmak ve topluluk değerlerini aktarmak gibi işlevleri yerine getiren kişileri de kapsar. Bunlar bir araya geldiklerinde, bir grup olarak yaşadıklarında kendini daha iyi savunabiliyor, rollerini ve görevlerini ayırt edebiliyor, küçüklerini koruyabiliyor ve sürekliliği sağlayabiliyorlardı. Eğer sosyal biyologlar haklıysa, erkekler türlerinin devamını sağlamak için genetik olarak spermlerini yaymak için programlanmıştır ve dişiler kendilerinin ve savunmasız küçüklerinin korunmasını sağlamak için ilişkileri sürdürmeye çalışırlar. Evlilik kurumu muhtemelen bu ikili gündeme en iyi hizmet eden fikirdi çünkü Eros'un çoğu zaman yatkın olduğu büyük değişiklikleri yönetecek ve yönlendirecek yeterli yaptırım gücüne sahipti.

Kültürler geliştikçe, değişikliklerin ve düşmanca istilaların yaşandığı, doğanın bozulduğu ve sürekli barınma ve yiyecek arayışı olan bir dünyada, aile, tek sabit birim, tek istikrar unsuru haline geldi. Bu istikrarlı birim, kabile mitolojisini ve toplumsal rollerin işlevlerini devam ettiren hem kabile hem de aşkın değerler arasındaki bağı sürdürmeyi sağlayan mühim bir kültür taşıyıcısı haline geldi. Fakat dağılmış ya da sağlam olsun, bir arada veya uzakta olsun, aile her zaman bu işlevlerin çok daha ötesindeydi, hâlâ da öyledir. Aileden ilk ve görece kolay kopuş, ergenlik döneminin sonunda gerçekleşir; ancak bu kopuştan sonra da aile çok uzun süre içinde yer aldığımız arketipsel bir güç alanı olmaya devam eder. Aileyi psikolojik olarak terk etmek ayrı bir meseledir ve yaşamın ikinci yarısında çok önemli ve bazen de imkânsız bir görevdir. Bu nedenle, ne kadar uzağa gidersek gidelim, ne kadar uzun zaman geçerse geçsin, ruhsal tepkilerimizde ve kalıplarımızda görünmez bir aileye sıkça rastlayabiliriz. Jung'un ifade ettiği gibi,

> Belirli bir arketipe tekabül eden bir durum meydana geldiğinde, o arketip harekete geçer ve içgüdüsel dürtüler gibi tüm akla ve iradeye karşı gelen bir zorlayıcılık ortaya çıkar.[1]

Bu yüzden Baba daima bir tarafta yürür ve diğer tarafta "Anne yumuşacık adımlarıyla daima süzülür."[2]

Öte yandan hepimiz biliyoruz ki, geçtiğimiz iki yüzyıl içinde tüm büyük kurumların (kilise, devlet ve aile) normatif gücü, yerleşik iktidarı ve istikrarı büyük ölçüde zayıflayıp değişime uğradı. Ve günümüzde bu kurumlara genellikle nostalji, şüphe ve alışkanlık duygularıyla yaklaşılıyor.

---

1 Jung, *Archetypes and the Collective Consciousness*, *Collected Works* 9i, para. 99.

2 Walt Whitman, "When Lilacs Last in the Dooryard Bloomed", *The Norton Anthology of Poetry*, s. 779.

Kasım ayı gibi her yerde çalmaya başlayan "I'll Be Home for Christmas" (Noel'de Evde Olacağım) şarkısı bu nostalji duygusuna iyi bir örnektir. Danışanlarımın çoğu bu tür tatil dönemleriyle ilgili hiç de iyi anılara sahip değiller. Ailedeki sorunların bu zamanlarda tamir edileceğine dair aşırı ümitler besliyor ve sonrasında hep hayal kırıklığına uğruyorlar ya da aile dinamiklerine ilişkin patolojileri tekrar ortaya çıkıyor ya da ölmüş veya artık yabancılaştıkları bir aile üyesini özlüyorlar. Televizyonda gördüğümüz o ideal görüntüleri düşündüğümüzde, bu deneyimler hiç de hoş anlar gibi görünmüyor. Aşk ile ilgili fantezimizde olduğu gibi, idealize edilmiş aile kavramının başarısızlığa uğramasının sebebi de belki ondan çok fazla şey beklememizdir.

Daha bugün öğleden sonra, geniş ailesiyle beraber geçirdiği tatilden dönmüş kırk yaşlarında bir adamla görüştüm. Aile üyeleri uzak yerlerden gelerek bir araya toplanmış ve yanlarında her türlü deliliklerini getirmişlerdi. Baba hayatta değildi. Anne ise sonunda mülayim birine dönüşmüştü ama yarı bunak bir haldeydi. Erkek kardeşlerden biri alkol şişesinde yüzüyordu, diğeri ise bilgisayar oyunları bağımlısıydı. Kız kardeşlerden birinin iki ayrı evli adamla ilişkisi vardı. Sadece bir kız kardeş, danışanımın hayatı hakkında konuşmaya istekliydi. Ona tam bir savaşçı olduğunu ve Hz. Eyüp'ün "Sadece sana söylemek için kaçtım" sözlerini tekrarlamaya hakkı olduğunu söyledim. "Ailemden kaç kişiyi kurtarabilirim?" diye sordu bana. "Bir," dedim, "ve şu anda onunla konuşuyorum." Madde bağımlılıkları yüzünden yıpranmış, bitmek bilmeyen aşağılamalarına maruz kalmış, ona suçluluk duygusu aşılamak için kullandıkları tutuculuğun altında ezilmişti ve tüm bunların sonunda insanlarla yakınlaşmayı öyle riskli bulur hale gelmişti ki, son derece yalnız olmasına rağmen kimseye bağlanamamıştı. Mutlu aile yemekleri masalının acı sonu işte budur.

O halde, içinde bulunduğumuz çağda tüm geçiciliğine ve değişkenliğine rağmen aile kurumundan ne bekleyebiliriz? Ruhumuzu inşa etme, geliştirme işinde aile nasıl bir rol oynayabilir? Tarihsel çerçevede aile bir kurum olarak hayatta kalmak, çocukların korunması ve kültürel değerlerin aktarılması için bir gereklilikken şu anda aile fikrini naif bir yaklaşımla tamamen kutsal saymam pek mümkün değil, zira ailenin aynı zamanda bir tahakküm aracı, bir kısıtlama ve yaptırım yöntemi ve kişisel gelişime ket vuran bir yapı olabileceğine de şahit oldum.

Evlilik kurumuyla ilgili zorlu sorular sorarken, aile kurumunu çevreleyen duygusallığı da sorgulamak zorundayız. Herhangi bir evliliği sorgularken en çok şunları sorarım: "Bu iki insan bu ilişki sayesinde gelişiyor mu; birbirlerini çocuklaştırıyorlar mı yoksa evlilikleri benliklerini genişletmeye mi hizmet ediyor?" Evlilik kurumu içinde kaç ruh ölmüş; kaç ruh serpilmiştir? İlk uyuşmazlıkta kaçmamak, sorunları birlikte aşma kararlılığı olarak ele alındığında, evlilik insan ruhunun soylu bir yatırımıdır. Bir güvenlik alanı, bir ekonomik anlaşma, anne ve babayı memnun etmenin ve toplumun onayını almanın bir yolu olarak benimsendiğinde ise, evlilik berbat bir kurumdur ve ruhu zedeler. Bu yüzden, aile kavramı için de aynı zorlu soruları sormamız ve bu kurumun insan ruhuna hizmet edip etmediğini sorgulamamız gerekir.

Aile kurumu için sormamız gereken şudur: "Aile üyeleri farklı olma konusunda onay ve destek alıyor mu, yoksa aile uyumu uğruna bireylerin kişisel gelişim gündemleri feda mı ediliyor?" Her evlilikte kişilerin birbirinden sadakat, bağlılık talep etmeyi ve anlaşmazlıkların çözümü için ortak hareket etmeyi isteme hakkı olduğu gibi, bir ailenin de fertlerinden aile yaşamına tam katılımlarını talep etme hakkı vardır. Ancak tüm evlilik ve aile terapistleri, aile ilişkilerinin genellikle en yaralı aile üyesi etrafında şekillendiğini bilir. Ço-

cuklarda ciddi bir sağlık problemi görülen durumlar dışında, söz konusu yaralı aile üyesi kaçınılmaz olarak ebeveynlerden biridir veya bazen her ikisi de olabilir. Bir kişinin aile kavramıyla ilgili duygusal konuşmalar yaptığını duyduğumda, genellikle bunu deneyimledikleri gerçeklikten ziyade ailenin ne olması gerektiğine dair bir nostalji olarak görürüm. Ailesinde sevgi dolu, destekleyici ilişkiler yaşamış kişilerin bu deneyimlerine özlem duymalarına gerek kalmaz, çünkü varoluşlarında içselleşmiş istikrarlı ve güçlendirici bir zemin taşırlar.

Aile fikrine olumsuz ya da alaycı bir yaklaşımım olduğumu düşünmeyin. Evet, bir terapist olarak neredeyse her gün, karşımda oturan kişinin ailesinin yol açtığı yarayı onarmaya çalıştığım doğru. Fakat kendi ailemde müthiş bir sevgi gördüm ve benim için yapılan fedakârlıklar sayesinde hayata karışırken bu tecrübe beni muazzam bir şekilde zenginleştirdi. Demek istediğim şu, hiçbir şeyin bilincin gerçekçi incelemesinden kaçabileceğine inanmıyorum. Aileyle ilgili sormamız gereken şudur: "Bu yapı içinde ruh ne kadar serpilebildi, gelişebildi; daha geniş bir hayat kurgulanamadığı, kişinin kendi yoluna gitmesine izin verilmediği veya tanıdık korkulardan ve sınırlamalardan oluşan cam tavana çarptığı için kaç yaşam feda edildi?"

Tolstoy'un *Anna Karenina* romanının açılış cümlesini hepimiz biliriz; mutlu aileler birbirine benzerler, her mutsuz aileninse kendine özgü bir mutsuzluğu vardır. Bir ailedeki her ebeveyn, başka birilerinin çocuğudur ve onların ailesi de bir başka aileden gelir ve hepsi çoktan tarih olmuştur. Kendileri de başka birilerinin çocuğu olan bu kişilerden mükemmel ebeveynler olmalarını bekleriz ancak psikolojik yetersizlikleri geçmişin yükünü hem kendilerinin hem de çocuklarının omuzlarına yükler ve bu yük görünmez bir şekilde yıllarca hayatlarını yönetir.

Ebeveynler çocuklarını şu sözlerle koşulsuz olarak onaylayabilseydi, hayatlarımız ve dünyamız acaba nasıl olurdu: "Sen bizim için değerlisin; seni daima seveceğiz ve destekleyeceğiz, sen kendin olmak için buradasın; başkalarını incitmemeye çalış ama kendin olmak için sonuna kadar çabala; düştüğünde ve başarısız olduğunda da seni sevmeye devam edeceğiz ama bir gün yanımızdan ayrılacağını biliyoruz; kendi kaderine doğru ilerlerken bizi memnun etmek için endişe duymana gerek yok." Tarih nasıl da değişirdi! Çocuklar ebeveynlerin narsisistik ihtiyaçlarından kurtulduğunda nasıl da özgürce kendi bireysel yolculuklarına çıkabilirlerdi! Ebeveynler yaşamın kendilerine getirdiği soruları ele almakta nasıl da özgür olurlardı! Çocuklar nasıl da utanç duymaksızın ve kendilerini aşağılamadan keşfedebilir, deneyimleyebilir ve bocalamak konusunda kendilerini serbest hissederlerdi, çünkü sevgi ve destekle kuşatılmış olduklarını bilirlerdi. Zaten en üzüntülü anlarımızda ve yenilmiş hissettiğimiz zamanlarda hepimizin ihtiyacı, ruhumuzun gıdası değil midir sevilmek ve desteklenmek?

Fakat çok az ebeveyn çocuklarına bu koşulsuz sevgiyi verebilir çünkü kendileri de bunu almamıştır. Ve böylece tarih çıldırtıcı şekillerde kendini tekrar eder. Kimler bebek yapar? Ebeveynlerinden kopmaya çalışan, hâlâ kendi aile dinamiklerinin etkisinde olan ve genelde hem ev hem de iş hayatının yüklediği görevlerin altında ezilmiş genç insanlar. Bu yüzden çoğu zaman çocuklarla uğraşma enerjisi olmayan büyükanneler ve büyükbabalar, torunlarına çok daha yararlı olabilir çünkü yıllar içinde olgunlaşmış, kendi benliklerine yakınlaşmışlardır ve bu sayede torunlarına iyi bir örnek oluşturabilir ve ihtiyaç duydukları teyidi sağlayabilirler. Bu içsel yolculuğu yapmamış büyükanneler ve büyükbabalar ise narsisist ve talepkâr tutumlarını devam ettirler ve çocuklarının evlerinde istenmemek onları derinden sarsar. Bir kadın

danışanım, oğulları dinî bayramlarda onu davet etmedikleri için büyük kızgınlık duyuyordu. Üstüne basa basa beni davet etmek onların görevi dediğinde, neden istenmediğini anlamıştım. Kendi duygusal ihtiyaçlarını kontrol edecek kadar büyümemişti. Tek fark şuydu ki, çocukken onun evinde birer mahkûm olan oğulları artık kendi evlerinde, kendi kalelerindeydi ve bu sayede kendilerini onun muhtaçlığından koruyabiliyorlardı. Böyle bir aile yapısında hiç kimsenin ruhu beslenemez.

Jung'un zamanında sarf ettiği ve tüm ebeveynlerin her zaman aklında tutması gereken sözleri hatırlayalım: "Çocuk üzerinde en güçlü psişik etkiye sahip olan şey ebeveynlerin (ve ataların da; çünkü burada kadim psikolojik fenomen olan ilk günah ile baş ediyoruz) yaşamadığı hayattır."[3] Demek istediği şudur: Ebeveyn büyümeyi bıraktığında, korkuyla geri çekildiğinde ve risk alamadığında oluşan model, kısıtlanmışlık ve ruhun inkâr edilme hali çocuk tarafından içselleştirilir. Daha sonra, bu çocuk yetişkin olduğunda bu modeli kendi çocuklarına da aktaracaktır. Bu sınırlayıcı modeli tekrar etmemesi halinde, kendisi de artık bir ebeveyn olmuş çocuk, bu yaşanmamış hayatın üstesinden gelmeye çalışacaktır ancak bir yandan da onu esas tanımlayan şey bu olacaktır. Ya da ruhunun derinlerindeki bu gizli yarayı onarmak için alkolizm ya da işkoliklik gibi bir "tedavi planı"na başvuracaktır. Bu etkilerin bilincinde olunmadığında, bu modeli tekrar etmek ya da telafi etmeye çalışmak zorlayıcı olacaktır.

Klasik tasavvurun sezdiği, analitik ve aile terapistlerinin de izini sürdüğü üzere, bu kalıplar nesiller boyunca ortaya çıkmaya devam eder ve sonsuz bir çeşitlilikle üretilirler. Dört bir yanımızda, atalarımızdan kalma bu mitoloji-

3 Carl Gustav Jung, *Kişiliğin Gelişimi*, çev. Duygu Olgaç, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2015, s. 55, para. 87.

nin devam ettiğini fark ettiğimizde nasıl gerçekçi davranmayız? Kişi, ailenin içerdiği bunca nedensel unsuru göz ardı edip aile kurumunun beklentileri karşısında nasıl kırgınlık duymaz?

Kişi orta yaşa geldiğinde genellikle çocuklar olgunlaşır, ebeveynlerine karşı durmaya başlar ve maddi ihtiyaçlarını karşılayanlar akranlarıyla daha yakın bağlar kurarlar. Ergen isyanı, çocuğun bir anda beter biri veya her şeye muhalif olma isteğinden doğan bir heves değildir. Aksine içlerindeki büyük enerji onları iter ve çocuğun olgunlaşmasını sağlayacak ayrışma başlar. Vücut değişir; toplumsal rol beklentileri artar ve tüm bu zaman boyunca bu ön-yetişkinler hormonal ve duygusal etkilerin seline kapılır, çocukluğun göreceli emniyetine duydukları arzu ve sorumluluk kavramı arasında çelişkiler yaşarlar. Başkalarıyla yaşadıkları zorluklara şaşmamak gerekir çünkü kendi içlerinde çok çelişkilidirler. Ebeveynlere tavsiyem hep şudur: "Nefesinizi tutun - sonunda büyüyüp gidecekler, sorunlarının kendilerini takip ettiğini fark edene kadar da her şey için sizi suçlamaya devam edecekler. Dolu dolu bir yaşam ve tasvip ettiğiniz etik standartlara örnek oluşturmak için gayret edin; onların farklı olmalarına, yani kendileri olmalarına izin verin; bir yandan standartlar, sınırlar ve makul beklentiler koyarken koşulsuz sevginizi esirgemeyin. Ergen çocuklarınız her ne kadar isyan etse de, bir yandan da sınırlara ihtiyaç duyar çünkü iç dünyalarında yaşadıkları ergen kargaşası kendi sınırlarını belirlemelerini zorlaştırır.

Evden ayrıldıklarında, hem gözyaşı dökmek hem de hayatınızın bir parçasını geri aldığınız için rahat bir nefes almak oldukça doğaldır. Ben de tabii ki çocuklarım evden ayrıldığında ağlamıştım ama eğer gitmeselerdi bir ebeveyn olarak gerçekten başarısızlığa uğramış olacağımı da biliyordum. Neyse ki İngiliz psikiyatr D.W. Winnicott, "yeterince iyi

ebeveyn" ifadesini ortaya atmıştır. Kusursuzluk yeteneğine sahip değiliz, eğer olsaydık çocuklarımız için bu ne korkunç bir yük olurdu. "Boş yuva sendromu" olarak adlandırılan o depresif durumda sıkışıp kalmış olanlar, çoğu zaman kendi gelişimlerini çocuklarınınkiyle karıştırmanın acısını çekiyorlar. Yaşanmamış hayatın, narsisistik ihtiyaçların, ebeveyndeki terk edilme korkusunun çocuğa nasıl aktarılabileceğini ve çocuk evden ayrıldığında ebeveynin kendi hayatıyla ilgili ele almadığı meselelerle sıkışıp kaldığını görebiliriz.

Herkesin ebeveyn olmaması gerektiği açıkça ortadadır. Muhtemelen ancak yarımız kendi hayatımızdan büyük fedakârlıklar yapmamızı gerektiren bir çocuğa bakma rolünü üstlenecek kadar olgundur. Bu fedakârlığın karşılığı büyüktür çünkü ebeveyn-çocuk deneyimi çok doyurucu, faydalı olabilir ve böyle yakın bir varlıkla kurduğumuz ilişki, kendi gelişimimizi de güçlendirebilir. Yine de birçok kişi için üretken ebeveynlik yerine getiremedikleri bir görevdir, çünkü kendi benlik bilinçlerini çocuğunkinden ayırt edememektedirler. Bu tür ebeveynler, kendi yolculuklarından tamamen sorumlu olana ve bunu çocuğa yansıtmayana kadar yetişkin sayılamazlar.

Belirli bir amaca ulaşmaları olsun, doğru okula gitmeleri, doğru insanla evlenmeleri veya doğru kariyeri bulmaları için olsun ebeveynlerine ait değerleri benimsemeleri için çocuklara baskı yapıldığına çok sık şahit oluruz. Çocuk farklı bir yol seçtiğinde genellikle kendini başarısız ve suçlu hisseder, ebeveyni tarafından ima edilen veya açıkça dile getirilen yolu tercih ettiğinde ise, kendinin değil bir başkasının hayatını yaşamaya yönlendirilmiş olur.

Bu çocuk için ne korkunç bir ikilemdir: "Ebeveynlerimi mutlu etmek ama ruhen ölmek ya da kendi yolculuğumu seçmek ama onların sevgisini kaybetmek." Çocuğun kişisel yolculuğunu böylesine bozmak bir tür ruhsal şiddettir. Ve

ne kadar çok kişi böyle bir ruhsal şiddete maruz kaldıklarını ancak çok önemli seçimleri yaptıktan yıllar sonra fark ederler. Bu tür bir itaat talebi sevgi olarak adlandırılamaz çünkü bu sevdiğimizi iddia ettiğimiz kişiye verebileceğimiz en büyük, en derin zarardır. Peki siz çocuklarını özgür bırakacak, koşulsuz olarak sevecek ve çocuklarının kendileri olmasına izin verecek kadar güçlü kaç anne baba tanıyorsunuz? Ebeveyni farklı tercihlere sahip olsa da, istediği hayatın peşinden gidecek güven duygusuna ve bu yolda destekleneceği inancına kaç çocuk sahiptir? Bu sevgi dolu özgürlüğü kendi anne babasından almış olmayı arzu eden ama yine de kendi çocuklarına bahşedemeyen kaç ebeveyn vardır? Bir ebeveyn ne kadar iyi niyetli olsa da, bilincine varamadığı şey, çocuğa aktarılacakların onun daha dolu bir yaşam sürdürmesini engelleyeceğidir.

Daha önce gördüğümüz gibi, çoğu zaman orta yaşlarda ebeveynin doğal benliğiyle edindiği geçici benlik arasındaki farklılık ebeveynin psikolojisini, evliliğin ve ailenin istikrarını tehlikeye sokacak kadar artar. Bu herkes için acı verici bir zamandır. Annesi babası boşanan bir ergenin bana söylediği gibi, "Evin benden değil, benim evden ayrılacağımı düşünüyordum." Bu şakanın arkasında gözyaşları gizliydi. Çocuklarımızın yaklaşık yarısı, ailesinde bu çatırdamayı yaşar. Bu durum çoğu kez onların yararınadır zira bu şekilde onları üzen bazı çatışma kaynakları ve hoşnutsuzluklar ortadan kalkabilir. Bazı durumlarda, işler daha da kötüleştirir. Her durumda, ebeveynler için derin bir acı söz konusudur çünkü her ikisinin de belirsizliklerle dolu bir dünyada istikrar ve güven vaat ettiğini hayal ettikleri yuva yıkılmıştır. Geçen gün, kendisi de anne olan kırk bir yaşındaki bir terapistin bana dediği gibi, "Babamla şimdi konuşabilmeyi dilerdim." Şüphesiz bu arzusunu anlayabildiğimi söyledim. "Ben de babamla konuşabilmeyi dilerdim. Konuşuyorum da. Her

gün. Ve artık sanırım bana ne diyeceğini de biliyorum." Ona babasıyla konuşmasını önerdim ve konuştuğunda içinde bir şeylerin ona karşılık verdiğini hissettiğinde oldukça şaşıracağını söyledim. Eve duyulan bu nostaljiye şaşmamak lazım. Sözcüğün Yunanca etimolojisinden de anlaşılacağı gibi hepimiz "yuva hasreti" çekeriz; çelişkilerle dolu, rahatsız edici bu dünyada ev bizim için bir sığınak, soluk alabildiğimiz bir yerdir. Robert Frost, evi, gittiğimiz zaman bizi almak zorunda oldukları yer diye tarif eder. Bu rahatlatıcıdır ancak bazen bu konfor da yok olur.

Benzer şekilde, yaşamlarının ikinci yarısındaki ebeveynler kendi anne babalarının yaşlanmasına, güçten düşmesine ve ölümlerine tanıklık eder. Tanıdığım birçok danışan, ebeveynleri öldüğünde onları artık memnun etmek zorunda olmadıkları için suçluluk duygusunun eşlik ettiği bir özgürlük hissetmişlerdi. Bazıları yapılmayan şeyler, söylenmeyen sözler ve artık asla onarılamayacak ilişkiler için suçluluk duymuşlardı. Bazıları artık bir şeyleri düzeltme umudu kalmadığı için yeis içindeydi. Bazıları ise, ebeveynlerin oluşturduğu, bu anlaşılmaz dünyaya karşı tampon görevi gören, o sessiz, görünmez ve koruyucu tabaka ortadan kalktığı için endişe nöbetleri geçiriyordu. Bu ölümcül geçit töreninde, tüm evrenin önünde doğrudan, çıplak olarak durma sırası artık onlardaydı. Thomas Hardy'nin bir zamanlar ortak bir dostlarının ölümü üzerine bir arkadaşına yazdığı gibi, "Önümüzdeki ince kırmızı hat artık yok oluyor." Hardy'nin kullandığı bu metafor, İngiliz askerlerinden oluşan bir taburun yenilmez düşmana doğru ilerleyişini hatırlatıyor.

Yaşamlarının ikinci yarısında ergen çocuklarını yetiştirirken bir yandan da kendi ebeveynlerine bakan, zaman zaman "sandviç nesli" olarak adlandırılan bu kişiler, her ne kadar bunları yapmaya istekli olsalar da, kendi gelişim ihtiyaçlarını ihmal ederler. Bu konuda duyulan kızgınlık nadiren yü-

zeye çıkar ve bu yüzden kişinin bilinçaltında bir cerahat gibi birikir ve bu kızgınlığı önlemenin tek yolu, yukarıda bahsedilen tüm bakım görevlerini daha bilinçli yerine getirmeye çalışmaktır. Bunun anlamı, kişinin çocuklara ve ebeveynlere bakma sorumluluğunu yerine getirirken kendine de zaman ayırmasıdır. Benliğin uzun süreli ihmali, bir yerlerde kendini gösterir, muhtemelen fiziksel bir hastalık ya da depresyon olarak ortaya çıkar veya daha yaygın olarak, bastırılmış öfke huysuzluk olarak dışarı sızar. Zor olan, kişinin kendi kişisel özgürlük ve kişisel gelişim ihtiyaçlarıyla başkalarının ihtiyaçları arasında denge kurabilmesidir. Bu dengeyi kurmak hiç kolay değildir ancak bu yönde çaba gösterilmediğinde ortaya çıkan tükenmişlik, kızgınlık ve depresyon genelde kendini içe dönük bir öfke olarak belli eder. Bir insanın sorunluluk duygusu ne kadar yüksek olursa olsun, böylesine bozulmuş bir ağacın iyi meyve vermesi mümkün değildir.

Kendi genç yetişkinlik dönemlerinde kendi sorumluklarını hiç üstlenmeyen yaşlı ebeveynler, kendi yetişkin çocukları için çok daha zorlu ve zahmetli olurlar. Narsisist yönelimli insanların bir anda büyümesini nasıl bekleriz? Aslına bakarsanız çoğu insan zamanla yumuşamaz, aksine sahip olduğu özellikler keskinleşir. Eskiden sızlanma alışkanlığı olanlar artık daha da çok sızlanır, başkalarına bağımlı olanlar çocuklaşır, inkâr içinde olanlar başkalarını suçlamaya başlar, büyümek ve kendi psikolojik sağlıkları için tam sorumluluk almamış olanlar güçten düştükçe bu sorumluluğu sizin almanızı bekler.

Çifte yüke sahip orta yaştaki yetişkinler, hayatlarının diğer alanlarında ne kadar verimli olsalar da, zorlu ebeveynlerle sağlıklı bir denge kurmakta zorlanırlar. Ya ebeveynlerinden uzaklaşır ya da onların beklentilerine direnmekte güçlük çekerler ve kendilerini koruyacak sınırları oluşturmaları imkânsızlaşır. Çocuklarına veya ebeveynlerine hayır

dediklerinde suçluluk duygusuyla kıvranırlar. Ama bu suçluluk duygusunun kaynağı nedir? Çoğu zaman rahatsız edici bir suçluluk duygusu olarak ortaya çıkan bu his, bir tür kaygıdır. Bu yaşamın erken döneminde öğrenilmiş bir kaygıdır ve çocuğun terk etme veya cezalandırma potansiyeline sahip ebeveyne karşı kendini ortaya koymasının bedelidir. Ebeveyn kompleksleri yok olmaz, sadece yeraltına gider ve kişiliğin diğer yönlerine sızar.

Birçoğumuzun hayatını suçluluk duygusu yönetir. Kişi kendi gereksinimleriyle ilgilenmenin sağlıklı ve dürüst olduğunu ve başkalarının taleplerine sınır çizmenin gerekli olduğunun farkına varacak kadar bilinçliyse, suç bunun neresindedir? Çocukları küçükken onları kontrol edebilmek için suçluluk duygusunu kullanan bağımlı ebeveynler, aynı şeyi daha sonra da yapabilirler. Kişi insanı uyumlu davranışlara zorlayan suçluluk hissinin esasında bir kaygı yönetimi olduğunu fark edecek kadar bilinçli ise, o zaman belki de kaygıya karşı koyabilir ve tüm bunlara artık yeter demenin zamanının geldiğini gören bir yetişkin gibi davranabilir.

Yetişkin çocuklarıma şimdiden, ileride muhtaç hatta zihinsel olarak yetersiz hale gelmem durumunda, onlardan bana bakmalarını beklemediğimi ve böyle bir dileğim olmadığını söyledim. Onları yaklaşmakta olan bu yükten kurtarmak istiyorum ve ne kadar muhtaç olursam olayım, benim için kendi yaşamlarını değiştirmelerini istemiyorum. Böyle bir özgürlük için her iki tarafın da cesur olması gerekir ancak doğru bir hayat yaşamak isteyen kişilerden beklenen şey zaten cesarettir. Çocuklarım nasıl onları her zaman sevdiğimi biliyorsa, ben de her zaman onların beni sevdiğini biliyorum. Birbirimize olan sevgimizi itaatkâr davranışlarla kanıtlamamız gerekmiyor. Sevgi sadece bu tür bir özgürlük içinde hüküm sürebilir, başkalarına hizmetle kişinin kendine yararlı olması arasında gerçek bir denge ancak böyle kurulabilir.

Aile kurumunun tarihsel olarak pek çok kültürel işlevi yerine getirdiğini söylemek doğrudur -kültürel ve dinî değerlerin sürdürülmesi, çocukların korunması ve bakımı- ancak ailenin aynı zamanda çocukta patoloji oluşturan başlıca alanlardan biri olduğu da gerçektir. Sağlıklı bir aile elbette dış dünyanın patolojik deneyimleri için bir tampon görevi görür ama sağlıksız bir aile, çocuğu bu deneyimlere karşı çok daha kırılgan hale getirir. Günümüzde sahip olduğumuz farklı değerler, coğrafi hareketliliğimiz, ekonomik, kültürel ve yaşam tarzı seçimlerimiz dikkate alındığında, aile kurumu bu işlevin büyük kısmını kaybetmiştir ve bazen çocuklar bu yüzden acı çeker. Pek çok ruhun sınırlayıcı ve istismarcı ailelerde sıkışıp kalmasına rağmen geçmişi romantikleştiririz ancak günümüzde bireylerin ruhlarına özen gösterebilmesi için aile kavramını yeniden tanımlamamız gerekiyor.

Modern aile, bir iş bölümünden, çocuk yetiştirmek için koruyucu bir ortamdan, ekonomik bir birimden daha fazlasıdır ancak bir yandan da bunların hepsidir. Modern ve sağlıklı aile, bireyin (ailedeki her bireyin) fiziksel ve duygusal olarak doyurulmasını en yüksek değer olarak benimser. Ailenin, hem çocuk hem ebeveyn tüm üyelerinin gelişimini ve bireyselleşmesini desteklemesi gerekir. Aile içinde hiç kimse bir diğerinin narsisistik ihtiyaçlarını karşılamak durumunda değildir. Herkes bir diğerine destek vermek ve karşılığında da aynısını hissetmek için oradadır. Bu aile kavramına idealist bir yaklaşım değildir. İşlevsel bir amaç, topluma olgun ve gelişmiş vatandaşlar kazandırmaya hizmet eden son derece pratik bir plandır. Aile, ebeveynlerin kaygıları yüzünden farklılıkların bastırıldığı bir ortam olmak yerine, farklılıklara değer verilen bir ortam olduğu ölçüde kişiler de gelişecek, olgunlaşacaktır. Aile farklılığa ne kadar hoşgörüyle yaklaşırsa, bireyler de kendilerini o kadar özgürleşmiş hissedecek-

tir. Aile, hem çocuk hem ebeveyn olmak üzere her üyesini onayladığı sürece, güç çabasından çok sevginin hâkim olma olasılığı da aynı ölçüde artacaktır.

Geçmişten aldığımız dersler tekrar tekrar ortaya koyar ki, aileye hükmeden kişi ailenin en az bilinçli ebeveynidir. Bir ebeveynin ilk görevi, kendi kişisel gelişiminin yanı sıra ailenin diğer fertlerinin de gelişimi için bilinçli bir sorumluluk üstlenmektir. Bu büyüme mümkün olduğunda, dışsal modelleme ve içsel onay mekanizmaları ailenin her üyesini bireyselleşmeye teşvik edecektir. Kısacası, kişi bu değerlerin mevcut olmadığı bir aileden gelse bile, modern ailenin yaratılması yine de mümkündür. Bu konularla ilgili bir farkındalık oluşursa, kişi neden aynı çarkta tekrar tekrar dönmeye mahkûm olsun ki? Artık bizim için neyin işe yarayıp neyin işe yaramadığını öğrendik elbette. Neden aile ortamımızda ruhun gündemine en iyi hizmet edecek değerleri yaratamayalım? Modern aile, her birimizin farklı ruhlarının, farklı değerlerinin desteklendiği, değer gördüğü, teşvik edildiği bir aile yapısıdır. Böyle bir yapıda farklılık sadece hoş görülmekle kalmaz, ilişkiler için bir armağan olarak da görülür. Çatışmalar ve anlaşmazlıklar sevginin varlığını kabul ederek aşılır ve hiç kimse özünde farklı biri gibi olmaya çalışma yükünü taşımak zorunda kalmaz. Bu ne büyük bir özgürlük olurdu! Ruhlarımızın gelişip serpilmesi için ne uygun bir ortam olurdu! Ruhlarımıza böylesine değer verilmesi, bütün büyük dinlerde bulunan kadim gerçeklerden birinin yeniden keşfedilmesidir: Sana nasıl davranılmasını istiyorsan, karşındakine öyle davran!

Modern bir aile oluşturmak olgunluk, cesaret ve kişisel riskler alabilmeyi gerektirir, çünkü aile üyeleri her ne kadar birbirlerine sevgiyle bağlı olsa da, her bireyin aslında hayatta kendi başına olduğunu kabul eder ve kişilerin kendilerini keşfettikleri bu yalnız içsel yolculuklarda birbirlerini des-

tekler. Ancak bu şekilde aile, geçmişle ilgili bitirilmemiş bir mesele olmaktan çıkar ve ruhumuzla ilgili, ruhumuza dair bir unsur olur.

Yakınlarda ellili yaşlarının sonlarındaki bir danışanım, aynı hafta içinde hep benzer temalı rüyalar gördüğünü aktardı. Geçmişine bakıldığında, ailesine her zaman annesinin duygusal gündeminin hâkim olduğu ve annenin herkese kendi iradesini dayattığı görülüyordu. İlk önce rüyasında New York'ta olduğunu ve şehirde kaybolduğunu görmüştü. Rüyası, babası olduğunu hissettiği bir adamın ona rehberlik ederek yolunu bulmasına yardım etmesiyle bitmişti (danışanım gençliğinde hep babasının ona daha fazla rehberlik etmesini ve destek olmasını arzulamıştı). Bir başka rüyasında, babasının gururla kullandığı mavi Chrysler marka arabanın bir benzerinin kendisine miras kaldığını görmüştü. Üçüncü rüyasında ise, çocukluğunu geçirdiği evin arka bahçesini görmüştü. Rüyasında bir yetişkindi, başka çocuklarla keyifle şarkı söylüyor ve davul çalıyordu. Oyunları annesinin telefonla arayıp ona ihtiyacı olduğunu söylemesiyle kesilmişti; bir sorun vardı ve annesi onun çözmesini istiyordu. Bir kez daha, annesinin talebine hizmet etmek için özgür oyun alanından çekip alınmıştı.

Her iki ebeveyni de çoktan ölmüştü ancak bilinçaltında canlıydılar ve geçmişiyle ilgili kapatamadığı defterler söz konusuydu. Şifalanmaya devam edebilmemiz ve büyüyebilmemiz için ruhumuzun bu meseleleri devamlı yüzeye çıkarması hayret verici değil midir? Danışanım geçmişte annesine bakma görevini üstlenmeye zorlanmıştı ve bu yüzden oluşan anne kompleksiyle, devamlı başkalarının sorunlarını çözmek için uğraşıyordu. Hâlâ çocukluk çağının kendiliğindenliğini ve oyun keyfini geri kazanmak istiyordu. Rüyaları, babasından/akıl hocasından daha çok enerji, içgörü elde etmesi ve babasının yardımı ve rehberliğiyle annesinin uy-

guladığı ruhsal kontrolden kurtulması konusunda onu uyarıyordu.

Kaçımızın ruh temelli bir aile yaratabileceği, kaçımızın kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenebileceğiyle doğru orantılı olacaktır. Bu sorumluluğu üstlenmedikçe, başkalarında bu süreci desteklemek için ihtiyacımız olan güç ve bilinçten yoksun kalacağız. Sorumluluğun her zaman dönüp bize geri geldiğini fark edin; kendimiz için yapmamız gerekenleri başka insanlardan isteyemeyiz. Kendi gelişimimiz için yapmamız gerekenleri yaptığımız zaman, başkalarına da hizmet eder ve onların gelişimini de desteklemek için ihtiyacımız olan manevi genişlemeyi elde ederiz. Bir evlilik veya aile içinde olsun, bu tür bir ilişki bencil bir gündeme değil, benliğe, dolaysıyla da ruha hizmet eder. Ailenin önündeki en büyük sınav, güvenlik ve öngörülebilirlik sağlayıp sağlamadığı değil, kişinin aileden özgürce ayrılıp ayrılamayacağı ve ona yeniden özgürce büyümüş bir insan olarak geri dönüp dönemeyeceğidir.

# KARİYER Mİ? YETENEKLERİMİZE DAYANAN BİR UĞRAŞI MI?

Neyi seç dedilerse onu şeçtim:
Usul usul bana kim olduğumu söylediler...
Bekliyorum ve öğreneceklerimi merak ediyorum...
Ah doğduğum günden beri ne körmüşüm.
– DAVID WAGONER, "Tek Yüzlü Kahraman"

Kendimize kim bilir kaç kez şu soruyu sormuşuzdur: Hayatta ne yapmalıyım? Bu soruya cevap veren, çoğunlukla acı ekonomik zorunluluklar veya içselleştirilen anne, baba ya da toplumdur. Üniversitede hocayken birçok öğrencinin "Ben X bölümünde okumak istiyorum ama annem ve babam ancak işletme okursam bana destek olacaklarını söyledi," dediğine şahit oldum. Kendi eğitimlerini karşılamanın bir yolunu bulabilecekleri yönündeki tavsiyelerime direnç gösterdiler. Bu direncin sebebi tembellikleri değil, ebeveynlerinin onayını kaybetme korkusuydu. Hep şunu merak etmişimdir: Bu tür ebeveynler, sevdiklerini iddia ettikleri çocuklarını kendi güvenlik ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirip sonuçta sefil iş hayatlarına mahkûm ederken, onla-

ra gerçekten yardım ettiklerine mi inanırlar? Freud akıl sağlığı için iki şartın gerekli olduğunu belirtmiştir: çalışmak ve sevmek. Elbette kastettiği, doğru işi ve doğru aşkı bulmaktı.

Orta yaşa gelindiğinde, aile içi rollerin belirginleşmeye başladığı gibi, yakın ilişkilerin bize sağlayabileceklerinin sınırları da belirginleşir. Birçokları için tatmin aracı kariyerdir. Bilinçli enerjimizin çoğunu hayatın diğer alanlarına değil, işimize yönlendiririz. Bir pazartesi sabahı ana caddede durun ve bu çılgın, amaçlı enerjiyi neyin harekete geçirdiğini gözlemleyin; sorunun cevabı ekonomidir, kültürümüze hükmeden sorgulanmamış tanrı... Hepimiz maddi varlığımızı sürdürmenin bir yolunu bulmak zorunda olmakla birlikte, işimize bunun ötesinde, görünmez bir misyon yükleriz; işimizin hayatımıza bir anlam katacağını ve ruhumuzu canlandıracağını varsayarız. Ne var ki çoğu kişi orta yaşa geldiğinde, işin kendilerini canlandırmaktan ziyade tükettiğini fark eder. Tam olarak anlaşılması güç bir rahatsızlıktan, can sıkıntısından ve hüzünden mustariptirler, farklı bir şey yapmaya özlem duyarlar.

Ömür boyu sürecek bir kariyer için hazırlanan gençlere yönelttiğimiz ısrarlar ve istediğimizi kabul ettirmek için yaptığımız hileler, gençlerin orta yaşlarına geldiklerimde tıpkı anne babaları gibi mutsuz bir yaşam sürdürmelerini dilediğimiz anlamına gelir. Herkesin öncelikle beşeri bilimler müfredatı içeren bir eğitim alması gerektiğinin şiddetli bir savunucusuyum çünkü bir mesleği her zaman öğrenebiliriz ve bu sürekli değişim çağında pek çok farklı meslek öğrenme şansımız vardır. Hayatını kazanmak işin kolay kısmıdır, asıl önemli olan ise ailemiz ve kültürel tarihimizin sınırlamalarından özgürleşmektir. Yaşamımızı zenginleştirmemizi sağlayacak hangi değerlere, eleştirel düşünce yollarına ve değerlendirme araçlarına sahibiz? Tarihi nasıl kavrarsak bizi zorlayan tekrarlarından kurtuluruz? Ne tür bir kişisel gelişim ve değişim bize tüm yolculuğumuzda eşlik edebi-

lir? Bu zengin, intrapsişik hedeflere kariyerciliğin kısıtlı bakış açısı ve meslek edinme anlayışının dar kalplarıyla ulaşılması çok nadirdir. Öte yandan beşeri bilimler daha özgür seçimler yapabilmemiz için gerekli olan ince ve derin düşünme yetisinin geliştirilmesine ve farklı bir hassasiyet kazanılmasına katkıda bulunur.

Sorunlu üniversite öğrencilerini düşündüğümde, ebeveynlerinin nasıl olup da onlara yardım ettiklerine inandıklarını sormadan edemiyorum. Yıllar sonra bu öğrencilerle tekrar yollarımız kesiştiğinde, neredeyse hiçbirinin eğitimini aldıkları alanda çalışmadıklarını gördüm. Açıkça itiraf etmeseler de, bazen bu çocukların ebeveynleri onların kısıtlı kalmasını arzu ediyordu çünkü çocuklarının kendilerine yabancı, yani kendi kısıtlı dünyalarından daha geniş fikirler edinmelerinden korkuyorlardı. Bu, "Neyi sevdiğimi bilirim," diyerek yeni sanat biçimlerini tehditkâr bulan kişilerin tutumuna benzer. Esasında kişinin burada itiraf ettiği şey şudur: "Ben bildiğim şeyi severim," ya da "Bana tanıdık geleni veya rahat olanı severim." Friedrich Nietzsche, bir öğrencinin öğretmenini geçmemesinin, o öğretmenin yetersizliğini gösterdiğini söyler. Bu nedenle, eğer çocuklarımız bizden daha çok gelişmez ve ruhlarını tatmin etmek için bizden daha fazla olanağa sahip olamazsa, bu ebeveynliğimizin etkili olmadığı anlamına gelir.

İnsanların terapiye başlama sebeplerine bakıldığında, yakın ilişkilerde yaşanan sorunlardan sonra meslek hayatında karşı karşıya kalınan krizler gelir. Terapiye başladıklarında bu sorunun nedenlerinin farkında değillerdir; kaynağından ziyade duygusal durumlarına odaklanırlar. Bu yüzden terapi çalışması kariyer danışmanlığına indirgenmemelidir; kişinin yaptığı seçimleri şekillendiren faktörler incelenmeli ve hayatını değiştirecek cesur adımları atmasının önündeki duygusal kompleksler saptanmalıdır.

Geçirdiğim orta yaş krizi, beklenmedik bir şekilde beni akademi dünyasını terk edip psikanaliz dünyasına adım atmaya yöneltti. Terapiye başladığımda kariyer değişikliği yapmak gibi bir niyetim yoktu ancak zamanla, terapi sayesinde, edindiğim bilgi birikiminin çoğuna ilgimi kaybettiğimi, daha çok bu bilgilerin içimizde nereden geldiğine odaklandığımı fark ettim; bu bilgilerin bizde neleri harekete geçirdiğiyle ve daha dolu bir hayat sürdürmemizde nasıl bir anlam taşıyabileceğiyle daha ilgiliydim. Düşünsel yaşamdan çok simgesel yaşama daha fazla ilgi duyduğumu keşfettim; düşünsellik sadece zihni kullanırken, simgesel hayat ruhu işin içine katıyordu. Akademik dünyada bu soruların ve ayrımların peşine düşülmüyordu ancak psikoloji alanında bunlar derin bir şekilde inceleniyordu. Benzer şekilde, geç ergenlik dönemlerini sürdüren üniversite öğrencilerinin sıkıntılarıyla uğraşmak yerine, daha fazla yaşam deneyimine sahip yetişkinlerle, onları şaşırtan sorular üzerinde çalışmaya, derin ve uzun süreli sohbetler etmeye özlem duyuyordum. Müthiş bir zenginliğe sahip, doyurucu bir öğrenme deneyiminin hâkim olduğu hayatımın ilk yarısında, alttan alta bir rahatsızlık beliriyordu ve beni, her ne kadar değerli bir uğraşı olsa da, sadece zihinle yetinmemeye, zihnin ötesine geçmeye ve daha geniş bir konu olan anlam olgusunu ele almaya davet ediyordu. Geçmişteki akıl hocalarımdan Stanley Romaine Hopper bir defasında bana "Tanrı ruhuna huzur vermesin" temennisinde bulunmuştu. Bugün, bu temenninin faydalarından birinin, beni iyi bir kariyerden daha da zengin bir uğraşıya yönlendirmek olduğunu düşünüyorum.

