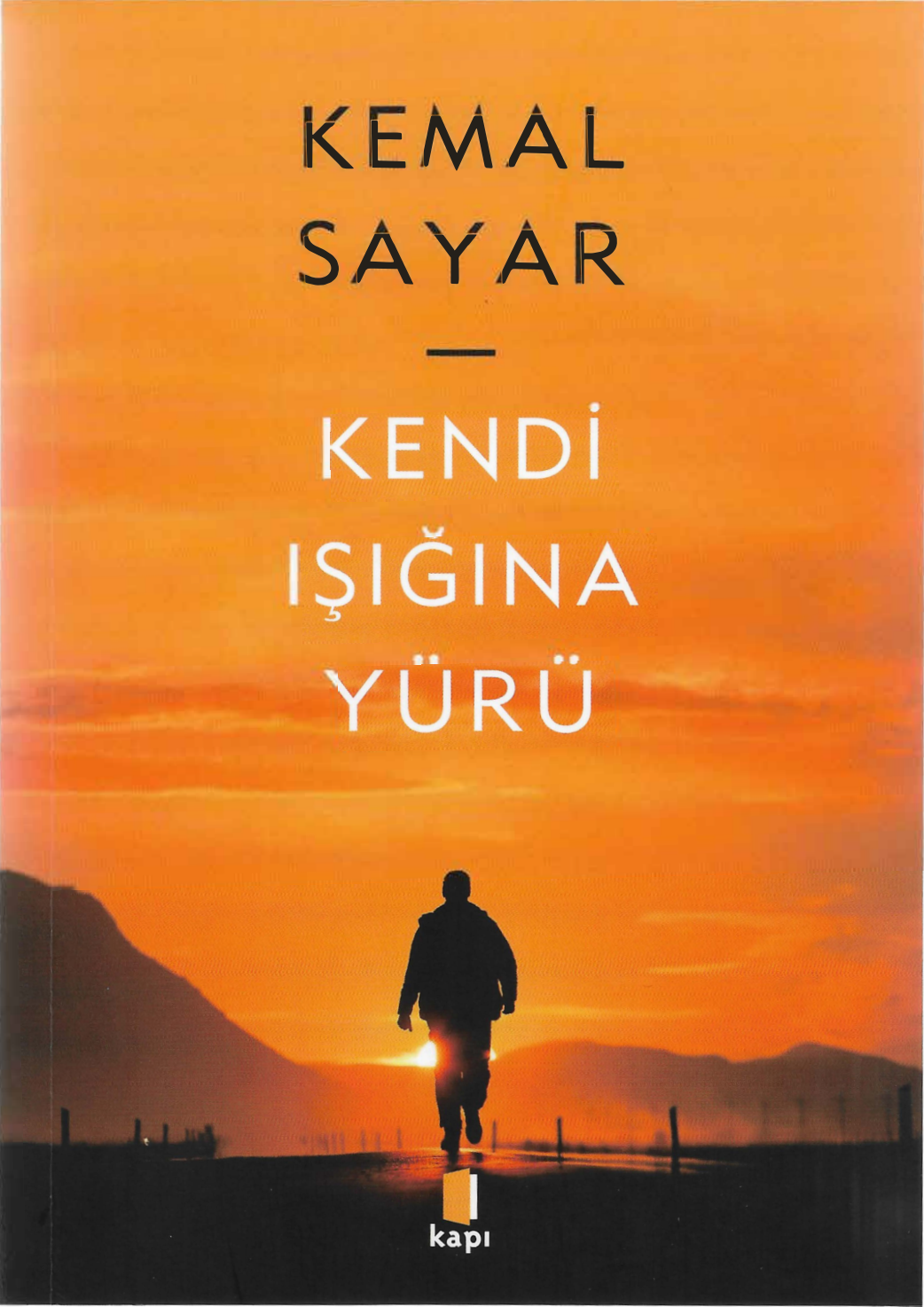
KEMAL SAYAR

—

KENDİ IŞIĞINA YÜRÜ



kapı

KEMAL SAYAR

1966 yılında Ordu'da dünyaya gelen Kemal Sayar, orta öğrenimini Eskişehir Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra, 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi (İngilizce) Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1995 yılında psikiyatri uzmanı, 2000 yılında doçent, 2008 yılında profesör oldu. Çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde danışmanlık ve hakemlik yaptı. Psikiyatri konulu çok sayıda kongre ve sempozyumda düzenleyici ve konuşmacı olarak yer aldı. 2002 yılında, Kanada McGill Üniversitesi Transkültürel Psikiyatri Bölümü'nde konuk öğretim üyesi olarak çalıştı. Bakırköy ve Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde klinik şefliği görevlerini yürüttü. Halen Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı başkanıdır. Mesleki çalışmalarının yanı sıra, Açık Radyo ve Star TV'de *Ruhun Labirentleri*, NTV'de *Yaşama Sanatı* ve TRT'de *İnsanlık Hali* adlı programları hazırladı ve sundu.

Kapı Yayınları 913
Psikoloji 48

KENDİ IŞIĞINA YÜRÜ
KEMAL SAYAR

1. Basım: Kasım 2023

ISBN: 978-625-8096-88-0
Sertifika No: 43949

Editör: Didem Ünal Demir
Kapak Tasarımı: Adnan Elmasoğlu
İllüstrasyonlar: Oğuz Demir
Sayfa Tasarımı: Gökhan Özmen

© 2023; bu kitabın yayın hakları Kapı Yayınları'na aittir.

Kapı Yayınları
Ticarethane Sokak No: 15 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (212) 513 34 20-21 Faks: (212) 512 33 76
e-posta: bilgi@kapiyayinlari.com