Yürütme ayrıcalığına sahip olduğum en tatmin edici terapötik çalışmalardan bazıları, iş ve uğraşı, kariyer ve *vocatus* (yeteneğe dayanan uğraşı) arasındaki bu güçlü buluşma noktasına odaklıydı. Bu Latince sözcük, yaşam uğraşımızın kaynağı ve ruhumuzun bize yaptığı "çağrı"dır. Evet, haya-

tımızı kazanmalıyız, kendimizi ve bize bağımlı olanları geçindirmeliyiz ancak bizi spritüel gelişimimize hizmet etmeye davet eden bir başka çağrı daha vardır. Ve bu bizim hayattaki hakiki uğraşımızdır. Geçmişe bakıp harıl harıl çalışan o üniversite öğrencilerini düşündüğümde, çoğu zaman büyüklerinin kendi iyiliklerini istediklerine ve her şeyin zaman içinde çok iyi olacağına inandıklarını görüyorum. Pek çok kez, onlarla ya da onlar gibi insanlarla terapi odasında bir araya geldim. İş hayatlarında pek çok başarı elde ettikten sonra, insanın iktisadi bir varlıktan çok daha fazlası olduğu gerçeğini idrak etmeye başlamışlardı. Yaptıklarımız ve esasında kim olduğumuz arasındaki fark, onlara acı vermeye başlamıştı.

Özellikle erkekler, kendilerini işleriyle özdeşleştirmeye koşullanmıştır. Bu nedenle işten çıkarmalar, şirket küçülmeleri ve emeklilik, neredeyse her zaman erkeklerde ilk şokun yarattığı endişeli bir hesaplaşma sürecinden sonra derin bir depresyona neden olur. Tipik bir erkek, emekliliğe bolca golf oynayabilme imkânı olarak bakar. Bunu yapabilir de, ancak bir yandan da depresyonun kucağına düşer. Kendini yaptığı işten fazlası olarak görmesine imkân sağlayacak hiçbir hazırlık yapmamıştır. "Erkek, erkek gibi gerekeni yapmalıdır" sözleriyle büyütülürüz. Böylece erkekler depresyona, sistemli bir anlam kaybına ve daha erken bir ölüme sürüklenirler.

Kadınlar genellikle duygusal açıdan çok farklıdır; içsel gerçeklikleriyle ilgili daha keskin bir farkındalığa sahiptirler, kişisel gelişim süreçlerini destekleyen arkadaşları vardır ve kişisel keşif yolculuklarına adım atmışlardır. Günümüzün kadını, cinsiyet ayrımcılığı dehşetini yaşayan ve kendisinden çok daha az profesyonel tercihe sahip olan büyükannelerini hatırlar. Annesi ise, değişen bir dünyada annelikle ve eşi benzeri görülmemiş kariyer fırsatları arasında sıkışıp

kalmıştır. Günümüzün genç kadını etrafındaki tüm modelleri görüyor ve büyükannesi kendini nasıl ev kadınlığı üzerinden tanımladıysa, o da büyük olasılıkla kendini işi üzerinden tanımlıyor. Ama en azından günümüzde kadınların seçenekleri var. Birçoğu, her ikisini de yapmayı tercih ediyor ve ev ile iş hayatlarını dengede tutmak için kahramanca mücadele ediyor. Üstelik bu mücadeleyi, çoğu kez anlayışlı ve destekleyici bir eş olmadan sürdürüyor.

Kadın gruplarına yaptığım bir konuşmada, onlara erkeklere bir de şu gözle bakmalarını tavsiye ettim: Kişisel yolculuklarını paylaştıkları yakın arkadaş çevrelerinin ellerinden alındığını, onların sağladığı sezgisel rehberliği kaybettiklerini düşünmelerini ve hayatta neredeyse tamamen yalnız kaldıklarını hayal etmelerini istedim. Bu durumda kendilerini sadece dış dünyanın üretkenlik standartları üzerinden tanımlamaları gerekecekti. İşte bu, ortalama bir erkeğin ruh halini anlamalarını sağlayabilirdi. Bunları düşünmek onları dehşete düşürdü. Kadınlar, erkeklerin dış dünyada üstlendiği iktidar rollerini özgürlük ve kimlikle ilişkilendirdiklerinden, erkeklerin daha iyi bir yaşam sürdüğünü varsayarlar. Elbette, erkekler daha fazla dışsal seçeneğe sahip gibi görünüyorlar. Fakat çoğu kadın, erkeklerin çok daha az içsel seçeneğe sahip olduğunu fark etmez. Ancak hemen hemen tüm kadınların bildiği gibi esasında hayatımızı tanımlayan şey, içsel seçeneklerdir.

Cinsiyetle ilgili koşullanmalarımızın ve beklentilerimizin kaynağı ne olursa olsun, günümüzde hem kadınlar hem de erkekler ikili bir göreve sahiptir. Modern dünyada üretkenliği ve anaçlığı birleştiren bir yol bulmamız ve bir yandan da daha iyi seçimler yapmamızı sağlayacak bilgeliğin gizli kaynağı olan içsel yaşamımızı izlememiz gerekir. Her iki cinsiyet de ikiz bir görevle karşı karşıya: kendini besleyebilmek ve güçlendirmek. Güçlenmek, başkalarının üzerinde iktidar

kurmak değil, değerlerimizi ve dünyadaki yaşam tarzımızı seçmek için kendi yetilerimizi deneyimlemek ve kullanmak anlamına gelir. Bir ilişkinin veya dış dünyanın en derin ihtiyaçlarımızı karşılamasını veya kendilik değerimizi sağlamasını bekleyemeyiz. İşimizin, ruhun gündeminin gerçekliğiyle yüzleşmeden tüm bu ihtiyaçları yerine getirmesini bekleyemeyiz. Sonuçta seçimlerimizden ve bizi besleyip, güçlendirecek deneyimler edinmekten, sadece kendimiz sorumluyuz.

Ailemizden edinmediğimiz, popüler kültür tarafından bize sunulmayan modelleri geliştirme görevi, hayatımızın ikinci yarısında bize düşer. Geçmişin zorbalığını kırmak kahramanca bir girişimdir ve geçmiş ne kadar ezici olursa olsun, bu görev hepimizin karşısına çıkar. Çok yetenekli bir öğretmen vardı. Ailesinin geçmişi ve ekonomik rekabet onu birkaç yıl hukuk okumaya ve bu alanda çalışmaya mecbur etmişti. Bana geldiğinde depresyondan mustaripti ve rüyalarında devamlı kendini boğulurken veya suyun altında mücadele ederken görüyordu. Bu görüntüler, kendi bilinçaltı tarafından istila edildiğine dair bir işaretti. İşinin ruhunu tükettiğini söylüyordu. Geçirdiği süreçte ebeveynlerinin ve eşinin beklentilerini karşılamak için esas sevdiği şeyden vazgeçtiğini ve bu yüzden bedbaht bir hayat sürdürdüğünü fark etti. Varlıklı hayatını bırakıp çok daha az kazançlı ama keyif aldığı öğretmenlik mesleğine geri dönmesi büyük cesaret gerektirmişti. Kendi okulunu kurdu ve büyüttü. Önündeki ilk psikolojik görevi ailesinin onay vermediği ama kendi ruhunun istediği uğraşıdan onu alıkoyan şeyin ne olduğunu saptamaktı; kültür müydü yoksa içselleştirdiği kompleksler mi? Bir sonraki görevi bu atılımı yapmak ve bu ekonomik değişim sırasında eşinin ve ailesinin hoşnutsuzluklarını taşıyabilmekti. İnsan şunu merak etmeden yapamıyor: Bir eş ve aile, depresif bir koca ve oğulla yaşamanın erdem olabileceğine nasıl olur da inanır? Eğer işimiz ruhumuzu beslemezse, ruh bu hesabı baş-

ka yerde kapatacaktır ve ruhun gündemine hizmet edilmediğinde, günlük yaşamlarımızda bir patoloji ortaya çıkacaktır.

Kariyerimizi seçebiliriz, ancak yeteneğimizi seçemeyiz. Yetenek bizi seçer. Bizi seçeni seçebilmek özgürlüktür. Bu dış dünyada çatışmaya, onaylanmamaya ve kişisel bedellere sebep olsa da, iç dünyamızda haklılık duygusu ve iç dünyamızda ahenk yaratır.

Çoğu zaman ruhumuz çoktan yaşamın ikinci yarısının gündemine geçtiği halde, biz hâlâ yaşamın ilk yarısının gündemine hizmet etmeye devam ederiz. Yaşamın ilk yarısında hırs vardır ve egonun itici güçleri korkularımızı devirmeye ve bizi dünyaya adım atmaya zorlar. Daha önce değindiğim gibi, yaşamın ilk yarısının temel görevi egomuzu ilişki kurmaya, toplumsal rol beklentilerini karşılamaya ve hayatımızı idame ettirmeye yetecek ölçüde güçlendirmektir. Ancak egomuzla ve çeşitli rollerimizle aşırı özdeşleşme tuzağına düşeriz. İnsan bu rolleri ne kadar iyi oynamış olursa olsun, bu roller ne kadar saygın olursa olsun -ki çoğu zaman değillerdir- bu tür ego özdeşleşmeleri, tek başına uzun vadede ruhun tatmini için yeterli olmaz. Platon bile, bu yanılgıyı iki bin altı yüz yıl fark etmişti, yazdığı *Crito* adlı diyalogda Sokrates'in ağzından şu sözler dökülür:

> Atina vatandaşları, hakikat, bilgelik ve ruhlarınızı geliştirmeyi hiç düşünmezken ya da umursamazken, devamlı para kazanmak, ününüzü ve nüfuzunuzu artırmaya çalışmaktan hiç utanmıyor musunuz?

Bunalımdaki her işadamı, terk edilmiş her eş veya hayal kırıklığına uğramış her ev kadınının er ya da geç öğreneceği üzere, arkasındaki niyetler ne kadar değerli olursa olsun, yaşamın ilk yarısında yapılan bu tür yatırımlar, hayatın ikinci yarısında bize ihanet ederler.

Yaşamın ilk yarısındaki hırslar büyük ölçüde kişinin ailesinden, kültüründen elde ettiği imgelerden yani komplekslerden beslenir ve çoğu zaman insanın kişisel yazgısına destek vermekten uzaktırlar. Bu güçlü kompleksler bizi bir yandan bağımlı olmaktan çıkartıp dünyaya katılmamızı sağlarken, diğer yandan da bilincimizi saptırıp dağıtarak bizi ruhumuza gereken bakım ve özenden alıkoyar. Kökenlerini değiştiremeyeceğimiz geçmişten alan ve kompleksler temelinde yapılan bu tercihler, dar referans çerçeveleri nedeniyle kişilerin yaşamlarını genişletmekten ziyade kısıtlar ve eksiltir. Hepimiz çocukluğun saf uykusundan uyanmak ve bağımlılığın uyuşukluğundan kurtulmak zorunda kalsak da, ego gelişim yerine emniyeti tercih etme eğilimindedir ve sonuçta hiçbirine sahip olamayız. Paul Fussell'in savaştakiler hakkında yazdıkları, günlük hayat mücadelesi için de geçerlidir:

> Akıl, iddia ettiğinin aksine güvenilir bilgi üretme konusunda çok da becerikli değildir, bu yüzden gurur, tembellik, dikkatsizlik ve bitkinlik karşısında zayıf düşer.[1]

Genellikle emniyet duygusu ve risk arasındaki farktan doğan semptomlar bize acı verdiğinde, artık onları daha fazla uyuşturamadığımızda ya da görmezden gelemediğimizde ve egonun hâkimiyet kurma fantezisi çatırdamaya başladığında, kendimizi başka olasılıklara açabiliriz.

Ne acıdır ki, çoğu insan egonun bu tür komplekslerle özdeşleşmesine esir düşer. Yaşamlarında daha geniş olasılıkları kaçırmak onlara acı verse de, her şeye rağmen bu durumu teşvik etmeye devam ederler. Birçoğuna ulaşabildiğimiz gençlik hırsları gerçek anlamda ruhlarımıza hizmet edebilseydi, toplumda çok daha fazla mutlu insan görmek mümkün olurdu. Yaşamın ilk yarısının istekleri ikinci yarısında

1 Paul Fussell, *The Boys's Crusade*, s. 126.

da işe yarasaydı, etrafımızda bu kadar çok sayıda boşanmaya ve madde bağımlılığına şahit olmazdık veya bu kadar çok antidepresan yazmak zorunda kalmazdık. Ayrıca derin mutsuzluğumuzu gidermek için bizi günlük oyalanmalarla ve sürekli artan heyecanlarla dikkatimizi dağıtmaya dayalı bir kültür geliştirmezdik. Jung'un belirttiği gibi, "Yaşamın öğleden sonrasını, yaşamın sabahının programına göre yaşayamayız çünkü sabah bize muazzam gelen şeyler akşam küçük gelmeye başlayacaktır ve sabah hakikat olarak gördüğümüz şey bir yalana dönüşecektir."[2]

Egonun arkasındaki itici güç hırstır ve hırslarımız çoğunlukla maddi şeylere odaklanır, hedeflerimize ulaştıktan sonra bıkkınlık ve bir aşırılık duygusuyla baş başa kalırız. Dante neden oburları kendi cehennemlerine hapsetmiştir diye merak ediyor insan. Elbette hepimizin yeme konusunda aşırıya kaçtığı olmuştur. Belki de, kültürümüzde olduğu gibi, bu talihsizlerin ruhlarını maddiyatla beslemeye çalıştığını ve sonunda aldandıklarını ve tatmin olamadıklarını ima ediyordu. (Ruhun gerçek gıdasının ne olduğunu bilmiyorlardı!) Şehvetlerine yenik düşenler, bedenlerini bir alev çukuruna hapsederler. Belki de materyalistlerin bir yandan içlerinde bir şeyler ölürken, istediklerinden çok daha fazlasını elde etmeleri materyalizmin hâkim olduğu çağımıza bir uyarı niteliğindendir. Açıkçası ne istediğimize dikkat etmemiz gerekir, zira elde ettiklerimiz sonunda esaretimiz olabilir. (Thoreau, yüz altmış yıl önce, yarattığımız soyutlamaların esiri olduğumuzu yazmıştı. *Walden Gölü*'nde yer alan "Ekonomi" başlıklı en uzun bölüm, insanların ekonomiye gittikçe artan köleliğini kınıyordu.) Dante, eserlerinde yaşamını maddi kazanımlara adayıp sonunda doyumsuzluk yaşayan kişilerin ruhlarına nasıl ihanet ettiklerini çok etkili bir biçimde aktar-

2 Carl Gustav Jung, *Structure and Dynamics of the Psyche. Collected Works 8*, para. 787.

mıştı. Sürgün edilen Florentines'in dönemine ilişkin çözümlemesini kavradığımızda ve bize benzerliğini gördüğümüzde, Milton'un şu sözleri bizim de itirafımız olur:

*Bedbahtım! Nereye gitsem*
*Sonsuz gazaba ve sonsuz yeise mi?*
*Nereye gitsem Cehennem; ben Cehennemim.*[3]

Keza Christopher Marlowe'un *Dr. Faustus*'u da öyle: "Neden cehennemdeyim, burada işim ne."[4] Sartre'ın sözlerinin aksine, Cehennem öteki değildir; cehennem kendimiziz, kendimiz için yarattığımız veya başkalarının bizim için yaratmasına izin verdiğimiz dünyanın sınırlarına hapsoluruz.

Kişinin emellerini gerçekleştirmeyi başarmasından veya başaramamasından kaynaklanan usanç, huzursuzluk, hatta bunalım, genellikle bize kendimizi bu hedeflerle özdeşleştirmeyi bırakmamız yolunda yapılan bir çağrıdır. (Bir efsaneye göre, İskender Ganj'a ulaştığında ağlar çünkü fethedilecek başka bir dünya kalmamıştır. Anlaşılan o ki, İskender kendi iç dünyasında keşfedilecek sınırsız bir alan ve gizemin varolduğunun farkında değildi.) Böyle bir davet, kişinin düşünce biçiminde bir devrim gerektirir; bu da muazzam ve sürekli bir çaba demektir. Ego, "Şayet rollerim değilsem, o halde ben kimim?" diye isyan edecektir. Dahası, kişi popüler kültürden başka bir referans bulmaya mecbur olacaktır, çünkü bu durumda kültürümüzün hiçbir yardımı olamaz.

Ego, yaşamın ikinci yarısında düzenli olarak kendisini özdeşleştirdiği insanların değerlerinden, çevresi tarafından ona sunulan ve pekiştirilen değerlerden feragat etmeye da-

---

3 John Milton, *Paradise Lost*, Penguin, New York, II, l. s. 73-75.

4 Christopher Marlowe, *The Tragical History of Dr. Faustus*, Oxford University Press, Oxford, s. 76. (*Dr. Faustus*, çev. T. Yılmaz Öğüt, Mitos Boyut Yayınları, 2018.)

vet edilir. Dış dünyanın gürültülü yaygarasına razı olmak yerine içsel dünyada yaşamak, egoyu muhtemel bir yalnızlıkla veya eski komplekslerin ısrarlı çağrısıyla karşı karşıya bırakacaktır. Kendisini gerçekten daha büyük olana, bazen korkutucu olsa da daima büyümeye ve gelişmeye davet eden bir güce teslim etmesi gerekecektir. Dış dünyadan geleceklere korkakça rıza göstermek yerine, kendi içsel onayları doğrultusunda yaşaması gerekecektir. Ve bu hepimiz için gerçekten korkutucudur. Popüler kültürün bu kadar baştan çıkarıcı ve elimizin altında olmasına, kendimizi ruhumuzdan böylesine kopuk ve tecrit edilmiş hissedişimize ve kendimiz olmaktan bu kadar korkmamıza şaşmamalı.

Paradoksal olarak, daha iyiye ulaşmaya dair umut, ancak egoyu güçlendirerek mümkün olabilir. Hayatlarımızı incelemek ve riskli değişiklikler yapmak için yeterince güçlü olmamız gerekir. Çılgınca arzu duyulan şeylerin beyhudeliğiyle yüzleşebilecek, çoğu kültürel değerin esasında dikkatimizi dağıtmaktan ibaret olduğunu kavrayabilecek, nevrotik bir kültüre uyum sağlamaktan vazgeçebilecek kadar güçlü olan bir insan, her ne olursa olsun gelişecek ve daha anlamlı bir hayat amacı edinecektir. Egonun en önemli görevi kendini aşmaktır; komplekslerle dolu egonun ve yerleşik kültürün değerlerinden ziyade ruhun gerçek isteklerine hizmet etmektir. Yaşamın ikinci yarısının egodan bazı talepleri vardır; varoluşun saçmalıklarını, ölüm ve yok oluşun abartılı beklentilerimizle nasıl alay ettiği gerçeğini, kibir ve kendini kandırmanın en büyük baştan çıkarıcılar olduğunu ve çocukluğumuza duyduğumuz derin ve çocuksu özlemin asla tatmin edilemeyeceği hakikatini kabullenmesini ister. Popüler kültür bize her daim genç görünme fantezisi, planlı olarak demode hale getirilen eşyaları edinme hırsı, huzursuz ve aralıksız bir mucize arayışı (geçici modalar, kestirme çözümler, hızlı tedaviler) ve ruhu esas ama-

cından saptıran yeni oyalanmalar sunar ve tüm bunlar bize büyük zarar verir.

Yaşamın ilk yarısına ait komplekslerin tanımladığı ve körüklediği ego hırsının sona ermesiyle, yepyeni ve şimdiye dek bilinmeyen bir bolluk deneyimlenir. Kişi güçsüz kimliğinin kendisine dayattığı şeyleri yapmak zorunda kalmaktan kurtulur ve gerçekten yapmaya layık olduğuna inandığı şeyleri yapma özgürlüğüne kavuşur. Kişi, işi anlamlı geldiği için kendini işine verir. Eğer anlamlı gelmezse, işini değiştirir. Kişi, bu yolculuğun gerektirdiği yalnızlığı kabul etme gücüne sahipse, arkadaşlığın ve ilişkilerin sunduğu kıymetli anların değerini çok daha fazla takdir eder. Kişi, ruhuyla ilişkide olmanın getirdiği sessiz sevincin keyfine varır çünkü bunun diğer varoluş seçeneğinden çok daha iyi olduğunu artık kavramıştır. Bu gözden geçirilmiş ve değiştirilmiş yaşam, insana kendini çok daha iyi hissettirir çünkü bunu başarabilmiş bir insan, anlamca çok daha zengin ve gittikçe daha büyük gizemlere açılan bir hayat deneyimler.

İşimiz, en mütevazı koşullarda bile, kutsal olana yönelik bir çağrıdır. Belki de içimizdeki bir tür kutsallık. Daha yüksek bir kutsallıkla uyum içinde olmayı arzu ediyordur. Nihayetinde yaşam uğraşımız binlerce farklı halimiz içinde kendimizi bulmak, kendimiz olabilmektir. Bu çağrı, egonun rahatı ve egonun kendini özdeşleştirdiği günümüz kompleksleriyle nasıl da kolay karıştırılır. Dünya üzerindeki tüm büyük dinlerin uzun zaman önce kabul ettiği üzere kendimiz olmak, egonun tekrar tekrar teslim olmasını gerektirir. Bu alandaki kafa karışıklığına güzel bir örnek, *kişilik* kelimesinin değerinin bu denli düşürülmüş olmasıdır. Bir insana sadece dışarıdan bakıp, onun kendi gibi davranıp davranmadığı konusunda hiçbir fikrimiz yokken, iyi bir kişiliği olduğunu söyleriz. Başkaları tarafından sevildiğimizde ve çevremize iyi bir şekilde uyum sağladığımızda kişiliğimizin

onaylandığını düşünürüz, peki acaba ruhumuz bütün bunlar hakkında ne der? Ruh dikkate alındığında, uyumlu olmak değersiz bir amaçtır. Ruh, sosyal adaptasyonla ilgilenmez. Amacı, egoyu aşan hedefleri gerçekleştirebilmektir. Ergenlik döneminde sıklıkla olduğu gibi pozdan ibaret değilse, her birimiz eşsiz, tuhaf varlıklarızdır.

Kişilik kazanmak, daha büyük ve geniş bir amaca teslim olmayı ve boyun eğmeyi gerektirir. Egoya düşen görev, kendi çıkarlarını aşmak ve "Bu benim değil, senin isteğin" diyerek işbirliği yapmaktır. "Sen ölmedikçe (yani egonun gündemi ölmedikçe) yaşayamazsın." İsa'nın mesih ve Gautama'nın buddha oluşu, bireyselleşmenin kültürel imgeleridir ve her biri kendi içinde etnomerkezci birer dönüşü temsil ederken aynı zamanda etkileyici örneklerdir. Bu tür örnekler taklit edilmemelidir çünkü bu bir başkasının halihazırda meyvelerini vermiş yolculuğunu tekrarlamak anlamına gelir. Ancak her iki örnek de, kendilerinden sonra gelen nesiller için meydan okuma görevi görür. İslam kelimesi, aşkın olana "boyun eğmek" anlamına gelir. Hindu yazıları ise, bize başka birinin hayatını yaşamanın tehlikesini hatırlatır:

*Kendine ait görevi iyi yapmamak,*
*bir başkasının görevini mükemmel yapmaktan daha iyidir:*
*yapman gerekeni yapmak,*
*seni zarardan koruyacaktır.*[5]

Bunlar gayet iyi bilsek de, tekrar tekrar dönüp üstünde düşünmemiz gereken sözler.

Egoyu ruhun hizmetine sunma olgusu, tam olarak Jung'un bireyleşme kavramıyla kastettiği şeydir. Egoyu büyütmek değil, egonun aşkın olana teslim olmasıdır. Jung bu göre-

5 *Bhagavad-Gita*, Three River Press, New York, s. 35.

vin zorlu, karmaşık olduğundan ve bir ömür sürdüğünden bahseder:

> Kişiliğin başarılması, bütün bir bireysel insanın en iyi gelişiminden daha fazla bir anlam ifade eder. Giderilmesi gereken sonsuz çeşitlilikteki durumları ön görmek mümkün değildir. Bütün bir ömür, tüm biyolojik, sosyal ve ruhsal açılarıyla birlikte gereklidir. Kişilik, yaşayan bir canlının içsel mizaçlarının üstün biçimde farkına varmasıdır: Hayatın yüzüne karşı yapılan büyük bir cesaret eylemi, bireyi oluşturan her bir şeyin kesin biçimde doğrulanması, kendi geleceğini tayin etme hakkının mümkün en büyük özgürlük olmasını akıldan çıkarmadan varlığın evrensel koşullarına en başarılı uyumudur.[6]

Egomuzu güçlendirmeye, rahat ettirmeye, emniyetimizi sağlamaya ve başkalarının onayına hizmet ettiğimiz halde, ruhumuza hizmet ettiğimize inanmaya ne çok meyilliyizdir. Ayrıca herkesten farklı olma maskesi altında, esasında sadece vurdumduymazlıktan ibaret olsa da, bu davranışlarımızın bireyselleşme olduğu inancıyla toplumsal normlara başkaldırmaya da meyilliyizdir. Her iki durumda da çok kolay baştan çıkarız çünkü egomuz ruha hizmet etmekten kaçınır, kendine hizmet etmek ister. Bizi bu sahte başkaldırılarımızdan veya bildik olanın uyuşturucu kucağından çekip çıkaran şey, ruhumuzun görmezden gelinemeyecek ölçüde acı verici hale gelen itirazlarıdır. Ardından, kolektif olana armağan edebilmek üzere kendimize has özellikleri açığa çıkarmaya davet ediliriz. Nihayetinde, hayatımızın anlamını değerlendirecek olan arkadaşlarımız veya onların kolektif beklentileri değil, hayatı nasıl deneyimlediğimiz ve bizi anlama götüren aşkın kaynaklardır. Jung'un belirttiği gibi,

---

6 Carl Gustav Jung, *Kişiliğin Gelişimi*, s. 195, para. 289.

> Gerçek kişilik her zaman bir görevdir ve Tanrı'ya inanır gibi göreve de inanır, ancak sıradan insan bunun kişisel bir histen ibaret olduğunu söyler. Ama görev, kaçışı olmayan Tanrı'nın bir kanunu gibi davranır. Kendi yolundan giden birçok insanın hüsranla karşılaştığı gerçeği, görevi olan kişiye hiçbir şey ifade etmez. Kendi kanununa uymak zorundadır... Görevi olan kişi, vicdanının kendisini çağıran sesini duyar.[7]

Hangimiz büyüklerimizden, kültürümüzden böyle bir tavsiye duymuştur? "Başarı" denilen şeye büyük değer veririz, ancak başardıkça daha da mutsuz oluruz. Eğer yaşamımız toplumun kolektif bakış açısına göre yıkık dökük, ancak tanrıların bize yapmış olduğu çağrıyı yerine getirmişse, bu iyi yaşanmış bir hayattır. Çok saygı duyduğumuz büyük din liderleri neredeyse her zaman reddedilmiş, büyük acılar çekmiş ve zulme uğramıştır ancak büyük bir inançla misyonlarına hizmet etmeye devam etmişlerdir; onlara duyduğumuz derin saygının nedeni budur. Başarı, huzur, mutluluk ve oyalanma gibi kültürel ikonlarımız, kişinin yaşamı anlamlı bir şekilde deneyimleyip deneyimlemediği sorusu karşısında öyle fani ve boştur ki... Dahası anlam zihinsel olarak alınan bir karar değildir, bu yüzden kişi Donkişotvari bir görev için mevcut hayatından aniden vazgeçmemelidir. İçinde barındırdığı doğruluk hissi, anlamı bulmamızı sağlar ve bu uzun vadede gerçekleşebilir. Kimse onu bize veremez fakat başkalarının onu bizden almasına izin verebiliriz.

Her birimiz ebeveynlerimizin bizimle ilgili istekleri, bize sunulan kültürel yaptırımlar, cinsiyet rolleri ve materyalizm, rahatına düşkünlük ve hedonizm gibi yaşadığımız çağın değerleriyle karşı karşıyayızdır. Ve hepimiz bu denli pasif bir şekilde uyum sağladığımız için acı çekmişizdir ve çekmeye

---

7 Carl Gustav Jung, *Kişiliğin Gelişimi*, s. 200, para. 300 (Bu kitap için yeniden çevrilmiştir.)

de devam ederiz. Bilinç, ruha teslim olacak ve onunla dürüst bir diyalog kuracak kadar güçlendiğinde, kişi iyileşecek, iş ile hayattaki görevimiz, meslek ile yeteneğe dayalı uğraşı arasındaki farkı anlayacaktır. Bu ayrımı yapamazsak, kendimize ve çocuklarımıza ihanet ederiz. Ruhumuza teslim olduğumuzda kutsal bir varlığın içinde, onun niyetiyle uyum içindeyizdir. R.M. Rilke'nin neredeyse bir asır önce yarattığı edebi kişiliğinde ifade ettiği gibi, "Görmeyi öğreniyorum. Neden olduğunu bilmiyorum, ama her şey bana daha derinlemesine nüfuz ediyor ve şimdiye kadar her zaman bittiği yerde durmuyor. Farkında olmadığım bir içsel ben var. Şimdi her şey oraya gidiyor. Orada neler olduğunu bilmiyorum."[8] Böyle bir insan egoyu yeniden konumlandırmış ve sonsuzluğun olasılıkları içinde yaşamaya başlamıştır; tanrıların ona yaptığı çağrıyı duymuş, bu çağrının ona ilettiği, kim olması gerektiğiyle ilgili kutsal misyonunu içeren davete yanıt vermiştir.

Peki neden buradayız? Ebeveynlerinin hırsları tarafından yönlendirilen bir adam hayatının geç bir döneminde terapiye başlamıştı, amacı "sıradan bir insan olmayı öğrenmek" idi, yani ölmeden önce komplekslerinden kurtulmayı arzu ediyordu. Aziz Augustinus, Tanrı'yı sevmek ve yaşamın keyfini çıkarmak için burada olduğumuzu dile getirmişti. Kurt Vonnegut, Tanrı'nın gözleri ve vicdanı olmak için burada olduğumuzu söylemişti. Jung, şafak vakti Afrika'nın sessiz bozkırlarında ırmaklar gibi akan, kendi zamansız dünyalarında hareket eden hayvan sürülerine bakıp, varoluşun acımasızlığına bilinç getirmek için burada olduğumuzu söylemişti. Hangi görüş okura hitap ederse etsin, şu bir gerçek ki, ne isek tam olarak o olmaya ve zengin olasılıklar evrenine hizmet etmeye davet ediliriz.

---

8 Rainer Maria Rilke, *Malte Laurids Brigge'in Notları*, çev. Gürsel Aytaç, İletişim Yayınları, 2016, s. 14-15.

# GÜNLÜK YAŞAMIN PSİKOPATOLOJİSİNDEN KAYNAKLANAN YENİ BİR MİT

> Bir zamanlar, hava bir ağustos günü gibi ruhlarla dopdoluydu. Şimdi hava sanki bomboş gibi geliyor. Sadece insan ve onun kaygıları var.
>
> – HILARY MANTEL, *Fludd*

Freud, geçen yüzyılın başlarında yazdığı *Günlük Yaşamın Psikopatolojisi* kitabında psikopatolojiyi gözlemlemek için akıl hastanesine gitmek gerekmediğini, bölünmüş ruhların işleyişine günlük yaşam içinde tanık olmanın mümkün olduğuna işaret eder. Freud kitabında, egonun seçimlerine ve davranışlarına müdahale eden, bilinç dışında yer alan gizli güdüleri açıklar; bu gizli güdüler, sürçmelere, unutkanlığa ve tehlikeli duyguların kabul edilebilir maskeler aracılığıyla kamufle edilmesine yol açabilir. Freud, Jung ve diğer bilim insanlarıyla birlikte, yeni terimler üretilmesine, bilinç üzerinde etkili olan güdülerin anlaşılmasına, kısacası psikolojik varlıklar olduğumuzu kabul etmemize katkıda bulunmuştur.

Bu yeni yüzyılda, psikolojik sorgulamalara yönelmiş durumdayız; bunun en büyük nedeni, sosyal ve dinî kurum-

larımızın yanı sıra eğitim, teknoloji, bilim, sanat ve hümanizm alanlarında elde ettiğimiz büyük kazanımların geçtiğimiz yüzyılda yaşanan katliam ve çılgınlıklarını önleme konusunda başarısız olmasıdır. 1851 yılında, "ilerleme", "makine" ve "materyalizm" kutsal üçlüsünün uluslararası düzeyde ilk defa kutlanmasına ev sahipliği yapan Kristal Saray, bir sonraki yüzyılda *Luftwaffe* tarafından Londra bombardımanları sırasında seyir noktası olarak kullanılan, cam ve çelikten oluşan bir hurda yığınına dönüştü. Görünen o ki, sadece insan bilincinde yaşanan küçük karışıklıklar değil, deliliğin kendisi de medeniyetin yaldızlı cilası ve günlük yaşamın psikopatolojisinin altında gizleniyor. Bağımlılıklarımızla yönlendiğimiz, duyguların bombardımanı altında yaşadığımız, sorumsuzca ilaç kullandığımız, sürekli bir hareket halinde olmaya itildiğimiz ve kendimizden hiç olmadığımız kadar uzaklaşmış olduğumuz bir dünyayı psikolojik açıdan bakmadan veya yaşamın daha derin bir anlamı olduğunu düşünmeden nasıl yorumlarız?

Jung'a göre psikolojik olmaya mecburuzdur çünkü bir zamanlar insanlığı doğaya ve tanrılara bağlayan spiritüel imgeler, kabile mitolojilerinin ve kutsal kurumların güçlerinin zayıflaması sonucu artık aşınmıştır. Manevi referans noktaları ortadan kalkmışsa, modern duyarlılık bu ortak imgelerin üretildiği yeri bulmak için kendi içine bakmak zorundadır. Belki de 20. yüzyılın en önemli paragrafı, Jung'un yazdığı, bazı rahatsız edici sorulara işaret eden şu paragraftır:

> Aslında bu açıklık doruklarına zaten ulaşmış olduğumuzu sandığımızı düşünürüz, çünkü kendimizi böyle tanrı hayaletlerini çok gerilerde bıraktık sayarız. Ancak aşmış olduğumuz şey, tanrıların doğmasından sorumlu olan psişik olgular değil, yalnızca sözcük-hayaletlerdir. Bizlere hâlâ sanki tanrıymışlar gibi özerk psişik içeriklerimiz sahip olmaktadır. Günümüzde bunlara fobi,

kompülsiyon, vb. ya da sözün kısası nevrotik semptomlar denilmektedir. Tanrılar hastalıklara dönüşmüştür; Zeus artık Olympus'a değil solar pleksusa hükmetmekte ve hekimin danışma odası için örnekler yaratmakta ya da farkında olmadan zihinsel salgınları serbest bırakan politikacı ve gazetecilerin beyinlerini alt üst etmektedir.[1]

Jung'un gözlemleri kültürümüzde ve kişisel yaşamlarımızda yankılanmaya devam ediyor. Jung, ölümsüz bir varlığın, bir *tanrı*nın, ölebileceği tezadı üzerinden, belirli bir forma verdiğimiz bir isim olsa da, arkasındaki enerjinin dönüştüğünü ve başka bir yerde yeniden ortaya çıktığını açıklar.

Mitolojik imgeleri sürdüren kültürler bireylerin dört gizemli unsurla bağlantı kurmasını sağlar: aşkın olan (tanrılar), çevre (doğadaki yuva), kabile (sosyal doku) ve psikolojik temeller (kişisel kimlik). Ne var ki tarih, bu mitsel imgelere karşı pek nazik değildir. Tanrıların parlaklığı solar ve bu soluşla birlikte kültürü canlandıran, büyük bir düzene katılım duygusu sağlayan güçler de yitip gider. Jung, peki tanrılar nereye gitti, diye merakla sorar. Tanrı'nın suretini (*imago Dei*) yaratan ilkel enerjiler yok olmadı; yeraltına gittiler ve bilinçdışı oldukları için, tanrı bedeninde oldukları zamandan daha büyük bir görüngesel etki yarattılar. Tanrılarda cisimleşen spiritüel güçlerle birlikte görünmez dünya bir süreliğine görünür hale geldi, insan ruhuna geri döndü ve insanı ayrılık, yabancılaşma ve uzaklaşma ıstıraplarına mahkûm etti. Bu acı, bilinçdışı yaşandığı için kişisel ya da toplumsal bir patoloji olarak somutlaştı. Bu, çağımızda "günlük yaşamın psikopatolojisinin" kültürel biçimidir.

Bütün büyük dinî gelenekler, tanrıları görmezden gelmenin günahların en kötüsü olduğunu öğretir. Tanrıla-

1 Carl Gustav Jung, Richard Wilhelm'in *Altın Çiçeğin Sırrı* (önsöz ve yorum), çev. Sezer Soner, Dharma Yayınları, 2002.

rın enerjilerini görmezden gelmek, insan için tehlikeli olan özerk dinamiklerin salıverilmesi anlamına gelir. Jung, görmezden gelinen, yansıtılan ve fiziksel hastalığa dönüşen bu tür derin enerjilerin nevroza yol açtığını ya da daha kötü bir hal aldığını belirtmişti. Kontrol edilemeyen coşku veya şiddet olarak patlak veren fobiler, takıntılar, toplumsal ruh halleri, ihmal edilen bu güçlerin nasıl zararlı etkileri olduğunu gösterir.

İlerleme, şifalanma ve insanlığın eski belalarının çözümü için çok büyük umutlarla başlayan geçtiğimiz yüzyıl, tüm insanlık tarihinin en kanlı dönemine dönüştü. Politikacıların nevrozları kitlelerin bilinçdışı dinamiklerine ulaştı, bu dinamikleri yönlendirdi ve Ortaçağ'da Şeytan'a atfedilenden bile daha cani bir cinnete yol açtı. Popüler medyanın oyalamaları ve cazibesi (gazeteler, dergiler, film ve televizyonların çoğu) insanlara çok fazla bilgi sundu ancak bu bilgiler, popüler fantezinin, kolektif yansıtmaların, büyük hayallerin, belirsiz güdülerin ve karanlık gündemlerin ölümcül bir karışımıydı ve insanların gözlerini kamaştırdı.

Bu varoluşsal boşluğu, bu anlam boşluğunu, yok olan tanrılar ile henüz gelmemiş tanrılar arasındaki bu zamanı (Heidegger'in söylediği gibi) dolduran şey günlük hayatımızdır. Atalarımız hayatlarını yaşayan mitolojiler eşliğinde sürdürürken, biz bu gereksinimi aştığımıza inandık ve bu yüzden doğamızın ham, bazen de yıkıcı güçlerinin önünde çıplak ve savunmasız bir halde kaldık. Kendimizi ve doğayı kontrol altında tuttuğumuza dair kibirli inancımız, iç dünyamızda iş başında olan güçler konusunda bilinçsiz olmamıza yol açar. Eskiler, kişisel ve kabileleriyle ilgili sorunlarına çözüm bulmak için hangi tanrının öfkelendiğini sorabilir ve o tanrıyla doğru ilişkiyi tekrar kurmak için onu yatıştırabilirlerdi. Günümüzde birinin bugün Afrodite'yi öfkelendirdiğini söylemek delilik olarak görülür. Eski çağlarda ise, kişi da-

ha dikkatli olduğunu ifade eden eylemler yoluyla tanrıçanın lütfunu rica edebilirdi. Günümüzde sözde "arzu patolojilerini" adlandırmak için sapkınlıklar gibi psikiyatrik terimler kullanıyoruz ve adlandırdıklarımızı kontrol ettiğimize inanıyoruz. Aslında modern psikiyatri ve psikoloji, büyük ölçüde nozoloji (isimlendirme), etiyoloji (nedensellik), davranış değişikliği ve farmakolojik değişimlerle sınırlıdır. Semptomların amaçları ve yara almış hangi enerjilerin onarılması gerektiğiyle çok az meşgul olunur. Hangi derin dinamiğin yaralandığı veya reddedildiği hakkında bu kadar az şey bilirken iyileşme nasıl mümkün olabilir? Bu enerjiler için dinamik metaforlara ve törenlere sahip kültürler (biz bunları sadece mitoloji olarak görüp geçeriz), ruhun şifalanması konusunda modern psikiyatri ve farmakolojiden çok daha yetkindi. Gizemler konusunda yaşayan bir mitolojiye sahip olmayan kültürlerin başı derttedir.

Dünyanın İkinci Dünya Savaşı girdabına düşmesinden önce, 1939 yılında Londra'daki Pastoral Psikoloji Birliği'nde yaptığı konuşmada, Jung insanın, evrenin merkezî enerjileriyle arasındaki mitolojik bağlantının kopmasına çok az tahammül edebildiğini belirtir. Bu kopuş yaşandığında, kolay çözümlere, siyah-beyaz değerlere, vaatlerde bulunan ideolojilere daha açık hale geliriz, çoğu zaman dış dünyada nefret edebileceğimiz somut bir düşmana ihtiyaç duyarız çünkü ancak bu şekilde kendimizi sorgulamaktan kaçabiliriz. Jung, dünyanın kendisini Marksizm ve faşizm olarak, birbiriyle rekabet eden tek taraflı ideolojiler ekseninde şekillendirdiği söyler. Bu tür kitle hareketlerinde bireysel duyarlılıklar kolayca yutulur, ahlaki farklar unutulur ve bireysel seçimler yapma sorumluluğundan kaçınılır. Jung, üçüncü bir grubun bu mitolojik krizi içselleştirdiğini ve bu çatışmanın nevrozunu yaşadığını belirtir. Ve sadece bu son grup medeniyet için bir umut teşkil eder ve eğer ıstıraplarının anlamı-

nı bulabilirlerse, ancak o zaman ruhsal pusulalarını ruhun amacıyla aynı doğrultuya getirebilirler.

Günümüzde Marksizm ve faşizm, yerini sadece biraz daha örtük ve manevi olarak oldukça baştan çıkarıcı olan materyalizm, hedonizm ve narsisizm gibi ideolojilerle bıraktı. Bu muzaffer üçlü, çoğu modern bireyin ruhunu harekete geçirir, ancak sonunda ihanet eder çünkü insanları şifa verici ve tatmin edici güçlerle birleştiremez. Kutsal olana "dikey" bir katılım duygusu olmadan, insanlık, kendi saçmalıklarını tekrarlamaya ve sonunda kısır, "yatay" bir varoluşla kendini imha etmeye mahkûmdur. (Modernizmin yatay tuzağını, Beckett'in *Godot'yu Beklerken* eseri kadar isabetli dramatize eden başka bir metafor yoktur; gerçekten gidecek hiçbir yeri olmayan, gerçekten yapacak hiçbir şeyi olmayan ancak yine de farkındalıktan mustarip iki serseri...) "İnsanların sembolik bir hayat yaşadıklarını, ilahi bir dramanın aktörleri olduklarını hissetmeleri... Bu, insan yaşamına anlam kazandıran tek şeydir; diğer her şey bayağıdır, önemsenmeyebilir. Kariyer, çocuk sahibi olmak, bunların hepsi tek bir şeyle, hayatınızın anlamlı olduğu fikriyle karşılaştırıldığında birer *maya*dır [illüzyon]," der Jung ve gizemle bağlantılı kurabilmenin ancak bu şekilde mümkün olduğunu belirtir."[2] Bir hap, yeni bir araba, hatta yeni bir sevgili, hayatımıza derinlik kazandıracak anlamı nasıl sağlayabilir?