www.kapiyayinlari.com

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 45099
Çiftehavuzlar Yolu Acar Sanayi Sitesi No: 8 Bayrampaşa/İstanbul
Tel: (212) 674 97 23 Faks: (212) 674 97 29

Genel Dağıtım
Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Ticarethane Sokak No: 15 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (212) 511 53 03 Faks: (212) 519 33 00

Kapı Yayınları, Alfa Yayın Grubu'nun tescilli markasıdır.

KEMAL SAYAR

KENDİ IŞIĞINA YÜRÜ

kapı

İÇİNDEKİLER

Önsöz Niyetine: "KENDİ IŞIĞINA YÜRÜ" **9**

RUH SARSILMASI **21**

BELİRSİZLİK ÇAĞI 23
EN UZUN GECELERİN SABAHI 39
DÜNYA PARÇALANIRKEN 56
TRAVMANIN GERÇEKLİĞİ 80
SESİMİ DUYAN VAR MI? 95
RUHUMUZU ENKAZ ALTINDAN NASIL ÇIKARACAĞIZ? 104
RUHUN DEPREMİ 114
HATIRALAR DA ENKAZALTINDA KALIR MI? 120
ŞEHİR VE YAS 138
HAZER KIL! 149
"DURALIM BURADA, GÜZEL ESİYOR!" 162

Soluklanma Arası: Bambudan Alınacak On Ders ***181***

VARLIĞIN YERÇEKİMİ **187**

ÖLÜM ÜLKESİ 189
TOLSTOY'UN BUHRANI: İNSAN NEYLE YAŞAR? 196
İNSAN: ŞU İP CAMBAZI 211
ŞİDDETİN AYAK İZLERİ 218
AHLAKIN HAYAL GÜCÜ 226
BİRLİKTE AMA YALNIZ 241
YALANIN PSİKOLOJİSİ 245
GÜÇ SEVGİSİ Mİ, SEVGİNİN GÜCÜ MÜ? 254
MODERN AŞK 261
DUR DÜĞMESİ 267
NASIL BİR DEĞİŞİM? 275
BENİM KÜTÜPHANELERİM 281
SANAT VE TERAPİ 285
HÜNER UZUN ZAMAN ALIR 298
SONSÖZ NİYETİNE 303

TEŞEKKÜR **305**

AD DİZİNİ **307**

Her insan geceleri kendi ışığına doğru yürür.

Victor Hugo

Keşke gösterebilseydim sana, kendini tamamen yalnız ya da karanlıkta hissettiğinde, varlığının yaydığı o muhteşem ışığı.

Hâfız-ı Şîrâzî

Kalbe umudu geri getiren şey cesarettir.
Günlük yaşamımızda çoğu zaman farkında olmadan cesaret gösteririz. Ancak, sadece korktuğumuz zaman cesaret bir soru haline gelir. Cesaret şaşırtıcıdır çünkü korkunun kalbine dokunabilir; o korkmuş enerjiyi alıp inisiyatife, yaratıcılığa, eyleme ve umuda dönüştürebilir. Cesaret canlandığında, hapseden duvarlar yeni ihtimallerin sınırı ve zorluk daveti haline gelir. Kalp yeni bir güven ve kesinlik ritmine girer. Her insanın kalbinde gizli cesaret kaynakları vardır; ancak cesaretin içimizde uyandırılması gerekir. Güzel ile karşılaşma böyle bir uyanışı sağlayabilir. Cesaret, umudun alevi haline gelebilecek bir kıvılcımdır ve ölü, karanlık manzaralar gibi görünen yerlerde yeni ve heyecan verici yolları aydınlatır.

John O'Donohue

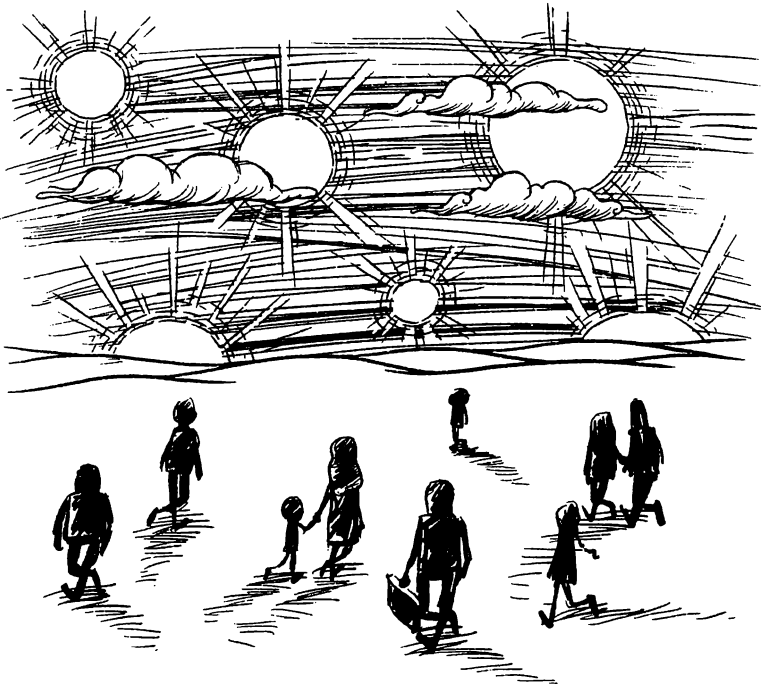
Önsöz Niyetine:
"KENDİ IŞIĞINA YÜRÜ"

İçeriden parlayan ışığı kimse söndüremez.

Maya Angelou

Çok büyük, varoluşsal bir yıkım yaşayan insanlar, karanlığın ortasında umut ışığını bulmalarına yardımcı olacak, onlara uzanacak bir el arar. Umutsuzluğun otağ kurduğu yerlerde onların ellerinden tutacak, orada onlarla oturabilecek bir dosta ihtiyaç duyarlar. Zifiri karanlıkta ruha yön gösterecek bir ışık çakımı. Fırtınalar vadisinde tutunarak ayakta kalacağınız bir kök. Çöl sıcağında bir serinlik. Varoluşsal bir sarsıntı ruhun üstünü örttüğünde, bir kum fırtınasında nasıl göz gözü görmüyorsa hayatın yolları da öyle görünmez olur; bu hengâmenin ortasında kalan insanlar bir yön, bir ışık bulmakta zorlanırlar. "Işık… biraz daha ışık!" demişti Goethe ölürken. Ruhun yaşayan ölüye döndüğü yerlerde bir ışık huzmesi bize yol gösterir. Danışılan kişi "karanlığın diğer tarafında bir şeyler olduğuna dair umudu somutlaştırırsa" bu ilişkisel olarak danışanın

kendi umudunu bulana kadar ayakta kalmasına yardımcı olabilir. *Ben ayakta durana kadar yanımda kal ve elimi tut!* Cesaret kimileyin incinebilirliğimizi kabul etmek ve yardım istemeyi bilmektir. Varoluşsal yıkımla çalışma konusunda deneyimli terapistler, "daha iyi bir şey olduğuna dair güven duyacak kadar" karanlığın içinden geçen yolu yürümüşlerdir. Varlığın ölgün ışıklarının aydınlattığı yolu yürüyenler, yolda ayakları dikenlerle parçalananlar ama asla geri dönmeyenler, umudun ne menem bir şey olduğunu bilir. Umuda yürüyenler, umudu paylaşabilir.