Materyalizm, hedonizm ve narsisizme günümüzde etkili olan diğer iki popüler ideolojiyi de eklemeliyiz: köktencilik ve heyecan kültürü. İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana, çağımızın düştüğü genel belirsizlik, dinî yelpazenin yalnızca köktenci kanadının büyümesine yol açmıştır. İnsanlık tarihinde özgürlüğün kutlanabileceği bu dönem, çoğu kişide tam tersine kaygı yaratmıştır. Dinî, politik ya da psikolojik olsun köktencilik, katı ve basit inanç sistemleri aracı-

2 Jung, *The Symbolic Life: Miscellaneous Writings. Collected Works 18*, para. 630.

lığıyla, şüphe ve belirsizliği idare etmeye yönelik bir kaygı yönetimi tekniğidir. Dünyanın sonsuza kadar kültürel olarak sınırlı, daha az bilinçli bir çağın değerleri üzerine kurulduğuna kendimi ikna edebilirsem, farklı vicdani seçimleri, kadınların ortaya çıkan yeteneklerini, cinsiyet kavramı ve cinsel kimlikle ilgili belirsizlikleri ve tercihleri, milliyetçilik ve ayrımcılığın korkunçluğunu ele almak zorunda kalmam. Elbette insanlar içtenlikle inandıkları ve deneyimledikleri değerleri tasvip etme hakkına sahiptir ancak köktencilik kaygıyı ve belirsizliği bastırmayı amaçlayan bir tür akıl hastalığıdır. Kişilik yapısı ne kadar olgunsa, kişinin ve kültürün yaşamın gerekli ve kaçınılmaz bir boyutu olan kaygı ve belirsizliğe tahammül edebilme kapasitesi de o kadar yüksektir. Olgunlaşmamış ve değerlerinin kuşatılmış olduğuna inanan bir kültür, kuşatma zihniyetine tekrar dönecek, daha basit zamanlara, daha sade ve kesin değer yargılarına özlem duyacak ve başkalarına hakaret ederek kendi gölgesini yansıtacaktır. Bu geriletici gündemin en üzücü örneği, halen ABD'de yaşanmaktadır. Amerika ve sivil liderleri, 11 Eylül olaylarından sonra halkıyla politikaları hakkında daha açık bir diyalog yürütme ve dünyanın geri kalanıyla bir iyi niyet alışverişine girme fırsatını harcadı. Eğer "neden bizden bu kadar nefret ediyorlar" diye merak eden varsa, o zaman bu soruyu bizzat "onlara" yöneltmeye hazır olmalı ve söyleyeceklerini de açık bir biçimde, ciddiyetle ve akılla dinlemelidir. Bununla birlikte, bu tür fırsatlar kendilerini yeniler, bu yüzden gelecekte belirsizliğe ve farklılıklara hoşgörü kapasitemizin artmasını ve bu sayede tarihimiz boyunca direndiğimiz garnizon devlete dönüşmekten kaçınmayı ümit edebiliriz. Ne var ki, tıpkı ilişkilerinde karşılıklılık ilkesi arayan bireylerde olduğu gibi, dünyayla gerçek bir diyalog tesis edebilme yetisi de, ulusların gerçek anlamda olgunluğunu gerektirir.

Heyecan kültürü de aynı şekilde baştan çıkarıcıdır ve şüphesiz, köktencilikten daha fazla taraftara sahiptir. Pop kültürüyle kuşatılmış durumdayız. Günün her saatinde maruz kaldığımız haberler, bilgi müptelaları yaratmış durumda. Yerel haber bültenleri, en gürültülü kazayı, en büyük skandalı, halk sağlığını tehdit eden en büyük tehlikeyi buluyor ve tüm bunları bize kahvaltıyla başlayıp akşam yemeğinde de servis ettikten sonra, bizi çalkantılı bir uykuya gönderiyor. Değersiz kişiler aniden şöhret oluyor, sıradan hayatları kameralar tarafından takip edilip bayağılıkları abartılı bir heyecanla gözler önüne seriliyor. Aşklar, televizyon yarışmaları, sansasyonel hastalıklar, kurumsal hırs – bunların hepsi sansasyona duyulan ve gittikçe artan arzuyu besler. Anlaşılan, insanın kişisel hayatı ve karakter derinliği olmadığında, yapay bir hayata sahip olmak ve başkalarının değerleri doğrultusunda yaşamak durumunda kalıyor.

Heyecana dayanan bir yaşamın ya da kültürün heyecanı sürekli artırması gerekir çünkü heyecanlar hızlıca ilk etkilerini kaybeder ve duyarsızlaşmaya başlarız. Dante'nin Cehennem'e düşüş kavramının modern versiyonu, sahip olduğu iyi bir şeye aşırı talepler yükleyerek onu tüketmek, içini boşaltmak olabilir.

Gittikçe dozu artan heyecanlara ihtiyaç duyup kendi gerçeğimizle ilişki kurmaktan bu kadar uzak düştüğümüz için "*reality* şov"u iyice geliştirmek zorunda kaldık. Tamamen temsili hayatlar kuran bir kültür daha ne kadar nevrotik olabilir? Gerçek ilişkiler kurma, derinlik ve anlam arayışından feragat ettiğimizde, elimizde sadece heyecan kalır ve bu nedenle bu duyguya daha sık ve daha yoğun ihtiyaç duyarız. Bu olgunun daha tanıdık, sevimsiz bir adı vardır: bağımlılık. Heyecan kültürü yalnızca bağımlılık ve kırılmış umutlar üretir, tıpkı köktenciliğin yalnızca sertlik ve çok büyük bir karanlık (pek çok kilise skandalında gördüğümüz üze-

re) ürettiği gibi... Bağımlılığı olmayan çok az kişi vardır; yakından baktığımızda, aramızda umutları kırılmamış ve kaygı yaratan sorunları olmayan kimse yoktur. İnsanlığımızın bu yönlerini ne kadar kontrol etmeye çalışırsak, içinde yürüdüğümüz bu esrarengiz gizemi bilinçten o kadar uzaklaştırırız. Dahası, köktencilik ve heyecan kültürü hiçbir zaman çektiğimiz ıstıraba vakar ve derinlik getiremeyecek, bireyleri daha manevi bir uğraşa taşıyamayacaktır; çoğunlukla hayatın büyük gizemlerinden meydana gelen anlam duygusu ise, yaşamı kontrol etme arzumuz yüzünden gittikçe bizden uzaklaşacaktır.

Günlük hayatımızın psikopatolojisini incelediğimizde, iki kişisel ve kültürel formun hüküm sürdüğünü görebiliriz: bağımlılıklar ve cinsel sapkınlıklar. Bağımlılıklar, refleks ve çoğunlukla bilinçsiz kaygı yönetimi davranışlarında görülebilir. Bu tür yönetim stratejilerinin daha aleni olanlarını tanımlamak çok basittir, örneğin madde kullanımı gibi. Hepimizin günlük ritüelleri vardır ve bunların altında yatan bilinçdışı güdü, gelebilecek kötülüklerin önünü keser. Televizyon programları, bilgisayar, internet bize dış dünyanın oyalayıcı gücü hakkında güvence vererek bizi rahatlatır. Yalnızlığın tek ciddi tedavisinden, tek başınalıktan kaçmış oluruz. Kendi oyunumuzun tüm sahnelerinde bulunan tek kişiyle, kendimizle olan diyalogdan kaçınırız. Benlik tarafından sunulan hayalleri, yani işlerin nasıl gittiğine ve nasıl daha iyi olabileceğine dair yorumları savuştururuz. Bizi devamlı yenilgiye uğratan kalıplarla ilgili ipuçları sunan geçmişimizi görmezden geliriz. Hepimizin varoluşsal yolculuğu, travmatik bir ayrılıkla başlar; bu ayrılık dünyaya gelmemizi ve bilince adım atmamızı sağlar ancak bilincimizi uyuşturma ihtimaline sahip daha sonraki bağımlılıklara da zemin hazırlar. Bu yüzden, tekrar bağlanmak için yanıp tutuşuruz.

Dolayısıyla bütün bağımlılıkların altında, "öteki" ile bir çeşit bağlantı kurarak kaygıyı azaltma güdüsü yatar. İnsanlık halimizin, rahimden, anneden ve diğerlerinden ayrılmaya dayandığı göz önüne alındığında, bu tür varoluşsal kaygının ne kadar derin bir şekilde programlanmış olduğunu kavrayabiliriz. Bizi tanrılara, doğaya, birbirimize ve kendimize bağlayan imgelerin, birleştirici mitolojilerin kaybı, bu kaygıyı daha da derinleştirir. İnsanı bu imgelerden tamamen koparttığınızda (son dört asrın korkunç trendi budur), kaygısı büsbütün artacaktır. Mesele bağımlılıkları yargılamak değil, zaman içinde gerçek anlamda bağlantı kurma konusunda ne kadar etkisiz olduklarını kavramaktır. Dahası bağımlılıklar ruhumuzun gündemine yapmamız gereken bilinçli yatırımı da yanlış yönlendirirler. Her birimizin görevi, kendi yetilerimizi artırarak başka yönlere sapmadan yaşamlarımıza tahammül göstermek ve ruhumuz bizi esas istediği yere götürene dek onun acılarına katlanmaktır.

Bilinçli ıstırap olmadan asla derinlik ve anlam bulamayız, asla büyüyemez ve yaşamlarımızı asla gerçek anlamda değiştiremeyiz. Fakat acıdan kaçmayı önermek yerine acı çekmeyi benimseyen bir felsefe ve psikoloji ne kadar çekici olabilir? Kültürümüzün bağımlılıklara bu kadar dayalı olmasına ve bağlantı kuramamanın yarattığı kaygılarla başa çıkmak üzere kocaman endüstrilerin doğmuş olmasına şaşmamak lazım. Ancak bağımlılığında gizli dikkat dağıtma modeliyle yüzleşmeye, hepimizin paylaştığı bu ortak yaranın ıstırabını daha bilinçli çekmeye ve hissettiklerini gerçekten hissetmeye hazır olan bir kişinin büyüme ümidi olabilir. Psikolojinin temel gerçeklerinden biri, genelde acıların bizi esnettiği ve bu sayede spiritüel olarak büyüdüğümüzdür ancak ego bundan sürekli olarak kaçar. Devamlı kolay bir yolda ilerlemek, bağımlılığın döngüsel tuzağıyla sonuçlanır. Hep aynı, soluk aldırmayan, umutsuz bir döngüde kısılıp kalırız.

Sapkınlıklar, benzer şekilde bizi ele geçirir. Yunanca aşk kelimesinden türeyen sapkınlıklar arzunun farklı tezahürleri ve halleriyle ilgilidir; kültür bazılarını onaylar, bazılarını ise yasaklar. Arzu kelimesi, "yıldızla ilgili" anlamına gelen Latince bir deniz teriminden gelir. Arzu etmek, bir vektöre, bir amaca, bir yöne sahip olmaktır. Arzularını yitirmek, kendine kılavuzluk eden kutup yıldızını kaybetmiş bir denizci gibi ıssız denizlerde sürüklenmektir. Kültürümüz sık sık "arzu"yu "aşk" ile karıştırır. Durmak bilmeyen bir doyum arzusu, mücadeleden kaçma arzusu, bir tene, başarıya duyulan arzu, ağızda hoş bir tat bırakacak herhangi bir şeye duyulan arzu; bunların hepsi ruhumuza sadakat pahasına olabilir. Bunların hepsi kişiyi daracık hücrelere hapsedebilir. Bu, çileciliğin ruha duyulan sevgiyle aynı şey olduğu anlamına gelmez. Bazen ruh, bir tenin, iyi bir yemeğin ve şarabın tadına varmak ister, yaşamın gücüne hizmet eden gürültülü, şehvetli, erotik, mest eden bir yaşama sevincine, Eros'a yakınlaşmak ister. Ruh her zaman daha büyük bir yaşamı arzular ve istediği şeylerin egomuzun doyum, huzur, mücadeleden ve çatışmadan azat olma gibi tasarılarıyla pek bir ilgisi olmayabilir. Kaçarak ruhun tasarılarını gerçekleştirmek nadiren mümkün olabilir, aksine spiritüel riskler ve ruhsal tehlikeler bunu mümkün kılabilir ve bunların hepsi daha ufuk dolu bir yaşama hizmet eder.

Zamanımızın sapkınlıkları, ruhumuzdaki boşluğu doldurmayı vaat eden seks bağımlılığı, pornografi, madde bağımlılığı ve tüketimcilik çılgınlığını da kapsar. Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, bu saydıklarımı da ahlaki olarak yargılamak yerine, ruhu doyurma konusunda ne ölçüde etkili olduklarını değerlendirmek gerekir. Ruhun tasarısı kişiden kişiye, bazen andan ana değişir ve önemsenmediğinde dış dünyada başka bir şeye yansıtılır; bu Dante'nin *Ce-*

*hennem*'indeki açgözlüyü doyurmaya çalışmaktan veya kitapçılardaki raflar dolusu aşk romanının içerdiğinden pek farklı değildir. Bu saptırılmış aşk, maruz kaldığımız reklam bombardımanında görülebilir ve bu reklamlar bize alttan alta kurtuluş, şifa ve dönüşüm vaadinde bulunurlar. Açık bir toplumun işleyişinin de açık kalması gerekliliğini göz ardı ederek bize ulusal güvenlik vaat eden mevzuatta da aynı şeye rastlarız. Acı çekmeden iyileşme, bedel ödemeden özgürlük ve önce Cehennem'i ziyaret etmeden kurtuluş vaat eden televizyon vaizleri, kişinin kendini iyi hissetmesine odaklı terapistler ve spiritüel şarlatanların servis ettiği panzehir için de aynı şey geçerlidir. Aşkın bunlara aracılık edilmesi alçakçadır, ruhun çekmemizi istediği cefaların değersizleştirilmesi anlamına gelir.

Çeşitli yeme bozukluklarını da kültürel nevrozlar listesine ekleyebiliriz çünkü onlar da ruhun, hayatı son zerresine kadar yudumlamamıza yönelik çağrısını yanlış bir biçimde hayata geçirmemiz ya da eksik yorumlamamızdır. İster ruhsal açlıklarımızı maddeyle doyurmaya çalışalım, ister çeşitli anoreksiyalar yoluyla yaşamımızı kontrol etmeye çalışalım, yemeğe yaptığımız yansıtmalar bizi ruhumuzdan gittikçe uzaklaştırır.

Bunlara bir de William James'in geçen yüzyılda "kahpe tanrıça" olarak adlandırdığı başarı kavramını da ekleyin. Mevcut nevroz başarı kavramının nasıl tarif ederse etsin, ego ya da kolektif kültür nasıl tanımlarsa tanımlasın, bu tanımların ruhun istekleriyle nadiren ilgisi vardır. Kendimizi başarılı olmaya yönlendirdikçe ve gayretlerimizi artırdıkça kendimizden daha da uzaklaşırız. Bu kadar kısa ömürlü, geçici varlıklarsak, şöhret, egonun bir yanılsaması, egonun varoluşsal güvensizliğini yatıştırmaya yönelik bir gayret değil de nedir? Aldatıcı zafer duygusu uğruna başkalarını veya en derinimizde yatan şeyleri feda ediyorsak, başarı nedir

ki? Ruhumuz müttefikimiz olmaktan çıkıyorsa, başarı gerçekten başarı mıdır?

"Başarı" kesin, sorgulanmayan bir kültürel ikon haline gelmiş durumdadır. Bir ikon ile simge arasındaki fark, birincinin sadece kendi sınırlı anlamını içermesidir, simge ise kendisinin ötesinde daha büyük bir gizem dünyasına işaret eder. Hayallerine kulak veren, kendi değerler sistemi ve hayalleri doğrultusunda tercihler yapan bir kadın, bu tutumuyla ailesinin onayından gittikçe uzaklaşıyor olsa da, başarılı değil midir? Ruhuyla buluşmanın onurlu deneyimini yaşayan ve onun isteklerini anlamaya çalışan bir erkek, tüm bunlar içinde bulunduğu toplum tarafından benimsenmiş değerler sistemini terk etmesi anlamına gelse de, başarılı değil midir? Teolojik metaforlar, egonun istediği veya kültürün onayladığı değil de, Tanrı'nın tasarladığı kişi haline gelen insan başarılıdır demiyor muydu? T.S. Eliot'un söylediği gibi, kaçaklarla dolu bir dünyada doğru yöne giden kişi kaçıyor gibi görünür.

Kabile yaşamının ve bağlantıyı sağlayan mitsil sistemlerin erozyona uğraması, bizi bir arada tutma görevini yerine getiren tutkalı gittikçe eritmiştir. Artık kilitli kapıların ardında, parlak bir laboratuvardaymışçasına oturuyor ve robotik bir şekilde ortak kültürel şartlanmamızı prova edip duruyoruz. Bu kopukluk giderek daha fazla sözde kişilik bozukluklarına sebep oldu. Bir zamanlar "karakter bozuklukları" olarak adlandırılan, ahlaki olarak bir karakter yetersizliğini ima eden ruhsal durumlar, sanki başarısızlığa uğramış tüm uyum çabaları patolojikmiş ve yıkıcı değerler dayatan toplumun hiç suçu yokmuş gibi daha sonra "kişilik bozuklukları" olarak adlandırılmaya başlandı. Günümüzde psikodinamik terapistler, bu kalıpları ego-benlik ekseninin doyurulmasında bir kesinti olarak değerlendirerek, "benlik bozuklukları" olarak tanımlamaya bile sıcak bakıyorlar.

Bir kişi ezici bir travma yaşadığında ve/veya mensup olduğu kabilenin şifa enerjileriyle ya da kendi içinde ego-benlik ekseniyle bağlantısını kaybettiğinde, kendini söz konusu yarayla özdeşleştirecek ve seçimlerini bu sınırlayıcı, dar imgelem belirleyecektir. Ayrıca şiddet, ırkçılık ve bağnazlık gibi her tür gerici davranış, her zaman daralmış bir tasavvurdan kaynaklanır. Geçmişimize ya da komplekslerimize sıkışıp kalmak, tasavvur gücümüzü her zaman güdükleştirecektir. "Aşırı genelleme yanılgısı", yaşamlarımızın paramparça olmuş mitolojik sistemlerin etrafında durmadan dönmesine sebep olur ve bunu tedavi edecek tek şey deneyim ve içgörü kazanarak ve değişim için risk alarak vizyonumuzu genişletmektir. Kişisel ve kültürel geçmişimizin arkaik imgeleri o kadar güçlüdür ki, onları bilinç düzeyine çıkarmadığımız sürece yaşamlarımızdaki özerk varlıklarını sürdürmeye devam ederler. Bu arkaik imgelerin gücüne bir de gittikçe homojenleşen, narsisist bir hal alan ve büyümemizi, gelişimizi engelleyen, üstelik her gün bombardımanı altında olduğumuz popüler kültür imgelerini de ekleyin. Yaratıcılığımız kaçınılmaz olarak engellenir, seçeneklerimiz kısıtlanır. Ve böylece bunaltıcı, kendini tekrarlayan davranışlar döngüsüne, başarısız "tedavi planları"na ve sahte bir topluluk, kabile duygusuna mahkûm ediliriz.

Sadece daha çeşitli imgelere maruz kaldığımızda büyüyebiliriz; bunlar eğitim, seyahat, başkalarıyla diyalog ve ruhumuzun ziyaretçilerini misafir etmek aracılığıyla gerçekleşebilir. Mevlânâ'nın ruhumuzun egoyu ziyarete gönderdiği konuklar hakkında yazdığı gibi:

*İnsan kısmı bir misafirhane,*
*Her sabah yeni birisi gelir...*
*Minnettar ol her gelene*
*Kim gelirse gelsin.*

*Çünkü bunların her birisi*
*Öte taraftan bir kılavuz*
*Olarak gönderildi.*[3]

Mevlânâ'nın yazdıkları hakkında aşırı hassas davranmadan önce şunu hatırlamakta fayda var: Bu "ziyaretçilerin" bir kısmı kültürümüze aykırı bulunacak, her şeye kadir olduğumuz fantezisini yenilgiye uğratacak ve egomuzun güvenlik planını ihlal edecektir. Yine de şüphe ve yenilgi bize ego ve kültürün halihazırda onayladığı ve kurumsallaştırdığı değerlere uyum göstermekten çok daha fazlasını öğretecektir.

## YAŞAYAN MİTLER

Antik toplumlara hizmet eden, onları çeşitli gizemlerle birleştiren mitler, bilinçli zihin tarafından yaratılmamış ya da komiteler tarafından oluşturulmamıştır. Bu mitler, kolektif kabile deneyimleriyle veya kişisel düzeydeki karşılaşmalar, yaşantılarla ortaya çıkmıştır. Bu karşılaşmalar neşe, korku veya mucize duyguları yaratmakla kalmayıp aynı zamanda kişiyi ya da kabileyi bir gizemle karşı karşıya bırakmışlardı. İster ilahi ister somut bir olay olsun ya da bir duygu kasırgası olsun, böyle bir karşılaşmadan doğan imge, gizemle kurulan bir bağ anlamına geliyordu. Elbette zamanla ego, ona yaşam veren enerjiye değil, imgeye odaklanır. İmge, egonun bir yapısı haline geldiğinde, Jung'un Olympos tanrılarında gözlemlediği gibi, ilk baştaki enerjinin onu terk etmiş ve başka bir yere yönlenmiş olma ihtimali çok yüksektir. Jung, tanrılar ölmez, sadece enerji tanrıların imgelerini terk eder, der. Ancak bizim bu imgeye, eski inanca ya da dogmaya tutunmamız üzerimiz-

3 Mevlânâ Celaleddin Rumi, *Mesnevi*, çev. Veled Çelebi İzbudak, Abdülbaki Gölpınarlı (yay. haz.), Doğan Kitap, İstanbul, 2018, cilt 5, s. 3676.

deki etkisinin kaybına yol açar. Yeni bir nesneye veya hayatta belirli bir konuma sahip olmayı büyük bir mutluluk ölçütü olarak gören kişinin sonunda kendini doyumsuz hissetmesi kaçınılmazdır. Söz konusu nesne veya konum kişinin sorgulamadığı gündeminin bilinçdışı bir parçasıdır ve buraya özerk bir şekilde girmiştir; elde edildikten sonra ise bilinçaltı kendini yansıtacağı yeni hedefler aramaya başlar. Egomuzun imgeyi sıkıca kavraması ve onu güvenlik gündemimizin bir tutsağı yapma eğilimi dinî günahların en büyüğüne, putperestliğe yol açar. Yaşayan gizem, bir kavram, bir deneyimden ziyade bir inanç olarak katılaştırılır ve gizem tüm canlılığını yitirir. Sonrasında kişinin elinde yaşayan bir deneyim değil, sadece inanç yapıları kalır ve inançlar çok çeşitli gayretlerle dinî bakımdan canlı tutulmaya ve güçlendirilmeye çalışılır. Sonunda hepsi başarısız olan tuhaf tanrılara taparız. Aşkın deneyimlere duyduğumuz ihtiyacı insanlara, nesnelere ve amaçlara aktarırız ve neden bizi hayal kırıklığına uğrattıklarını merak eder dururuz. Kişi gizemle gerçek bir ilişki yaşadığında, bu ne tanımlanabilir, ne izah edilebilir, ne de başkalarına aktarılabilir. Jung bir mektubunda şöyle anlatır:

> Tanrı: içsel bir deneyim, anlatması güç ama etkileyici bir deneyim. Ruhsal deneyimin iki kaynağı vardır: dış dünya ve bilinçdışı. Tüm anlık deneyimler ruhsaldır. Fiziksel olarak aktarılan (dış dünya) deneyim ve intra (psişik) deneyim vardır. Her biri diğeri kadar geçerlidir. Tanrı istatistiksel bir hakikat değildir, bu nedenle Tanrı'nın varlığını kanıtlamaya çalışmak, O'nu inkâr etmek kadar aptalcadır. [...] İnsanlar bilgiyi kaybettiklerinde inançtan söz ederler. Naif ilkel inançsızdır, çünkü içsel deneyim haklı olarak onun için dış deneyim kadar anlamlıdır. Hâlâ teolojisi yoktur ve bubi tuzağı kavramların kafasını karıştırmasına henüz izin vermemiştir.[4]

4 Carl Gustav Jung, *Letters*, cilt II, s. 4.

Modern dünyanın ortak fantezisi, eski mitlerin istenirse yeniden diriltilebileceği ya da yeni mitlerin üretilebileceğidir. Eski kabile mitlerini kaybetmiş durumdayız, elbette pek çok kişi bunu denemiş olsa da, yenilerini üretmemiz mümkün değil. Zaman zaman ütopik vizyonlar ortaya çıkar, fakat asla hayata geçirilemezler çünkü kökenleri tanrıları doğuran enerjilere değil, ego güdümlü "iyi niyetler"e dayanır.

Bu tür imgeler, kabilemizi harekete geçirirken bir yandan da hepimizin iç dünyasındaki derinliğe ihanet ederler. Marksizm, ekonomik sistemlerimizdeki feci adaletsizlikleri gidermeye yönelik rasyonel, iyi niyetli ve insani bir çabaydı, ancak başarısızlığa mahkûmdu çünkü insan doğasının mantıkdışı yönünü ve kişisel çıkarlara düşkünlüğünü göz ardı etti; değerlere de materyalist açıdan yaklaşarak insan varlığının aşkınlığa olan ihtiyacını azımsadı. Kısacası, batıl inancı defetmek isterken, bunların yerini alacak yeni batıl inançlar üreterek, ideolojiye hizmet ve fedakârlık çağrısında bulundu ve insan ruhunu görmezden gelmiş olduğu gerçeğini bastırmak için totaliter baskı yöntemlerine başvurdu. Benzer şekilde, modern tüketimcilik de, büyük ölçüde yapay talep fantezilerine dayanarak yaratılmış ve kendini tekrarlayan döngüsel bir sistemdir. Bedenlerimize büyük bir konfor sağlayabilir ancak bu ruh için nadiren geçerlidir ve sonunda herkesin bildiği gibi bizi sadece oyalayıp hayal kırıklığına uğratır.

Başka bir deyişle, tanrılar içsel olarak deneyimlenmediğinde dış dünyaya yansıtılırlar. Dünyadaki şeylere yansıttığımız enerji (nesneler, amaçlar, ideolojiler, ilişkiler) ancak anlık özerkliğe sahiptir çünkü spiritüel ihtiyacımızı ancak geçici olarak yüklenebilirler. Jung'un işaret ettiği gibi, "Bilincimiz tanrılarını kaybettiğini zanneder; gerçekte hâlâ oradadırlar ve tam güçleriyle geri gelmeleri için yalnızca belirli bir genel koşula ihtiyaç vardır."[5]

5 Carl Gustav Jung, *Letters*, cilt II, s. 593.

Bu enerjinin dış dünyamızdaki kişilere ve imgelere ne kadar kolay yansıtıldığını anlayabilmek için siyasi bir mitingdeki veya rock konserindeki çılgın kalabalığı, yani topluluk psikolojisini düşünmemiz yeterlidir. Bilinçli dikkat seviyesinin düştüğü zamanlarda (örneğin kişisel veya kültürel kriz dönemlerinde) ego, iç dünyada ele alınmayan meseleyi yansıtma eğilimine girer ve bu dönemlerde egonun dış dünyaya olan tutkusu artar. Bu tür kişilerin veya imgelerin üzerimizdeki gücünü tarif etmek için "büyü" kelimesini kullanabiliriz. İç dünyamızda ya da dışarda, nerede karşılaşırsak karşılaşalım, ruhsal enerjinin doğaüstü karakteri bizi adeta büyüler. İşte bu yüzden, parlak nesnelerden, siyasi ve ticari kazançlardan, dinî itikatlardan ve *New Age* tarzı spiritüel fikirlerden kolayca etkileniriz çünkü tüm bunlar içimizde derinlerde yatan bir şeyle diyaloğa girerler ve bunu, biz kişisel sorumluluğumuzu almadan ve farkındalık kazanmak için hiçbir bedel ödemek zorunda kalmadan yaparlar.

Kendimizi bu büyüden kurtarmak için dünyayı *ruhsal açıdan okumaya* başlamamız gerekir. Bu şu anlama geliyor: Büyülenme ya da bahsettiğim bu ele geçirilmişlik halinden öteye geçmeli ve şunu sormalıyız: "İç dünyamı etkileyen şey nedir?", "Bunun geçmişimle bağlantısı nedir?", "Buna benzer bir enerjiyi daha önce nerede hissettim?", "Yüzeyin altında yatan kalıbı görebiliyor muyum?", "Bu kalıbı yaratan gizli düşünce veya kompleks nedir?", "Yaşamın her zaman bir parça eksik kalacağını bildiğimiz halde, herhangi bir şey bize sihir, tam bir refah ve 'çözüm" sunabilir mi?" Bunların yanı sıra, kendimize her zaman şu soruyu da yöneltmeliyiz: "Bu yol, bu ilişki, bu karar beni büyütecek, yaşamımı genişletecek mi? Yoksa küçültecek ve daraltacak mı?" Bu sorular üzerinde gerçekten çalışırsak, hayatımızı daha sorumlu bir şekilde yaşadığımızı fark edecek ve bu da yaptığımız seçimler ne kadar zorlayıcı olursa ol-

sun, bizi çok daha tatmin edecektir. Bununla birlikte, hâlâ sorulması gereken temel bir soru var: "Gerçekten farkındalık kazanmak istiyor muyuz, yoksa bu büyülenmişlik halini mi tercih ederiz?"

Büyük bir sevgiyle hatırladığım bir danışanım, devamlı başkalarının yardım çağrılarına koştuğundan kendini sık sık tükenmiş, depresif ve kullanıldığı için öfkeli hissediyordu. Ailesi, istemeden de olsa, ondan kendisini yaralı bir ebeveynin ihtiyaçlarına adamasını istemişti ve bu temel fikir, tutumlarına egemen olmuştu. Çocuğun bilinçdışı fantezisi, başkalarına bakarsa, onların sorunlarını çözerse, onların da kendisiyle ilgileneceğidir. Tabii ki asla böyle mutlu bir son yaşanmaz. Danışanım ne zaman ki başkalarının taleplerine hayır demenin felaketle sonuçlanmayacağını anladı, kendi doğasını ve ruhunun isteklerini takip ederek daha önce adım atmadığı, bilinmeyen dünyaları keşfetmeye başlayabildi. Kendi kalıplarını ve semptomlarını "okuyarak", çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan ve mevcut yaşamını yöneterek onu mutsuz eden dogmaya karşı durmaya başladı.

Böyle durumlarda karşılaştığımız "düşman" asla "öteki" değil, geçmişimizdir; geçmişimiz o kadar güçlüdür ki, bugünümüze sızar ve daha bilinçli seçimler yapmamızı engeller. Danışanım rüyalarında aslında kendisi olduğunu bildiği ama farklı görünüşlü bir kadın tarafından sık sık ziyaret ediliyordu. Bu kadın, hüzünlü bir şekilde, uzun uzun ona bakıyor sonra kafasını çeviriyordu. Danışanım, bu kadın kafasını çevirdiği anda derin bir sızı hissediyordu çünkü çok kıymetli bir şey kaybettiğini biliyordu. Bu garip ziyaret, elbette ruhunun kendisine yaptığı bir çağrıydı, onu "öteki"ni, yani kendini kucaklamaya davet ediyordu. En nihayetinde en çok bizim olanı, yani kendimizi nasıl içtenlikle kucaklamayız? Bu rüyaları bilinçli bir şekilde üreten biz olmadığımı-

za göre, bize bu şifalandırıcı imgeleri getiren unsurlara nasıl güvenmeyiz?

Psikolojik bir bakış açısı kazanmak çok zordur çünkü inancımızda büyük bir sıçrama yapmayı ve varoluşsal güven anlamında adımı atmayı gerektirir. Bizden, *fiziksel dünyanın altında seyreden görünmez dünyayla temas etmemizi ve ona değer vermemizi* ister. Çoğu modern, Antik Çağ'a hizmet eden imgelerden yoksun olduğundan, elimizde kalan sadece somut dünyanın ayartıları ve sınırlarıdır. Ne var ki, atalarımız için olduğu gibi bizim için de, hem dış dünyanın hem de iç dünyanın buluştuğu ve deneyimlendiği yer kişinin ruhudur. Sizin için hakikat ne olursa olsun, bu psikolojik bir olaydır ve sadece sizin doğrulayabileceğiniz ve saygı gösterebileceğiniz bir deneyimdir. Ancak ürkek, kırılgan ve güvensiz ego, korkular, kurtuluş vaatleri, baştan çıkartıcı tatlı sözler, şipşak dönüşüm iddiaları tarafından kolayca ayartılır ve kendi muazzam kişisel kaynağının uzağına düşer. Kültürümüz, ticari, siyasi ve dinî söylemlerimizde, bu tür eğlencelikleri bize her zaman sunar. Bu işten büyük paralar kazanan insanlar, bizi ikna etmek, manipüle etmek, hatta kendi özel ilgi alanlarına hizmet eden değerler yaratmak için psikolojilerimizi inceler. Ve içten içe onların bizi ayartabilmelerini dileriz çünkü baştan çıkarılmak, bilincimizle ve kendimizle ilgili tüm sorumluğu almaktan çok daha kolaydır. Ruhumuzun bize yaptığı çağrıdan sürekli kaçış, işte günlük yaşamın en derin psikopatolojisi budur.

Dünyayı psikolojik açıdan okumak, kendi yaşamlarımız üzerinde daha derin düşünmekle, gizli güdüleri, eski gündemleri, tekrarlayan kalıpları, yaşamadığımız hayatı başkalarına nasıl yansıttığımızı ve buna benzer olguları kavramakla başlar. Hiçbirimiz her zaman, hatta çoğu zaman bilinçli olamayız. Hayatın büyük bir kısmı otomatik pilotta yaşanır ve bu bilinç kaybının bedelini ilişkilerimizin tekrar

tekrar sabote edilmesiyle, boğucu ve inisiyatifimizi sınırlayan bir bakış açısıyla ve kendi değerlerimizi düzenlemeleri için devamlı başkalarına yetki vererek öderiz.

Psikolojik olmak, insanın yeni, kişisel mitini kendi içinde bulması gerektiği anlamına gelir. Ne kadar iyi niyetle hareket edilirse edilsin, kişisel mit dış dünyamızda yer alan ideolojilerde ve kurumlarda bulunamaz çünkü geçmişimizde işe yaramış olsalar bile artık kendini tekrarlayan, kurumsal bir otorite haline gelmiş, ilk deneyimlerimizi katılaştırıp onları birer dogmaya, biçimsel ilkelere dönüştürmüş kaynaklardır. Kişi, er ya da geç ruhun uzun zaman önce bu fikirlerden ayrılmış, bu yerleri terk etmiş olduğunu anlayacaktır. Ayrıca doğru düşünmek, rasyonel ilkeler ve davranış biçimleri de, ruhu tatmin etmeyecektir. Endişelerimiz ve derin çaresizlik anlarımız eksik olmayacaktır. Dua ritüelleri, sağlıklı alışkanlıklar veya fedakârlıklar da ruhun derinliklerini arındıramaz. Oldukça muhtemeldir ki, ruh bizimle en azından bazen, duymak istemediğimiz biçimlerde konuşacaktır. Esasında her zaman konuşur ve bize görünür dünyayı düzenleyen, hareket ettiren ve şekillendiren görünmez dünyayı anlatır. Derinlik psikolojisinin en büyük armağanı, bize bu gizemle derin bir diyalog kurma ihtimalini geri vermesidir.

Psikolojik olmak, kişinin terapi alması gerektiği anlamına gelmez, gerçi doğru kişiyle yapıldığında bu karar dönüştürücü de olabilir. Psikolojik olmak, kişinin her zamankinden çok daha radikal bir şekilde, yüzeyin altında neler olduğunu sorgulaması anlamına gelir. Hepimiz yüzeyde olup bitenler tarafından büyülenmeye açığızdır ancak takımyıldızlarını, büyük mitleri ve atalarımızı harekete geçiren enerji, hâlâ içinizde bir yerde hareket halindedir.

Psikolojik olmak, altında yatan enerji kaynakları ortaya çıkana dek yüzeydekileri sorgulamaktan sorumlu olmak anlamına gelir; modern olmak anlamdan, seçimden, davranış-

tan tamamen sorumlu olmak demektir. Çok kısa bir süreliğine buradayız. Gitmeden önce, hizmet etmeye gerçekten değer olan mitimizi bulabildiğimizi ve kendi yolculuğumuzla bağlantı kurabildiğimizi düşünmek güzel bir şey. Gündelik hayatın psikopatolojisinin ortasında doğmakta olan mit, bu gece göreceğiniz rüyada, gece yarısı gelecek sezgide ve her birimizin yaşamı boyunca kendini hep yenileyen gizemde halen şekillenmektedir.

# MATERYALİST BİR ÇAĞDA MANEVİYATA ULAŞMAK

İyi insanlarınızın gerçekte fenalıkları değil de onlardaki birçok şey midemi bulandırıyor. Ah keşke, onların da bu solgun suçlu gibi bir deliliği olsa da, o yüzden batsalar. Gerçekten, onların deliliği hakikat, sadakat veya adalet adıyla anılsın isterdim; oysa onların uzun bir ömür sürmek ve acınası bir kendinden hoşnutluk içinde yaşamak için erdemleri var.

– FRIEDRICH NIETZSCHE

Hayalî deniz tanrıları dünyanın kıyısında geziniyor,
Tenleri balık gibi tuzlu ve parlak.

– SOPHIA DE MELLO BREYNER, "Deniz Kıyısı"

Geçenlerde bir grup beyin tümörü hastası ve bakımlarını sağlayan aile üyeleriyle konuşmam istendi. Böyle yıkıcı bir hastalık karşısında, kişinin kendini bir kurban ve özerkliğini kaybetmiş biri gibi hissetmesi kaçınılmazdır. Ayrıca hasta, devasa ve karmaşık sağlık ve hastane sisteminin içinde sürüklenip kişiliksizleştiği duygusuna kapılır. Kişi sa-

dece çok ciddi bir sağlık tehlikesiyle karşı karşıya değildir, aynı zamanda benlik hissi de radikal biçimde saldırıya uğramış ve genellikle azalmıştır. Ben de bu gruba, bu duyguların yanı sıra öfke, keder, korku ve depresyonun da kaçınılmaz olduğundan bahsettim. Birçoğu sözlerimi başını sallayarak onayladı çünkü onlara basmakalıp ifadeler sıralamak yerine deneyimlerini onaylıyordum. Ayrıca kişisel özerklik duygusunu geri kazanmalarına ve yolculuklarında anlam duygusuyla yeniden bağlantı kurmalarına yardım edecek bazı yollara değindim. Rüyaların, sanatsal ifadenin ve meditasyonun iç sesimizle bağlantı kurmak için birer araç olabileceğinden bahsettim. Hepsi durumlarının bu şekilde tasdik edilmesinden ve farkı bir şekilde ifade edilmesinden dolayı minnettar görünüyorlardı. Ancak sözlerimi bitirdikten sonra gelen ilk yorum, tıbbi bir mucize olması için dua etmek gerektiğiyle ilgiliydi. Elbette bu düşünce oldukça doğaldı, yine de yorumu yapan kişinin iç yaşam ve kişisel otorite fikrine karşı belli bir direniş gösterdiğini hissettim. Tüm odağı, dışarıdan bir güç tarafından kurtarılmaktı. Tabii ki tıpta her gün mucizevi olaylar yaşanır ama ne olursa olsun hepimiz ölümlü varlıklarız.

Konuşmam bitip oradan ayrıldığımda, bu cesur ruhları ve önlerinde uzanan zorlu mücadelenin yanı sıra, dua yorumunu yapan kadının kendi yaşamından sorumlu olduğu fikrinden nasıl uzak durmak istediğini düşündüm uzun uzun. Olgun bir maneviyata sahip olmak, çağımızın en zor görevlerinden biridir. Bunun tek nedeni bayağılığın ve oyalanmaların bu denli fazla olması değil, aynı zamanda büyümekten ve kendi deneyimlerimizden tamamen sorumlu olmaktan kaçmamızdır. Bir zamanlar küçücük ve ürkek olmanın mirası, bizi güçsüz kılmaya ve çocuklaştırmaya devam eder.

Jung, tanrıların özellikle travmatik şeylerde iş başında olduğunu ifade eder. Şöyle yazar: "[Tanrı], benim yolum-

dan şiddetle ve pervasızca geçen her şeyi, öznel görüşlerimi, planlarımı ve niyetlerimi altüst eden ve hayatımın gidişatını daha iyi veya daha kötü şekilde değiştiren her şeyi atfettiğim addır."[1] Bu bakış açısı bizi mağduriyet duygusundan vazgeçip yolculuğumuzun anlamına etkin katılıma davet ederek, travmatik de olsa derin olanla ve gizemle ilişki kurmaya çağırır.

Yaşamın ikinci yarısında, iki büyük görev bizi bekler. İlki, *kişisel otoritenin kazanılmasıdır*. Bu ne anlama gelir? Daha önce bahsettiğimiz gibi hepimiz hayata naif ve başkalarına bağımlı olarak başlarız, kendi ihtiyaçlarımızı karşılamak ve hatta bazen hayatta kalmak için çevrenin dayattığı koşullara (aile, sosyoekonomik şartlar, kültürel zorunluluklar vb.) uyum sağlamak zorundayızdır. Her bir adaptasyon, içgüdüsel hakikatlerin, kişisel ihtiyaçların, tercihlerin ve ruhun arzularının feda edilmesini gerektirir. Gerekli adaptasyonların tekrarı, yetkenin kendi dışımızda yerleşmesine yol açar. Bununla birlikte, zamanla bu dış otoriteler yer değiştirir ve kompleks olarak içselleştirilerek bizi içeriden yönetmeye başlar. En güçlülerimiz bile, bu içsel tiranlara tâbidir. Bilinçli varlıklar olduğumuza inanırız, aslında çoğu zaman, hatta her zaman, kişisel geçmişimizden kaynaklanan otoritelere ve günümüzün hüküm süren çeşitli değerlerine tâbiyizdir.

Ruhumuz kişisel otoritemizi geri kazanmamızı ister ve bu günlük olarak bizi bekleyen bir görevdir. Genellikle, en azından acı kendimiz ya da çevremizdekiler için tahammül edilemez hale gelinceye kadar, ruhun gündemini mümkün olduğu kadar bastırarak, ruhumuzun bu taleplerinden kaçmaya çalışırız, ta ki bu taleplere kulak vermek mecburiyetinde kalıncaya dek... Hepimiz dış otoriteyi benimsemeye koşullandığımız ve bu tür öğütleri, gündemleri ve tepkileri kendi komplekslerimiz olarak içselleştirdiğimiz için kişisel

1 Carl Gustav Jung, *Letters*, cilt II, s. 525.

otoritemizi tekrar geri kazanmak zor, hatta korkutucu bir görevdir. Balık suda yüzdüğünün farkında mıdır? Dış otoritelere değil, tümü geçmişimize bağlı olan algılar ve tepkiler denizinde yüzdüğümüzü kavrayabilir miyiz? Beklentiler ve sonuçlar arasındaki tutarsızlık artık inkâr edilemez hale gelinceye kadar bu örtük otoriteleri ve etki almalarını sorgulamamız çok düşük bir ihtimaldir.

"Kişisel otorite" nelerden oluşur? En basit ifadeyle, *kişinin kendisi için doğru olanı bulması ve bu dünyada onu yaşamasıdır*. Eğer yaşanmazsa, bizim için henüz gerçek değildir ve Sartre'ın "kötü inanç", teoloğun "günah", terapistin "nevroz" ve varoluşsal filozofun "otantik olmayan varlık" olarak adlandırdığı duruma katlanmak zorunda kalırız. Başkalarının haklarına ve bakış açılarına saygılı olan kişisel otorite, narsisist veya yayılımcı değildir. Var etmek istediklerimizin alçakgönüllü bir kabulüdür. Eğer ego içimizden çıkıp yaşamak isteyen bu enerjinin önünden çekilmezse, bu enerji patolojik patlamalara dönüşerek bizi çiğner ya da bedenlerimiz senelerce varolmaya devam etse de, içimizdeki çok hayati bir şey ölür.

Hepimiz, bundan kaçsak bile, esasında bu çağrının bize her gün yapıldığını biliriz: Sizin için doğru olanı bulun ve onu yaşama cesaretini gösterin, başta başkalarını şaşırtabilir ve korkutabilirsiniz, ancak zamanla dünya size saygı gösterecektir.

Kişisel otoritenin elde edilmesi, daha doğrusu geri kazanılmasıyla yakından ilişkili bir başka görev de, kişisel *maneviyatın keşfi*dir. Çoğu zaman bu önemli davet, kişinin ait olduğu kültür ve çocukluk deneyimleri tarafından bozulur. Ruhun daha derin, daha geniş olana duyduğu özlem, tanıdık kurumlar, inançlar, dogmalar ve uygulamalarla karıştırılır. Geçmişe ihanet etme korkusuyla, ruhun yaşamı hakkında düşünmekten devamlı vazgeçilir. Biliyoruz ki, günümüzde

bize spiritüel bir yaşam pazarlama çabasında olan pek çok kişi var. Cilalı görüntüleri, tatlı dilli nezaketleri, yaltakçı ve aşırı yapmacık tavırları ve basmakalıp sözleri, takipçilerini kendilerini bulmaya ve esasında olmaları gereken kişiye dönüşmelerine yöneltmek yerine onları çocuklaştırır. Mesajları, basit adımlar sayesinde bu mücadeleden kurtulmayı vaat eder ve bizi el atından ayartarak daha derine inme çağrısını göz ardı etmemize neden olur. Kültürümüz bu tür aldatmacalarla doludur. Jung'un yıllar önce belirttiği gibi:

> Metafizik fikirler, başlangıç deneyimlerini hatırlatma ve uyandırma kapasitelerini yitirdikten sonra, sadece işe yaramaz hale gelmekle kalmamış, aynı zamanda daha geniş bir gelişmeye giden yolda fiili engeller oluşturmaya başlamıştır. Kişi bir zamanlar varlık anlamına gelen mülklere tutunur ve ne kadar etkisiz, anlaşılmaz ve cansız hale gelirlerse, insanlar onlara o kadar inatla tutunur. [...] Bu nihai sonuç [...] sahte bir kibir, histeri, kafa karışıklığı, suçlu ahlaksızlık ve doktriner fanatizm halidir, pespaye bir maneviyatın, sahte sanatın, felsefi tutukluğun tedarikidir. Ütopik bir palavradır ve günümüz dünyasının insan kitlelerini topluca beslemek için uygundur.[2]

Kişinin yaşantılarının maneviyatına uygun olması büyük önem taşır. Sadece geçmişten veya aileden alınan spiritüel bir gelenek, kişinin hayatında gerçek bir fark yaratmaz, çünkü bu, kişinin hayatını koşullu ve refleks tepkilerle yaşıyor olduğu anlamına gelir. Sadece tecrübeye dayanan hakikatler, olgun bir maneviyat olarak değerlendirilebilir. Tecrübeye dayanan maneviyat bizi zorlayacak, bazen bizi sınayacak ama bizden her zaman istediğimizden daha geniş olmamızı talep edecektir. İsa, etrafındaki insanları haçı alıp onu takip

2 Carl Gustav Jung, *Aion: Researches into Phenomenology of the Self. Collected Works 9ii*, para. 65, 67.

etmeye davet ederken ne demek istemişti? Elbette bu kolay bir yaşama veya toplumsal onaya yönelik bir davet değildi. Benzer şekilde, anne ve babasıyla kalanların onunla bu yolculuğa çıkmayacağını söylemişti. Bu meydan okumayı, ebeveyn komplekslerine hizmet etmeye devam eden hiç kimsenin bireyselleşmeyi tecrübe edemeyeceğini söyleyerek günümüze uyarlayabiliriz.

Olgun bir maneviyat nadiren bize cevapları sunar, bunun yerine bize çok daha derin ve daha geniş sorular yöneltir. Daha derin ve daha geniş sorular, daha derin ve daha geniş bir hayata yol açarlar. Olgun bir maneviyat, yaşamın ikinci yarısı için kritik öneme sahiptir çünkü bu soruları doğrudan ele almazsak, bizi aldatan, yönlendiren veya eksilten değerlere boyun eğme ihtimali ortaya çıkar.

Bu yüzden çoğu zaman maneviyat, tıpkı sahte benlik gibi korku tarafından yönlendirilir, ki bu yargılanacak bir şey değildir. Ancak korkuya dayalı bir maneviyat, genişlemekten ziyade küçülür. Dinin cehenneme gitmekten korkanlar için, maneviyatın ise cehennemi görmüş kişiler için olduğu söylenir. İyi ve kötü kavramlarına ilişkin zorlu soruları kurnazca yöneten, başkalarını günah keçisi yapmaya çalışan veya otoriteyi dış kaynaklara teslim eden herhangi bir manevi bakış açısı, çocuksu bir maneviyattır. İnsanlarda suçluluk ve yargılanma hissiyatı yaratan bir maneviyat, yalnızca insanların halihazırda sahip oldukları komplekslere katkıda bulunur. İnsanları korkunun, geleneğin ya da kendi kişisel deneyimleriyle doğruladıklarının dışında herhangi bir şeyin esareti altına sokan bir maneviyat, ruha şiddet uyguluyordur.

Bu ölçütlere göre, çoğu spiritüel uygulama, yaşamaya çağrıldığımız daha derin ve daha geniş hayata hakaret niteliğindedir. Tıpkı kendimize ilişkin tanımlarımızın çok küçük olması gibi, Tanrı ile ilgili tanımlarımız da çok küçüktür. Bu iki küçümsemenin arasında bir ilişki yok mudur? Spiritüel

olarak büyümek ve kendi olasılıklarımızı belirlemek, bizim için neyin anlamlı olduğunu başkalarının fikirleriyle değil, kendi deneyimlerimiz doğrultusunda tayin etmek ve bizim için doğru olanın arkasında durmaya istekli olmaktır. Bu nedenle, kişisel otoritenin geri kazanılması ve olgun bir maneviyata ulaşmak, ikiz görevler olup ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır.

Bildiğimiz kadarıyla, kendi türümüz ve diğerleri arasındaki niteliksel açıdan en kritik ayrım, sadece bizim anlam ihtiyacı içinde olmamızdır. Dünyadaki sevgili yoldaşlarımız olan diğer canlılar gibi çayırlarda otlamayız, sonbahar gelince göç etmeyiz, suyun derinliklerinde yol almayız. Biz sembol yaratan, sembol kullanan ve sembole ihtiyaç duyan bir hayvanız. Hayatı sembolik olarak ele alma yetisi, kültürümüzü mümkün ve manevi yaşamımızı da gerekli kılan şeydir. Semboller bize evrenin gizemleriyle doğal olaylar ve kendi gizemli benliklerimiz arasında köprü kurma konusunda yardım eder. Gizemler doğrudan bilinemez. Eğer bilinebilselerdi, gizem olmazlardı, sadece bilincimizin yapıları haline gelirlerdi.

İmge bir olaydan doğar -sevgilinin bir imgesi, doğanın bir imgesi, bir *imago Dei*- ve bu imge bizim gizemli olanla bilincin kavrayabileceği bir şekilde bağlantı kurmamızı sağlar. Üç üstün bilim adamı ve düşünürün hikâyesi -Charles Darwin, William James ve Carl Jung- fenomenolojik sembol yaratımına bir örnektir. Her üçü de, farklı ülkelerde ve farklı dönemlerde kendilerni büyük bir depremin ortasında bulmuştur. Her üç adam da, yaşadıkları ezici deneyim sırasında aynı sembolün kendiliğinden ortaya çıktığını belirtmiş, yani kendini amacı onu öldürmek olan büyük bir canavarın sırtındaymış gibi hissettiğini dile getirmiştir. Daha sonra bir deprem yaşadıklarını fark ederler ancak ilk anda hepsi yaşanan olayın ilkel ve arkaik niteliğini hissetmiştir ve bilinçli hayatta bu ancak bir canavarın sembolik imgesi ola-

rak kavranabilmiştir. Doğanın bu arketipik gücü çok derindi, tüm bilinçli referansları ezip geçmişti ve bu üç adamı, derin olana ve Öteki'ne -gizeme- açmıştı. Bu hayvan imgesi, ne içsel bir deneyimdi ne de dışsal bir olguydu, bu ikisi arasında köprü oluşturuyordu, bu da hem *sembol* hem de *metafor*un etimolojilerinin ifade ettiği şeydi. Sembol ve metafor bizim en büyük armağanlarımızdır, çünkü kültürü ve maneviyatı mümkün kılarlar. Hayvan gizemi yaşar, insan ise onu gizem olarak deneyimler. Her ne kadar sınırlı varlıklar olsak da, metafor ve semboller aracılığıyla gizemli olana yaklaşabiliyoruz. Kendiliğinden üretilen sembollere verilebilecek en dikkate değer örnek, sınırlı bilincimizle aşkın olan arasında köprü oluşturan rüya imgeleridir.

Modern çağın en önemli özelliği -ki dört asır öncesine dayanır-, anlam ve kişinin hayatını yürütme sorumluluğunun kabile mitolojisinden ve kutsal kurumlardan yavaş yavaş bireyin omuzlarına kaymasıdır. İster papa ister hükümdar, hangi makamda olursa olsun, günümüzde hiç kimse sizin adınıza deneyimlerinizin gerçek olup olmadığını tayin etme yetkisine sahip değildir. Son birkaç yüzyıl, dış otoriteler için çetin geçmiştir. Günümüzde hâlâ bazı dinî ve siyasi liderler ilahi yaptırım iddiasında bulunmaya devam ediyorlar ancak biz bu liderlerin, tıpkı bizim gibi kusurlu varlıklar olduğunu, hatalı kararlar verebileceklerini ve kendi çıkarları doğrultusunda yorumlar yapabileceklerini biliyoruz. (Örneğin İngiltere'de kraliyet ailesinin düsturu hâlâ *Dieu et mon droit*, yani *Tanrı ve benim hakkım*'dır, ancak hepimiz İngiltere'nin anayasal bir monarşi olduğunu ve halkın iradesine hizmet ettiğini biliyoruz.)

19. yüzyılın başlarında, Königsburg'un bilgesi Immanuel Kant, geleneksel metafiziğe son verdi ve gerçeği asla doğrudan bilemeyeceğimizi ifade ederek, modern psikolojinin gerekliliğini gösterdi; bizler sadece gerçeği içsel olarak na-

sıl deneyimlediğimizi bilebiliriz. Kant dış gerçekliğin olmadığını söylemiyordu; dış gerçekliği sadece öznel olarak bilebileceğimizi söylüyordu. Ruhumuz, uyaranların oluşturduğu ham kaosu alır ve zaman, sayı, mekânsallık ve zihnimizin diğer unsurları doğrultusunda onları tutarlı hale getirip düzene sokar. Oturduğunuz sandalyenin kendisi de sürekli hareket ve dönüşüm halinde olsa bile, madde olarak adlandırdığımız sürekli hareket halinde olan bir enerji topluluğudur. Ego için kuantum fiziğinin bir yüzyıl boyunca bildiği gerçeği, yani kalıcı ve sabit bir şey üzerinde değil de, uyumla hareket eden bir enerji topluluğu üzerinde oturduğunu hayal etmek zordur. (Paleontolog Teilhard de Chardin, maddenin görülebilecek kadar yavaş hareket eden ruh olduğunu söylediğinde, belki de bu dünyaları birleştirmeye çok yaklaşmıştı.) Ego, öznel durumunu nesnel gerçeklikle karıştırmaya meyleder. Bu karışıklığa her zaman rastlarız. Dinlerde de bunu yaptığımızı görebiliriz.

Tüm dinlerin kökeninde aşkın olanla ilkel bir karşılaşma söz konusudur; birey ya da kabile aşkın olanla karşılaşır. Bu karşılaşma sonucunda, daha önce bahsettiğimiz depremlerin yarattığı canavarın aksine, gizem ve algılayan bilinç arasında köprü oluşturan bir imge ortaya çıkar. Zamanla, ego kendi yapılarını ayrıcalıklı kılma, onları dış gerçeklikle ya da gizemle karıştırma eğilimindedir. Sınırlı duyarlılığımız, *Tanrı* olarak adlandırdığımız sınırsız gizemi kavrayamaz. Ancak yine de bir aşkınlık deneyimine sahibizdir ve bunu Tanrı olarak adlandırırız. Ama Tanrı olarak adlandırdığımız şey bir isim, bir imge değil, bu imgenin ardında yer alan ve onu kutsal kılan derin enerjidir. Jung şöyle açıklar:

> Esasında, kişinin Tanrı'nın gerçekliğini kendisine ispat etmesi imkânsızdır, bunu ancak kendiliğinden ortaya çıkan veya gelenekle kutsanmış, naif zihniyetli kişinin, ruhsal doğasını ve et-

kilerini, bilinmeyen metafizik arka planından hiçbir zaman ayıramadığı imgeleri kullanarak yapabilir. Kişi etkili imgeyi, anında işaret ettiği aşkın x ile aynı kefeye koyar [...] o halde, imge ve ifadenin aşkın nesnelerinden farklı psişik süreçler olduğu unutulmamalıdır; onun yerine geçemezler, sadece işaret ederler.[3]

Tanrı'yla ilgili imgelerimiz, doğanın hikmetleri ya da ruhsal coşkularımız deneyimlediğimiz şeylerdir, bu enerjilerin doğdukları kaynaklar değildir ve teolog Karl Barth'ın ifade ettiği gibi "tamamen öteki" olarak kalmaya devam ederler. (İşte bu, onu bilinmez kılan ve gizem yapan şeydir!) Kabileler, endişeli kolektif egolarının güvenliğe duydukları ihtiyacı gidermek için kendi toplulukları içinde benzerlik, itaat ve uzlaşmayı benimsemişler ancak birbirlerine sıklıkla saldırmışlardır. Olgunlaşmamış kişi veya kültürler, çocuklar gibi "Bizim tanrımız sizin tanrınızdan üstündür," diye iddia eder. Ne yazık ki, vahşi dünya tarihi boyunca, edebileştirilmiş dinî metaforlar uğruna diğer tüm sebeplerden daha fazla insan katledilmiştir. "Benim metaforum, benim sembolik yapım, sizin metaforunuzdan veya sembolik yapınızdan daha fazla kudrete sahiptir," diyen bir kâfiri katletmek için ortaya atılan birini hayal edebiliyor musunuz? Kişinin bir sembol veya metafor kullanıldığını anlaması olgun bir psikolojik bilinç seviyesine ulaşmış olduğu anlamına gelir ve böyle bir dinî iddianın nesnelden ziyade öznel nitelikte olduğunu fark edebiliyor demektir. Bu kişi yanılsamalardan azadedir. Size belli bir dondurma çeşidini sevdiğimi ve sizin de seveceğinizi düşündüğümü söylesem, zevkime katılabilir ya da katılmayabilirsiniz. Fakat benim zevkimin doğru ve sizinkinin yanlış olduğu konusunda ısrar edersem, deneyiminizin gerçekliğini inkâr ederek sizin kişiliğinize saldırmış olurum. Bu tür şiddeti, bireyler, kültürler, eşler, ebeveynler olarak birbirimize sürekli uygularız.

3 Carl Gustav Jung, *Psychological Reflections*, s. 338.

Köktendincilik ve ateizm arasında oluşan uçurum, bazen aptallıktan, bazen yeteri kadar anlayamamaktan ve sıklıkla psikopatolojiden doğar. Köktendinci bakış açısında dinî değerlerin sağduyuyu rahatsız edebilecek olgular olarak savunulması gerekir ve genellikle bu savunuyu yapan kişi sonsuza kadar savaşmak zorunda olduğu dar bir alana itilir. Bu tür şeylerin "olgu" olduğunu iddia etmenin temelsiz olduğunu gören ateistler ise, dinî imgelerin işaret edebileceği evrensel içgörüyü doğrudan reddeder. İnançların olgusal olarak zayıf olmasından hareketle, tüm motifin değersiz olduğu sonucuna varır. Her iki görüşün savunucuları da, çok önemli bir noktayı kaçırır: imgenin içerdiği derin psiko-mitolojik hakikati. Dahası, anlamın hissedildiği bu tür anların *sadece* psikolojik olduğunu söyleyen kişi, ruhun aşkınlığını ve tamamen bilincin ötesinde yaşantılanan özerk bir enerji olduğu gerçeğini göz ardı eder. Oysa ruhun varlığını, kendi psikolojik kavrayışlarımızın öznel alanında deneyimlemek zorundayızdır.

*Ruh* sözcüğünün, siz, ben, doğa, rüya imgeleri vs. gibi dünyanın maddi tezahürleri içinden geçerek akan özerk enerjiye verdiğimiz ad olduğunu hatırlayalım. Bizim tarafımızdan deneyimlenir, bizim aracılığımızla olur. Böylece, örneğin bir başkası içimizde sevgiyi harekete geçirir ama bu bizim için öznel bir durum olarak yaşantılanır. Dinî deneyimin gerçeği dışımızdan kaynaklanır, ancak içimizde ötekini arayan bir şeyi harekete geçirir. İç ve dış bağlanıp birleştiğinde, biz bunu anlam olarak deneyimleriz. Böylece, ruh dışımızda varolur, ancak doğamızın merkezinde buna benzer nitelikte bir şey vardır ve bağlantı kurmayı arzular. Etimolojisi "çağırmak" anlamına gelen irşad (*numinous*) kelimesiyle kastedilen, ruhun bu dışa doğru hareketidir. Demek ki ruh biz onu ararken zaten ısrarla bizi istiyordur. Alman şair Friedrich Hölderlin bu paradoksu şöyle ifade eder: "Aradığın şey sana yakın ve zaten seninle tanışmaya geliyor."

Ne yazık ki, bu meseleler hakkında yapılan kamuoyu tartışmalarının kalitesi öyle düşük olagelmiştir ki, modern çağda kitleler, içlerinde en derinde yatan ve doğaları gereği sahip oldukları dinî özlemleri bir kenara atmışlardır. Ruhun değerinin böyle trajik şekilde düşürülmesi pek çok kişinin aşkınlık olasılığını reddetmesine ve bu büyük kaybın acısına panzehir olsun diye bağımlılıklara saplanmalarına ve kendilerini popüler kültürün eğlencelerine kaptırmalarına yol açtı. Bazılarını ise, sinizm veya depresyona sürükledi. Sadece son yıllarda yüce Amerikan Psikiyatri Derneği "dinî zorluklar" ihtimalini, terapistlerin ilgi alanına giren bir tanı kategorisi olarak kabul etmeye tenezzül etti. Ancak kültürümüz ve ortak durumumuz üzerine derinlikli düşünen herkes, kültürümüzde yaşanan rahatsızlıkların ve kişisel psikopatolojimizin altında, spiritüel yaşamın kaybının yattığını kavrayacaktır. Kendisini daha derin bir sembolik oyunun katılımcısı gibi hissetmeyen kişide er ya da geç, pek çok semptom ortaya çıkacaktır. Jung'un belirttiği gibi, bu sorun, kişinin yaşamının ikinci yarısının idaresinin merkezinde yer alır:

> İnsan için can alıcı soru şudur: Sonsuzluğun parçası mısın, yoksa değil misin?... Bu yaşamda yani buradayken sonsuzlukla bir bağlantımız olduğunu anlayabilirsek isteklerimiz ve tutumumuz değişir çünkü sonuç olarak, özüne sahip olduğumuz bir şey olduğunu varsayarız. Bu düşünceyi içimizde oluşturabilirsek yaşamımız boşa geçmemiş olur.[4]

Maneviyat adına birtakım değersiz ve pespaye fikirlerin pazarlandığı çağımızda, olgun bir maneviyatı geri kazanmak, belki de yeniden inşa etmek için, ilk önce sadece maneviyatın ne anlama geldiğini değil, aynı zamanda nasıl

4 Carl Gustav Jung, *Anılar, Düşler, Düşünceler*, s. 257.

oluştuğunu, bize nasıl hizmet edebileceğini ve geçmişinden neler öğrenebileceğimizi düşünmemiz gerekir.

19. yüzyılda, Fransız düşünür August Comte, dünyamızın karmaşık gizeminin başlangıçta animizm adı verilen psiko-dinî bir algıyla nasıl deneyimlendiğini aktarır. "Ruh" anlamına gelen Latince *anima* kelimesinden gelen *animizm*, iç ve dış, nesnel ve öznel gerçeklerin naifçe birbiriyle karıştırılmasından kaynaklanır. İlk kültürler dünyayı ruh enerjisinin vücut bulmuş hali olarak deneyimledi, dünyada her şeyi ruh enerjisinin taşıyıcıları olarak görüyorlardı. Ağacın ruhu vardı. (Günümüzde kullandığımız "tahtalara vur" ifadesi bu inanıştan kaynaklanır ve aslında ağacın içerdiği animayı bize şans getirmesi için davet etmemizden ibarettir.) Yeryüzünün bir ruhu vardı, insanlar onun iyi niyetine ve cömert meyvelerine nail olabilmek için onu anladıklarını gösteren bazı edimlerde bulunmak zorundaydı; örneğin insan veya hayvanların kurban edilmesi, tapınaklarda veya açık alanlarda cinsel birleşme ayinleri yapmak ve buna benzer diğer edimler. Her insan ruh taşırdı ve insanlar genellikle birbirlerinde bunun farkına varır ve bu gerçeği teslim ederlerdi; Hindu selamlaşma geleneğinde insanların avuçlarını kavuşturup karşı tarafa onu ruhunu kabul ettiğini bildirmesi gibi. Hatta insanların ruhlarını birbirlerine yansıttığına inanılır ve bunu ruhun ele geçirilmesi olarak görürlerdi.

Bildiğimiz gibi, eski çağlardan beri yansıtmalar, hatta sanrılar tarafından büyülenmeyelim diye öznel olan ve nesnel olan, keskin bir şekilde ayrıştırılmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak, ruhun varlığı giderek daha az deneyimlenir olmuş ve dünya ruhsal derinlikten yoksunlaşmıştır. Bugün animistleri naif olarak değerlendiririz ancak o insanların günlük yaşamlarında ruhsal canlılığı her zaman ve her yerde deneyimliyor olmaları bizim için özenilecek şeydir. Hâlâ batıl inançlara sahip olmamıza, kötülükleri kovmak için bazı ritüeller

uygulamamıza ve özel anlarımızda büyülü düşünceler içine girmemize rağmen kendimizi onlardan üstün görürüz ve bu alışkanlıklarımız öznel-nesnel konusundaki kafa karışıklığının canlanmasına neden olur. (İnsanların bovling topunu fırlattıktan sonra bedenlerini nasıl ileriye ve geriye doğru büktüklerini izleyin.)

Comte, ego bilincinin artmasıyla birlikte animizmin yerini *teolojik aşamanın* aldığını kaydeder; bu aşamada Antik dünyanın tanrıları ya da Doğu Akdeniz ve Uzak Doğu'da ortaya çıkan resmî din organları söz konusudur. Animizmden teolojik aşamaya geçişi, örneğin denizin muazzam gücünün, belirli bir tanrıda, Poseidon'da somutlaştırılmasında görebiliriz. Homer'in denizcileri, karanlık denize açılmadan önce onları kolayca yok edebilecek Poseidon'a ihsan göstermesi için yakarırlar.

Büyük dinler, giderek kişisel bir mesele olmaktan çıkıp kişisel otoritenin kurumsal güvenliğe teslim edilmesine dönüştükçe, dinler kendi kurumsal ve kültürel biçimlerini oluşturarak kendi sistemlerini kurdular. Her insan duygu, değer ve tepki olarak içselleştirilen bu kültürel biçimlerden derinden etkilenir ve dolaysız deneyimlerden ziyade inancın sadece belirli şekillerinin onaylanması sonucu, bu kültürel biçimler daha da pekişir. 19. yüzyılın ortalarında, Kierkegaard'dan Nietzsche'ye ve Dostoyevski'ye kadar pek çok ünlü düşünür, "tanrıların öldüğü" sonucuna vardı. Psikoloji disiplini daha ortaya çıkmadan, metafizik değil psikolojik önermeler yapıyorlardı. Yani şu psikolojik gerçeğe tanıklık ediyorlardı: Tanrıların kültürel biçimleri ve onlara eşlik eden değer sistemleri, artık çoğu insanda kişisel deneyimlerin doğrudanlığını uyandırmıyordu. Ruhla olan bu bağlantı kaybı yabancılaşmaya, kaybolmuşluk hislerine yol açtı ve bir yandan nostalji uyandırırken diğer yandan da bilimcilik ve materyalizm gibi seküler akımların yükselişine neden oldu.

Comte, bu değişikliği coşkuyla karşıladı çünkü bunun pozitivizm çağına doğru bir "ilerleme" olduğunu düşünüyordu. *Pozitivizm* ile kastettiği şey, nesnel olarak doğrulanmadığı takdirde hiçbir şeyin yetke sahibi kabul edilemeyeceğiydi. Şüphesiz, modern bilimler yaşam koşullarına etki ederek insanlığa daha fazla konfor ve kontrol sahibi olma imkânı getirmiştir. Bununla birlikte, Comte'un 19. yüzyıl bakış açısı, ki hepimiz bu bakış açısıyla yetiştirildik, maddi ve bilimsel ilerlemeyi ruhsal gelişimin bir biçimi olarak görür. Ancak yakın tarihe bakınca, bu fikrin aynı zamanda naif ve tek taraflı olduğunu görebiliriz. Bilimsel yetenek, geçtiğimiz yüzyılı insanlık tarihinin uzun ve içler acısı katliam listesinin en tepesine oturtmakla kalmadı, aynı zamanda modernizmin başarısız tanrıları, modern insanın, kurumsal imparatorlukların yalan yanlış hesap defterleri, yalanlar üzerine kurulmuş hükümetlerin sahtekârlıkları ve kendi nevrozları üzerine anıtlar inşa etme niyetinde olan entelektüellerin yapmacıklıkları ile bir arada materyalist bir denizde başıboş sürüklenmesine neden oldu.

Eski çağların animist insanını küçümseyebiliriz, ama en azından, bizimkinin aksine, onun dünyasına maneviyat hâkimdi. O hayatta kalmanın ve anlamın, görünür dünyada görünmeyenleri okuyabilme yeteneğine bağlı olduğunun farkındaydı. Animist sadece fiziksel olarak hayatta kalabilmek için doğanın işaretlerini okumak zorunda değildi, aynı zamanda seçimlerini ruhların gücüne itaat ederek yapmak zorunda kalmıştı. Günümüzde hakikat algısını fiziksel olarak neyin doğrulanabileceğiyle sınırlayarak dünyaya daha derin bir şekilde erişimimizi kısıtladık ve onu birçok yönden ruhsuzlaştırdık.

Bu eğilim, çoğu modern psikoterapi yaklaşımının davranışsal değişim, bilişsel programlama ve farmakolojiyle sınırlandırılmasına yol açmıştır; bunların tümü yararlı yaklaşım-

lardır ancak tek başlarına kullanıldıklarında yüzeysel kalırlar ve sonuçta kasıtsız da olsa, en derin varlığımıza değer vermezler. Psikolojide görülen bu aykırılık büyük dinlerde de söz konusudur; bu, imgenin onu canlandıran enerjiyle karıştırılmasıdır. Bu yüzden, insanlar içerdiği sorunlarla mücadele etmeksizin belirli inanç biçimlerine ibadet eder veya daha dolu bir hayata hizmet edip etmediklerini sorgulamadan bazı davranışlara öykünürler. Buna bağlı olarak, kutsallık imgesi, ya varsayılan tarihî iddiası sebebiyle savunulur ya da modern duyarlılıklar açısından değersiz olduğu için reddedilir. Her iki durumda da, dünya ruhsuzlaşır, halbuki dünya yeniden canlanmaya ihtiyaç duyar. Her iki durumda da birey, daha geniş diyaloğa açılacak bir konum yerine dar inanç sistemlerinin yarattığı katı bir konuma hapsolur; herkes gizemli olanla bağını kaybeder ve gizem anlamsızlaşır. Benzer şekilde, kişi gerçek eğitimden kaçınmak için üniversiteye gidebilir, dinî deneyimlerden kaçınmak için kiliseye devam edebilir ve hatta ruhun hakikatinden kaçmak için terapiye başlayabilir. Bu uygulamalar, çoğu zaman bilinçsiz olsalar da oldukça yaygındır ve gizeme gittikçe daha çok yabancılaşmaya neden olur. Hepsi kişisel deneyimi hiçe sayarak ve kişisel otoriteyi göz ardı ederek yaşamlarımızı eksiltir.

Kişi dinî spektrumun neresinde olursa olsun, bu modernizmin acıklı yönüdür. Anketler, Amerikalıların diğer gelişmiş ülkelere göre Tanrı'ya inancının daha yüksek olduğunu, insanların dinî törenlere daha çok katıldığını ancak bir yandan da maddi konfora daha fazla güvendiğini gösteriyor. Dindarlıkları komplekslere ve grup düşüncesine hizmet ediyorsa ve kişisel maneviyatın gelişmesini, gizemle bağlantı kurulmasını engelliyorsa, aslında o kadar da dinî olmayabilir.

Gerçekten de dinî deneyime karşı dikkatli olunmalıdır, çünkü bizden kaçınmayı tercih ettiğimiz bir şey talep edebi-

lir. Çoğu insan bu tehdidi, daha geniş olana davet eden bu çağrıyı sezer, bu nedenle dindarlığın kültürel tezahürlerinin pek çoğu, aslında gerçek dinî deneyimi gizlice önleme çabalarıdır. Bu kadar hoşnutsuz ve yönünü kaybetmiş bir durumda olmamıza, pop ideolojileri ve değişen giyim, davranış ve düşünce trendlerine bu kadar kolay kapılmamıza şaşmamalı. O halde, ruhunu kaybetmiş bir kültürün, ona kim liderlik teklif ederse, kim net değerler sunduğunu iddia ederse ya da sıkılıkla görüldüğü gibi kim dikkatini dağıtmayı ve eğlenceli oyalanmalar vaat ederse, onunla bilinçsiz bir iş birliğine sürüklenmesi normaldir. Günümüzde televizyona duyduğumuz hürmet, bizi uyuşturmaya yönelik tehditlerin başında gelir çünkü dinî sorgulamalarımızı, idrak kapasitemizi ve değer ayrımı yapabilmemizi baltalar, aynı zamanda kişisel farklılıklarımızı da bastırarak, bizi yerleşik otoritelere itaat etmeye yöneltir. Genel anlamda, öğrencilerimize düşünme, yazma ve kendi yollarını bulmaları değil, nasıl sınava girecekleri öğretilir.

Bu oyalanma ve kaçışın *Seelenkrankheit* (ruhun hastalanması) olarak adlandırılması gayet uygundur. Ancak yine de tüm bu yokluk içinde, sabırlı bir şekilde ve dürüstçe yaşamaya çalışanlar vardır. Şair Stephen Dunn'un aktardığı gibi:

*Artık Tanrı'ya ihtiyacım olmadığını söyle onlara,*
*o artık, sadece bir zamanlar sevdiğim bir hikâye.*
*Sırlarla ve gece yarısı kurtuluşlarıyla,*
*azametli cümlelerle ve şatafatla dolu hikâyelerden biri.*
*Gerçek şu ki, bu yağmalanan dünyada*
*elimden geldiğince, umut etmeden,*
*neredeyse mutlu yaşamayı öğrendim.*
*Ve şimdi ışıl ışılım.*[5]

5 Stephen Dunn, "A Postmortem Guide," *Different Hours*, s. 120-121.

Yağmalanmış "şimdi", animist atalarımızın ruhlarla donattığı dünya kadar zengin olmayabilir ama yine de ışıl ışıldır.

Şimdinin ışıltısı hâlâ tüm insanlığı harekete geçirir ve bu deneyimden onları gizemle buluşturacak mecazi imgeler doğar. Kendiliğinden ortaya çıkan bu imgeler parlaklıklarını kaybettikten sonra, dogma, ritüel ve kült benzeri uygulamalar aracılığıyla bu deneyimi yeniden yaratmaya çalışırız. Dogma, ortaya çıkan soruları cevaplamak için güven verici bir program işlevini görür, geçmişi doğrudan deneyimlememiş insan için geçmişi açıklar, iletişim kurar ve savunur. Dogmanın kendisi gizem içermez ancak etkisini sürdürmeye çalışabilir. Ritüeller, gizemli olanı yeniden yaratmak, ruhları davet etmek ve gizemle ilk karşılaşmayı yeniden canlandırmak niyetindedir. Bununla birlikte ritüeller, tekrar yoluyla, ilkel enerjiyle olan bağlantısını yitirebilir ve giderek içi boş formlara dönüşebilirler. Zamanla katılaşmaya ve ruhu genişlemeye davet eden çağrıdan ziyade birer tuzak haline gelebilirler. Benzer şekilde, bir grubu diğerinden ayıran kültürel kıyafet, davranış biçimleri ve ahlak kuralları, gelişigüzel ve kopuk bir şekilde gelişerek, aynı deneyimim farklı formlarına sahip gruplar arasında bir yabancılaşma kaynağı haline gelebilir.

Son olarak, bu kültürel formlar etrafına kurumlar oluşur; bu kurumlar en başta her şeyin kökenini oluşturan olaylara büyük bir saygıyla bağlıdır, ardından geçmişin muhafızları olurlar ve nihayetinde ilk kıvılcım onları terk ettikten çok sonra sadece kendilerini muhafaza etmeye çalışan katı yapılara dönüşürler. *Modernizm*in başlıca tasarısı, edebiyat, sanat, müzik, psikoloji, felsefe ve bu döneme özel duyarlılığın ortak arzusu, bu tür kurumların otoritelerinin aşındığına şahitlik etmek ve ruhu yönetme iddialarını ortadan kaldırmaktır. Köktendincilik zamanını, tarihî iddiaların ikincil ayrıntılarını savunmak, Sina Dağı'nda Nuh'un

gemisini aramak ya da partenogenezin (kendiliğinden üreme) manevi bir metafordan ziyade biyolojik bir olay olduğunu iddia etmekle geçirir ve anlamsız savlarını kanıtlamak için kötü bilim ve kötü teolojiden yararlanır. Bazı insanlar, tüm kültürel dinî formları tiksinti, umutsuzluk veya yalnızlık duygusu içinde terk eder, kendilerini aşkın ifadenin bulunamayacağı ateizmin ve materyalizmin kısır krallığında bulurlar.

O halde sorulması gereken soru şudur: Kısır bir materyalizmin hâkim olduğu, başarısız kurumlarla dolu, değersiz spiritüel malların allanıp pullanıp pazarlandığı bir çağda, tutarlı ve uygulanabilir bir maneviyatı nasıl yeniden yapılandırabiliriz? Geriye dönüş yoluyla canlanmayı amaç edinen herhangi bir tasarı başarısızlığa mahkûmdur. Eski şarap şişesinde yeni şarap bulunamaz. Bununla beraber, geçmişe ait bazı yollar keşfedilmeye değerdir. Hepimiz son derece zengin bir sembolik dokunun mirasçılarıyız. Her geleneğimizde bize hâlâ hitap edebilecek imgeler bulunur, yeter ki onları başka bir zamanın ve yerin bakış açısıyla değerlendirip içerdikleri evrensel meseleyi kavrayabilelim.

Dikkatimizi çeken herhangi bir mitsel imgeyi veya kültürel formu incelerken, aşağıdaki dört soru üzerinde düşünmek yararlı olacaktır:

1. Bu formun, imgenin, anlatının ele almaya çalıştığı evrensel ve ebedi soru nedir?
2. Bu kişinin ya da geleneğin bu soruya verdiği cevap nedir?
3. Benim kültürüm aynı konuyu nasıl ele alıyor?
4. Kişisel tecrübelerim bunun ne kadarını doğruluyor?

İmgelerin aşina olmadığımız kültürel formlarının altında ebedi, geniş meseleler yankılanır: "Ölümü nasıl anlamalı-

yız?", "Zor seçimleri hangi değerler ışığında ya da ne tür idrak süreçleriyle yapıyoruz?", "Kişi günümüzün dikenli yollarında kendi yolunu nasıl bulur ve izler?" Ve buna benzer pek çok soru... Bu sorular asla yok olamayacağı için bilinçaltına inerler. Veya filmler ve şarkılar aracılığıyla kültürel maskelere yansıtılır: Ya da tamamen göz ardı edilirler. Bu durumda bu sorulara açık ve dürüstçe yanıt vermek yerine, bayağılığın ve fasa fiso yaşantıların pençesine düşerek evrende yapayalnız kalırız.

O halde geçmişin imgeleri arasından seçim yaparken, ayıklama işlemini hangi standartlar doğrultusunda yapacağız? Sadece kurumsal otoritelerine bakamayız. Ailemiz veya etnik kültürümüz benimsediği için de olamaz. Bu, sadece söz konusu imgeler bizi harekete geçirirse, yani içimizde bir titreşim, *rezonans yaratırsa* mümkün olur. Böyle bir rezonans ortaya çıkarsa, içimizde bir şeyler gizli bir ahenkle harekete geçer ve böylece bu imgenin bizim için bir anlamı olduğunu biliriz. Bunu hissederiz. Hiçbir irade ve inanç bunu yaratmaya yeterli değildir. Eğer ruh terki diyar etmişse, onu geri getirmeye gücümüz yetmez. Her ne kadar nedenini anlayamasak da, ruh varsa harekete geçeriz.

Derinlemesine düşünüldüğünde, üç önemli nokta ortaya çıkar. Birincisi, ebedi sorular oldukça farklı şekillerde hep ortaya çıkacaktır ve biz onların farkında olsak da olmasak da, bu sorular yaşamımızın değerini belirlemeye devam edecektir. İkincisi, bizden öncekilerin yaşadığı derin deneyimlerin biçimleri bizi de uyandırıp harekete geçirebilir. Bunları ciddi bir şekilde soruşturmayı, hem onlara hem kendimize borçluyuz. Üçüncüsü, kültürümüz insanlığımızı derinleştiren, yolculuklarımıza değer ve ağırlık katan bu soruları önümüze getirme konusunda fena halde başarısızdır. Bu son olgu, ruhun genişliğine bir ihanettir ve dolayısıyla bireyin toplumsal olan tarafından aldatılmasıdır.

*Rezonans*, yaşamlarımıza derinlik ve anlam kazandıracak maneviyatı oluşturabilmemiz için kritik öneme sahiptir. Gördüğümüz gibi değerlerimizin çoğu *Zeitgeist*, cinsiyet rolleri, ekonomik yapılar, ailemizin psikodinamiği tarafından dayatılır. Bazen bu değerler gerçekten ruhumuzla uyumlu olabilir, ancak çoğu zaman değillerdir. Bildiğimiz gibi çocuk muhtaç ve bağımlıdır ve bu nedenle iç yaşamının gerçekliğini dış yaşamın taleplerine ve modellerine tâbi kılmak zorundadır. Kişi bu yaşlarda içinde bir isyan hissedebilir ama genellikle sorgulamaz ve zamanla unutur. Ne zaman ki, bu inkâr çok acı vermeye başlar ya da kendimiz için dış dünyada benzer örnekler bulup kendi kendimize bakabilir hale geliriz, işte o zaman hayatlarımızı geçmişimizden geri almaya başlayabiliriz. Modern çağın başlıca özelliğinin, değerlerimizi seçme sorumluluğunun kabile ve kurumdan bireye kayması olduğunu unutmayalım. Bu ayrıcalık aynı zamanda bir sorumluluktur.

Rezonans ilkesini kabul ettiğimizde, yani ruha duyarlı bir yaşam sürdürmek için en doğru rehberin dış otorite yerine iç onay olduğuna inandığımızda, artık ruhsal olmak zorundayızdır. Bu durumda, bilinç düzeyinde bir dönüşüm yaşarız - maddi bir çağda maddi bir forma bürünmüş, ama esasında ruhsal varlıklar olduğumuzu fark ederiz. Biz modernler, eski enerjilerden kurtulduğumuzu ya da onları kontrolümüz altına aldığımızı düşünürüz, ancak bu enerjiler bilinçaltında sanal tanrılar olarak yeniden oluşurlar. Jung'un belirttiği gibi, "Bizden önceki tüm çağlar, farklı biçimlerde de olsa tanrılara inanmıştır. Yalnızca sembolizmin yoksullaşması, tanrıları psişik etkenler, yani bilinçdışının arketipleri olarak yeniden keşfetmemizi sağlayabilir. [...]"[6]

ABD'de bir dindarlaşma dalgası olduğunu öne süren anketlere rağmen, aslında bu akımı harekete geçiren ve yön-

6 Carl Gustav Jung, The *Archetypes of the Collective Unconscious. Collected Works 9i*, para. 50.

lendiren şey, geleneksel din değil, onun yerine geçen ve haddinden fazla değer verilen unsurladır: ekonomi, güç, servet, hedonizm ve popüler kültürün sunduğu oyalanmalar. Bunun farkında olalım ya da olmayalım, hepimiz dinsel insanız (*homo religiosus*). Teolog Paul Tillich'in söylediği gibi, din, nihai endişelerimizin ifade edildiği yerdir. Buna, en derin enerjiimizi yatırdığımız yerin gerçek dinimiz olduğu sonucunu da ekleyebiliriz. Birçok kişinin dini, ekonomik takıntılarında ve bunun ruhları üzerinde kurduğu hâkimiyette bulunur. Bazı insanların imanı ise, bedeli ne olursa olsun başkalarının beğenisini kazanmaya çalışırken ortaya çıkan nevrozda görülebilir. Jung'un şu sözleri yine tam yerindedir:

> Mesele dinin olması ya da olmaması değil, ne tür bir dinden bahsettiğimizdir; insan gelişimini ilerleten, onun belirli insani güçlerini ortaya çıkaran bir din mi yoksa onu felç eden bir din mi [...] Nevrozu özel bir din biçimi olarak tanımlayabilir, onu dinî düşüncenin resmî olarak geçerli kalıplarıyla çelişen ilkel din biçimlerine geri dönüş olarak yorumlayabiliriz.[7]

Dinî inançlara sahip olup bunun gereklerini yerine getirenler bile, eğer söz konusu değerler sadece bilinçaltlarına dayatılan değerlerse, toplumsal hayata katılımı kolaylaştırdıkları için benimseniyorlarsa, kaygıyla başa çıkmak için kullanılıyorlarsa ya da en basit ifadeyle ruhsal tembellikten kaynaklanıyorlarsa, aslında kendileriyle uyumlu bir inanç deneyimlemiyor olabilirler. İleri sürdüğümüz değerlerin çoğu sorgulanmamış ve bize dayatılmış değerlerden ibaret olacak kadar kendimize yabancılaşabiliriz. Birçoğumuzun, geleneklerimizin neden olduğu felç edici suçluluk

7 Carl Gustav Jung, *Psychology and Religion. West and East. Collected Works 11*, para. 167.

duygusuyla kıvranması, dinî yapının sadece nevroz üretiyor olmasına üzücü bir örnektir. Gerçek şu ki, benimsediğimiz ve el üstünde tuttuğumuz değerler çoğu zaman kötülükten korunmak, yaralarımızı mantığa büründürmek, yalnızlıktan kaçmak için geliştirdiğimiz savunmalar ya da yaşamlarımızı sadece kendi otoritemize dayanarak yürütme olasılığı karşısında duyduğumuz rahatsızlığın bilinçsiz itiraflarıdır.

Kültürel olarak teşvik edilen dinî yaşamımızı dikkatli bir şekilde sorgulamak, kesinlikle büyük dinî gelenekleri kötülemek anlamına gelmez. Şunu unutmayalım ki, bu dinlerin hangi kısımlarının bize hitap ettiğini keşfetmek için çok ciddi bir arayışa girmemiz gerekir. Bu büyük imgeler muazzam bir bağlantı oluşturma ve şifalandırma gücüne sahiptir ancak hepimiz bu keşfi kendi başımıza yapmak zorundayızdır. W.B. Yeats, "Palto" adlı bir şiirde, pek çok mitsel geleneği dokuyarak soğuk modern çağda giymek için nasıl bir palto haline getirdiğini anlatır. William Blake, bir kum tanesinde ebediyeti görebildiğini söyler, bence şair gerçekten de bunu yapmıştır. Eğer siz veya ben bunu yapamıyorsak, yüzeydeki dünyayı okumak ve onun altındaki derin akımları anlamak için kendi yolumuzu bulmamız gerekir. Bu süreci psikolojik hale getirmek her şeyi sadece öznel bir deneyime indirgemekten ibaret değildir, aksine ne kadar ego veya uzlaşmacı bir tavır içerirse içersin, öznel doğrulamalarımız olmadan hiçbir şeyin bizim hakikatimiz olmayacağını kabul etmektir. Jung bunu şöyle ifade eder:

> Hiçbir şey metafizik olarak kavranamaz, ama psikolojik olarak kavranabilir. Bu nedenle, bunları psikolojinin nesneleri yapmak için metafizik sargılarını çıkarıyorum. Bu yolla, bunlardan en azından anlaşılabilir bir şeyler çıkarabilir ve bundan yararlanabilirim. Ayrıca, daha önce sembollerle maskelenmiş ve anlayışı-

mın erimi dışında kalan psikolojik durumları ve süreçleri fark etmeyi öğrenebilirim.[8]

Jung, bir imgenin içerdiği "gerçeğin" ancak ruhsal bir gerçek haline geldiğinde bizim gerçeğimiz olabileceğini, yani içsel olarak kavrandığında ve deneyimlendiğinde bizim gerçeğimize dönüşebileceğini öne sürer. Bu her zaman böyle olmuştur, Jung sadece imgelerin kutsallaştığı ya da enerjilerini kaybettiği bu süreçle ilgili daha bilinçli olmamız için gayret etmiştir. Zenginlik, güç, hatta sağlık, bilinçsiz bir dindarlık içeren yapay yapılar olarak görülebilir, çünkü birçok kişide psikolojik tepkiler harekete geçirirler. Jung'un dediği gibi, "inançlıların izinden gitmek", dinî geleneğin içerdiği ilkel imgelerin modern insanın ruhunda yeniden canlanabileceği bir süreçtir. Öte yandan, bir imgenin aslında sizin için ölmüş olduğunu görebilirsiniz ama bu mevcut bütünlüğünüze hiçbir katkıda bulunmayan müzmin, geçmiş alışkanlara tercih edilmelidir. Geçmişteki bir imgeye bilinçsizce tapmak, en eski dinî sapkınlıklardan biri olan *putperestliğe* hizmet etmek gibi düşünülebilir! Putperestlik genellikle egonun bizi rahatlatan bir olgusudur ancak ruhun devamlı yenilenen gündeminin önünde bir engeldir.

Bizi derinden etkileyen, hayret ve merak duygusu yaratan bir şey, nereden gelirse gelsin, dinseldir. Bu nedenle, popüler eğlencelerimizin çoğu, farkında olsak da olmasak da, bizim için dinî işlevi olan imgeler taşır. Örneğin kültürümüzün cinsellik ve şiddetle meşguliyeti, bilinçli yaşamlarımızda bunlardan kaçınıyor olsak da, aslında yaşamlarımızda bu ilkel enerjilerin her daim akış halinde olduğunu gösterir. Başka bir kültür, "Bu güçlü deneyimler tanrılardır; onları Ares ve Afrodite olarak adlandırdık; onlara saygı göstermeli, bağlılığınızı bildirmelisiniz, aksi takdirde size ve ailenize

8 Carl Gustav Jung, *Gizli Çiçeğin Sırrı*, para. 50.

büyük zararlar verirler," demiş olabilir. Hâlâ büyük bir hayal kırıklığıyla şunu öğreniyoruz ki, bu tanrıları reddettiğimiz veya bastırdığımızda, bunlar bilinçli hayatlarımızı nevroz, zorlayıcı fanteziler, yansıtmalar veya pek çok değişik sosyal bozukluk biçiminde istila ederler.

Bizim için enerji taşıyan imgeler, maddi dünyayı canlandıran ve görebildiğimiz dünya ile göremediğimiz dünya arasındaki bağlantıyı sağlayan *mundus imaginalis*'ten (hayalî dünya) türer. Jung, ruhun daha derin olanı bilinçli olana ulaştırdığı bu özerk faaliyetini "aşkın işlev" olarak adlandırmıştır; bu, benlik ile evrenin karşılıklı olarak bilinçli ve bilinçdışı dünya arasındaki engelleri aşma etkinliğidir. Rüya görmek, "aşkın işlev"e bilindik bir örnektir. Rüyalarımızı istediğimiz gibi çağıramıyoruz. Belirli bir rüya türü sipariş edin, bakalım ruhunuz buna kulak asacak mı? Ama her gece ortalama altı kez, her şeye karşın bizim dünyamız olan bir başka dünya tarafından ziyaret ediliyoruz. Böyle muazzam bir enerji sarfı, ne rastgele ne de amaçsızdır. Doğa enerjiyi ziyan etmez. İç ve dış dünyaların buluşma noktasına kulak vermek, derinlik psikolojisinin temeli, dünya dinlerinin mistik geleneği ve her birimizin günlük görevidir. Bu buluşma noktasından, yaratıcı enerjilerle ilham ortaya çıkar ve her birimiz daha geniş, bizi geliştirecek bir maneviyata yönlendiririliz. Her gece gelen imgeler tanrısal olmasa da, tanrılar bu imgeleri kendi enerjileriyle doldurur. Bu yüzden tanrılarla aramızda bu imgeler aracılığıyla tekrar köprüler oluşur. Rüya imgeleri, ruhun bize sunduğu olağanüstü armağanlardır. O halde biz kim oluyoruz da, bize ruhun arzularını ileten rüyalara dikkat etmek yerine onları reddediyoruz, gelişigüzel davranıyoruz? Pek çok hastama, "Bu rüya nereden geldi? Sen mi uydurdun?" diye sormuşumdur. Cevapları "Tabii ki hayır," olmuştur. "O halde, sizin hakkınızda çok şey biliyor gibi gözüken ve sizin iyiliğinizi isteyen bu içsel

gücü izlemeyi ve saygı duymayı öğrenmeliyiz," demişimdir. Bu şekilde, iç otoritemizi bulmaya ve kişisel psikolojik bütünlüğümüze ulaşmaya başlarız.

Olgun bir maneviyat, egolarımızın daha büyük bir gizemin sadece küçük bir parçası olduğu gerçeğini içselleştirdiğimizde mümkün olacaktır. Bu, bizim dışımızda, evrende, doğada, diğer insanlarda ve kendimizde iş başında olan bir gizemdir. Kendimize ciddi, daha cesur sorular sormamız şarttır çünkü bunları sormazsak bizim ve kültürümüzün işine yaramayan eski kalıplara geri dönmemiz olasıdır. Daha manevi hale gelmemizin yolunun, bizi kuşatan dünyayı ve içimizdeki dünyayı daha derin ve daha yüksek bir farkındalıkla irdelemekle mümkün olduğunu biliyoruz. Dünyamızda hemen her şeyin içinde olan maneviyatı görmek, sonra da kendimize bu formların ruha layık olup olmadığını sormak mecburiyetindeyiz. Özgürleştirici rezonans ilkesini hayatımıza dahil etme riskini göze almak zorundayız. Eğer içimizde bir şey yankılanırsa, bu bir şekilde bizim hakkımızda ve bizim içindir, eğer bu yankılanma olmazsa, ego veya gelenekler ne kadar desteklerse desteklesin, uzun vadede ruha ihanet edecektir. Olgun bir maneviyat için kişinin olgun olması gerekir. Olgun bir maneviyat hepimizin içinde mevcuttur ve hepimiz gizemi benimseme, kabul etme, sorgulama, değişim ve gelişim için risk alma ve yaşadığımız sürece yolculuğumuzu tekrar tekrar gözden geçirme potansiyeline sahibiz. Mesele, kişisel otoritemizi elde etme sorumluluğumuz için adım atmaya ne kadar hazır olduğumuzdur. Bu hepimizin davet edildiği bir randevudur. Yeni mit yukarıdan gelmeyecektir. Sadece totaliter ideolojiler veya egonun komplekslerimize yaptığı çağrılar, böyle yukarıdan gelir.

Yeni mit her zaman geldiği gibi gelecektir, derinliklerden yükselerek, kabileyi selamlayarak ve bireyi eksilmek yerine genişlemeye davet ederek... Siz okurların içinde derin bir re-

zonans alanına, enerjiye sahip bu yeni mitin doğumu başladı bile. Size düşen, gelene saygı göstermek ve tarihsel olarak "tanrılar" olarak adlandırılıp onurlandırılan, insanoğlunun derin, gizemli enerjilerinin sürekli değişen formlarına saygı göstermektir. Rilke'nin dizeleriyle:

*Tanrılar'ı önce planlarız cüretli taslaklarda,*
*Parçalar onları huysuz kader tekrardan.*
*Ama onlar ölümsüzler. Bakın, biz sadece*
*kulak verelim onlara, duyacaklar dualarımızı sonunda.*[9]

9 Rainer Maria Rilke, *Orpheus'a Soneler*, çev. Yüksel Özoğuz, YKY, 2009, s. 76.

# BATAKLIK ZİYARETLERİ

Hayatımın baharında ölüler diyarının kapılarından geçtim.

– Yeşeya, 38:10

Ah Tanrı'm herkese kendi ölümünü ver.
Ölmek, sonu olsun ki öyle bir hayatın,
içinde sevgi olan anlam ve keder.

– R.M. RILKE

Modern kültürün yüzeyinin altında gizlenen, hepimizin o ya da bu şekilde katkıda bulunduğu bir fantezi vardır; bu ilerlemeye dair fantezidir. Geçtiğimiz iki yüzyılda hayata geçirilen bilimsel ve teknik gelişmeler, yaşamlarımızın daha rahat ve uzun olmasını sağlarken, ahlaki açıdan ilerleme sağlamamıştır. Geçen yüzyılın kanlı arşivini yaratan, büyük ölçüde teknik kahramanlıklardır. Daha etkili bir şekilde öldürmeyi öğrendik ve tüm dünyayı kana buladık. Yine de ilerleme fantezisi kültürümüzün derinliklerinde hâlâ yerini korur; hangimiz ara sıra da olsa materyal ilerleme ile spiritü-

el gelişimi karıştırmamıştır? Bu fantezinin izleri en çok sağlık ve genç görünme kaygımızda, yaşlanmaya karşı verdiğimiz mücadelede ve ölümsüzlük arzumuzda görülebilir. Bu düşüncelerimiz hiç yeni değildir. 17. yüzyılda Thomas Nashe "Veba Zamanı Bir Ayin"de şöyle yazıyordu:

*Güzellik, kırışıklıkların harabeye çevirdiği,*
*Bir çiçekten başka bir şey değildir.*
*Yıldızlar kayar;*
*Kraliçeler gencecik ölür;*
*Helen gözlerini yumdu hayata.*
*Hastayım, ölmeliyim.*
*Tanrım, bize merhamet et!*[1]

Nashe, hayatın kısalığını, güzelliğin geçiciliğini ve zamanı durduramayacağımızı bilir. O ve çağdaşlarının büyük kısmı insanların Tanrı'ya, cennete ve ahiret inancına hitap etmiştir. Bazılarımız hâlâ bu inançları taşısa da, çoğu modern için uzaklardaki o ufuklar artık solup gitmiştir.

Bunun yerine, bugün çoğumuz vitaminler, sağlık uygulamaları, estetik ameliyatlar, doğru düşünme ve doğru alışkanlıklarla insan ömrünün uzatılabileceği ve yaşlanmanın önüne geçilebileceği, hatta bir gün klonlama sayesinde ölümü bile yenebileceğimiz fantezisini yaşıyoruz. Ben de dahil olmak üzere hiçbirimiz beslenme ve tıbbi müdahale alanlarındaki gelişmelerin büyük katkılarını inkâr edemeyiz ancak bu fanteziyi takıntı haline getirmek, uzun vadede doğal süreçlere yabancılaşma eğilimimizi artırır ve daha da kötüsü bizi berrak, parlak farkındalık anlarından uzak tutar.

Sağlıklı olmak gibi bir şeyi "fantezi" olarak görmek okuyucuyu şaşırtabilir; bu görüşün sebebi insanların bu fantezi-

1 Thomas Nashe, "A Litany in Time of Plague", *The Norton Anthology of Poetry*, s. 202.

ye yaptığı ruhsal yatırımın dikkatlerini dağıtabileceği ve onları bu kıymetli ve derin yolculuktan uzaklaştırma ihtimalidir. Elbette sağlıklı olmaya veya uzun yaşamaya karşı değilim; karşı çıktığım şey, bu konulardaki takıntıların bizi doğal yaşamlarımızdan daha da kopartması; bu bizim hiç yararımıza değil. Bu tür yatırımları fantezi olarak adlandırırken, gerçek dışı olduklarını iddia etmiyorum, aksine bu fantezinin sonunda bize ihanet edecek bir değer yatırımı talep ettiğini düşünüyorum. Fantezi, yatırım yapılan bir imgedir ve bir fantezi devam ettiği sürece bilinci ele geçirip dikkatini dağıtır. O halde, uzun vadede pragmatik açıdan etkisiz olmamaları için ruhumuzun yatırım yaptığı imgelere, yani fantezilere dikkat etmek önemlidir. Ölümlülüğümüzü ve geçiciliğimizi inkâr etmek patolojiktir. Kırılgan kaderimizi sağlıklı bir şekilde kabullenmek, yaşamımızda neyin gerçekten önemli olup neyin olmadığını hatırlamamıza yardımcı olur. Şu ana kadar tecrübelerimden şunu gördüm ki, yaşlanma ve ölüm gerçeğiyle en az baş edenler, yaşamaları gereken hayatı yaşamadıklarını, hayatın içinde olmadıklarını hisseden kişiler. Genellikle nasıl göründükleriyle en çok meşgul olanlar, dış dünyada onay aramaya devam ettikleri için içsel güçlerini bulma görevlerine en çok direnen kişilerdir.

Doğal hakikatimizi aşma fantezimizin yanı sıra kaderin, şansın ve aklımızın bizi sık götürdüğü ve benim "ruhun bataklık alanları" olarak adlandırdığım o karanlık yerlerden sakınmak için de uğraşırız. Bu anlaşılabilir bir istektir. Ne kadar doğru düşünürsek düşünelim, ne kadar doğru davranırsak davranalım, bataklık ziyaretlerinden kaçamayız. Toplumun bilincine sızan ve *New Age* düşüncesi olarak adlandırılan popülist felsefe, insanların çektiği ıstırabı hafifletmeyi, bu sorunu çözmeyi amaçlayan baştan çıkarıcı, temelsiz manevi uygulamalar sunuyor. Bu uygulamalar bataklığı aşacağımızı iddia eder, bizim yerimize düşünen gurular sunar ve aslında

bizi farkındalığa ulaştıracak olan ıstıraplarımızdan kurtarmaya çalışır. Sihir vaat ederler, kendi hayatımızı inşa etmek için günbegün çalışmaya teşvik etmek yerine bizi narsisisizme ve naifliğe, sadece kendimizle ilgilenmeye, başkalarına karşı ilgisiz olmaya yönlendirirler ve bizi varoluşa ilişkin yüzeysel bir dehşet ve mucize duygusuyla ödüllendirirler.

Acı ve ıstırabı birbirinden ayırt etmemiz gerekir. Acı fizyolojiktir ve mümkünse hafifletilmelidir, çünkü acı ruhun canlılığını yıpratır. Istırap ise spiritüeldir çünkü kaçınılmaz bir şekilde anlamı sorgulamamıza yol açar. Eğer ıstırap çekmezsek, nihayetinde kim olduğumuzu belirleyen sorularla meşgul olma ihtimalimiz daha düşüktür. Istırabın yol açtığı soruların derinliği ve zorluğu sarsıcıdır, kapıldığımız rehavetten, günlük hayatımızın tekrarlarından uyandırır ve bizi gelişimimizle ilgili bir ikilemle karşı karşıya bırakır. Eski bir Ortaçağ atasözü "Tamamlanmaya giden en kısa yol ıstıraptır," der.

Hz. İsa'nın, Buda'nın, Hz. Musa'nın, Hz. İbrahim'in, Hz. Muhammed'in ıstırapları olmasaydı, dünyanın en büyük dinleri mirasımızın bir parçası olur muydu? Kuran'da dendiği gibi, mutluluk bahçesine giden yolun bizden öncekilere göre daha kolay mı olmasını bekliyoruz? Yunan trajedileri, kişi sırf bu bataklıklara girmesin diye sık sık erken ölümü yüceltmemiş midir? Oysa hepimiz uzun bir ömür için yanıp tutuşuyoruz. Peki ne için? Hangi değerler uğruna? Sadece bedensel olarak varolmak için mi? Batı Afrika'da kişinin "ayaklarının birbirine denk gelmesi"yle ilgili bir metafor kullanılır. Ölümü anlatan bir metafordur. Sadece ölülerin ayakları simetriktir. Ayaklarımız da, hayatlarımız gibi hep çelişkiler ve paradokslar yaşar.

Yeterince uzun yaşarsak, ölüm, kayıp, ihanet, kaygı, depresyonla yüz yüze geliriz ve daha pek çok kasvetli duruma ev sahipliği yaparız. Kader, şans ve bilinçaltımız, bizi sık sık ziyaret etmek istemediğimiz yerlere götürür. Kendimizi bu

bataklıklarda bulduğumuzda, bizi her zaman bir görev bekler. Bu görev bizden alışık olduğumuzdan farklı bir şey talep eder. Bize üstü kapalı olarak yöneltilen soru şudur: "Burada bilincimi nasıl genişletirim, burada, tüm tehlikelere rağmen hayatı nasıl kucaklarım; burada, bu ıstırabın içinde nasıl anlam bulurum?" Bu görevin farkına varmak ve kabul etmek ruhun genişlemesine katkıda bulunur; bu görevden kaçmak ise mağduriyet duygumuzu sürdürür, tanrılardan ve daha geniş bir hayattan kaçışımızı devam ettirir.

Egomuzun temel projesinin kendini korumak ve kendi dar konumunu ayrıcalıklı hale getirmek olduğunu kavradığımızda, egonun gündemine karşı çıkmadığımız takdirde çocukluğumuzla ilgili mesajların, aile ve kültürel çevrenin bize sunduğu sınırlamaların asla ötesine geçemeyeceğimizi de anlarız. Egonun güçlenmek, rahatlık, düzen, kontrol ve emniyet sağlamaktan oluşan gündemini yargılamak yerine, bu gündemin insanlığımız için ne kadar sınırlandırıcı olabileceğinin farkına varmamız gerekir. Hepimizin ortak hayali, bilinçlenmek zorunda kalmadan, o arzu etmediğimiz içsel, derin yolculuğu yapmak zorunda kalmadan, çatışmasız bir düzlüğe ve sorunsuz, güneşli bir vadiye ulaşmaktır. Aslında böyle bir yer vardır, adı da ölümdür. Yolculuk, risk ve çatışma olmadan spiritüel olarak zaten ölüyüzdür ve tek beklediğimiz bedenen de ölmektir. Bu durumda, burada, hayatta olmamızın anlamını da kaçırmış oluruz.

Yaşamlarımızda en çok karşılaştığımız ve sorunsuz yaşam fantezimizin önündeki bataklıkları bir gözden geçirelim. Bu kavga ve ıstırap alanlarında, müthiş çatışmalar ve karşıtlıklarla yüzleşiriz Ancak Jung'un da belirttiği gibi, "Ben'e sadakat, karşıtlıklarla ve aralarındaki çatışmayla kendini gösterir. [...] Dolayısıyla, Ben'e giden yol çatışmayla başlar."[2]

---

2 Carl Gustav Jung, *Psychology and Religion. East and West, Collected Works 11*, para. 259.

Duyarlı ruhlara, özellikle yaşamlarının ikinci yarısında geçmişlerine ve geçmişlerinin etkilerine bakmaya istekli olanlara işkence eden çatışmalardan biri suçluluktur. Hiç kimse bundan muaf değildir, ancak bazılarının ruhu o kadar zarar görmüştür ki, kendilerinde ve başkalarında yol açtıkları ıstırabın sorumluluğunu hissetme yetilerini kaybetmişlerdir. Bazen sosyopatik, bazen de psikotik olan yaşamları, suçluluktan uzakmış gibi görünür ancak aslında duygulardan arınmış, çorak bir dünyada yaşamak zorundadırlar. Birçoğumuz için, suçluluk her yerde hazır ve nazır, sık sık müdahale eden ve hatta farkında olsak da olmasak da, bizim yerimize seçimler yapan bir refakatçidir.

Öncelikle *suçluluk* kelimesini nasıl ve hangi bağlamda kullandığımızı netleştirmemiz gerekiyor. Suçluluk duygusu, ahlaki görüşlerin önem taşıdığı ve sorumlulukların kabul edildiği bir hayat için gerekli bir yoldaştır. Kendimize veya başkalarına zarar verdiğimizde, bunun sorumluluğunu alabilmek bir olgunluk ölçütüdür. Popülerliği gittikçe artan on iki adımda şifalanma programlarından biri, insanları yaptıkları hataların farkına varmaya, bunları mümkün olan her yerde düzeltmeye veya en azından sembolik de olsa bu hataları telafi ve tamir etmeye çağırır. Eğer bu onarma görevi üstlenilmezse, kötücül suçluluk hissi bilinçaltına inecek ve bağımlılık döngüsünü yeniden canlandıran zararlı davranışlar ve ıstıraplar üretecektir.

Uluslar da başkalarına verdikleri zararlar yüzünden kolektif olarak suçluluk taşırlar. (Güney Afrika'nın Başpiskopos Tutu'su ve Nelson Mandela'sı gibi yalnızca çok akıllı ve güçlü liderler, uluslarını adaletin önüne çıkarır ve bağışlama isterler.) Kasti olsun ya da olmasın, sadece en güçlülerimiz başkalarına verdikleri zararla yüzleşebilir. Bununla bir-

likte, verdiğimiz zararlar için sorumluluk kabul etmek yerine, çoğunlukla tam olarak tanımlayamadığımız bir suçluluk duygusu bilinç altında peydahlanıp ruhumuzu ağırlaştırır ve onun tüm canlılığını tüketir. İnkâr edilen suç, bedelini ödetmek için başka bir yol bulacaktır. Verilen zararın, yapılan ve yapılmayan tercihlerin sorumluluğunu alma yetimiz, egonun olgunluk seviyesini belirler, ruha derinlik ve ağırbaşlılık kazandırır. Bu dünyada hiçbirimiz tamamen suçsuz değilizdir; sadece bilinçaltımız böyle düşünür ve gölgelerini başkalarına yansıtma konusunda en suçlu olan da bilinçaltımızdır.

Bir nebze de olsa farkındalığa sahip olanlar için kaçınılmaz olan ikinci bir suçluluk türü daha vardır. Bunu *kolektif* ya da *varoluşsal* suçluluk olarak adlandırabiliriz çünkü bu tür suçluluk, yaşamlarımızın birbirine bağlı koşullarının kaçınılmaz bir yan ürünüdür. Sözüm ona birinci dünya ülkelerinde yaşayan bizler, bizden daha az şanslı olanların sırtından geçiniyoruz. Kasti olsun olmasın, kendi toplumlarımızda sömürücü koşullarda yaşıyoruz. Beslenmek için diğer canlıları vahşice öldürüyoruz. Tüketimciliğe hizmet eden alışveriş merkezleri yapmak için doğayı katlediyoruz. Kötü olan karşısında pasifiz. Dünyadaki acılara bağnazlıklarımızla ve önyargılarımızla katkıda bulunuyoruz. İddia ettiğimiz değerlerimize ve standartlarımıza uygun davranmıyoruz ve davranışlarımızı haklı çıkarmak için türlü bahanelere sığınıyoruz. Ve hepimiz bizi ahlaki sorumluluğa ve eyleme çağıran şeyleri görmezden gelmek için kafalarımızı başka yönlere çeviriyoruz. Bu eksiklikleri, bu yıkım ve ihmal günahlarını kabul etmek duygusallık değildir; buradaki rolümüzü kabul etmek ahlaki duyarlılık ve ruhsal olgunluktur. Bu varoluşsal suçluluk, ahlaki açıdan en duyarlı insanlar için bile kaçınılmazdır ve bu suçluluğun kabul edilmesi dürüstlüktür.

Bununla birlikte, suçluluk duygusu dendiğinde, çoğu zaman bedenimizde harekete geçen o tatsız, bizi perişan eden, felç edici duygu gelir aklımıza. Dürüstçe itiraf edilmesi gereken iki suçluluk türü dışında üçüncü bir suçluluk duygusu daha vardır; bu suçluluk duygusu yaptıklarımızla ilgili değil, daha çok kim olduğumuzla ilgilidir. Bu suçluluğun büyük kısmı *maskelenmiş kaygıdır.*

Çocukken bu dünyada güvenli bir şekilde varolmamızın, çevremizdekilerin bizim için belirlediği şartları yerine getirmemize bağlı olduğunu öğreniriz. Yetişkinliğe geçerken artık içimizde derin bir şekilde programlanmış bir korku vardır; bu, yaşamlarımızdaki "öteki"nin (ebeveyn, eş ya da kurum) sevgisini, onayını ve iş birliğini kaybetme korkusudur. Kendi içgüdüsel rehberliğimiz ya da komplekslerin koruyucu müdahalesi bizi yönlendirdiğinde, eski bir uyarı sistemini harekete geçiririz. Ardından suçluluk içsel bir yönetici gibi hareket eder, doğal benliklerimizi devre dışı bırakır ve hakikati görmenin yerine adaptasyonu iş başına çağırır. Bu durumda suçluluk denilen şey, o anda bunu biliyor olsak da olmasak da, esasında kaygı yönetimidir.

Bu suçluluk duygusu, kendimiz olmanın kabul edilmeyeceği korkusu, kim bilir kaç hayatı engellemiştir? Kim bilir kaç yetenek kendini ifade edememiş, kaç girişim suçluluk duygusunun kucağında can vermiştir? Ve tüm bunlar tatlı bir makullük uğruna yaşanmıştır. Bu suçluluk biçimi, arkaik sistemlerimize bağlı olduğu için, en basit refleks sistemimize hitap ettiği için (kaygı yönetimi) umudu bitiren, yetilerimizi sabote eden ve bizi sevinçli yaşam yolculuğundan alıkoyan tanıdık bir düşmandır. Bu felç edici suçluluk duygusunun tek panzehri, bizi geçmişe bağlamak yerine büyütecek seçeneklere yönelerek, olmamız gereken kişiye dönüşme konusundaki kararlığımız ve azmimizdir. Bu tür felç edici suçluluk duygusu, kişiyi her zaman geçmişe bağlar ve

bu nedenle dürüstçe eyleme geçmeden bir gelecek kurmak mümkün değildir.

## YAS VE KAYIP

Geçen hafta, hâlâ aktif ve canlı bir yaşam sürdüren, ikinci kızını kaybetmek üzere olan doksan yaşında biriyle konuştum. Kültürümüzün bu kadar çok vurguladığı ölümsüzlük fantezisi çok uzun ömürleri mümkün hale getirirse, sevdiklerimizin kaybına ya da sevdiklerimizin bizim kaybımıza şahit olması kaçınılmaz olacak. Kayıplar, bolluğun bedeli, adeta hayatın zenginliğinin karşısında dengeleyici unsurlardır ve en parlak anlarımızda bile, her zaman yaşamımıza sessizce eşlik ederler. Etimolojik olarak önem/vakar/ciddiyet gibi kelimelerle ilişkili olan yas (*grief*) sözcüğü Latince *gravis*ten (taşımak) gelir ve yaşama bağlılığımızla orantılıdır. Ne kadar çok yükselirsek, bu dünyanın sınırlarına, akışa, bağlanmanın ve kaybın ritmine o kadar bağlıyızdır. Kaybı önlemenin tek yolu bağlanmaktan kaçınmaktır, ancak bildiğimiz gibi bağlanmadan yaşamak, kurak topraklarda yaşamaktır.

Yaşamımız kayıpla başlar ve kayıpla biter. Yaşayabileceğimiz en güvenli, en zahmetsiz, tüm ihtiyaçlarımızın karşılandığı yeri kaybederiz ve tehlikelerle, olasılıklarla dolu bir dünyaya düşeriz. Ve bu yolculuk ölümümüzle sonlanır. Kayba uğramamaya çalışmak doğal olsa da, kayıplar kaçınılmaz olduğu için sahip olduklarımızın kıymetini bilmemiz ve elimizdekilerin anlık ve geçici oldukları için kıymetli olduklarını kavramamız gerekir. Ebediyen sahip olduklarımız daha az kıymetlidir. Geçici olan daha değerlidir. Yunan mitolojisindeki ölümsüz Tithonus efsanesinde bu tanrının hayatını nasıl anlamsız bulduğu anlatılır. Tithonus şu

anda yaptığı her seçimi bir sonraki saat değiştirebileceği için hayatını anlamsız bulur. Bu yüzden tanrılardan kendisine ölümlülük bahşetmesi için yakarır, hayatı alacağı riskli kararlar sayesinde daha anlamlı olabilecektir böylece... Ve tanrılar da Tithonus'un bu dileğini yerine getirir.

Yas, kaybın dürüstçe kabul edilmesidir ve bizim için değerli olan şeyleri dürüstçe itiraf etmemize bağlıdır. Değer yoksa, büyük bir kayıp da söz konusu olmaz. Yas tutmak, bize verilen armağanların dürüstçe kutlanmasıdır. Örneğin sevdiğimiz birinin yasını tutmak, gerçekten de çok acı vericidir ama yas tutmak her şeye rağmen yaşamın bize verdiği zenginliklerin bir kutlamasıdır. Zenginliklere, onları kaybetme ihtimali olmadığında gerçek anlamda sahip olamayız ve kaybetmeden bize verilen armağanların kıymetini tam olarak bilemeyiz.

Egomuz yine doğal eğiliminin sonucu olarak kontrol etme isteği duyar, en büyük korkusu kayıp ve düşüştür. Bu nedenle, farkında olsun veya olmasın, ego sürekli bir korku halinin kıyısında yaşar, çünkü her zaman bir uçurumun kenarında, kaybetme ihtimaliyle yüz yüzedir. On iki aşamalı programların meşhur duası, elimizde olan ve olmayan güçleri ayırt edebilme farkındalığına sahip olmak üzerinedir. Bu farkındalık, dinginliğe ulaşmanın tek yoludur. Dinginlik kelimesinin Almanca karşılığı, "bırakabilme, salıverme hali" olarak tercüme edebileceğimiz *Gelassenheit* sözcüğüdür. Buda'nın dinginliği, kontrol etme, egemen olma ve önleme çabalarımızın ne kadar ahmakça olduğunun farkındalığına dayanmaktadır. O hem kaybetme korkusunu hem de egemenlik arzusunu yendiği için özgürdür, bu nedenle de dingindir. Böyle bir dinginlik, kapitalizmin ateşlediği mülkiyet, başarı ve kontrol etme fantezilerimizden ne kadar da uzaktır; bu nedenle devamlı kaybetmekten korkarız ve dürüstçe yas tutmaktan kaçarız. Kişi ancak feragat ederek, yaşamın bi-

ze sunduğu armağanları devamlı koruyabilme umudundan vazgeçerek dinginliğe ulaşabilir ve ancak bu şekilde her birimize bahşedilen zenginliklerin tadını çıkarabilir.

## İHANET

Kim ihanete uğramamış veya birine ihanet etmemiştir? Öyle kırılgan varlıklarız ki, tasvip ettiğimiz ideallerin çok gerisinde kalırız. Çocuklarımız için pek çok fedakârlık yapsak da, olabileceğimizden daha azı olarak onlara ihanet ederiz. Kendi gündemimiz devreye girdiğinde, ki her zaman girer, arkadaşlarımıza ve eşlerimize ihanet ederiz. Peki kim bu gizli gündemi uzak tutacak kadar güçlü ve bilinçlidir? Hangimiz varoluşsal bir ihanet hissetmemiştir; hayatla arasında bir iş sözleşmesi olduğunu varsayıp, hayat ona kötü davrandığında kendini ihanete uğramış hissetmeyenimiz var mıdır?

Evrenle aramızda bir sözleşme olduğunu düşünmemek bizi ihanet duygusundan korumaz, bu tür bir anlaşma olduğunu varsayanlar en büyük ihanet duygusunu yaşarlar. Terapiye yeni başlayan bir hastamın umutla sorduğu gibi, "Terapi alırsam kansere yakalanmam, değil mi?" Böyle bir karşılıklılık mümkün değildir. "İhanet" bu tür sözleşmelere ilişkin beklentilerimizin ihanetidir. *Eski Ahit*'in binlerce yıl önce söylediği gibi, yağmur adil olanın da olmayanın da üzerine yağar. Bu "anlaşma" konusunu bir kenara koyalım.

Ancak yaşam, birbirimize güven duyduğumuz bir ortamda yol almamızı talep eder. Herkesin kesişme noktasında duracağına ve sırasını bekleyeceğine inanırız. Elbette kazalar olur ancak güven ihtiyacı devam eder. Güven duymaktan aciz olanlar, tereddütlü, korku dolu bir dünyada yaşarlar ve ihanete ilişkin aşırı genellemeler yapan paranoyak fanteziler yaşarlar. Çoğu zaman bu duyarlılık geçmişte yaşanan

olaylardan, adaletsizliklerden ve istismarlardan kaynaklanır. Ancak korkunç olan, böyle yaralı bir ruhun geçmişin güdük mesajlarına bağlı olması, korkuları ve sınırlı insan ilişkileri tarafından yönetilmesidir. Kendini ihanete uğramaktan böylesine korumaya çalışan kişi, ilişkilerin sunduğu zenginliği ve derinliği asla deneyimlemez. Kırılganlığımıza karşı kendimizi korumaya almaya çalışırken tüm olasılıklarımızı köreltiriz.

Bununla birlikte, bu bataklık ziyaretlerinin her birinde, bir görevle karşı karşıya kalırız. İhanet, bizi eksiltebileceği gibi büyütebilir de... İhanet acısını yaşayan kişi, kendine şu yapıcı soruyu yöneltebilir: "Bu ilişkide karşımdaki kişiye yansıtmalar yaparak aşırı mı bağlandım?" Çoğu ilişkide, özellikle de en yakın olanlarda, hayal kırıklığı duygusu yaşanır çünkü karşımızdaki kişinin bu ilişkiye dair gündemimizi yerine getirmeyerek bize ihanet ettiğini hissederiz sessizce. Daha önce gördüğümüz gibi, bu beklentiler kendimize karşı olan ve unuttuğumuz sorumluluklarımızın diğer insanlara yansıtılmasıdır. Bunu yapmamaya çabalasak bile, her zaman diğerini hayal kırıklığına uğratırız, o da bizi. Bu gündem ve ihanetin kaçınılmazlığına ilişkin farkındalık, bizi daha gerçekçi bir olasılık değerlendirmesi yapmaya ve kendi yolculuğumuzun sorumluluğunu daha etkin bir şekilde almaya yönelterek ilişkimizi hafifletebilir.

İhanet, gizli bağımlılıklarımızı ortaya çıkarabilir. Karşımızdaki kişiden gerçekten beklediğimiz neydi? Bizim için ne yapmasına bel bağlamıştık? Hangi alanlarda büyümediğimiz için bizi hayatın taleplerinden korumasını istiyorduk? Jack Spratt ve karısı[3] arasında kesinlikle mantıklı bir iş bölümü vardı, ancak geri kalanımız kendi işini kendi görmek zo-

3 "Jack Spratt yağlı yiyemezdi / Karısı da yağsız yiyemezdi / Ama ikisi bir aradayken / Tabakları siler süpürürlerdi" şeklindeki İngilizce tekerlemenin kahramanları – e.n.

runda... Bir ilişkide zıtlığın yarattığı gerginliği dengede tutmak (bir yanda karşılıklılık beklentisi, diğer yanda bireysel sorumluluğun üstlenilmesi) bizi daha gelişmiş bir bilince götürür ve ilişkiyi de geliştirir. Çoğu ilişkinin alt metni bağımlılıktır, taraflar birbirlerinin bağımsızlığını desteklemek yerine birbirlerine bağımlı hale gelirler.

Nasıl benlik deneyimi egoya bir hakaret gibi geliyorsa, bahsettiğimiz bu bataklıklar da egoya özerk iktidarının alaşağı edildiğini hissettirir. Bu "yenilgideki" zorlu görev, egonun gelişmesi ve böylece dünyada daha büyük bir özerklik kazanabilmesidir.

## ŞÜPHE VE YALNIZLIK

Şüphe, derin ve etkili, spiritüel bir harekete geçiricidir. Şüphe olmadan hiçbir gerçeklik aşılamaz, yeni bilgi edinilemez ve hayal gücünün genişlemesi mümkün olamaz. Şüphe, egoyu huzursuz eder ve şüpheleri gidererek kesinlik vaat eden ideolojilere kapılanlar asla gelişemezler. İnsanlar kesinliğin peşinde koşarken, doğasında bin bir olasılığı barındıran, daima daha geniş olanı arayan ruhu kurban ederler.

Şüphenin bastırılması, her türlü fanatizmin gizli tohumudur ve bu nedenle bağnazlığın, cinsiyetçiliğin, homofobinin, köktenciliğin ve diğer tüm uydurma doğruların arkasındaki gizli itici güçtür. Jung'un belirttiği gibi "Yalnızca inanan ama düşünmeyen insanlar, kendilerini sürekli olarak en kötü düşmanlarına, şüpheye maruz bıraktıklarını unuturlar. İnancın hüküm sürdüğü her yerde, şüphe arka planda pusuya yatar. Fakat düşünen insanlar şüpheyi memnuniyetle karşılar: Şüphe, bilgiye ulaşmalarını sağlayacak değerli bir sıçrama tahtası görevi görür."[4]

4 Carl Gustav Jung, *Psychological Reflections*, s. 354.

Şüphenin bastırılması genellikle nevrozun kendini savunmasıdır, yaşamın esasında bizi büyüten çelişkilerine karşı bir savunma. Aslında, çoğu zaman büyümek istemeyiz. Ne tür sanattan, tanrıdan, ahlaki yapıdan hoşlandığını bildiğini söyleyenler, aslında ne tür sanatın, tanrının, ahlaki yapının onlara kendilerini rahat hissettirdiğinden bahsediyorlardır. Spiritüel kısıtlamalardan kurtulmak, şüphe duymanın bir armağanıdır. Şüphelerimizi bastırdığımızda hakikatin sadece bir kısmıyla, değerlerin sadece tek yönüyle sınırlanırız ve yaşamın bize sunduğu zenginlikleri önyargılı bir şekilde daraltırız.

Gençken büyüklerimin bazı inanç ve uygulamalarından şüphe duyduğumda, büyük suçluluk duyardım. Şimdi görüyorum ki, deneyimlediğim "suçluluk duygusu", aslında kendi spiritüel yolculuğumda tek başına olmamın yarattığı kaygıymış. Onaylarının verdiği rahatlığı ve arkadaşlıklarını kaybetmekten korkuyordum. Ancak daha derin bir şey beni zorladı ve şüphenin, beni karşıtlıkların aslında birbirini kucaklayabileceği kocaman bir dünyaya götürdüğünü gördüm. Dahası şüphe, demokrasinin iyi işleyebilmesi için gereklidir. Totalitarizm gücünden, doğrularından veya ilkelerinden şüphe duyulmasından dehşete kapılır; demokrasi ise, politikaların ve liderlerimizin niyetleriyle ilgili kuşkularımızı ifade ettiğimizde serpilir. Bunu, kendilerini ve araçlarını bayraklara sararak rahatsız edici belirsizliklerden kaçan, dürüst bir tartışmayı şovenist çatışmalarla boğan, ülkesine zarar verecek sahte bir vatanseverliği teşvik ederek ciddi diyalogları susturan ve insanların doğru muhakeme yapmasını engelleyen kişileri düşünerek değerlendirin lütfen.

Buradaki çelişki, siyasi ve dinî kurumlar tarafından propagandası yapılan kesinliklerin aslında güvensizliklerinin bilinçsiz bir itirafı olduğudur. Her nerede kesinlik bu kadar şiddetli bir şekilde savunuluyorsa, genellikle konuyla il-

gili bilinçaltı bir şüphenin telafi edilme çabası söz konusudur ve bu nedenle dürüst değildir. Kesinlikler dogmaya yol açar; dogma katılığa, katılık putperestliğe neden olur; putperestlik her zaman gizemi uzaklaştırır ve bu nedenle spiritüel daralmaya yol açar. Şüphenin yol açtığı kaygıya katlanmak açıklığa götürür, açıklık ilham verir, ilham keşfe götürür, keşif genişletir.

Bilinmeyene tamamen açık olabilmek için de şüphe duymak gerekir. Atalarımız tarafından hararetle benimsenmiş fikirleri kolayca küçümseriz, ne var ki biz de incelenmemiş gerçekleri kabul etmeye devam ederiz. İnsanlığın tekrar tekrar öğrendiği şey, ne kadar çok şey bilirsek, gizemin de o kadar büyüdüğüdür. Günümüzün artan bulgularını anlamak, yeni sorularını cevaplamak için on yıl önce öğrendiğimiz fizik, kimya ve genetik yetersiz kalıyor. Vücudun mekanizmaları, beden ve zihin arasındaki etkileşimleri ve salt bilgiyi aşan bir kuvvetin varlığı konusunda farkındalık kazanmamız gitgide daha zorlaşıyor. Dünya bu kadar zengin ve bilinç kapasitemiz bu kadar kısıtlıyken nasıl olur da her şeyden şüphe etmeyiz? Şüphe duymak radikal bir güven şeklidir, dünyanın bizim bildiğimizden daha zengin olduğuna dair bir güven... öyle bir zenginlik ve bolluk söz konusudur ki, buna zor dayanırız ve gelişimimiz, şüphenin yaşamın zenginliklerinin anahtarı olduğu paradoksunu benimsememize dayanır.

Ancak şüphe duymak, aynı zamanda bizi temel yalnızlığımıza götürmekle tehdit eder; burası dış onayın olmadığı, gerçekten kim olduğumuzu ve gerçek duygularımızı en fazla tehlikeye attığımız yerdir. Ruhun en büyük rahatsızlıklarından biri yalnızlık değil, yalnızlık korkusudur. Kalabalıklar içinde de olsak, ciddi bir ilişki içinde de olsak, hepimiz yalnızızdır. Tek başına olduğumuzda da aslında yanımızda biri vardır; kendimiz. Asıl soru, kendimizle nasıl olduğumuzdur? Kendilerine saygı duymayı başaranlar, kendileriy-

le diyalog kurmayı öğrenenler, hayallerinin ve bu tür duygularının kendileriyle daha derin bir yerden, iç dünyalarından iletişim kurduğunu kavrayanlar, gerçek anlamda yalnız değildir. Daha önce suçluluk duygusunun felç edici gücünden ve başkalarının beklentilerini karşılamakta ne kadar yetersiz kaldığımızdan bahsetmiştik. Hal böyleyken, kendini kabul etmek, kendini affetmek, kendini sevmek ve yalnızlığımızı benimseyebilmek hepimiz için çok önemli bir görevdir.

Hepimiz kendimizi sevmenin ne kadar önemli olduğunu duymuşuzdur, ancak çok azımız bunun nasıl mümkün olabileceği, hatta bunun ne anlama geldiği konusunda fikir sahibidir. Narsisizmin kendini sevmek değil, kendini sevmediğinin itirafı olduğunu biliyoruz. Kişinin komşusunu kendisini sevdiği gibi sevmesi gerektiğini söyleyen hahamı hatırlamakta fayda var. Çoğumuz başkasını sevmenin ancak kendini sevmekle mümkün olacağı buyruğunu duymuş ancak bunu gerçek anlamda kavrayamamışızdır. Başkalarını olduğu gibi kabul etmeyi ne kadar çok istesek de, kendimizi kabul edemeyişimiz bunu zorlaştırır, hatta imkânsızlaştırır. Jung, İncil'de yer alan nasihati çok güçlü ve ikna edici bir biçimde şöyle ele alır:

> Kişinin kendini kabul etmesi ahlaki sorunun özüdür ve hayata bakış açısına ilişkin zorlu bir sınavdır. Dilenciyi beslemek, bir hakareti affetmek, düşmanımı Mesih adına sevmek - bunların hepsi kuşkusuz büyük erdemlerdir. En değersiz kardeşlerimden biri için yaptığımı, İsa için yapmış olurum. Ama ya bunların arasında en değersizinin, tüm dilenciler arasında en fakirinin, tüm suçluların en arsızının, evet iblisin ta kendisinin - bunların hepsinin benim içimde olduğunu ve kendi şefkatimin sadakasına ihtiyaç duyduğumu, sevilmesi gereken düşmanın ben olduğunu keşfedersem, o zaman ne olacak?[5]

5 Carl Gustav Jung, *Psychological Reflections*, s. 239.

Etrafımızda ne kadar kalabalık olursa olsun, ruh yolculuğumuzu kendimizden uzak düşmüş bir şekilde yaşamak ne büyük bir yalnızlıktır. Bu durumda, yalnızlıktan kaçış, kendimizden kaçışa dönüşür. İlişkimize büyük bir görev yükleriz, yalnızlığımıza merhem olsun isteriz ve bunun nedeni, en başından beri bizimle olan tek kişiyi, kendimizi ihmal etmemizdir. Jung bu paradoksu çok iyi açıklar: "Yalnızlık, insanın çevresinde insan olmaması demek değildir... Çünkü arkadaşlık ancak her insan bireyselliğini unutup başkalarıyla özdeşleşmeye kalkmazsa gelişir."[6] Biz kendimizle olmaya dayanamıyorsak, bir başkasından bunu nasıl bekleriz? Aslında bu kusurlu, sınırlı ve eksik gerçek halimizle, kendimizle baş başa olma yetisi sadece yalnızlığa bir "çare" değil, aynı zamanda başkalarına da sunabileceğimiz bir armağandır.

## DEPRESYON

Bir meslektaşım, yıllar önce, Prozac'ın ilk sahneye çıktığı dönemde, Asheville, Kuzey Carolina, dışında yer alan küçük bir dağ köyüne gitmişti. Kasabanın tek eczanesine gittiğinde eczacı gururla köyündeki yetişkinlerin çoğunluğunun Prozac kullandığını söylemişti. "İlerleme," artık bu dağa yabancı değil, diye övünmüştü eczacı. Gerçekten de, psikofarmakolojinin başarısı öyle muazzam bir başarı olmuştur ki, "Prozac Toplumu" olarak adlandırılmaya başlandık. Günümüzde psikiyatri, psikoterapötik bir girişim olmaktan çok farmakolojik bir iş haline gelmiş durumda ve bizler bir hapta mutluluğu bulacağımıza inanan insanlar haline geldik.

Üçüncü bölümde bahsetmeye başladığımız depresyon konusuna tekrar bakalım. Depresyon konusunu ele almadan

6 Carl Gustav Jung, *Anılar, Düşler, Düşünceler*, s. 283.

önce, aynı kelimenin şaşırtıcı derecede farklı sebepler, varoluş durumları ve anlamlar için kullanıldığını hatırlamamız gerekir. Toplumumuzun dörtte biri diyabet gibi, kimyasal dengesizlikten kaynaklanan hastalıklardan mustariptir. Bu rahatsızlıkları tedavi etmenin en iyi yolu, söz konusu dengesizliği giderecek ilaç tedavisi uygulamaktır. Doktorlarımızın eğitimi ve kültürümüzdeki hâkim düşünce yapısı nedeniyle, depresyon semptomları gösteren pek çok kişiye de sadece ilaç reçetesi yazılmakla yetiniliyor. Anlama dair hangi meselelerin ortaya çıktığını, ne tür yan etkiler olabileceğini boş verin, doktorunuzun, sigorta şirketinizin ve ilaç satış temsilcinizin muğlak sorularla uğraşmak yerine ilaç kullanmanızdan çok daha memnun olacağına emin olabilirsiniz.

Bir diğer depresyon türü, tepkisel depresyondur ve genellikle bir kayıp yaşadığımız zaman ortaya çıkar; bu, sevdiğimiz birinin kaybı, dış dünyamızda büyük bir değişiklik ve eskiden çok önemsediğimiz bir değerin kaybı olabilir. Böyle bir kayba tepki vermemek patolojiktir ve kaybedilen şeye aslında çok da değer vermediğimiz anlamına gelir. Tepkisel depresyon, yalnızca çok uzun sürdüğünde veya yaşamlarımıza haddinden fazla müdahale ettiğinde patolojiktir. Fakat neyin çok fazla sürdüğüne veya yaşamımıza haddinden fazla müdahale ettiğine kim karar verebilir? Tepkisel depresyon özneldir ve nasıl acı çektiğiniz, nelere neden olduğu ve sizi ne yapmaktan alıkoyduğunu değerlendirecek öznel ölçütlerle anlaşılabilir. Bu durumda ilaç kullanmak, ortaya çıkan faydalı sorgulamaları örtbas eder ya da kafa karıştırıcı hale getirir.

Hepimizin zaman zaman mustarip olduğu, intrapsişik depresyon olarak adlandırabileceğimiz üçüncü tür bir depresyon da vardır. Bu tür depresyon, ruhumuzun, içinde yaşadığımız kültüre, hayatlarımızı yaşama konusunda yaptığımız seçimlere özerk bir tepkisi olarak ortaya çıkar. Dış dün-

yanın standartlarına göre ne kadar başarılı olursak olalım, eğer ruhumuzun amacına uygun bir hayat sürdürmüyorsak, depresyon yaşamamız muhtemeldir. "Ben"in yapmak istediklerini ne kadar çok yaparsam ve bu ruhumun esas isteklerinden ne kadar uzaksa, depresyona girme ihtimalim de o kadar artar. Bu tür intrapsişik anlarda bize kendimizi kötü hissettiren duygulardan bir an önce kurtulmaya çalışmak yerine daha derin bir soru sorabilirsek, depresyonun potansiyel değeri ortaya çıkar. Bu depresyon anlarında ruhumuza hizmet edecek soru şudur: "Ruhumun esas isteği, amacı nedir?" Kendimi alçakgönüllülükle bu soruya teslim edebilirsem, dış yaşamımda büyük değişiklikler deneyimleyebilirim, fazlasıyla bağımlı hale geldiğim eski değerleri değiştirebilirim ya da gelişimim için yeni bir gündeme kavuşabilirim. Bu yeni gündem beni rahatsız edecektir, ancak depresyonum hafifleyecektir.

Hepsi genel *depresyon* tanımının altına girse de her biri oldukça farklı olan bu varoluş durumlarını ayırt etmemiz çok önemlidir. Kökenlerini ve farklı nedenlere sahip semptomları anlamakta başarısız olursak, büyük bir ihtimalle anlamını kavrayarak depresyondan kurtulmakta da başarısız oluruz. Bir keresinde testis kanseri olan genç bir danışanım vardı. Hastalığından dolayı doğal olarak tepkisel bir depresyon yaşıyordu. Aynı zamanda çok baskıcı davranarak kendisini üzen ailesinden kopmak için mücadele ediyordu, üstüne bir de biyolojik temelli bir depresyonun pençesinde kıvranıyordu. Bunların hepsini aynı anda yaşıyordu. İhtiyacı olan şey, ilaç tedavisi ve psikoterapinin bir birleşimiydi ve bu ikili tedavi sayesinde çok daha hızlı ve bilinçli bir şekilde hayatını rayına oturtabildi. Tedavisinde bu birleşimi kullanmasaydım, bulmacanın bir kısmı eksik kalacak ve iyileşme süreci bu kadar hızlı olmayacaktı. Fakat çoğu zaman psikiyatrlarımız, hekimlerimiz ya da terapistlerimiz bizi farklı depres-

yon türleri hakkında bilgilendirmeyi ve eğitmeyi ihmal eder, hepsini aynı şekilde tedavi edip pek çok meseleyi karanlıkta bırakırlar. Aramızda bir yandan kültürel gündeme hizmet etmeye çalışırken, diğer yandan da ruhuyla tamamen uyumlu bir yaşam sürmeyi başaran var mıdır?

İşte bu yüzden hepimiz, tamamen güçten düşüren bir depresyon olmasa da, en azından depresyon kırıntılarının pençesindeyizdir. Bu varoluşsal duruma baktığımızda, hepimizin ele alması gereken birtakım soruların olduğunu görüyoruz: Depresyon nedir, yaşamın esasında ifade etmek istediği fakat bastırdıkları mıdır? İç dünyamız ne istiyor? Bu soruların cevabını bulup bunlara kıymet verdiğimizde, irademizi ve enerjimizi yönelttiğimizde, depresyon ortadan kalkacaktır. O halde şu soruları sormamız gerekir: "Nerede sıkışıp kaldım? Geçmişe ait hangi korkularım tarafından engellendim de depresyonumun altında yatan şeyleri tekrarlayıp pekiştiriyorum?", "Nasıl bir yaşam istiyorum ve bu yeni yaşamı kurabilmek için ne yapmalıyım?" Ne de olsa, intrapsişik depresyon, kendi doğamızın psikodinamik bir tepkisidir ve kendi doğamızın amacına saygı duymak iyileşmenin ilk adımıdır.

Bu yüzden, orta yaşta ve yaşamın ikinci yarısında, ruhun seçtiğimiz veya bizim için seçilen hayata karşı itirazı arttıkça, kişi depresyona girer. Ne kadar samimi ve kültürel olarak güçlendirilmiş olsalar da, egonun tutumları artık tükenmiştir ancak çabalarımızı da iki katına çıkarmıştır. Hal böyleyken, depresyonumuz nasıl artmasın?

Jung'un mecazen söylediği gibi, "Nevroz, kızdırılmış bir tanrıdır."[7] Demek istediği, içimizde bir enerji bastırılmış, engellenmiş, yarılmış, başka insanlara yansıtılmış ve bu yüzden yaralanmış ya da "kızdırılmıştır." Nasıl Antik dünyada

7 Carl Gustav Jung, *Two Essays in Analytical Psychology. Collected Works* 7, para. 392.

ruhsal ıstırabın kökeni hiçe sayılmış bir tanrı olarak tanımlanıyorsa, iyileşmemiz de ruhumuzla derin bir diyalog kurmamızı gerektirir. Tanrısal bir varlığa borçlu olunan saygı, içimizde kendini ifade etmek isteyen enerjilere göstermemiz gereken saygıdır. Bunu reddetmek, içimizdeki kutsalı patolojik hale getirmemizi ve kendimize yabancılaşmamızı daha da derinleştirmektir.

Bu nedenle intrapsişik depresyon, daha derin bir boyutu geri kazanmamız, hayatın yüzeyinden daha derinde olana yönelmemiz için yapılan bir çağrıdır. Depresyonun bir yandan büyük kaygılara yol açarken bir yandan da büyümemizi, değişmemizi ve daha geniş bir hayata atılmamızı sağladığını kavramak, depresyonu sadece bizi engelleyen ve eksilten bir durum olarak görmekten çok daha iyidir. Popüler kültürün -niyetleri ne kadar iyi olursa- ruhumuzun bu gerçek ıstıraplarını yatıştırmak için çeşitli oyalanmaları vurgulaması ya da birçok psikoterapistin bizi ilaç kullanmaya yöneltmesi, ruhumuzun daha derin çıkarlarına ihanet etmek anlamına gelir. Bir depresyonun terapötik sırrı, biyokimyasal maddelerle bastırılarak değil, anlamını sorarak bulunur. Bu araştırmacı yaklaşım ufuk açıcıdır ve eğer kendimizi açmak konusunda istekliysek, bize doğru yönü gösterecektir. Hatta ben de dahil olmak üzere bazılarımız, depresyonlarını kutsarlar çünkü depresyon daha bilinçli olmalarını ve yaşamlarını değiştirmelerini zorunlu kılmıştır.

## BAĞIMLILIKLAR

Ruhsal köklerimiz derin bir efsanevi kaynaktan koparıldığı için bağımlılığı besleyen bir kültürde yaşıyoruz. Bu mitolojik kopuş, kaygılarımızı sürekli artırır ve her türlü kaçış gayretimizin gerisinde bile bu gerçek yatar. Bağımlılığı olmayan

kimse yoktur, çünkü bağımlılıklar kaygı yönetimi teknikleridir ve amacı biz bilincinde olsak da olmasak da, herhangi bir anda hissettiğimiz ruhsal sıkıntıyı azalmaktır. Hepimizin hayatında kaygılarımızı azaltmak için oluşturduğumuz bazı kalıplar vardır. Kimisi sigara içerek stres azaltır, kimi yemek yiyerek, kimi arkadaşını arayarak, kimi çalışarak, kimi ev temizlemek gibi basit ve tekrarlı bir etkinlikle bunu yapar, bazısı da devamlı dua ederek...

Birbirinden farklı tüm bu eylemlerin ortak noktası, bilinçli veya bilinçsiz, varoluşsal kaygıyı gidermeye çalışmalarıdır. Kompülsif bir karaktere sahiplerdir, yani kontrolümüz veya farkındalığımızın dışındadırlar ve en iyi ihtimalle stresi sadece kısmi olarak yatıştırabilirler. Bu davranışımızın sonucunda bir rahatlama yaşayamadığımızda, bunu sağlayabilecek bir diğer davranışa geçeriz. Fakat bu rahatlama anlıktır, sonrasında kaygı tekrar yükselişe geçer ve söz konusu yatıştırıcı davranışın tekrar edilmesi gerekir ve işte tam bu noktada bağımlılık artık bize kancasını atmıştır. Kendi kurduğumuz veya bize dayatılan yaşam ruhumuza ne kadar az hizmet ederse, bağımlılığa yol açan kaygılardan da o kadar mustarip oluruz. Bizi kendimize yabancılaştıran toplumumuz, bağımlıklar konusunda bereketli topraklar sunar ve geriye sadece bu bağımlıkların yan etkilerinin bedeli sorunu kalır.

Bağımlılıkları "iyileştirme", uyuşturucu ticaretini önleme veya yeni sosyal programlar oluşturma gibi iyi niyetli çabalar başarısız olmaya mahkûmdur çünkü temel meseleyi asla bilinçli bir şekilde ele almazlar. Asıl ilgilenilmesi gereken mesele, insanların artık doğal değerler doğrultusunda değil, hileli bir oyunun içinde yaşıyor olmalarıdır. Muhafazakâr kesimin toplumda görülen bağımlılıkları bastırma çabası, kaygıların yeraltına inmesine nedene olur. Bu durumda kaygılar ancak çocuk ya da eş istismarı, sağlık sorunları,

zor kontrol edilebilen öfke ya da benzeri duygular bastırıldığında ortaya çıkan yıkıcı tepkilerle ifade edilebilir. Eski *first lady*'lerden Nancy Reagan'ın "sadece hayır deyin" sloganı ilk başta çekici gelse de, kaygılar saldırıya geçtiğinde kişinin bir tür savunma mekanizmasına başvurmak zorunda kaldığı düşünülünce, bu tavsiye oldukça ahmakça kalır. Belki de bağımlılık yönetimi tekniklerinin en basit ve en yaygın olanı alışkanlıktır, çünkü alışkanlık belirsizlik ve kaygıyı engellemenin yollarından biridir. Alışkanlıklarınız, günlük rutinleriniz ve geleneksel beklentileriniz kesintiye uğratıldığında, ne kadar huzursuzlanıp sinirlendiğinizi bir hatırlayın.

Bağımlılık yapan davranışların kökeni anlaşılabilir ve affedilebilir olmakla birlikte, kendi yaşamlarımız ve etrafımızdakiler üzerindeki etkileri yıkıcı olabilir. Kendimizi sadece daha gerçek ve gelişimsel meşguliyetlerden uzaklaştırmakla kalmayız, aynı zamanda kendini tekrarlayan, temeldeki ıstırabı tekrarlayan bir hayat döngüsüne yakalanırız. Dahası bu döngüdeki bağımlılıklar, bizi hem geçmişe hem de belirsiz geleceğin getirebileceği kaygılara mahkûm eder. Daha da kötüsü, bağımlıklar bizi bir "tedavi planı"nı takıntı haline getirmeye zorlar ve bu saplantı hayatımızı daraltır. Kişi tekrarlayan davranışlara odaklanarak, dikkat dağıtma ve yer değiştirme yoluyla kaygıyı daha da besler. Sigara içen kişi bir sonraki sigarayı, içki içen ruh halini değiştirmek için ne kadar içmesi gerektiğini düşünür; alışveriş ve kumar bağımlısı gittikçe artan borçları için kaygılanırken, yemek bağımlısı durmadan kalori hesabı yapar; kompülsif mükemmeliyetçi muhtemel aksilikleri, işkolik ise bitirmesi gereken işleri düşünür durur.

Acaba uygulanan tedavi, tedavi etmesi gereken şeyden bile daha kötü olabilir mi? Bağımlılığın pençesinden kurtulmak için kişi, söz konusu kompülsif davranışın neye karşı bir savunma olduğunu anlamalı, bununla yüzleşmelidir. Bu kaygı durumuna inmek, hissettiğiniz duyguyu gerçek-

ten hissetmek ve gerçekte bu hisler tarafından yok edilmediğimizi öğrenmek, özetle bağımlılığı anlayıp diğer tarafına geçmektir. Bu, kaygılı hissetmeye devam edilse bile, kaygının sultasını kırmaktır.

Kişi, genellikle bu rahatsız edici duygularla sadece zorunda kaldığında ve artık çok ağır bedeller söz konusu olduğunda yüzleşir. Maddi sıkıntılar, sağlığın bozulması, ilişkilerin zora girmesi, daralmış bir yaşam; bunların hepsi kaygının kendisinden daha büyük bedellerdir. Kaygıyı bilinçli olarak kabul etmek, elbette çözümü kolaylaştırır fakat bu sadece bağımlılık döngüsünün bedelleri kavrandığında yapılabilir. Endişelerimiz ne kadar büyük olursa olsun, geliştirdiğimiz "tedavi planları"nın hayatımızı elimizden almasından da korkuyor olabiliriz. Başlangıçta hizmetkârımız olan artık efendimiz haline gelir ve biz bunun kabul edilemeyeceğine karar verebiliriz. Sonuçta Heidegger'in dediği gibi, "korkunç" olan zaten olmuş bitmiştir. Bunun kabul edilmesi, kişinin hissettiği şeyi duyumsayabilmesi, ıstırap çektiği şeyin acısını çekebilmesi anlamına gelir ve kişi böylece kendi yolculuğunu şifalandırabilir.

## KAYGILAR

Kaygı her zaman, her yerdedir ve tüm sorunlarımızın temelidir. Daha önce gördüğümüz gibi, hepimizin ortak noktası, boğulmuşluk ve terk edilmişlik duygusunun yarattığı varoluşsal kaygıdır. Her birimizin hikâyesinde kaygının oynadığı rol, hayatın bize getirdiği farklı koşullardan, kendi doğamıza ve karakterimize özgü tepkilerden ve olası sonuçların çeşitliliğinden kaynaklanmaktadır.

Öncelikle kaygıyı, endişe (*Angst*) ve korkudan ayıt etmekte fayda vardır. *Angst*, insanlık durumumuza her zaman eş-

lik eden, beklentisel kaygı ve korku için kullanılan Almanca bir kelimedir ve yok olma tehdidi, ilk nefesimizden son nefesimize kadar hissedilir bir biçimde hep bizimledir. Kırılgan varlığımız, büyük bir uçurumun yamacında dalgalanır durur ve stratejilerimiz ne kadar dikkat dağıtıcı olursa olsun, bu basit gerçeği bilmediğimiz bir gün bile yoktur. Bu kaygının normal olarak kabul edilmesi sağlıklıdır; reddi ise patolojiktir ve er ya da geç, bizi yaşamdan uzaklaştıracak davranışlara ya da daha da kötüsü, yolculuğumuzu önemsizleştirmemize neden olur. Bizim görevimiz, yok olma tehdidine rağmen hayatımızı tam olarak yaşamaktır. Bunu yapmamak, yaşamın feshidir, bu durumda biz de onun başarısız müellifleri oluruz. Filozof Thomas Hobbes'un bir zamanlar dediği gibi, madem hayat kötü, acımasız ve kısa, en azından onu tam yaşa! Sık sık, kaygılı oldukları için kendilerini bir şekilde yetersiz ya da kusurlu olarak değerlendiren kişilere rastlarım. Sadece bilinçsiz ya da psikotik kişiler kaygıdan azadedir ve bu yüzden olağanüstü büyük bedeller öderler...

Kaygı, boşlukta serbestçe, başıboş bir şekilde salınır ve araba kullanırken yolumuzu belirsizleştiren sisten farklı değildir. Ne var ki korku belirlidir ve kaygımızı belirli bir korkuya dönüştürebilirsek, güçlü bir adım atmış oluruz. Şüphesiz, okur kaygıyla korkunun yer değiştirmesinin bir zafer sayılamayacağını düşünecektir. Ancak kaygı belirsiz ve felç edicidir; öte yandan korku bilinç tarafından ele alınabilecek bir duygudur. Korkularımız genellikle geçmişimizin çaresizliklerinden kaynaklanır, ancak bilinçli ve daha güçlü bir şimdi ile korkularla yüzleşmek mümkündür. Çoğu kez, bu beklentisel korkular gerçekleşmez, gerçekleşseler bile genellikle bu durumu idare edebiliriz ve atlatabiliriz. Bir çocuk için ezici olan şey, psikolojik olarak büyümüş yetişkinler için sadece bir sorundur. Bununla birlikte, kişi mevcut kaygının altında çocukluğa dair bir korkunun gömülü olduğunu öğrendi-

ğinde mevcut kaygısının gücünün sırrını da öğrenmiş olur. Kaygı bulutunun içinde belirli bir korkuyu saptayabilmek ve onunla bir yetişkin gibi yüzleşebilmek kaygının egemenliğini kırmak demektir. Ancak kişinin zihinsel jimnastiği veya bağımlıkla ilgili "tedavi planları" ne kadar etkin olursa olsun, kaygıdan tamamen kurtulmak gerçekçi değildir. Kişi, en azından ortak insanlık durumumuz olan kaygıya, bir de utanç duygusunun yıpratıcı gücünü eklememelidir.

Yeterince dikkatli bakarsak, yaptığımız her şeyin kökeninde kaygı veya kaygı yönetiminin yattığını görebiliriz. Bu gerçeğin farkına varmak rahatsız edici olsa da, kaygının hem kendi hem de çevremizdekilerin hayatındaki yaygın varlığının kabulü, kendimize ve birbirimize daha fazla şefkat duyabilmemizi sağlar. İskenderiyeli Filon'un "Nazik olun. Karşılaştığınız herkesin büyük bir sorunu vardır," dediği rivayet edilir. Bu gerçeği ve kaygının normalliğini kabul edebilirsek, kaygının kökeninde yatan belirli korkuları teşhis edebilirsek, elimizden gelenin en iyisini yapabilir ve affedebiliriz, böylece en azından belki daha az kaygılı olabiliriz.

## BATAKLIKLARDAN NASIL UZAK DURURUZ?

Bahsettiğimiz gibi kültürümüzün ortak fantezisi, bu bataklıklardan kaçabileceğimizi veya çözebileceğimizi söyler. Yaşamımızın ikinci yarısında, karmaşadan uzak olmasını isteriz. Size bir haberim var. Yazgı, doğanın derin kuvvetleri, geçmişimizin özerk gücü ve kendi seçimlerimiz, bizi mutlaka zaman zaman bataklıklara götürecektir ve ne kadar doğru düşünürsek düşünelim, ne kadar doğru davranırsak davranalım, nasıl bir dine inanırsak inanlım ve ne kadar sağlam bir psikolojiye sahip olursak olalım, bu düşüşlerden kurtulmamız mümkün olmayacaktır. Bunun aksini vaat edenler şarlatandır.

Bu bataklıkların stresini yaşarken, bizi en başta oraya götüren kavrayışlarımızı, stratejilerimizi ve tutumlarımızı uygulayarak daha da gerileme ihtimalimiz yüksektir. Kişi derin bir çukurdaysa ve elinde sadece bir kürek varsa, onu ilk baştan çıkaracak şey o küreği kullanarak daha da derin kazmaktır. Bunun yerine, bataklıkların kaçınılmaz ve bilinçli güç fantezimizin zıt tamamlayıcısı olduğunu anlamamız gerekmez mi? Hayat bizden acı çekmekten kaçınmamızı talep etmez, ona rağmen daha anlamlı yaşamamızı ister.

Popüler kültürün tüm kandırmacalarına rağmen, *yaşamın amacı mutluluk değil anlamdır*. Acı çekmekten kaçınmaya çalışarak mutluluk arayanlar, hayatın gitgide daha da yüzeysel hale geldiğini göreceklerdir. Daha önce gördüğümüz gibi, her bataklıkta karşımıza bir görev çıkar ve bu görev yerine getirildiğinde hayat eksilmez, aksine genişler. Elbette hayat çözülmesi gereken bir sorun değildir, bizden hayatı olabildiğince tam yaşamamızı talep eden evrenle girdiğimiz bir dizi ilişkidir. Bunu yaptığımızda aşkın anlama hizmet etmiş ve onu kendi aracılığımızla var etmiş oluruz. Bundan kaçınmak ise, kendi amacımıza tecavüz etmektir.

Yaşamın ikinci yarısında birçok yenilgi ve hayal kırıklığı deneyimleriz. Arkadaşlarımızı, çocuklarımızı, enerjimizi ve son olarak da hayatımızı kaybederiz. Bunca yenilgiye rağmen kim gerçekten ayakta durabilir? Fakat yaşam görevimiz, hayatın ilk yarısının kazanmak ve elde etmekten oluşan gündemini nasıl benimsediysek, yaşamın ikinci yarısının kayıplardan oluşan gündemini de aynı şekilde kucaklamamızı ister.

Jung şöyle der:

> Yaşamın ortasına gelindiğinde parabol tersine döner, ölüm doğar. Yaşamın ikinci yarısı yükselmeyi, açılımı, artışı, coşkuyu değil, ölümü ifade eder, çünkü amacı sonlanmaktır. Yaşamayı

inkâr etmek, yaşamın sonluluğunu reddetmekle eşanlamlıdır. Her ikisi de yaşamak istememek anlamına gelir ve yaşamak istememek demek, ölmek istememekle özdeştir. Yükselmek ve alçalmak tek bir eğri oluşturur.[8]

Bilincimiz için ne kadar tatsız olursa olsun, bataklıklardan kaçış hayatın tamlığından kaçış demektir; bu tamlık yalnızca çelişkilerle ifade edilebilir ve çelişkiyi dışlayan herhangi bir dünya görüşü veya psikoloji yaşamın diğer yarısını dışlıyor demektir.

Mevcut "kendini iyi hissetme" kültürümüzün temel çelişkisi, giderek daha tereddütlü hale gelmemiz ve hayatımızın gerçekten bir anlamı olduğuna daha az ikna olmamızdır. Kendini iyi hissetmek, hayatımızı değerlendirmek için zayıf bir ölçüttür; anlamlı bir yaşam sürmekse iyi bir ölçüttür çünkü bunu başarabildiğimizde geriletici değil, geliştirici bir gündem dahilinde yaşıyoruz demektir. Zaten her şeyi çözmemiz hiçbir zaman mümkün değildir. Hayat karışık, gerçekler daha da karışıktır. Ego kendisini daha fazla rahata kavuşturmak için elinden geleni yapacaktır; ama ruh bütünlükle ilgilenir ve bu gerçek egoyu daha da rahatsız eder. Bütünlük rahatlık, iyilik ya da uzlaşmayla ilgili değildir; bütünlük bu kısa, eşsiz, derin köklü hasadı son damlasına, tortusuna kadar yudumlamaktır.

Gördüğümüz gibi ego bilincinin yaşamın ikinci yarısındaki görevi, yoldan çekilmek ve daha büyük bir ruhsal gündemi benimsemektir. Genç egonun fantezisinin aksine, daha geniş yaşam, *New Age* aşkınlığının yüce zirvelerinde ya da köktenciliğin karmaşadan kaçışında değil, ıstırabın bozkırlarında, Yeats'in ifade ettiği "insanın damarlarındaki öfke ve çamurda" bulunacaktır. Ancak bu şekilde büyürüz, acı ve yenilginin içinde dayanamayacağımız zenginlikteki anla-

8 Carl Gustav Jung, *Psychological Reflections*, s. 323.

mı buluruz. Acıyı kucakladığımızda, çelişkiyi kabullendiğimizde değer görmeyi hak ederiz. Jung'un çok isabetli bir biçimde belirttiği gibi, "Görünüşte katlanılmaz olan bu çatışma, hayatınızın doğruluğunun kanıtıdır. İçsel çelişkinin olmadığı bir hayat, ya yarım kalmış ya da ahirette yaşanan bir hayattır, ki bu sadece meleklerin yazgısıdır. Ne var ki tanrı, insanları meleklerden daha çok sever."[9]

İçinde bulunduğumuz anda kavrayamasak da, her bir bataklık ziyareti zenginleşmek demektir, çünkü yalnızca karşıtların deneyimlenmesiyle elde edebileceğimiz bir açılıma, derinleşmiş bir bilince ulaşmamızı mümkün kılar. Zıtlıkların bu etkileşimi eksilmeye değil, genişlemeye yol açar. Doğruyu söylemek gerekirse, büyümek zorunda olmasak fena olmazdı. Ne var ki hayat, bunu ve daha fazlasını talep eder bizden. Yazgımıza karşı günlük yükümlülüğümüz, Nikos Kazancakis'in tarif ettiği askerin duası gibi olmalıdır: "Bir generale rapor: Bugün bunları yaptım, savaşı kazanabilmek için kendi mıntıkamda böyle savaştım, şu engellerle karşılaştım ve yarın da işte şöyle savaşmayı planlıyorum."[10]

9 Carl Gustav Jung, *Letters*, cilt I, s. 375.

10 Nikos Kazancakis, *Çileci Tanrının Kurtarıcıları*, çev. Harun Ömer Tarhun, İstos Yayınları, İstanbul, 2012.

# RUHUN İYİLEŞMESİ

Denizden ne kadar uzak olsak da,
Ruhlarımız, bizi buraya getiren
O ölümsüz denizi görür.

– WILLIAM WORDSWORTH, "Gazel: Erken Çocukluk Anılarından Ölümsüzlük Önerileri"

Hayatta iken iplerini sen kırmazsan,
Bunu daha sonra
Hayaletler mi yapar sanıyorsun?

– KABİR

İrlandalı şair W.B. Yeats, uzun ve parlak kariyeri boyunca ele aldığı temaları, tarzını ve kişisel felsefesini sık sık değiştirmiş ve okurunu şaşırtmıştır. Kendisine bu sürekli ve kafa karıştırıcı değişimleri sorulduğunda şöyle cevabı verir:

*Ne zaman şarkımı yeniden yazsam,*
*Dostlarım yanlış yaptığımı söylüyor,*

*Neyin tehlikeli olduğunu bilmeliymişim.*
*Oysa benim yaptığım kendimi baştan yaratmak.*[1]

Değişime olan bu bağlılığı, hem yeteneklerine karşı sadakatinden hem de ruhunun çağrılarından kaynaklanıyordu. Her ikisini bir araya getirmek ise, onun hayat misyonuydu.

Peki yolculuğumuz sırasında denizdeki dalgalanmaları nasıl idare edeceğiz, bir yandan yolculuğu sürdürüp bir yandan da ruhumuzu nasıl iyileştireceğiz? Kendimiz ve çevremiz süreçlere müdahale etmediğinde, bazen ruhsal iyileşmemiz doğal ve içgüdüsel olarak gerçekleşir. Ruhsal şifalanma meselesini konuşuyor olmamız bile, medeniyet tarihinde nerede durduğumuzun göstergesidir. Popüler kültürümüzün imgeleri ruhumuzun arzularına destek çıkabilseydi, bilincimizi genişletmek için bu konuda kafa yormaya, terapiye veya kitaplara ihtiyaç duymazdık. Teknolojik açıdan ileri kültürler, yüzyıllar boyunca somut dünyanın planlamasında, sağlık hizmetleri, ulaşım ve iletişim gibi alanlarda muazzam adımlar attı ve durmaksızın yeni sanal gerçeklikler inşa etti, fakat bizler bu gelişmelerle eşzamanlı olarak gittikçe doğadan koptuk ve kendi iç dünyamızla, hayatımızla olan bağımızı kaybettik. Bu kopuş öyle bir ıstırap kaynağı haline geldi ki, *ruh* kelimesine bile şüpheyle yaklaşılır oldu; *New Age* sanatçılar kelimeye sahip çıkarken, eğitim ve bilim insanları ondan kaçınır oldu. (Psikolojinin bile *ruh* kelimesini sürgün edip yerine davranış, biliş ve biyokimya gibi daha az etkili kelimeler kullanmaya başladığını hatırlayın.) Hayatın gizemi önünde cesaretimizi gitgide daha fazla kaybeder olduk ve bu alanlarda gelişmeler kaydettikçe bu durum daha da arttı. Bu cesaret kaybı, daha küçük sorular sormamıza ve daha küçük hayatlar yaşamamıza neden oldu.

---

1 Aktaran Richard Ellmann, *Yeats: The Man and the Masks*, Dutton, New York, 1948, s. 186.

Son dört yüzyıl boyunca gerçekleşen tüm değişiklikler düşünüldüğünde, belki de en büyük kaybımız, ruh kelimesinin altını çizdiği gizem kavramıyla ilgili diyaloğumuzun azalmış olmasıdır. Hamlet'i ilk modern yoldaşımız olarak görebiliriz. Tıpkı bizim gibi onun da ulaşacağı net hedefleri vardı ama tıpkı bizim gibi onun da kararları "düşüncenin soluk eğilimleri tarafından biçilmiş ve hareket kabiliyetini kaybetmiş"ti. Başka bir deyişle, o da bizim gibi nevrotikti; bilinmeyen etkenler bilinçli amaçlarını baltalıyordu. Shakespeare, kötü rüyaları olmasa, bir ceviz kabuğunda yaşamaya mahkûm olsa bile kendini evrenin kralı addedebileceğini itiraf eder. Kendi dünyasına ve kendi benliğine yabancıdır ama bize çok, çok tanıdık gelir.

Veya modern kardeşimiz Goethe'nin, bedeli ne olursa olsun her şeyi bilmek isteyen ama hesap geldiğinde rengi atan Faust karakterine bakalım. Asil Faust'un, bilgi arayışını artık etik bir temele dayandıramadığında nasıl "şeytanlaştığını" görürüz. Kafka'nın *Kasaba Doktoru* romanında ise, dünyanın önce siyah cübbesi içindeki rahibe çağrıda bulunduğunu, o görevini yerine getiremeyince bu sefer taleplerini beyaz önlüklü doktora aktardıkları, ancak sonunda doktorun da dünyayı kurtaramadığı anlatılır. Kurumlarımızın sınırlarını ve en asil fikirlerimizi bile gölgeleyen karanlık gündemlerimizi hâlâ öğrenemedik mi?

Bu ilham verici sanatçılara, rehabilitasyon kliniklerinden gelen milyonlarca sese, yolunu kaybetmiş, çaresizlikle kıvrananların acı dolu feryatlarına, televizyon diyarına sıkışmışlara, alışveriş merkezlerindeki yitik sürülere ya da başkalarının onayını almak için sosyal ortamlarda boy gösterenlere baktığımızda, her birinin aydınlık ruhunun nasıl yer altına sürgün edildiğini görebiliriz. Eğer gerçekten ruhun iyileşmesi meselesini ele almaya başlamak istiyorsak, hem kendi içimizde ipuçlarını aramaya hem de içinde yaşadığımız

dünyaya tamamen spiritüel bir gözle bakmaya istekli olmalıyız. Jung bunu öyle iyi tarif eder ki:

> İnsan ruhunu tanımak isteyen biri, deneysel psikolojiden neredeyse hiçbir şey öğrenemez. Âlim cüppesini bir kenara koyması, çalışma odasına veda etmesi ve dünyada insan kalbiyle dolaşması gerekir. Orada hapishanelerin, akıl hastanelerinin ve hastanelerin dehşetinde, kasvetli banliyö barlarında, genelevlerde ve kumar cehennemlerinde, zarif salonlarda, borsalarda, sosyalistlerin buluşmalarında, kiliselerde, vaizlerin toplantılarında, esrik tarikatlarda, aşk ve nefret aracılığıyla kendi bedeninde yaşayacağı her türlü tutku deneyimiyle, tuğla gibi ders kitaplarının ona vereceğinden çok daha zengin bir bilgiye ulaşacak ve hastalarını insan ruhuna ilişkin gerçek bilgilerle iyileştirmeyi öğrenecektir.[2]

Öyleyse, hayatımızı daha bilinçli yaşamak için bir adım atacaksak, yapmamız gereken şey en başta bu yolculuğu başlatan sorulara geri dönmektir. Egoya ya da kültürün güvensizliğine hizmet eden soruları ele almak çocukça olur. Aksine bizi büyümeye yöneltecek, zorlayacak soruları sormamız gerekir.

### Sizi yolculuğunuzdaki bu yere, yaşamınızdaki bu ana getiren nedir?

Dalgaların ve rüzgârın sürüklediği, fırtınayla harabeye dönmüş, birbiriyle çarpışan akıntıların arasında kalmış ve esas kaynağının çok uzağına düşmüş sandallarız. Kendi çıkarlarımıza karşı hareket ettiğimizi ya da bilinçsiz olduğumuz için bilinçdışının pençesine düştüğümüzü çok düşünmüşüzdür. Fakat buradayız işte, herhangi birimizin yaşamında geldiği noktayı öngörmüş olması pek muhtemel değildir; ki-

2 Carl Gustav Jung, *Psychological Reflections*, s. 81.

minle evleneceğimizi, başlayıp terk ettiğimiz kariyerleri, yaşadığımız yenilgi ve hayal kırıklıklarını öngöremezdik.

Ancak iki kuvvet her zaman iş başındadır. Bunlardan biri bizi ileriye, tanrıların tasarladığı yere taşıyan gizemli bir akıntıdır. Diğer kuvvet ise, bizi kuşatan ve içselleştirmek zorunda kaldığımız dünyadan gelen binlerce karşı akımdır. Beowulf'un metaforunu ödünç alacak olursak, kısmen kader kısmen de dış baskılar tarafından yönlendirilerek, kısmen bilinçlenip yolumuzu düzelterek kısmen kaçınılmaz olan yazgımıza boyun eğerek, bir süredir bu denizde seyir halindeyiz. (Yazgı (*destiny*) kelimesi, köken itibariyle bir nehrin kendi kıyısını takip etmesi gibi, belirli yol izlenmesi anlamında kullanılmıştır. Bu nehir birçok değişikliğe maruz kalır, bazen kurur, kimi zaman taşar, gün gelir yenilenir, tazelenir ancak her zaman ilerler ve büyük bir denize, ruha akar.)

Eğer zaman zaman biraz yavaşlayıp bu yolculukta bizi bu yere, yaşamımızdaki bu ana neyin getirdiğini sorgulamazsak, tüm sorumluluklarımızdan el çekmiş, tercih kullanmayı ve bununla beraber anlam aramayı reddetmiş, dolayısıyla geleceğimizden feragat etmiş oluruz. Bilmediğimiz şeyin bize zarar veremeyeceği söylenir ama aslında verir, hem bize hem de etrafımızdakilere... Kişi bu çeşitli kuvvetler hakkında kafa yormazsa, bu kuvvetlerin yaşamında bilinçsiz tekrarlara neden olması kaçınılmazdır. Bu sorulardan kaçanlar akıllı olabilir, ancak bilinçli değillerdir. Bilinç, her sabah tekrar tekrar meydan okumaktır.

### Hakikatinizi hangi tanrılar, hangi güçler, hangi aile, hangi sosyal çevre oluşturdu, destekledi ya da daralttı?

Gördüğümüz gibi, klasik Yunan tasavvuru hayatımızda etkili olan, hatta tanrıların bile tâbi olduğu güçleri kişileştir-

miş; bu güçlere *moira* (yazgı: genetik, aile veya *Zeitgeist* gibi belirleyici faktörler), *nemesis* (intikam: bizi takip eden ve istenmeyen tekrarlarla bizi cezalandıran seçimlerimiz), *sophrosyne* (ölçülülük: neden ve sonuçların zaman içinde dengelenmesi ya da "ne ekersen onu biçersin!") gibi isimler vermiştir. Dahası Yunanlar her zaman bilinçli kararlar verebileceğimize ilişkin kibrimizi, kendimize olan aşırı güvenimizi ve kendimizi kandırma eğilimimizi fark etmişlerdi. Dünyamızda ve kendi ruhlarımızda iş başında olan bu güçleri görmezden geldiğimizde, bu güçlerin arketipsel simgeleri olan tanrıları kızdırdığımızı hayal ettiler. Böylece öfkemizden dolayı Ares'in kontrolüne gireriz, aşk hayatımız alt üst olduğunda Afrodite bizi devirir ya da kızgın tanrılar fazla coşan egomuzu yere yıkar.

Klasik tasavvur, biz farkında olsak da olmasak da her zaman arketipsel bir sahnede oyunda olduğumuzu, kabul etsek de etmesek de tanrılar tarafından daima dikkatle incelendiğimizi varsayar. Mükemmel olmamız beklenmez, mükemmellik tanrıların işidir, biz daha ziyade bu ilahi meselelere farkındalık, hassasiyet, saygı ve tevazuyla yaklaşmaya davet ediliriz.

Kişisel tasavvurumuza ilişkin önyargılarımızın temelinde, yazgı güdümlü çocukluk kalıplarımız vardır. Bu kalıplar kendimizle, ötekiyle ve her ikisinin birbiriyle olan alışverişiyle ilgili ilk derslerimizi oluşturur. Arketipsel alanlardan sonra, ailemizden aldığımız örtük ve açık mesajlar hayatımızı etkiler. Bu mesajlar zorlayıcı bir kuvvete sahiptir ve hayatımızın en güçlü belirleyicileridir çünkü günlük tekrarlarla derine kök salarlar ve etkilenmeye en açık, en bağımlı ve rasyonel düşünme yeteneğinden en yoksun olduğumuz yıllarda içselleştirilirler.

Benliğimizi ve dünyamızı etkileyen, geniş bir çemberle kuşatılırız; mahallemiz, ait olduğumuz sınıf, ulusumuz, kül-

türümüz ve zamanın ruhu bu etkiler arasındadır. Bunların yanı sıra toplumsal sözleşmelerden kaynaklanan birçok beklenti de bizi şekillendirir. İçine doğduğu aile ve kültür, bazı insanların doğasını destekler ancak çoğu kişi için bunun tam tersi geçerlidir, kolektif güçler benliklerine karşıt niteliktedir. Sonuç olarak yazgı, determinizmin güçleri ve hepimizin doğasında varolan olasılıklar arasında derin bir bölünme oluşur. Bu bölünme insanlığın ortak durumudur ve hepimiz için kaçınılmazdır; aramızdaki tek fark, bu bölünmenin ne kadar derin olduğu, bize ne kadar zarar verdiği, ruhumuzun gündeminden ne kadar farklı olduğudur.

Geçmişimizin yarattığı kalıplar üzerinde düşünmeye başladığımızda şunları fark ederiz: Esasında biz hiçbir zaman yaralı geçmişimizi sürekli olarak tekrar etmek istememişizdir, bilincimizi bu kadar etkileyen bu semptomları beklememişizdir ve diğer insanlara karşı beslediğimiz iyi niyet ve onlar üzerindeki gerçek etkilerimiz arasındaki çelişkiyi asla istememişizdir. Bu durumda bilincimiz dışında başka kuvvetlerin iş başında olduğunu anlarız ve şu soruyu sormadan edemeyiz: "Ben kimin hayatını yaşamışım?"

Bu hayat bizim değilse, kimindir? Her sahnesinde varolan tek karakter biziz, bu yüzden de sonunda biz sorumlu tutulmalıyız. Çoğu zaman ebeveynlerimizin yaşanmamış hayatlarını yaşarız. Hayatlarında her nerede tıkandılarsa, biz de aynı yerlerde tıkanabiliriz, bu sınırlamaların üstesinden gelme dürtüsüyle açı çekeriz ya da kendimizi yolculuğumuz boyunca bu ikilemden uzak tutarız. Ailemizin bilinçdışı yaşamını yüklendiğimiz zaman, aynı kalıbı tekrarlamaya ya da telafi etmeye programlanırız; bağımlılık, aşırı çalışma gibi bir "tedavi planı" bulmaya çalışırız veya hayatın bize getirdiği görevden bilinçsizce kaçınırız.

Kişinin kendi yaşamını bu kuvvetlerden kurtarması bir zorunluluk haline gelir ve bu sorumlulukla başlar. Hayatı-

nızdan memnun değilseniz onu değiştirin ama başkalarını suçlamayı bırakın çünkü size zarar vermiş olsalar bile, sonuçta yetişkinlik döneminizde kararları veren kişi sizdiniz. Acı veren tercihler yapmış olsanız da, her şeye rağmen bu seçimlerin sorumluluğunu taşıyan sizsiniz. Hayatınızın sorumluluğu her zaman size aittir, başkasına değil.

Bu soruları kırklı yaşlarının sonlarında ve yetişkin hayatının büyük bölümünde satış işi yapmış bir adamın üç sahneden oluşan rüyasına bakarak değerlendirelim. Kadınlarla çalkantılı ve geçici ilişkileri olmuş, ticari başarıları onu tatmin etmemiş ve tek sığınağı, en ufacık bir yeteneği olmasa da çokça tutku duyduğu müzik olmuştu:

> Eski bir evin geniş oturma odasındayım (odaya Viktoryen tarzı hâkim). Bir tür rehberlik seansı yapılıyor. Bu seansın bireysel olması gerektiğini düşünüyorum ama odada başkaları da var ve bu durumdan rahatsız oluyorum. Sınav oluyoruz. Defterlerime iyi notlar veriliyor.
>
> Uzun boylu, zeki ve soğuk görünümlü bir kadın var. Ondan etkileniyorum. Kadının yarı zamanlı fahişelik yaptığını öğreniyorum. Buna üzülüyorum ama bunu hiç onaylamadığımı ona söylemekten korkuyorum.
>
> Yeni, avangart bir müzik için yapılan tanıtım kitapçığına bakıyorum. Kapağında illüstrasyonlar var. Aniden illüstrasyonlar canlanıyor.

Psikanaliz mesleğinde geçirdiğim bunca yıldan sonra hâlâ hepimizin içinde yer alıp böylesine ilginç imgeler üreten ve bunları bilincimize sunan ruhsal merkezin gücü karşısında şaşkınlığa düşüyorum. Bu imgeleri bilinçli bir şekilde kim uydurabilir? Gün ışığı her gece yaşadığımız bu dramalara hükmediyor ve bu intraspişik imgeler ruh halimizi ve seçimlerimizi yönetiyor. Hepimiz nihayetinde mitolojik varlıkla-

rız. Eylemlerimiz, şeylerin görünür yüzeyinin hemen altında bulunan değer yüklü güç alanlarına birer tepki niteliğinde. O halde, rüyaya daha yakından bakalım.

Adamın ikilemini hatırlayın. Eğer para bir başarı göstergesiyse, iş hayatında çok başarılı olmuştu ancak özel hayatı istikrarsız ve genel ruh haline depresyon sınırında gezinen bir keyifsizlik hâkimdi. Şimdi imgelere bakın.

Rüyanın birinci bölümde Viktoryen tarzı, eski bir ev var. Böyle eski evlerde yaşarız çünkü ev nesiller değişse de, değerleri ve senaryoları hâlâ seçimlerimizi yöneten yerleşik ego yapısının yaygın bir sembolüdür. Bu yüklü geçmiş bağlamında baktığımızda, rüyayı gören kişinin anlamaya yönelik çabasının belirginleştiğini ve terapötik bir ilişkiyi başlattığını görebiliriz. Terapi seansları şimdiki zamana odaklı olsa da, hepimiz gibi onun da her zaman yanında taşıdığı geçmişi seanslara eşlik ediyordu. Geçmişin varlığı bilinçli hayatına müdahale ettikçe, bundan rahatsızlık duyuyor ve bunu ifade ediyordu. Aynı zamanda, ego bilinci ona hayatın kendisine verdiği oyun kâğıtlarını iyi oynadığını ve tüm değerlendirmelerden iyi notlar aldığını söylüyordu. (Materyalist kültür açısından bu doğruydu, ruhsal hayat açısından ise perişandı.)

Rüyanın ikinci bölümünde, iç dünyasıyla ilişkisinde sorun yaşadığını görüyoruz. Jung iç dünyayı *anima* olarak adlandırmıştır; anima kelimesi "ruh" sözcüğünün Latince karşılığıdır ve eril dışsal kimliğin ve rolün dengelendiği yerdir. İç dünyasının bu kısmına ilgi duyar ama aynı zamanda fahişelik yaptığını da öğrenir. Bir yandan iç dünyasını satmayı onaylamayışı ama diğer yandan bu durumu teşvik etmesi, iç dünyasındaki bölünmenin derinliğini gösterir. Aslında konuyu tartışmaktan korkar çünkü sonuçta bir erkeğin para kazanması, oyunu doğru oynaması ve hep başarılı olması gerekir.

Rüyanın üçüncü bölümünde, dönüştürücü bir unsur görürüz. Yeni ve yaratıcı müzik ortaya çıktığında, tozlu geç-

miş canlanır ve ruh yaşam bulur. Rüyayı gören kişi, müziğin onun için değerini ve ne ifade ettiğini bilinç düzeyinde bilir. Ancak çoğumuzun çoğu zaman yaptığı gibi, o da kendisini esas tutkusundan koparacak hayata doğru gider. Bu durumda depresyon yaşamaması mümkün müdür? İçindeki dişi ile yaşayabildiği ilişkinin sadece bundan ibaret olduğu düşünüldüğünde, kadınlarla ilişkilerinin dengesiz ve istikrarsız olmaması mümkün müdür? Ruh her ne kadar gizemli olsa da, egonun dürüst diyaloğa olan direncini kırdığımızda, çok açık ve mantıklıdır. Danışanımın hayallerine kulak verdiğini, gitarla Flamenko çalmak için ders aldığını ve çalışmalarına devam ettiğini bilmek çok cesaret verici.

Her gece bu şekilde rüya görürüz. Ve her gün dünya bize ruhumuzun arzularına dair ipuçları sunar, eğer tabii dikkatimizi bu ipuçlarına yöneltmeye istekliysek ya da başka çaremiz yoksa... Bu içsel yaşamı ciddiye almaya başladığımızda, hassasiyetimizin yörüngesi ve ruhsal yaşamımızın ağırlığı değişmeye başlar. Bu iç değişimler, dış dünyada derin değişimleri mümkün hale getirir.

### Her şey iyi gitse de, neden bize pek öyle gelmez?

Tüm dünya ipuçlarıyla dolu ve biz çoğu zaman onları görmüyoruz. İsa'nın Tomas İncili'nde söylediği gibi, Tanrı'nın krallığı tüm dünyaya yayılmıştır ama biz onu görmeyiz. Bu tür ipuçları sadece rüyalarımızda değil, kalıplarımızda, başkalarının bizimle olan ilişkilerinde, bedenimizin verdiği tepkilerde, özeleştiri yaptığımızda duygularımızın yükselişinde, bazı şeyler için enerjimiz varken bazı şeyler için olmamasında görülebilir. İpuçları her yerdedir![3]

3 T.S. Eliot'un *The Journey of the Magic* (Sihrin Yolculuğu) adlı eserinde, Beytüllahim'deki yemliği ziyaret eden doğulu üç bilge adam anlatılır. Güç, sihir ve büyük bir hikâyenin peşinde olan bu üç adam, etraflarındaki ipuçlarını görmezler. Sahneyi tarihin bilgisiyle değerlendiren okur, bu üç çokbilmişin nasıl

Ne var ki bu ipuçları, çoğu zaman bizi kuşatan dünyanın mesaj kakofonisi ve içimizdeki kompleksler tarafından boğulur. Sesleri bize "lütfen anne, baba", "para kazan", "başarılı ol", "evlen", "çocuk yetiştir", "onlara görev bilinci ver ki ileride sana baksınlar", "hakikat yerine emniyeti seç", "arkadaşların ne isterse sen de onu iste", "gücünü fikir birliğinden al" gibi şeyler söyler. Bu engelleyici sesler hepimize çok tanıdık gelir çünkü onlarla uzun süre birlikte yaşarız. Bu sözler ebeveynlerimizden, ait olduğumuz sınıftan gelir ve bize başkaları tarafından onaylanmanın yolunu açar. Bu çağrılara kim karşı koyabilir? Öyleyse bu seslere kulak veren ve ellerinden geldiğince bunları uygulayanlar, neden hayatlarından hiç memnun değil ve kendilerinden bu kadar mutsuz? Neden bu hedeflere ulaşmadaki "başarı" çoğu zaman bu kadar boş gelir? Neden sunulan planı takip etmek, tüm talimatlara uymak içsel onay getirmez ve insana doğru gelmez?

### Neden beklentilerimizle ilgili bu kadar hayal kırıklığı yaşıyoruz? Neden beklentilerimiz iflas etmiş, ihanete uğramış gibi görünüyor?

Bu soruların en basit cevabı, yaptığımız pek çok şeyin kolektif değerlere hizmet etmesi ve bireysel benliklerimizin gerçek doğasına tecavüz etmesidir. Başarmak için yola çıktığımız şeyleri başardığımızda bile ters giden bir şeyler olduğunu hissederiz çünkü elde ettiklerimiz, genellikle gerçekten bizimle ilgili değildir. Joseph Campbell'ın bir televizyon programında dediği gibi, yıllarımızı merdiveni çıkmak için harcarız, sonra bir bakarız merdiveni yanlış duvara dayamışız. Bu duvar senin değil, başkasının duvarı olabilir. Beklen-

bu kadar ahmak olabileceğine şaşar. İşte biz de böyleyizdir, ipuçları burnumuzun dibindedir ama onları göremeyiz.

tilerimizin çoğu ihanete uğramış gibi hissederiz çünkü ilişkiler bölümünde gördüğümüz gibi, ruhun gündeminin çok büyük bir kısmını sınırlı, kırılgan şeylere, kırılgan insanlara ve kırılgan rollere yükleriz. Ne kadar değerli görünürse görünsün, hayatımızdaki hiçbir insan, hiçbir rol ruhun tüm beklentilerini taşıyamaz, sadece bütünlüğe ulaşma çabamız bu beklentileri sırtlanabilir. Bütünlüğü mükemmellikte bulamayız; mükemmellik ne elde edilebilir ne de arzu edilir bir durumdur. Elde edilemez çünkü fazlasıyla kusurluyuzdur ve her şeyi yoluna koyacak kadar uzun yaşamayız. Arzu edilir de değildir çünkü mükemmellik tezatları dışlayarak bütünlüğü baltalar.

Daha önce gördüğümüz gibi, gençler kendilerini hayatın içine çekecek yansıtmalara ihtiyaç duyar. Kariyerin içindeki açlığı yatıştıracağına ve yeterli duygusal tatmin sağlayacağına inanmasa, kim evden ayrılır ki? Yuvaya dönüş, duygusal doyum ve emniyet fantezisi olmasa, kim bir ilişkiye girer? Çocukların, ebeveynlerinin yaşanmamış hayatlarının taşıyıcısı yerine yeni bir endişe ve duygusal zafiyet kaynağı olacağını bilselerdi, kim bu dünyaya çocuk getirebilirdi?

Yaşamın ilk yarısı bu yansıtmalardan beslenir fakat yansıtmalar genellikle bu dönemde güçlerini kaybeder çünkü günlük hayat karşısında aşınırlar ve kişi bıkkınlık, hayal kırıklığı yaşar, hatta varsaydığı sözleşmeye ihanet edilmiş gibi hisseder. Yansıtılan değerlerle onay, sevgi, başarı, emniyet ve aidiyet duygusu elde etmek amaçlanır. Öyleyse kendimizi neden bu kadar bıkkın ve keyifsiz hissederiz, uykusuz geceler yaşarız, kendimizi rahatlatmak ve uyuşturmak için madde bağımlısı oluruz, yasak bir ilişkinin cazibesine kapılırız?

Bu sözde semptomlar gerçekte aradığımız şeylerin ipuçları olabilir mi? Bunlar kendilerine özgü sembolik bir dille konuşan, reddedilmiş yeraltı dünyası tanrıları olmasın? Bu tür yansıtmalar yaşamın ilk yarısı için gerekliyse, o zaman sar-

sıntıya uğramaları, hatta iflas etmeleri de yaşamın ikinci yarısı için gerekli olabilir. O halde bunları araştırmak, ruhun hangi değerlerini taşıdıklarını öğrenmek ve kariyerimiz, partnerimiz ya da çocuklarımız yerine, bu değerleri daha doğrudan, birer vazife gibi sahiplenmek zorundayız. Bu yansıtmaların sunduğu hayatı elde edip sonra da bunun bedelinin kişinin ruhuyla olan ilişkisini yitirmesi olduğunu öğrenmesi, insana gerçekten ne kazandırabilir? Kişi ancak hayal kırıklığı bataklığına saplandığında, ruhunu geri kazanabilir. Bir bataklığa dalmamıza neden olduğu için ruhumuza teşekkür etmek zor olabilir ama o yenilginin, hayal kırıklığının ve depresyonun kasvetli derinliklerinde, hepimizin ruhumuzu sağaltmak için çıkması gereken yolculuğa başlayabiliriz.

Yaşam yolunda avarelik içinde dolandıkça, yansıtmalar sonucunda gelen başarılarla coşar ve kendimizi önemsiz değerlerle bilinçsizce özdeşleştiririz. Yeni kiraladığım arabayla işe gittiğimde, biri "Ne kadar mutlusundur kim bilir," demişti. Neden bahsettiğini anlayamamıştım. Bana bir arkadaşının yeni bir araba aldığında çok mutlu olduğunu, bu yüzden benim de mutlu olmam gerektiğini söyledi! Ne diyeceğimi bilemedim. Bir otomobilin sadece bir yerden bir yere gitmeye yarayan bir metal parçası olduğunu söyledim ama araba kullandığımız sokaklardaki evsiz yurtsuz insanların kalacak yeri ve yiyecek yemeğinin olduğu daha eşit bir toplumun beni çok daha mutlu edeceğini söylemedim. Ruhun uzun yolculuğunda böyle önemsiz şeylerden kurtulup ruhun uzun yolculuğunda neyin gerçekten önemli olduğuna dair farkındalık kazanmamıza yardımcı olan bu "itiraf gibi ifşa"ya, bu bataklığa şükürler olsun!

Istırap çekiyor olmamız, egonun egemenlik fantezisi için kötü ama ruhumuz için iyi haber. Bu tür acılar yaşamlarımızın anlamını radikal bir şekilde yeniden değerlendirmemizi ve onu yönlendirmemizi sağlayabilir. Ne yapmaları ve han-

gi kararları almaları gerektiğini çok iyi bilen ancak başkaları tarafından reddedilmekten, yalnızlıktan ve en çok da büyümek zorunda kalıp tamamen kendilerinden sorumlu olmaktan korkan öyle çok kişi gördüm ki... Çoğu ruhlarıyla olan bu randevudan kaçarken bazıları ruhlarıyla olan ilişkilerinin yeniden doğuşu için acı çekmeyi seçti. Yansıtmalar dikkatlice incelendiğinde dar çerçevelerinden dolayı hayatı eksilttikleri görülebilir; öte yandan büyümek hayatı genişletir ve onu daha ilginç kılar; bu sayede belki de etrafımızdakiler için daha az sorun teşkil etmeye bile başlayabiliriz.

### Neden kendimizden ve başkalarından bu kadar çok saklanmamız gerektiğine inanırız?

Aramızda kendini saklamayı ve kendini açığa çıkarmanın risk olduğunu öğrenmeyen var mıdır acaba? Çevresi ne kadar az destekleyici, ailesi ne kadar sıkıntılı ya da meşgul olursa, çocuğun doğal narsisist gereksinimlerini dışa vurma süreci de o kadar yüksek bedelli olacaktır. Bu yüzden, çoğu çocuk kendini korumayı, ihtiyaçlarını gizli yollardan doyurmayı veya bu tatminin peşine hiç düşmemeyi öğrenir. İşin doğrusu, bazen çocuklar ihtiyaçlarına tamamen yabancılaşır ve etraflarındakilerin taleplerine bukalemunvari bir adaptasyon alışkanlığı geliştirir. Böylece çoğumuz kendimize yabancı olarak yaşarız. Kişinin temel güçsüzlüğüne dair mesajlar zamanla öyle pekişir ki, kişi kendine, kendini dürüstçe ifade etme izin vermez. Yine önemli olan şudur ki, hiç kimse bize bu izni veremez, yetişkin bunu kendi elde etmek zorundadır. Bir zamanlar sevimli, hoş ve "nezaket" olarak algılanan özellikler, yaşamın ikinci yarısında kabul edilemez birer yükümlülük haline gelir. Çocuğun adaptasyonu için gerekli olan uyum, yetişkinlerin günlük yaşamında kendi bütünlüğünden devamlı bir fedakârlık yapma anlamına gelir

ve hiç "hoş" değildir. Bir hakikat olduğumuzun, yaşanması gereken bir hakikat olduğumuzun ve bu hakikatin inkârının sadece kendimize değil, etrafımızdakilere de zarar vereceğinin ayırdına vardığımızda, doğrudan ve dürüstçe konuşmaya daha açık hale geliriz. Bu hakikati ortadan kaldırmak ruha tecavüzdür ve ruh her zaman bu kötü kadere, er ya da geç tepki verecektir.

Bir danışanımın annesi duygusal olarak o kadar kırılgan biriydi ki, danışanım bağırmanın veya yüksek sesle bile konuşmanın, ya da herhangi bir şekilde ihtiyaçlarını açıkça ortaya koymanın annesinin histerik patlamalarıyla ya da kendisinden uzaklaşmasıyla sonuçlanacağını öğrenmişti. Böylece, küçücük yaşta annesini idare etmeyi öğrenmişti. Kendini annesini ihtiyaçlarına adamış ve kendi ihtiyaçlarını bastırmıştı. Daha sonra, bir yandan bilinç düzeyindeki hizmet duygusuna hitap ederken diğer yandan bilinçaltına yerleşmiş kalıpla bağlantılı bir meslek olan hemşireliğe yönelmiş olması hiç de şaşırtıcı değil sanırım. Hastaların yanında geçirdiği öfke patlamaları nedeniyle hastane terapi almasını zorunlu tutmuştu. Devamlı başkalarına yardım etmenin altında, onlardan hiçbir zaman gerçek bir karşılık bulmamış, öfkeli bir çocuğun yatıyor olması şaşırtıcı mı sizce?

Bu danışanın, yaptığı meslek seçimiyle kendine nasıl tuzak kurduğuna dikkat edin. Bu meslek başkalarına gerçekten ihtiyacı olan dermansız insanlarla, yani hastalarla çalışmasını ve onlarla olan ilişkisinde her zaman sorumluluğun yarıdan fazlasını üstlenmesini gerektirecekti. Öfkesinin kökenini düşünmeye başlayınca, hayatın onu yaraladığını keşfetmiş ve bu onu hayrete düşürmüştü. Kendini ne kadar bastırsa da, önleyemediği patlamalar sonucunda öfkeli olduğunu anlamıştı ve çocukluğundan bu yana ilk kez duygularını önemsemeye başladı. Şunu memnuniyetle belirtmeliyim ki, hayatı aniden iyiye gitmeye başladı. Aslında bir anlamda

da kötüleşti çünkü ondan sakınılan, daha da kötüsü kendisinden esirgediği geniş hayatın farkına varmıştı. Bu tür bir farkındalık kazanma, uzun zamandır unutulmuş bir borcun ödenmesi gibidir ve kişinin hayatını yeniden inşa etmesinin ön koşuludur.

Geçmişimizden kaynaklanan uyumlu olma refleksinin, yani kompleksinin, hep pusuda olduğu gerçeği göz önüne alındığında, dürüst olmak ve kendini gizlemeyi bırakmak, muazzam bir cesaret gerektirir. Daha dürüst, samimi bir hayat yaşayabilmek için, bu tehlikenin çocukluğun güçsüz geçmişiyle bağlantılı olduğunu ve yetkin, artık başa çıkmasını bilen yetişkin için geçerli olmadığını fark edebilmek gerekir. Bu yüzden çoğu zaman kişi, eski komplekslerine tutunmak uğruna dürüst diyaloğu veya kişiliğinin yalansız takdimini, benliğinin gerçek ifadesi olarak görmek yerine tam tersine dönüştürür çünkü bencil olmaktan korkar.

İçimizde ilerici bir enerji olduğu gibi, aynı zamanda muhafazakâr bir güç de vardır ve bu güç hassasiyetimizi azaltarak büyümemizi sınırlandırmayı amaçlar. Her türlü büyüme, korkularımızla yüzleşmeyi gerektirdiğinden, doğal olarak bizi korkuya karşı koruyan kalıpları öğreniriz. Eğer gerçeği, kendi gerçeğimizi, kendimize söyleyemezsek, dünyaya da söyleyemeyiz. Dünyaya söyleyebilmek için kişi bunu önce kendine söyleyebilmelidir ve sonrasında kendi gerçeğimizin kim olduğumuzu tanımladığını fark etmek gerekir. Kendi gerçeğimizi inkâr etmek, kişisel yaradan öte bir şeydir. Kendi gerçeğimizi kucaklamayı reddetmek, özgünlüğümüzü bütüne ekleme isteksizliğimiz anlamına geldiği için, aynı zamanda dünyada da açılmış bir yaradır. Bu açıdan bakarsak, gerçekten kim olduğumuzu ifade etme riskini göze alabiliriz çünkü hepimiz bu dünyaya hakikatin bize ait olan küçük parçasını eklemek ve varoluşun bu koca mozaiğine kendi rengimizi katmak için geldik.

**Hayat neden size hiç danışılmadan, başka bir yerde yazılmış bir senaryo gibi görünüyor?**

İlkokul ikinci veya üçüncü sınıftayken ara sıra derse konuklar gelir ve bizimle meslekler veya benzeri konularla ilgili sohbet ederdi. O zamanlar bu kişiler bize ne kadar akıllı, güçlü ve otoriter görünürdü. Büyükler bize nasıl da bilgili ve dünyada olup bitenden haberdar, ayrıca her şeyi kontrol altında tutma konusunda muktedir gelirdi. O sınıfa konuk olan kişi şimdi siz olabilirsiniz; sınıfa girip o odadaki tüm ufaklıklardan gelen yansıtmaların yönlendirildiği kişi... Ama bilirsiniz ki, siz sadece sizsiniz ve onların dünyasından çok da farklı bir dünyaya sahip değilsiniz; ne var ki onlar farklı düşünür ve size hayranlıkla bakar. Onların gözünde yeterince uzun yaşadığınız için büyüksünüzdür. Ancak kendi nazarınızda, eğer dürüstseniz, daha büyük roller oynamanıza rağmen henüz büyük değilsinizdir. Peki hâlâ çocukluğunun bilinçsizce yönettiği bir "büyük" olmak yerine, çocukluğunun hayatına nasıl yansıdığının bilincinde olan bir "büyük" olabilmek için ne yapmanız gerekir?

Çocuğun kendisini bekleyen bir senaryo olduğunu ve bunun üretken, destekleyici olmasını umması normaldir; çocuk bu senaryoyu öğrendiği takdirde ihtiyacı olan yere ulaşabileceğini düşünür. Çocukken, liseye girerken sizi bir kenara çekip senaryoyu verdiklerini ve konusunu etraflıca anlattıklarını zannederdim. Ergenlik hakkında hiçbir şey bilmeyen ben, lisedekilerin bedenen daha gelişmiş olduklarını gördüm ve bana neler olup bittiğinin farkındaymış gibi göründüler; benim o küçücük halime kıyasla yetişkin dünyasına çok daha yakın gibi duruyorlardı. Esasında bunun gerçek olmadığını, böyle akıllı bir senaryonun söz konusu olmadığını, bize hayatta pek çok senaryo verildiği halde bunların nasıl ortaya çıktığını, kim tarafından yazıldığını ve ger-

çekten ne ile ilgili oldukları hakkında kimsenin hiçbir şey bilmediğini öğrendiğimde, nasıl da korkmuştum. Öte yandan kimse bu senaryoları bir tarafa atma konusunda istekli durmuyordu.

Gördüğümüz gibi, yaşama dair en önemli mesajları ilk önce anne, baba ve kardeşlerle olan temel ilişkilerden ve daha sonra bizi kuşatan diğer halkalardan ve kültürümüzden alırız. Bu mesajlar içselleştirilir ve kabul edilir, bir yandan onlardan kaçmaya çalışır bir yandan da bilinçsizce medet umarız. Bu mesajlar veya kompleksler, paramparça olmuş mitolojilerdir; günlük yaşamımızda parçalanmış kişilikler olarak tezahür eder ve hepsi birlikte egonun günlük dansını düzenlerler. Ego, aksini düşündüğü zamanlarda bile çoğunlukla bu senaryolara hizmet eder. Bu senaryoları sorgulamaya başlama ihtimali olan ergenlik döneminde bile etkin bir şekilde baş kaldırma gücünden yoksun olduğumuz için bu senaryoları takip ederek sonunda gitmemiz gereken yere ulaşacağımızı hayal etmeye devam ederiz. Böylece evleniriz, üniversiteye gideriz, orduya gireriz, çocuk sahibi oluruz, kariyer ediniriz ve bütün bunların sebebini ve ne uğruna yaptığımızı sadece arada sırada sorgularız.

Ne var ki *neden* sorusu bilinçaltında sorulmaya devam edilir. Ruh düzeltmeler yapmaya, isyanını ifade etmeye ve kendi arketipik doğasına kavuşmak istemeye devam edecektir. Ruh özerktir ve içinde doğduğumuz aileden, kültürden ve tuhaf geçmişimizden kaynaklanan senaryodan daha derin bir senaryoyu ifade edecektir. O halde bize düşen görev, daha küçük senaryolara olan bağımlılığımızdan kurutulup bizi bütünlüğe ulaştıracak daha büyük bir projeye adanmaktır. Ancak bu değişimi yapabildiğimizde -bu gemiyi yüzdürmek yaşamın ikinci yarısının tamamını alır- kendimizi bir kez daha büyük bir enerjiyle kucaklanmış ve desteklenmiş hissedebiliriz. Bu büyük enerji, ruhun *bireyleşmeye* yönelik

iradesidir. Jung'un, hepimizin içinde doğuştan varolan, bütünlüğe yönelik dürtüye dair yaptığı metafordur. Çelişkili gibi görünse de, bu teslimiyet tam bir memnuniyet ve görkem duygusuyla veya acılardan muafiyetle sonuçlanamaz ancak kişiye bir kez daha amaç duygusu verir. Bu doğruluk duygusu, egonun ruhun iradesiyle uyumlanması ve iş birliğiyle ortaya çıkar.

Çocukluğumuzda hepimiz, kısa bir süreliğine de olsa kim olduğumuza dair bir duygu yaşamışızdır, ancak bu his sonra kayboldu. Kurduğumuz yaşamların sonuç itibariyle pek de yeterli olmadığını itiraf edecek kadar mütevazıysak, hayatlarımızı geri almak ve daha geniş yeni bir yaşam inşa etmemiz mümkündür. Ruhumuzla aramızdaki uyumun kaybı, hem ıstırabın kaynağı hem de kurtuluş için bir davettir.

### Bu kitabı neden seçtiniz ya da bu kitap size neden şimdi geldi?

Düşünecek olursak, esasında bu kitap size halihazırda ve daha önce de bildiğiniz şeyleri anlatıyor. Ancak bildiklerinizi unutmuş olabilirsiniz ya da yaşamın sizden beklentilerinin büyüklüğü karşısında korkuya kapılmış olabilirsiniz. Wordsworth'un bu bölümün başında yer verilen metaforunu kullanacak olursak, hepimiz dünyaya geldiğimizden beri varolan o büyük, ölümsüz denizle sezgisel bağımızı koruruz. Bu kitap size herhangi bir şekilde hitap ediyorsa, sizinle ilgili olduğu içindir; bu yüzden tanıdık ve hatırlatıcıdır. Ayrıca kişinin hayatında bazı olayların ancak belirli zamanlarda gerçekleşmesi gerekir; ancak içsel ve dışsal dünya uyum içinde olduğunda gerçekleşebilirler. Fizik ve kimya sayesinde dış dünyaya ait dilde ustalaşıp hâkim olduk, ancak *eşzamanlılık* ilkesi nedenselliğin bir iç dünyası da olduğunu kabul eder. Artık duyabileceğimiz zaman geldiğinde, iç dünya-

nın dili konuşmaya başlar.[4] Muhtemelen bu sözcükler hep telaffuz ediliyordur ama onları duymaya hazır olmamamız gerekir.

### Neden ruh fikri, uzun zamandır önce kaybedilmiş bir dost gibi sizi hem rahatsız ediyor hem de size tanıdık geliyor?

Ruh (*anima, alma, âme, Seele, psişe*), varlığımıza dair sezgisel algımız için kullanılan bir kelimedir ve egodan farklı, ondan daha geniş ve genelde onunla çatışma halindedir. Ruh, anlamın arketipi ve organik bütünlüğün eyleyenidir. Bu fikir ego bilinci için korkutucu olabilir çünkü kontrolünün ötesinde bir duruma işaret eder. Jung'un bize hatırlattığı gibi, "Kendimi yaratan ben değilim, daha ziyade kendi başıma gelenim."[5]

Ruh fikrini daha da korkutucu yapan, bizden bir şeyler talep etmesidir; ego, bilincini muhasebeye davet eder. Ruh, daha geniş bir çerçeveden bakmamızı, egolarımızın zaman kavramıyla kısıtlı, indirgeyici ve korkularla yönlenen gündemlerinden kurtulmamızı ister. Böyle bir varoluş bize, yalnızken bile asla yalnız olmadığımızı, kırık dökük günlerimizde bile devam etmemizi sağlayacak bir şeylerin olduğunu, kırılmış olsak bile benliğimizin bütünlüğünü ve düşmüş halimizin ötesindeki gerçekleri hatırlatır. Ruh çocuklukta sezgisel olarak hissedilir ancak sonrasında bilincimizin uyum göstermeye yönelik seçimleriyle birlikle kenara atılır ve sonrasında yetişkinlik döneminde, eğer istekliysek tekrar hissedilir. Zürih'te, kendi analiz sürecimin dördüncü senesinde, ve bu sürece fazlasıyla adanmış bir haldeyken, bir anda bilinçli kavrayışımın çok daha derininde yatan etkin bir

4 Eski bir Çin atasözü der ki, doğru söz binlerce kilometre uzaktan bile duyulur.

5 Carl Gustav Jung, *Psychological Reflections*, s. 322.

bilgelik olduğunu ve tüm bu zaman boyunca benimle konuştuğunu fark ettim. Bu ne kadar da bariz bir gerçekti ancak bilincim de nasıl bir dik kafalıydı. Zihinden kalbe geçme yolculuğu, tam dört sene sürmüştü.

Bir ruh halinin anlamını sorduğumuzda, geçmişimiz hakkında derin derin düşündüğümüzde, fiziksel bir semptomun dinamiklerini araştırdığımızda, bir rüyamız hakkında kafa yorduğumuzda, ruhumuzla diyalog halindeyiz demektir. Yaşamdan bezdiğimizde, kasvetli derinliklere düştüğümüzde, sonra düşündüğümüzden daha yükseğe çıktığımızda, eski halimizden şimdiki halimize dönüştüğümüzde, ruhun huzurundayızdır. Esasında, bilinç seviyesinde bunu fark etsek de etmesek de, her zaman ruhun huzurundayızdır. Yıllar önce, üniversitedeyken ilahiyat fakültesinden bir arkadaşım onunla kampüsten köydeki kırtasiye dükkânına kadar yürümemi istedi, çok rüzgârlı bir gündü. Kapağında İsviçreli teolog Karl Barth'ın yer aldığı *Time* dergisinden almak istiyordu. Kasabada bu dergiyi satan iki dükkâna da gittik, ikisinde de bu sayı yoktu. Kampüse geri dönerken arkadaşım, üç blok ötede Ma and Pa mağazasını gördü, rüzgâr ve soğuğun altında yürüdükten sonra görünüşte sadece ekmek, yumurta ve süt satan dükkânda mucizevi bir şekilde *Time* dergisi olduğunu ve ellerindeki son kopyanın arkadaşımı beklediğini gördük. Ona şaka yollu, ilahi bir gücün onu o caddeden kasabada kalan son *Time* dergisinin bulunduğu o küçük dükkâna gönderdiğini düşünüp düşünmediğini sordum. Bir an düşündü ve gayet ciddi bir şekilde, "Umarım öyle değildir," diye cevapladı. Sorumu ciddiye aldığını hemen anladım, anlaşılan bu ağırbaşlı ilahiyat öğrencisi için şans kavramıyla mücadele etmek, ilahi bir gücün elinde olduğu fikriyle mücadele etmekten çok daha kolaydı. Verdiği cevap düşünceli ve yönelttiğim sorunun büyüklüğüne dinen saygılıydı. Bu küçücük olay, çok geniş bir düşünce do-

ğurmuştu. Ruh kavramı da, aynı şekilde bizleri rahatsız edebilir ya da destekleyebilir.

R.M. Rilke "Sonbahar" şiirinde sadece yaprakların değil, her şeyin ama her şeyin, bu ağır dünyanın da bizimle birlikte boşluğa yuvarlandığını ifade eder. Ancak eserinde şu yargıya varır:

*Ama biri var ki bu düşenleri*
*tutuyor yumuşak ve sonsuz.*[6]

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, şair evreni ellerinde tutana bir isim vermiyor ama düşen her şeye daha büyük bir şey tarafından hayat verildiğini seziyor. Dolayısıyla ruh fikri, ruhun hissedilir varlığı, bize hayat verirken bir yandan da korkutur ve egoya, hâkimiyet fantezisinden feragat etmesi çağrısı yapılır.

### Sürdürmekte olduğunuz yaşam ruhun arzuladığından çok mu küçük?

Aşağıdaki sorular üzerinde düşünün. Dürüstçe cevap verin, yoksa hiçbir değerleri olmaz. Canınızı biraz acıtır veya çokça korkuturlarsa, doğru noktaya temas ediyorlar demektir. Dürüstlükle cevap verirseniz, bilgeliğe giden içgörüye ulaşma yolundasınızdır. Bu bilgelik değişime yol açar, değişim daha geniş bir hayata. Daha geniş bir hayat da nihayetinde şifalandıracaktır çünkü tanrıların sizin için tasarlamış olduğu esas hayat budur.

1. Hayat, tüm adaletsizliğiyle sizi nerede sıkıştırdı, sabitledi ve aynı yaraya tekrar tekrar dönmenize neden

6 Rainer Maria Rilke, "Autumn", Flores (der.), *An Anthology of German Poetry from Hölderlin to Rilke* içinde, s. 390.

olarak olasılıklarınızı sınırladı? Neden karşılığında size yararı dokunacak daha geniş bir şeye hizmet etmek yerine, bu yarayla iş birliği yapmaya devam ediyorsunuz?

2. Hayat sizi nelerle kutsadı, nasıl armağanlar verdi? Ve siz bu armağanlarla ne yaptınız? Getirdikleri sorumlulukları da kabul ettiniz mi?
3. Nerelerde korku tarafından engellendiniz, tıkandınız ve değişime karşı direndiniz?
4. Bu korkunun altında yatan korku nedir? Sizi rahatsız eden bu korku, gücünü ancak altında yatan bağlantılardan alır, bu bağlantılar geçmişe uzanır ve daha da derin bir korkuya yol açar. Bu bağlantıların oluşturduğu yapı, bu korkunun, bu meselenin sizden daha büyük olduğuna dair eski mesajı tetikler ve böylece o zamandan beri büyütüp güçlendirdiğiniz yetişkin sizi görmezden gelirsiniz.
5. Babanız nerede sıkışıp kalmıştı ve bu sizin hayatınızda nerede ortaya çıkıyor? Anneniz nerede sıkışıp kalmıştı ve bu sizin hayatınızda nerede kendini gösteriyor? Onların hayatlarını, kalıplarını mı tekrar ediyorsunuz, yoksa telafi ederek veya size daha da zarar verip kendinize yabancılaştıran yollarla mı bu sorunun üstesinden gelmeye çalışıyorsunuz? Çocuklarınıza devredeceğiniz miras bu mu?
6. Hangi noktalarda çatışmadan, değerlerin gerekli çatışmasından kaçınıyorsunuz ve bu nedenle benliğinize sadık bir yaşam sürmeyi engellemiş oluyorsunuz?
7. Hangi fikirler, alışkanlıklar, davranış kalıpları sizi ruhun bu büyük yolculuğundan alıkoyuyor? Eskinin emniyet, öngörülebilirlik ve onay sunan kucağında kalmaya devam ederek hangi ikincil kazançları elde ediyorsunuz? Ruhun yolculuğunu yapmaya başlamak

için artık yeterince yorgun musunuz, yeterince acı çekiyor musunuz?

8. Hayatınızı yaşamak için hâlâ nereden izin bekliyorsunuz? Başka birinin bu izni size vereceğini mi düşünüyorsunuz? Neyi bekliyorsunuz, başka birinin hayatınızın senaryosunu sizin yerinize yazmasını mı?
9. Hangi noktalarda büyümeye ihtiyacınız var? Bu ne zaman olacak? Bunu başka birinin sizin için yapabileceğini mi düşünüyorsunuz?
10. Neyin sizi çağırdığını hissettiniz de bunu yapmaktan korktunuz? Bu olasılık, gerçek anlamda olmasa bile sembolik olarak, size hâlâ aynı çağrıyı yapıyor mu? Sizin aracılığınızla ne tür bir yeni hayat varolmak istiyor?

### Eğer bu gerçekleşecekse, ruhunuzun çağrılarına cevap vermek, daha geniş olan ikinci yaşama başlamak için neden şimdi doğru zaman?

Çağımızda, şeytani olan ve iyi olan pek çok şey var ama daha da kötüsü, önemsiz, dikkat dağıtıcı ve aldatıcı olan çok daha fazla şey var. Bilinç bize, hem büyük armağanlar hem de büyük korkular verir ama bilinç hikâyenin sadece bir kısmıdır. Jung'un belirttiği gibi, "Bilinç her zaman ruhun sadece bir parçasıdır ve bu nedenle hiçbir zaman ruhsal bütünlüğe sahip olamaz: bunun için bilinçdışının sonsuz genişlemesine ihtiyaç vardır. Ama bilinçdışı, ne akıllı formüllerle yakalanabilir ne de bilimsel dogmalarla kovulabilir, çünkü kaderin bir parçası ona yapışır - hatta bazen kaderin kendisidir."[7]

Korku salarak bizi çocuklaştıran politikacılar ve din adamları, yalnızca ampirik olarak doğrulanabilecek şeyleri ele alarak hayatı önemsizleştiren bilim adamları ve psikologlar arasında yaşıyoruz. Bundan çok daha fazlasıyız. Tıpkı teoloji-

7 Carl Gustav Jung, *Psychological Reflections*, s. 334.

nin aklı unuttuğu gibi, psikoloji de ruhtan uzaklaştı - her iki durumun altında da daha geniş olandan duyulan korku yatıyor. Ruhunuzla yeniden bağlantı kurma yolunda modern kültürden, arkadaşlarınızdan ve ailenizden fazla yardım beklememelisiniz. Ancak bilin ki yalnız değilsiniz, çünkü sizin gibi hisseden, ikinci, daha derin bir yaşamın hasretini çeken pek çok kişi var. Aslında kendi yolunda ilerleyen gizli bir topluluk var. Bir zamanlar onları rahatlatan her şeyden uzaklaşmış olan bu kişiler, bazen kendilerini çok yalnız hissedeceklerdir ancak bu büyük yalnızlıkları, hem acıyı hem de sevincin el ele gittiği ve sonuçta hayatın zenginliğini onlara sunacak olan büyük yolculuğa çıkmış olduklarının en büyük işaretidir.

Kendimizi evsiz yurtsuz hissettiğimiz çağımızda, bu duygu bizi ortak yuvamıza götürür; her birimizin kişisel yolculuğu bizi bir topluluk yapar. Hermann Hesse'nin yazdığı gibi, "Yuvaya ulaşana kadar çok fazla pislik ve zırvayla mücadele etmek zorunda kalırız. Ve bize rehberlik edecek hiç kimse yoktur. Tek rehberimiz yuvaya duyduğumuz sıla hasretidir."[8] Bu spiritüel sıla bize yolculuğu verir; bu yolculuk da bize bir kez daha hayatımızı geri verir.

Bireysel ruhumuzun çağrısını fark etme süreci dünyaya sunabileceğimiz en büyük armağandır. Ruhumuzdan esirgediğimiz her şey er ya da geç dış dünyamızda bize kendini dayatacaktır. Görünen o ki, her nerede olursa olsunlar sonunda dönüp dolaşıp yuvada konaklarlar. Evrenin bizi onaylayan, çağıran, bilinçli katılımımız için bizi zorlayan ve ruhumuzun niyetlerini bize sezdiren güçleri yaşamlarımızın her çatlağından parıldar. Şair Paul Eluard'ın dediği gibi, başka bir dünya var, o da bu dünyadır!

Baktığımız her yerde, ruhun bize ima ettiklerini görürüz. Yüzeyin altındakini okumayı ve altındaki efsanevi formları

8 Hermann Hesse, *Bozkırkurdu*, çev. Kâmuran Şipal, YKY, İstanbul, 2016.

görmeyi öğrenmek, yalnızca psikologların değil aynı zamanda modernizmi bir zerre de olsa bilinç dahilinde yaşamayı dileyen herkesin görevidir. Sonrasında bize tekrarlanan çağrılarla ne yapacağımız, bize kalmış.

İşte, şimdi bir gizemin içindesiniz. Geçmişiniz adeta rüzgârla el ele geri çekilirken, geleceğiniz yeni bir mevsim gibi dörtnala yaklaşırken, tek gerçek an şu andır. Sadece şu an varolabilirsiniz ve sadece şu an bilinç bir fark yaratabilir. Belki de bilincin en büyük başarısı, kendine hizmet eden zaferlerini yinelemesi, yuvamız olan büyük, korkutucu evren karşısında bizi gerileten gündemi değil, çok daha büyük olana tanıklık yapmaya, ona hizmet etmeye davet edildiğini fark etme kapasitesidir. İçinizde ikinci, zamansız ve daha büyük bir yaşama yetecek yer var. Şair Walt Whitman'ın "Açık Seçik Bir Gece Yarısı" şiirinde yazdığı gibi:

*Ey ruh, bu senin saatindir*
*Özgürce, sözün olmadığı yere gidip*
*Kitaplardan uzak, sanattan uzak, gün silinmiş, ders bitmiş,*
*Tamamıyla sen ortaya çıkıp, sükunet içinde, en sevdiğin konuları sorgula,*
*Gece, uyku, ölüm ve yıldızlar.*[9]

Etrafınızda pek çok kişi olsa bile, yolculuğunuz yalnız bir yolculuktur çünkü seçeceğiniz yaşam sizin yaşamınız, başkasının değil. Şu bir gerçek ki, her ne kadar yalnız olsak da, başka yalnızlıkların oluşturduğu bir topluluk içinde hareket ediyoruz; dünyamıza pek çok arkadaş eşlik ediyor, hem içimizde hem de dışımızda. Dolayısıyla bu her birimizin önünde dikilen ve bizi zorlayan bir paradokstur: "Artık kendimizi destekleyemediğimizde bizi neyin desteklediğini bulmak istiyorsak, yalnız kalmalıyız. Sadece bu deneyim bize yıkıl-

9 Walt Whitman, "A Clear Midnight", *Leaves of Grass*, s. 387.

maz bir temel sağlayabilir."[10] Sizi içeriden neyin beslediğini bulmak, sizi aşkınlığa taşıyarak geçmişinizden getirdiğiniz bakış açılarını yeni bir çerçeveye oturtur ve hepimizin dünyaya katması ve başkalarıyla paylaşması gereken büyüme, amaç ve anlam gündemini oluşturur. Ruh, her birimizden daha büyük, daha geniş bir hayat yaşamamızı talep eder. Ve bu çağrı her gün tekrar tekrar yenilenir:

*Ve bırakırlar sana (dile gelmez, karışık)*
*hayatını: korkulu, devce, olgunlaşarak,*
*öyle ki, bazan sınırlı kavrayarak,*
*taş olur içinde sırasıyla, yıldız artık.*[11]

10 Carl Gustav Jung, *Psychology and Alchemy*, *Collected Works 12*, para. 32.

11 Rainer Maria Rilke, "Akşam", çev. Turan Oflazoğlu, *Türk Dili ve Edebiyat Dergisi*, Ekim 196, sayı 121, s. 26.

# KAYNAKÇA


Alison, Alexander, vd., *The Norton Anthology of Poetry*, W.W. Norton and Co., New York, 1983.

*Bhagavad-Gita*, çev. Stephen Mitchell, Three Rivers Press, New York, 2000.

Bly, Robert, *vd., The Rag and Bone Shop of the Heart*, Harper-Collins, New York, 1992.

—, *The Soul Is Here for Its Own Joy: Sacred Poems from Many Cultures*, Hopewell, Ecco Press, NJ, 1995.

Dunn, Stephen, *Different Hours*, W.W. Norton and Co., New York, 2000.

—, *Loosestrife*, W.W. Norton and Co., New York, 1996.

—, *New and Selected Poems 1974-1994*, W. W. Norton and Co., New York, 1994.

Ellmann, Richard, *Yeats: The Man and the Masks*, Dutton, New York, 1948.

Flores, Angel, *An Anthology of German Poetry from Holderlin to Rilke*, Anchor Books, New York, 1960.

Freud, Sigmund, *Günlük Yaşamın Psikopatolojisi*, çev. Şemsa Yeğin, Payel Yayınları, İstanbul, 2003.

Fussell, Paul, *The Boys' Crusade: The American Infantry in Northwestern Europe 1944-1945*, The Modern Library, New York, 2003.

Hesse, Hermann, *Bozkırkurdu*, çev. Kâmuran Şipal, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2019.

Hollis, James, *The Archetypal Imagination*, Texas A and M University Press, College Station, 2000.

—, *Creating a Life: Finding Your Individual Path*, Inner City Books, Toronto, 2001.

—, *The Eden Project: In Search of the Magical Other*, Inner City Books, Toronto, 1998.

—, *The Middle Passage: From Misery to Meaning in Mid-Life*, Inner City Books, Toronto,1993.

—, *Mythologems: Incarnations of the Invisible World*, Inner City Books, Toronto, 2004.

—, *On This Journey We Call Our Life*, Inner City Books, Toronto, 2003.

—, *Swamplands of the Soul: New Life in Dismal Places*, Inner City Books, Toronto, 1996.

—, *Tracking the Gods: The Place of Myth in Modern Life*, Inner City Books, Toronto, 1995.

—, *Under Saturn's Shadow: The Wounding and Healing of Men*, Inner City Books, Toronto, 1994.

Hopkins, Gerard Manley, *A Hopkins Reader*, John Pick (der.), Doubleday, New York, 1966.

Johnson, Robert, *WE: Understanding the Psychology of Romantic Love*, HarperCollins, New York, 1983.

Jung, Carl, *The Collected Works* (20 cilt), çev. R. F. C. Hull, Princeton University Press, Princeton, 1973.

—, *Letters*, 2 cilt, Princeton University Press, Princeton, 1973.

—, *Anılar, Düşler, Düşünceler*, çev. İris Kantemir, Can Yayınları, İstanbul, 2018.

—, *Psychological Reflections: A New Anthology of His Writings 1905-1961*, Jolande Jacoby ve R. F. C Hull (der.), Princeton University Press, Princeton, 1978.

—, *Psikolojide Tipler*, çev. Nur Nirven, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2019.

—, *Dönüşüm Sembolleri*, çev. Firuzan Gürbüz Gerhold, Alfa Yayınları, İstanbul, 2019.

—, *Psikoterapi Pratiği*, çev. Sami Türk, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2015.

— *Kişiliğin Gelişimi*, çev. Duygu Olgaç, Pinhan Yayıncılık, 2015.

Kazancakis, Nikos, *Çileci Tanrının Kurtarıcıları*, çev. Harun Ömer Tarhan, İstos Yayınları, İstanbul, 2012.

Malraux, André, Altenburg'un Ceviz Ağaçları, çev. Tahsin Yücel, Sel Yayınları, İstanbul, 2020.

Marlowe, Christopher, *Dr. Faustus and Other Plays*, Oxford University Press, Oxford, 1998.

Maugham, Somerset, *Complete Short Stories*, Doubleday, New York, 1952.

Milton, John, *Kayıp Cennet*, çev. Enver Günsel, Pegasus Yayınları, İstanbul, 2020.

Mood, John, *Rilke on Love and Other Difficulties*, W.W. Norton and Co., New York, 1975.

Oliver, Mary, *New and Selected Poems, Volume One*, Beacon Press, Boston, 1992.

O'Neill, Eugene, *Complete Plays*, Viking, New York, 1988.

Pagels, Elaine, *The Gnostic Gospels*, Vintage Books, New York, 1981.

Rilke, R. M., *Malte Laurids Brigge'nin Notları*, çev. Gürsel Aytaç, İletişim Yayınları, İstanbul, 2019.

—, *The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke*, çev. Stephen Mitchell, Vintage, New York, 1989 (*Orpheus'a Soneler*, çev. Yüksel Özoğuz, YKY, 2009).

Rumi, Jeladaden (Mevlânâ Celaleddin), *The Essential Rumi*, çev. Coleman Barks, HarperCollins, New York, 1995 (*Mesnevi*, çev. Veled Çelebi İzbudak, yay. haz. Abdülbaki Gölpınarlı, Doğan Kitap, İstanbul, 2018).

—, *Fiha-Ma-Fiha Table Talk of Maulana Rumi*, Rankey Behari (der.), B. R. Publishing Corporation, India, 1998.

Wagenbach, Klaus, *Kafka*, çev. Ewald Osers, Harvard University Press, Cambridge, 2003.

Whitman, Walt, *Leaves of Grass*, Bantam, New York, 1983.

Wilhelm, Richard, *Altın Çiçeğin Sırrı*, çev. Sezer Soner, Dharma Yayınları, 2002.

Yeats, W. B., *Selected Poems and Two Plays of William Butler Yeats*, M. L. Rosenthal (der.), Collier Books, New York, 1962.

acı 15, 16, 20-22, 24, 34, 43, 45, 49, 58, 62, 65, 66, 68, 70, 72, 74-77, 80, 87, 93, 97, 101, 102, 105, 109, 110, 115, 116, 123, 142, 143, 147, 153, 154, 158, 163, 167, 171, 177, 178, 183, 190, 192, 205, 214, 217, 223, 234, 237, 240, 242, 248, 254, 257-259, 263, 268, 273, 274, 279, 284, 285
*ayrıca bkz.* ıstırap
"Açık Seçik Bir Geceyarısı" (Whitman) 286
adalet 58, 99, 110, 197, 203, 236, 242, 282
adaptasyon 83, 176, 205, 238, 274
adaptif kalıplar 108
ve fedakârlık 274
Afrodite 58, 184, 226, 266
ahiret 232, 259
aile 11, 24, 26, 32, 41, 44, 59, 63, 71, 80, 81, 83, 85, 89, 91, 108, 109, 114, 117, 128, 130, 145-152, 154, 158-161, 164, 169, 171, 193, 199, 203, 205, 207, 210, 222, 223, 226, 235, 249, 265-267, 274, 278, 285
bilinçdışı yaşamı 267
boşanma 43, 172
eşe yönelik şiddet 132
kompleksler 92, 157, 208
kültürel işlevler 158
modern 158, 159
nesiller boyunca 151
"sandviç nesil" 155
ve evlilik 148, 161
akıl sağlığı 164
aktarım 124, 125, 139
alışkanlıklar 42, 142, 201, 216, 232, 253, 283
*ayrıca bkz.* bağımlılıklar
alkol 106, 147, 151
*Alternburg'un Ceviz Ağaçları* (A. Malraux) 19
Amerikan Psikiyatri Derneği 214
anaklitik depresyon 69
analiz 20, 41, 44, 96, 101, 131, 280
*ayrıca bkz.* psikoterapi; terapi
anne ve baba 33, 67, 74, 148, 208
anne ve baba 33, 67, 74, 148, 208
babalar 33, 54, 56, 62, 67, 74, 83, 112, 118, 146-148, 150, 154, 155, 160, 163, 164, 208, 271, 278, 283
boşanma 43, 172
ilişkiler 67, 148, 149, 278

narsisizm 74, 139
nesiller boyunca 109, 151
ve bağımlılık 267
ve kariyerler 103, 130, 153, 167
*ayrıca bkz.* anneler
anneler 14, 18, 33, 51, 54, 55, 62, 66, 67, 70, 73, 74, 86, 118, 129, 132, 146-148, 154, 155, 160, 163, 164, 167, 190, 208, 271, 275, 278, 283
anne kompleksi 55, 160
cinsel tacizi 66
istismarcı 158
ve aşırı telafi 71, 72
*Angst*'a karşı kaygı 254, 255
*Anima* 215, 269, 280
Animizm 215, 216
*Anna Karenina* (Tolstoy) 149
antidepresanlar 33, 89, 172
antisosyal kişilik bozukluğu 110
Ares 58, 226, 266
arkadaşlık 121, 144, 247
arketipler 62, 146, 223, 280
ve imagolar 126-128, 132, 133, 183, 209
ve tanrılar 58
arzu 12, 16, 19, 27, 28, 34, 38, 42, 45, 46, 49, 52, 63, 66, 67, 70, 73, 75, 81, 91, 96, 106, 115, 122, 123, 127, 129, 130, 133, 134, 141, 142, 144, 152, 154, 160, 165, 174, 175, 179, 185, 188, 189, 191, 205, 213, 220, 227, 232, 235, 240, 262, 270, 272, 282
arzu patolojileri 185
aşırı genelleme 78, 84, 85, 194
aşk 17, 24, 26, 47, 75, 87, 121-123, 128-131, 133, 139, 140, 142, 144, 147, 164, 188, 191, 192, 264, 266
fanteziler 128, 133, 147
geleneksel 142
koşulsuz 45, 150, 152, 154
Mevlânâ 130
*Rosencrantz ve Guildenstern Öldüler* (T. Stoppard) 37
sevgi 45, 46, 61, 67, 90, 125, 130, 135, 136, 139, 140, 149, 150, 152-154, 157, 159, 191, 199, 213, 231, 238, 272
ve aktarım 124, 125, 139
aşkınlık 27, 123, 197, 211, 213, 214, 258, 287
aşkın işlev 227
atalet 53, 54, 116, 117, 119
ateizm 213, 221
*ayrıca bkz.* din
Auden, W. H. 107
ayrımcılık 71, 85, 167, 187
ayrışma 52, 65, 152
Aziz Augustinus 179
Aziz Paulus 115

*Ba'sını (ruhunu) Arayan, Dünyadan Bezmiş Adam* 18
Baba Yaga 54
babalar 33, 54, 56, 62, 67, 74, 83, 112, 118, 146-148, 150, 154, 155, 160, 163, 164, 208, 271, 278, 283
bağımlılık 22, 34, 39, 41-43, 50, 69, 76, 77, 83, 90, 94, 109, 118, 136, 143, 147, 171, 172, 182, 188-191, 214, 236, 242, 243, 251-254, 267, 278
karşılıklı bağımlılık 68, 143
ve bencillik 139
ve ihanet 242
bağımlılıklar 69, 83, 109, 147, 182, 189, 190, 214, 242, 252, 253
tekrarlayan 109
ve aile dinamiği 63, 147, 150
ve çocukluk 136
ve ıstırap 94
bağnazlık 71, 194, 237, 243
bakım verenler 126
Barth, Karl 212, 281
başarı 13, 21, 26, 41, 43, 60, 66, 69, 71, 84, 92, 95, 97, 98, 105, 118, 126, 135, 143, 147, 150, 152, 153, 167, 177, 178, 182, 191-194, 196, 197, 217, 221, 222, 240, 247, 249, 252, 255, 268, 269, 271-273, 286
*ayrıca bkz.* materyalizm
başarısızlık 21, 26, 41, 60, 69, 84, 97, 98, 118, 126, 135, 147, 150, 152,

153, 182, 193, 194, 196, 197, 217, 221, 222, 249, 252, 255
başkalarına hizmet 45
batıl inanç 197, 215
"Bazen Unuturum" (Mevlânâ) 121
Beckett, Samuel 186
beklentiler 11, 36, 37, 42, 43, 75, 84, 91, 94, 95, 97, 101, 104, 109, 114, 124, 126, 127, 13133, 152, 156, 168-170, 174, 177, 206, 241-243, 246, 253, 255, 267, 271, 272, 279
belirsizlik 14, 37, 50, 54, 116, 123, 137, 140, 154, 184, 186, 187, 244, 253, 255
Benlik 15, 17, 18, 23, 34, 37, 43, 45, 46, 62, 63, 71-73, 82, 102, 104, 105, 118, 126, 141, 148, 150, 153, 154, 189, 193, 194, 204, 208, 209, 227, 238, 243, 267, 271
bencillik 139
benlik duygusu 43, 104
kendine zarar vermek 71
kendini korumak 235
kendini sevmek 246
programlama 217
ve kimlik krizi 43
*Beowulf* 265
Berra, Yogi 54
beşeri bilimler 164, 165
bıkkınlık 42, 91, 172, 272
bilgelik 16, 60, 85, 87, 99, 101, 102, 110, 115, 130, 168, 170, 281, 282
bilgi 17, 49, 52, 59, 60, 93, 101, 147, 166, 171, 184, 188, 189, 196, 243, 245, 250, 263, 270, 277
bilinç 15-18, 20, 23, 26, 32, 34-36, 38, 39, 41-43, 47, 48, 50-52-54, 58-60, 64, 70-72, 75, 77, 79, 80, 82, 86, 87, 91, 92, 95, 98, 99, 105, 106, 108, 110-117, 120, 123, 125, 127, 128, 130, 133, 134, 137, 140, 143, 153, 156, 159, 161, 164, 179, 181, 184, 187-189, 194, 195, 198-200, 205, 209-212, 218, 219, 223, 225-227, 235, 237, 244, 245, 249, 251, 252, 254, 255, 257, 263-270, 273, 275, 277, 278, 280, 281, 284-286
Cennet hikâyesi 52
psişenin bir parçası olarak 17, 34, 280
ve bütünlük 50
ve ölümlülük 240
yansıtmalar 95-97
bilinçsizlik 32, 38, 39, 42, 59, 60, 71, 79, 86, 99, 108, 113, 126, 184, 189, 218, 219, 225, 226, 244, 252, 255, 264, 265, 267, 273, 277, 278
koşullanma 168
sanal tanrılar 223
stratejileri 15, 38, 64, 87, 127, 189
ve aile dinamiği 63, 147
ve yazgı 128, 171
bilişsel terapi 20
bireyleşme 22, 24-27
Jung 22, 24, 176, 279
bireysellik 22, 247
biyolojik temelli depresyon 89
Blake, William 225
boş yuva sendromu 89, 153
boşanma 43, 172
Breyner, Sophia de Mello 203
*Bugün Aslında Dündü* (film) 60
bulimia 77
bütünlük 16, 17, 23, 28, 35, 50, 61, 67, 87, 123, 137, 226, 228, 258, 272, 274, 278-280, 284
büyü 198
Büyük İskender 173
büyükanneler-büyükbabalar 150, 167, 168
büyülü düşünce 70, 216

Campbell, Joseph 271
can sıkıntısı 15, 42, 91, 164
Cennet hikâyesi 52
cinsel taciz 66
cinsellik 53, 140, 144, 187, 189, 215, 226
Comte, August 215, 217
*cosmos* 58
*Creating a Life* (Hollis) 28
*Crito* (Sokrates) 170

çatışma 34, 42, 43, 93, 94, 97, 99, 154, 159, 170, 185, 191, 235, 236, 244, 259, 280, 283
*ayrıca bkz.* ıstırap
çekim 125, 127, 129
çevre 13, 39, 51, 53, 55, 57, 63, 64, 66, 67, 71, 72, 78, 79, 80, 82, 104, 168, 173, 175, 183, 205, 235, 238, 247, 256, 262, 265, 274
çocuk için ikilem 153
çocuklar ve çocukluk 14, 43, 44, 55, 56, 61, 63, 69, 70, 73, 74, 79, 84, 87, 89, 95, 98-100, 102, 114, 117, 118, 126-128, 133, 134, 136, 139, 148-158, 160, 163, 165, 179, 199, 206, 212, 241, 257, 261, 266, 272-274, 280, 283
anne ve babadan ayrılmak 74
ikilemleri 74, 134, 153
ilk dersler 266
nesiller boyunca 109, 151
önyargıları 31, 266
ve aile dinamiği 63, 147, 150
ve aynalamaları 73
ve narsisizm 139
yanlış okumak 85

*Damage* (Hasar) film 130
Dante Alighieri 15, 130, 172, 188, 191
Darwin, Charles 209
davranışçılık 20
davranışsal değişim 217
değişim 27, 35, 45, 50, 59, 61, 62, 79, 95, 99, 106, 146, 164, 169, 185, 194, 217, 228, 261, 262, 270, 278, 282, 283
demokrasi 244
denge 21, 23, 37, 58, 91, 156, 157, 168, 239, 243, 248, 266, 269, 270
"Deniz Kıyısı" (Breyner) 203
deprem 17, 209, 211
depresyon 13-15, 20, 33, 34, 42, 45, 46, 54, 63, 69, 83, 86, 89-93, 95, 98, 104, 138, 142, 156, 167, 169, 204, 214, 234, 247, 248-251, 269, 270, 273
analitik 151
aynalama 69, 73
gündelik seçimler 54
ve orta yaş krizi 39, 92, 166
ve yaşamı inkâr etmek 257, 258
derinlik psikolojisi 28, 201, 227
Descartes, René 31
destek 20, 22, 24, 32, 44, 70, 104, 117, 121, 136, 138, 139, 144, 148-150, 154, 158-161, 163, 167, 168, 171, 228, 243, 262, 265, 267, 274, 277, 278, 282, 286
determinizm 267
devlet 146, 187
din 24, 122, 123, 129, 131, 140, 159, 175, 178, 208, 211, 216, 218, 224, 225, 227, 234, 256, 284
ahiret 232, 259
ateizm 213, 221
dogma 17, 24, 195, 199, 201, 206, 220, 245, 284
kişisel maneviyat 206, 218
köktencilik 186-189, 243, 258
tanrıları görmezden gelmek 183
ve materyalizm 27, 221
dindarlık 100, 218, 219, 226
Ben'e hizmet 24
günah 32, 100, 118, 151, 183, 196, 206, 208, 237
teslimiyet 24
ve aşkınlık 211, 214
ve şiddet 208
ve travma 204, 205
dinginlik 240, 241
distimik bozukluk 90
diyabet 248
dogma 17, 24, 182, 195, 199, 201, 202, 206, 220, 245, 284
doğa 18, 19, 23, 34, 35, 61, 75, 117, 131, 146, 182-184, 190, 197-199, 209-214, 217, 227, 228, 237, 243, 250, 254, 256, 262, 267, 271, 278
doğal benlik 43, 46, 238
doğum 36, 48, 55, 61, 229
Dostoyevski, Fyodor 216
dönüşüm 100, 107, 129, 192, 200, 211, 223

dönüşümün önündeki engeller 107
dua 15, 56, 77, 201, 204, 229, 240, 252, 259
Dunn, Stephen 143, 219
dürüstlük 90, 237, 282
düş kırıklığı 75

ego 15, 17, 22-26, 34, 37, 40, 45, 47, 51, 53, 58, 62, 74, 81, 82, 87, 91-93, 98, 100, 103-106, 108, 110-112, 114, 115, 132, 133, 135, 170-177, 179, 181, 190-198, 200, 206, 211, 212, 216, 225, 226, 228, 235, 237, 240, 243, 250, 258, 264, 266, 269, 270, 273, 278-280, 282
adaptif kalıplar 108
ego bilinci 17, 58, 87, 114, 133, 216, 258, 269, 280
Mevlana 194, 195
orta yaş krizi 250
ruh halleri ve duygular 184
ve başkalarının değerleri 188
ve bireyleşme 176
ve dindarlık 218, 226
ve kişisel otorite 206
ve konfor 87
ve kontrol 103, 235, 240
ve ölümlülük 240
ve putperestlik 196, 226
ve senaryolar 278
ego krizleri 43
eğitim 33, 41, 56, 66, 96, 124, 163-165, 182, 194, 218, 248, 262
ele geçirilmesi (ruhun) 122, 215
Eliot, T.S. 193, 270
Eluard, Paul 285
emniyet 16, 22, 34, 55, 63, 100, 136, 152, 171, 177, 235, 271, 272, 283
*Endişe Çağı* (Auden) 107
Eros 123, 141, 142, 144, 145, 191
ertelemek 65
Eski Ahit 241
eşe yönelik şiddet 132
eşzamanlılık 89, 262, 279
etik 133, 136, 152, 263
evlilik 36, 40, 46-48, 60, 66, 67, 73-75, 88, 109, 112, 115, 124, 145, 148, 154, 161
ve narsizim 74
ve tekrarlar 109

fanatizm 207, 243
fanteziler 47, 95, 97, 101, 104, 119, 121-123, 128, 131, 133, 147, 171, 174, 184, 195, 197, 199, 227, 231-233, 235, 240, 241, 256, 258, 272, 282
egemenlik 273
güç 257
ilerleme 231
mülkiyet 240
ölümsüzlük 232, 239
özgürlük 114
romantizm 122, 130
ve tanrıları reddetmek 114, 227
farmakoloji 17, 21, 185, 217, 247
faşizm 185, 186
Faulkner, William 79
*Faust* (Goethe) 173, 263
fedakârlık 18, 95, 143, 149, 153, 197, 201, 241, 274
*Fludd* (H. Mantel) 181
fobiler 182, 184
*ayrıca bkz.* kaygı; korku
Freud, Sigmund 21, 76, 94, 98, 164, 181
akıl sağlığı şartları 164
hayatın normal ıstırapları 21
kompülsiyon 183
psikopatoloji 181-183
Frost, Robert 102, 155
Fussell, Paul 171

geçici kişilikler 83, 85
geçiş ayinleri 44
geleneksel kültürler 44
gelişim 27, 45, 47, 49, 50, 54, 94, 107, 122, 134-136, 138-140, 143, 144, 148, 153, 155, 156, 158, 159, 161, 164, 167, 171, 177, 194, 217, 224, 228, 232, 234, 245, 249
gelişim süreci 167

"gelişme konusunda başarısızlığa uğramak" 69
gençlik 47, 60, 71, 102, 160, 171
*ayrıca bkz.* çocuklar ve çocukluk
genetik 69, 109, 145, 245, 266
genogramlar 109
gerçek kişilik 83, 178
gizem 18, 19, 22, 24, 86, 100, 102, 103, 137, 141, 144, 173, 175, 183, 185, 186, 189, 193, 195, 196, 201, 202, 205, 209-212, 215, 218, 220, 228, 229, 245, 262, 263, 265, 270, 286
*Godot'yu Beklerken* (Beckett) 186
Goethe, Johann Wolfgang von 263
gurur 33, 56, 59, 108, 109, 160, 171, 247
güçlendirmek 56, 74, 90, 97, 149, 153, 168-170, 174, 177, 196, 250, 283
güçsüzlük 66, 69
*Günlük Yaşamın Psikopatolojisi* (S. Freud) 181-183
güven 16, 46, 47, 51-53, 55, 60, 61, 63, 66, 69, 70, 73, 78-80, 87, 91, 95, 101, 102, 107, 110, 113, 118, 125, 126, 132, 137, 148, 154, 161, 163, 171, 189, 192, 195, 196, 200, 212, 216, 218, 220, 238, 239, 241, 244, 245, 264, 266
güvensizlik 47, 53, 63, 66, 73, 107, 110, 113, 118, 125, 132, 137, 192, 200, 244, 264

hâkimiyet 102, 104, 112, 171, 224, 282
*Hamartia* 59
*Hamlet* (W. Shakespeare) 37, 38, 263
Hardy, Thomas 155
hastalık 20, 43, 54, 69, 83, 86, 108, 142, 156, 183, 184, 187, 188, 203, 248, 249
hayal kırıklığı 11, 15, 37, 39, 44, 74, 75, 94, 97, 98, 101, 105, 124, 135, 140, 147, 170, 196, 197, 227, 242, 257, 265, 271, 282, 273
hedonizm 27, 178, 186, 224
Heidegger, Martin 184, 254
Heraklitos 18
Hesse, Hermann 285
Hıristiyanlık 52
ıstırap 52, 234
ve bireyleşme 52, 53
ve Tanrı'nın krallığı 270
*ayrıca bkz.* din
hırs 170-172, 174, 175, 179, 188
Hinckley, John 130
Hobbes, Thomas 255
Homer 216
homofobi 243
Hoover, Paul 31
Hopkins, Gerard Manley 23
Hopper, Stanley Romaine 166
Hölderlin, Friedrich 213
*Hubris* 59
Hz. Eyüp 99, 100, 102, 106, 147
Hz. İbrahim 234
Hz. İsa 24, 176, 207, 246, 270
ve ıstırap 234
ve Tanrı'nın krallığı 270
Hz. Muhammed 234
Hz. Musa (İncil) 234

ıstırap 18, 19, 21, 41, 52, 94, 102, 105, 132, 142, 183, 185, 190, 234-236, 251, 254, 262, 273
ve acı 190, 234, 254
ve aşk 142
ve aşkınlık 27, 258
ve bağımlılık 21, 94, 190
ve ego 105, 132, 273
ve psişe 34
*ayrıca bkz.* kayıp
*Ivan Ilyiç'in Ölümü* (Tolstoy) 86

içgüdü 19, 27, 52, 105, 146, 205, 238, 262
içselleştirme 25, 32, 44, 62-64, 66, 70, 78, 79, 94, 149, 151, 163, 169, 185, 205, 216, 228, 265, 266, 278
ihanet 11, 101, 102, 170, 172, 179, 186, 197, 206, 222, 228, 233, 234, 241, 242, 251, 271, 272
ihmal 47, 70, 73, 95, 123, 138, 155, 156, 184, 237, 247, 250

İkinci Dünya Savaşı 63, 185, 186
ikonlar 178, 193
İksion 115
ilaç 21, 33, 42, 89, 92, 93, 133, 182, 248, 249, 251
*ayrıca bkz.* farmakoloji
ilerleme 27, 42, 43, 52, 53, 60, 92, 93, 120, 150, 155, 182, 184, 190, 217, 224, 231, 247, 265, 285
ilişkiler 25, 50, 58, 62, 67, 70, 73, 75, 76, 82, 93, 94, 103, 104, 110, 114, 122-128, 138, 141, 142, 144, 145, 148, 149, 155, 159, 164, 165, 175, 187, 188, 197, 200, 242, 254, 268, 270, 272, 274, 278
aile ile 148
anne baba 62, 74, 154
anne baba/çocuk 62, 63, 67, 164
antisosyal kişilik bozukluğu 110
bağımlılık 68
evlilik 19, 20, 43
kompleksler 110
olgun 136-139, 143
orta yaş krizi 42
ve bütünlük 137
ve ihanet 102, 179, 241, 242, 251
ve yansıtmalar 95-97, 99, 116, 124, 133, 134, 139, 242
*ayrıca bkz.* evlilik
ilk günah 151
imagolar 126-128, 132, 133, 183, 209
*imago Dei* 183, 209
*intrapsişik imago* 126, 128
terk edilme 127, 132
ve tanrılar 183
inanç 22, 28, 48, 99, 101, 102, 122, 123, 132, 154, 177, 178, 184, 186, 195-197, 200, 206, 213, 215, 216, 218, 222, 224, 226, 232, 243, 244
İncil 24, 74, 87, 246, 270
influenza 112
İngiliz kraliyet ailesi 210
inkâr 16, 19, 38, 49, 65, 77, 79, 84, 86, 95, 97, 116, 134, 151, 156, 196, 206, 212, 223, 232, 233, 237, 258, 275, 276
intrapsişik depresyon 90, 248, 250, 251
*intrapsişik imagolar* 126, 128
İskenderiyeli Filon 256
İslâm 176
istenmeyen sonuçlar 35, 59
istismar 110, 125, 158, 242, 252
isyan 15, 26, 34, 92, 152, 173, 223, 278
işler 54, 98, 108, 118, 119, 128, 145, 154, 167, 189, 253
*ayrıca bkz.* kariyer

James, William 192, 209
Josey, Alden 135
Jung, Carl 17, 20, 22, 24-26, 47-49, 54, 55, 70, 96, 109, 123, 137, 138, 145, 146, 151, 172, 176, 177, 179, 181-186, 195-197, 204, 207, 209, 211, 214, 223-227, 235, 243, 246, 247, 250, 257, 259, 264, 269, 279, 280, 284
analiz 20, 96
aşkın işlev 227
bütünlük 137
deprem 209, 211
kendini sevmek 246
kendini yenilgiye uğratan davranışlar 70
kompleksler 109
nevroz 123, 137, 184, 185, 224, 250
sembolizm 223
yalnızlık 25, 247
yaşamın ikinci yarısı 22
yazgı 49, 70

kabile 22, 25, 26, 44, 52, 62, 85, 103, 146, 182-184, 193-195, 197, 210-212, 223, 228
Kabir 261
kabul 14, 16, 35, 37, 39, 41, 47, 48, 54, 59, 61, 63, 71, 79, 82, 86-88, 94, 98, 100, 102, 106, 113, 116, 119, 123, 136, 138, 144, 159, 164, 174, 181, 206, 214, 215, 217, 223, 225, 228, 233, 236-238, 240, 245, 246, 254-256, 259, 266, 274, 278, 279, 283

kaçınma 21, 22, 63, 65, 70, 104, 107, 113, 116, 125, 135, 141, 142, 187, 218, 239, 257
Kafka, Franz 81, 263
Kant, Immanuel 210, 211
karakter bozuklukları 193
kararlılık 148
kariyer 42, 65, 83, 96, 103, 130, 153, 164-167, 169, 186, 261, 265, 272, 273, 278
ebeveyn etkisi 69
ve aynalamalar 69, 73
ve depresyon 42
ve orta yaş krizi 39, 92, 166
karma 116
karşılık 12, 26, 68, 75, 124, 129, 130, 133, 134, 136, 139, 140, 143, 155, 187, 227, 241, 243, 275
karşılıklı bağımlılık 68, 143
"Kasaba Doktoru" (Kafka) 263
kaygı 14, 18, 34, 41, 68, 74, 77, 80, 87, 93, 141, 157, 158, 181, 186, 187, 189, 190, 224, 232, 234, 238, 244, 245, 251-256
*Angst* ile kıyası 254
gündelik hayat seçimleri 54
tahammül gücü 54
ve bağımlılıklar 189, 190, 252
ve onay alma 77, 119
ve orta yaş krizi 39, 92, 166
yaşamın bir parçası 152
kayıp 52, 76, 89, 90, 234, 239, 240, 248, 257
*ayrıca bkz.* ıstırap
Kazancakis, Nikos 259
kendimizle diyalog 84, 88, 96, 189
kesinlik 243-245
kızgınlık 114, 151, 155, 156, 266
Kierkegaard, Søren 46, 51, 136, 216
kimlik 43, 44, 53, 104, 106, 113, 168, 183, 187
kimyasal dengesizlikler 21
*ayrıca bkz.* farmakoloji
kişilik 33, 48, 49, 58, 65, 82, 105, 110, 113, 133, 137, 175-177, 187, 193, 203
bozuklukları 193
değerinin düşürülmesi 175, 214
geçici kişilikler 83, 85
gerçek kişilik 178
kaçıngan kişilik 65
parçalanmış kişilikler 109, 110, 114, 115, 278
ve misyon 179
kişisel otorite 117, 204-206, 209, 216, 218, 228
klonlama 232
kolektif güçler 267
kolektif suçluluk 236, 237
kompleksler 55, 72, 73, 92, 94, 109-114, 117-119, 122, 127, 140, 157, 160, 165, 169, 171, 174, 175, 179, 194, 198, 205, 208, 218, 228, 238, 271, 276, 278
adaptif refleks 105, 108
rüya imgeleri 210, 213, 227
sonuçları 116
tanımlama 113
ve imagolar 127
konfor 87, 155, 197, 217, 218
*ayrıca bkz.* materyalizm
kontrol stratejileri 131
kontrolü ele geçirmek 116
korku 24, 27, 53-55, 66, 81, 83, 107, 112, 116, 117, 141, 142, 149, 151, 153, 163, 170, 195, 200, 204, 206, 208, 238, 240-242, 245, 250, 254-256, 276, 279, 280, 283-285, 287
ve aşkınlık 211, 214
ve atalet 53, 54, 116, 117, 119
ve gözdağı 68
ve kaygı 255
koşulsuz sevgi 150, 152
köktencilik 186-189
bir araç olarak tutuculuk 147
ve ateizm 213
ve heyecan kültürü 186, 188, 189
"kötü inanç" 206
kötü talih 116
Kristal Saray 182
kumar oynamak 40, 253, 264
kurallar 84, 86, 101, 220
Kuran 234
kusursuzluk 153

kutsamak 55, 211, 251, 283
kültür 24, 26, 27, 34, 36, 42, 44, 48, 59, 91, 92, 95, 105, 118, 119, 122, 123, 128, 140, 142, 146, 148, 164, 169, 171-174, 178, 183, 185-195, 200, 206, 207, 209, 210, 212, 214, 215, 219, 221, 222, 224, 226, 228, 231, 239, 248, 251, 256-258, 262, 264, 267, 269, 278, 285
heyecan kültürü 186, 188, 189
nevroz 192
popüler kültür 48, 118, 119, 123, 142, 169, 173, 174, 194, 214, 224, 251, 257, 262
ve sembolizm 223
*ayrıca bkz.* popüler kültür

lanet 70, 109
Lawrence, D. H. 53
Lethe 117
*Letters to Friends, Family and Editors* (Aile, Arkadaş ve Editörlere Mektuplar) (Kafka) 81
*Long Day's Journey Into Night* (Uzun Günün Geceye Yolculuğu) (O'Neill) 86
"Louise" (Maugham) 67

madde bağımlılığı 172, 191
on iki adım programları 236
ve kimyasal dengesizlik 21, 248
*ayrıca bkz.* farmakoloji
madde kullanımı 95, 141, 189
on iki adımlık programlar 236
mağduriyet duygusu 205, 235
mahalle 266
Malraux, André 19
Mandela, Nelson 236
maneviyat 28, 101, 204, 206-210, 214, 217, 218, 221, 223, 227, 228
materyalizm 221
*ayrıca bkz.* din değerinin düşürülmesi
Mantel, Hilary 181
mantığa bürüme 127, 135, 225
Marksizm 185, 186, 197
Marlowe, Christopher 173
materyalizm 27, 172, 178, 182, 186, 216, 221
fantezileri 197, 240
ideoloji olarak 122, 186
spiritüel gelişim 190, 209
ve tüketimcilik 191, 197
Maugham, Somerset 67
meditasyon 204
metaforlar 17, 23, 24, 123, 135, 155, 185, 186, 193, 210, 212, 221, 234, 265, 279
misyonlar 164, 178, 179, 262
mitler ve mitoloji 24, 44, 115, 146, 151, 182-185, 190, 194, 195, 210, 213, 239, 251, 268, 278
mitsel geleneği dokuyarak 225
mitsel imgeler 183
yaşayan mitler 195
ve kabile yaşamı 193
mitoloji 24, 44, 115, 146, 151, 182-185, 190, 194, 210, 213, 239, 251, 268, 278
modernizm 186, 217, 218, 220, 286
başarısız tanrıları 217
ve bağnazlık 71, 194, 237
yatay tuzak 186
*Moira* 266

narsisizm 27, 50, 74, 139, 186, 246
boş yuva sendromu 89, 153
ideoloji olarak 186
Nashe, Thomas 232
nedensellik 152, 185, 279
nefret 14, 71, 125, 127, 129, 185, 187, 264
*nemesis* 266
nesnellik 116
nevroz 48, 52, 61, 123, 137, 184, 185, 192, 206, 217, 224, 225, 227, 244, 250
kızdırılmış tanrılar 250
*New Age* düşüncesi 17, 198, 233, 258, 262
Nicholson, Jack 104
Nietzsche 111, 165, 203
Nixon, Richard 73
nostalji 36, 52, 146, 147, 149, 155, 216

obezite 77
oburluk 172
"Ode: Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood" (Gazel: Erken Çocukluk Anılarından Ölümsüzlük Önerileri) (Wordsworth) 261
Oedipus 60
olgunluk 26, 54, 119, 136, 159, 187, 236, 237
  anne ve babadan ayrılmak 74
  büyükanne ve büyükbaba 150
  büyümek 106, 119, 135, 138, 141, 156, 204, 209, 244, 259, 274
  olgunlaşmamış kültür 187, 212
onaylar 26, 34, 42, 48, 71, 74, 75, 77, 78, 91, 119, 133, 136, 148, 150, 159, 163, 169, 170, 174, 176, 177, 191, 193, 195, 204, 208, 216, 223, 233, 238, 244, 245, 263, 268, 269, 271, 272, 283, 285
O'Neill, Eugene 85
on iki adım programları 236
*On İkinci Gece* (Shakespeare) 32
*On This Journey We Call Our Life* (Hayat Dediğimiz Bu Yolculukta) (James Hollis) 28
orta geçiş 114
ortalama yaşam süresi 35
"otantik olmayan varlık" 206
otorite 66, 116, 117, 141, 201, 204-206, 208-210, 216
oyalanmalar 48, 50, 172, 175, 178, 204, 219, 224, 251

öfke 14, 19, 39, 45, 48, 58, 62, 74, 75, 86, 98, 110, 111, 131, 144, 156, 184, 199, 204, 253, 258, 266, 275
ölüm 43-45, 53, 66, 69, 81, 104, 106, 117, 134, 155, 167, 174, 221, 231, 232, 234, 235, 239, 257, 286
  *ayrıca bkz.* ölümlülük
ölümcül hastalıklar 86
ölümlülük 233, 240
  ölümsüzlük fantezisi 239
  varoluşsal suçluluk 237
  ve aile dinamiği 63, 147, 150
  ve kimlik krizi 43
  yas ve kayıp 239
ölümsüzlük 232, 239, 261
  *ayrıca bkz.* ölümlülük
özgürlük 80, 114, 155-157, 159, 168, 177, 192

"Palto" (Yeats) 225
paradokslar 24, 26, 35, 46, 61, 80, 138, 174, 213, 234, 245, 247, 286
parçalanmış kişilikler 109, 110, 113-115, 278
Pascal, Blaise 118
pasif/agresif davranışlar 66
*Peggy Sue Evlendi* (film) 60
Platon 170
popüler kültür 48, 118, 119, 123, 142, 169, 173, 174, 194, 214, 224, 251, 257, 262
  heyecan kültürü 186, 188, 189
  oyalanmalar 48, 50, 172, 175, 178, 204, 219, 224, 251
  tüketimcilik 191, 197, 237
  ve aşk 123, 142
  ve depresyon 214, 251
  ve imagolar 262
  ve maneviyat 214, 217, 218, 221, 223
  ve materyalizm 172, 178, 179, 221
  *ayrıca bkz.* kültür bağımlılıkları
Poseidon 216
pozitivizm 217
Prozac 247
psikiyatri 17, 68, 90-92, 185, 214, 247
psikofarmakoloji 17, 21, 247
psikoloji 17, 166, 185, 190, 216, 220, 258, 285
psikopatoloji 17, 24, 181-183, 189, 200, 202, 213, 217
psikoterapi 20, 217
psişe 122
  ve ıstırap 34
  ve ruh 17, 280
putperestlik 196, 226, 245

*reality* şov 188
rekabet eden gündemler 103

rezonans yaratımı 222, 223, 228
Rilke, Rainer Maria 55, 179, 229, 282
  aşk 142
risk 26, 40, 46, 50, 55, 70, 92, 103, 134, 137, 138, 142, 147, 151, 159, 171, 174, 191, 194, 228, 235, 240, 274, 276
ritüeller 44, 53, 77, 167, 182, 183, 189-192, 197, 198, 201, 207, 208, 214, 215, 220, 221, 231, 234, 235, 243-245, 264, 285
roller 13, 36, 38, 49-51, 54, 58, 79, 103, 104, 108, 109, 112, 126, 127, 145, 146, 148, 152, 153, 164, 168, 170, 173, 178, 223, 237, 254, 269, 272, 277
ruh 12, 15-28, 34-36, 40-43, 48-50, 53-55, 58-61, 63, 64, 67, 68, 70, 72, 78, 80, 81, 84, 85, 87, 89-94, 96-98, 100, 103-108, 110-112, 116-119, 121-123, 125-127, 130-133, 136, 137, 140, 141, 143, 144, 148-151, 158-161, 164-166, 168-172, 174-177, 179, 181, 183-186, 190-194, 196, 197, 199-201, 204-206, 208, 211, 213-220, 222-224, 226-228, 233-237, 242, 243, 245, 247-253, 258, 261-270, 272-275, 278-287
  duygusallaştırılmış 17
  tanıdıklık duygusu 125
  ve aşkınlık 211, 214
  ve psişe 17, 280
ruh eşleri 122, 123, 131
ruh halleri 25, 89, 94, 110-112, 168, 184, 253, 268, 269, 281
rüyalar 32, 42, 45, 82, 160, 169, 199, 204, 227, 263, 270
  aşkın işlev 227
  Hamlet 37, 38, 263
  savuşturma 189
  sembolizm 223

sabote etmek 40, 66, 70, 94, 123, 127, 128, 139, 201, 238
sağlık 66, 123, 149, 156-158, 164, 188, 201, 203, 204, 226, 232, 233, 252, 254, 255, 262
saklanmak 270, 274
sanal tanrılar 223
sanat 92, 165, 182, 204, 207, 220, 244, 262, 263, 286
"sandviç nesli" 155
sapkınlıklar 74, 185, 189, 191, 226
Sartre, Jean-Paul 173, 206
savaş 52, 54, 63, 99, 107, 112, 147, 171, 185, 186, 213, 259
*Schmidt Hakkında* (film) 104
seçimler 13, 21, 22, 25-27, 32-34, 40, 47, 52, 54, 55, 57-60, 64, 70, 74, 80, 85, 91, 97, 108, 109, 114-117, 119, 120, 128, 136, 141, 154, 158, 165, 168, 169, 181, 185, 187, 194, 198, 199, 201, 217, 222, 236, 240, 248, 256, 266, 268, 269, 275, 280
*Seelekrankheit* 219
sembolizm 223
  arketipler 17, 58, 62, 99, 126, 146, 210, 223, 266, 278, 280
  ikonlar 178, 193
semptomlar 21, 34, 42, 63, 87, 95, 171, 183, 185, 199, 214, 248, 249, 267, 272, 281
senaryolar 11, 36-38, 42, 79, 98, 125, 127, 131, 269, 277, 278, 287
Shakespeare, William 32, 79, 263
Sofokles 60, 73
Sokrates 18, 170
"Sonbahar" (Rilke) 282
sorumluluk 17, 22, 28, 36, 37, 48, 49, 74, 76, 82, 90, 93, 94, 98, 99, 106, 116, 117, 119, 123, 132, 135, 136, 139, 141, 144, 152, 156, 159, 161, 185, 198, 210, 223, 228, 236, 237, 242, 243, 265, 267, 268, 275, 283
  ve aile dinamiği 63, 147, 150
sosyal bozukluklar 227
sosyal kurumlar 36, 101
soyutlanmak 19, 25, 172
Stoppard, Tom 37
suçlamak 94, 100, 119, 135, 152, 156, 268
suçluluk 68, 74, 147, 155, 157, 208, 224, 236-238, 244, 246

*Swamplands of the Soul* (Ruhun Bataklığı) (Hollis) 28
Symplegades (Çarpışan Kayalar) 103

şans 46, 61, 88, 94, 122, 164, 215, 233, 234, 237, 281
şiddet 124, 132, 153, 154, 164, 184, 194, 205, 208, 212, 226, 244
şifalanmak 21, 35, 160, 184, 185, 200, 225, 236, 254, 262, 282
şüphe 31, 39, 53, 68, 83, 92, 98, 132, 146, 187, 195, 243-245

takıntı 122, 123, 132, 184, 224, 232, 233 253
tanıdıklık duygusu 125
tanrıça 185, 192
tanrılar 11, 16, 22, 23, 26, 27, 44, 58, 60, 61, 109, 114, 119, 123, 178, 179, 182-184, 190, 195-197, 203, 204, 216, 217, 223, 226, 227, 229, 235, 240, 265, 266, 272, 282
  Jung 22, 123, 182, 183, 195-197, 204
  Poseidon 216
  Rilke 229
  ve ölümlülük 240
  *ayrıca bkz.* din ve arketipler
Tanrı'nın krallığı 270
tarih 24, 32, 44, 59, 64, 91, 94, 103, 108-110, 112-115, 125, 126, 129, 130, 132, 148-150, 158, 164, 183, 184, 186, 187, 212, 217, 218, 220, 229, 262, 270
Teilhard de Chardin 211
"Tek Yüzlü Kahraman" (D. Wagoner) 163
teknoloji 182, 262
tekrar 18, 25, 27, 32, 34, 35, 37, 44, 46, 47, 55, 60, 67, 70, 73, 75-80, 85, 87, 94, 95, 98, 99, 102, 105, 107, 108-110, 113-116, 119, 122, 124-126, 128-130, 132, 136, 139, 140, 147, 150, 151, 159, 164, 165, 175, 176, 184, 186, 187, 189, 194, 197, 200, 201, 205, 206, 220, 227-229, 234, 245, 247, 250, 252, 253, 265-267, 280, 282, 283, 286, 287
  ve genogramlar 109
  ve kompülsiyonlar 183
televizyon 77, 118, 129, 134, 147, 184, 188, 189, 192, 219, 263, 271
temel değerler 63, 125
tepkisel davranışlar 64
tepkisel depresyon 89, 90, 248
terapi 13, 17, 33, 38-41, 56, 58, 76, 82, 87-89, 91, 126, 133, 135, 165-167, 179, 201, 218, 241, 262, 269, 275
  ve inkâr 38
  ve orta yaş krizi 166
  *ayrıca bkz.* psikoterapi
terk etmek 94, 127, 132, 141, 146, 153, 157, 166, 170, 193, 195, 201, 220, 221, 254, 265
teslimiyet 24, 67, 279
"The Journey of the Magic" (Sihrin Yolculuğu) (T.S. Eliot) 270
*The Middle Passage* (Orta Yaşa Geçiş) (Hollis) 28
"Theory of Margins" (Sınırlar Kuramı) (P. Hoover) 31
Thoreau, Henry David 172
tıbbi problemler 109
tiksinme 221
Tillich, Paul 224
Tithonus 239, 240
Tolstoy, Leo 86, 149
Tomas İncili 24, 270
toplum 24, 25, 33, 68, 118, 119, 148, 158, 163, 171, 178, 192, 193, 195, 233, 237, 247, 248, 252, 273
totaliterizm 68, 197, 228
trafikte öfke patlaması 111
trajedi 16, 37, 57, 234
travma 43, 52, 61, 64, 79, 88, 126-128, 189, 194, 204, 205
Tutu, Desmond 236
tüketimcilik 191, 197, 237

uluslar 99, 111, 119, 129, 182, 187, 192, 236, 266
*Under Saturn's Shadow* (Satürn'ün Gölgesi Altında) (Hollis) 28

utanç 29, 83, 84, 150, 256
uyum 22, 26, 34, 52, 60, 63, 66, 68, 78, 79, 84, 86, 87, 92, 98, 101, 115, 124, 127, 148, 157, 174, 175, 177-179, 186, 193, 195, 205, 211, 223, 224, 250, 274, 276, 279, 280

ütopik vizyonlar 197
üzüntü 34, 41, 71, 90, 101, 150

varoluşsal kaygı 190, 252, 254
varoluşsal seçim 25
varoluşsal suçluluk 237
varoluşsal travma 64
vatanseverlik 244
vazgeçmek 66, 79, 81, 83, 97, 102, 104, 169, 174, 178, 205, 206, 241
"Veba Zamanı Bir Ayin" 232
Vonnegut, Kurt 179

Wagoner, David 163
*Walden* (H.D. Thoreau) 172
Whitman, Walt 286
Winnicott, D.W. 152
Wordsworth, William 261

yabancılaşma 68, 97, 183, 216, 218, 220, 232, 251
yakınlık 125, 140
yalnızlık 25, 141, 174, 221, 225, 243, 245, 247, 274, 285, 286
yansıtmalar 47, 57, 76, 95-99, 116, 124, 125, 129-135, 139, 140, 142, 153, 184, 192, 198, 215, 227, 237, 242, 272-274, 277
yas 89, 90, 239, 240
yaşayan mitler 184, 195
yaşlanma 155, 232, 233
yazgı 49, 57, 58, 68, 70, 71, 84, 108, 128, 171, 256, 259, 265-267
Yeats, W. B. 225, 258, 261
yeme bozuklukları 192
yemek 71, 76, 77, 147, 252, 253
Yeşeya (İncil) 231
yetersizlik 44, 62, 69, 70, 72, 73, 77, 106, 149, 157, 165, 193, 245, 246, 255
"Yılan" (D. H. Lawrence) 53
yoksulluk 69-71, 85, 223
yönlendirilmiş öfke 111
*Yöntem Üzerine Konuşma* (Descartes) 31
Yunan trajedileri 85, 234

*Zeitgeist* 59, 223, 266
Zen Budizmi 114
zıt değerler 103

Günümüz dünyasında gerçekten yetişkin olmak ne anlama gelir? İyi bir iş bulduğumuzda, doğru insanla evlenip çocuklarımız olduğunda ve nihayet bir ev satın aldığımızda, "her şeyi halletmiş" olduğumuzu, hayatımızı oturttuğumuzu varsayarız. Ne var ki, yetişkinlik hayatı önümüze beklenmedik gündemler çıkartır ve geleneksel roller arasında arzu ettiğimiz dengeyi nadiren kurabiliriz.

**Genellikle kırklı yaşlara geldiğimizde, o güne kadar yaptığımız seçimleri sorgulamaya başlar, sınırlarımızın farkına varır ve çoğu zaman kendimizi sıkışmış hissederiz. "Orta yaş krizi" diye bilinen tuzağın kucağındayızdır. Yaşadığımız çalkantılı duygu değişimlerini, içimizdeki hangi dinamikler hazırlamıştır? Gerçek benliğimizi ortaya çıkarmanın ve kabullenmenin yolları nelerdir? Semboller, evrenle benliğimizin gizli gündemi arasında nasıl köprü işlevi görürler? Günümüzde bağımlılıkların ve sapkınlıkların yaygınlaşmasının sebepleri nelerdir? Ego neye hizmet eder ve ruhumuzun anlam arayışında nasıl bir rol üstlenir? Popüler kültür ruhumuzu ele geçirmek için hangi araçları kullanır ve bunlara karşı nasıl farkındalık kazanırız? Kendi sorumluluğunu almak ne demektir?**

Jungcu psikanalist James Hollis, *Yaşamın İkinci Yarısında Anlam Arayışı*'nda, ancak orta yaşla birlikte gerçekten kim olduğumuzu bulabileceğimizi ve anlamlı bir hayat yaratabileceğimizi gösteriyor. Kariyerini artık tatmin edici bulmayanlara, evlilikleri veya uzun süreli ilişkileri yön değiştirenlere, aile hayatlarında yaşlılık ve ölüme bağlı büyük dönüşümler yaşayanlara şefkatle seslenirken, bu zorluklarla baş etmelerini sağlayacak önemli bir bakış açısı ve güven verici bir mesaj veriyor.