Kurbanlığın, mazlumluğun verdiği ahlaki üstünlük hissini seviyoruz. Yaralarımızın sızısıyla sarhoş olmayı

seviyoruz. Bak benim yaram daha derin, hem de daha fazla kanıyor! Acı çekmelerde birinci olduğumuza dair kurban anlatısı, kendimizi "koşulların kurbanları" gibi gördüğümüz ve çektiğimiz acı için tazminat veya ödülü hak ettiğimiz anlayışını yansıtır. İnsanlar mağdur edildiğinde bile, hikâye mağdurluğun ötesine geçmediği takdirde iyileşmenin gerçekleşmesi zordur. İyi bir psikoterapinin görevlerinden biri, insanların iyileştirici hikâyeler anlatmasına yardımcı olmaktır. Özyaşam öykümüz bir nehirse psikoterapi de bu nehrin haritasını çıkarma ve bazı durumlarda onu yeniden yönlendirme aracıdır.

Umut, tıpkı yeryüzündeki yollar gibidir. Aslında yeryüzünde başlangıçta hiç yol yoktu: Birçok insan bir yerden geçtiğinde yol oluşur. Umudun özünde bir şeylerin değişebileceğine dair inanç yatar. Yarın daha güzel bir gün olabilir. Şu anda durum ne kadar korkunç ya da belirsiz olursa olsun, gelecek bizim için güzel şeyler saklıyordur. İhtimaller vardır. Umut sizi ayakta tutar. Sizi yeise düşmekten, karanlığın koynunda kimsesiz kalmaktan alıkoyar. İşleri tersine çevirmek için kendi beceri ve yeteneklerinizi kullanmanız konusunda sizi teşvik eder. Daha iyi bir gelecek planlamanız için size ilham verir. Dünyadaki diğer tüm canlıların aksine, biz insanlar kendi geleceğimizi ve bunu yaparken de olası tüm felaketleri öngörebiliriz. İnsan geleceği tahayyül eden bir varlıktır. Umut olmasaydı, ölümün gözlerinin içine uzaktan bakmak dahi bizi âtıl bir umutsuzluk içinde bırakırdı. Belki parmağımızı kıpırdatmazdık. Ancak umutla geleceğe koşar, ancak umutla kendimiz ve başkaları için daha iyi bir hayat kurmak üzere elimizden geleni yapmayı şiar ediniriz. Öte yanda varoluşsal kaygı, gündelik endişe veya nevrotik kaygıdan farklıdır. Varoluşsal kaygı insanlık durumundan kaynaklanır ve varoluşa gömülü belirsizlik ve acıya karşı

bir tepkidir. Yeryüzündeyizdir ve bunun bir şifası yoktur. Belki de bütün mesele muhteşem yeryüzünde şefkatle yürümeyi öğrenmektir. Bastığımız toprağı dahi incitmeden. Şairin dediği gibi, "Usulca bas, düşlerimin üzerinde yürüyorsun." Yahut Virgina Woolf'un dediği gibi, "Ne hoş bir güzelliği vardır; hafif adımlarla, dünyadan gülümseyerek geçenlerin. Kimseye bir kötülüğü dokunmadan yaşayanların, onurlu bir yaşamı seçenlerin."

Bütün hayatını "istemediğinden kaçmak" yerine "istediğine koşmak" olarak inşa edebilmek... Bir yön, anlam ve hevesi kutupyıldızı kılmak. Zorluklara rağmen geleceğin bizim için sakladığı imkânlara inanmak. Kendi hayatlarımızın yazarı olmaya buradan başlayabiliriz. Paul Tillich şöyle der, "Temel [ya da varoluşsal] kaygı, sonlu bir varlığın yok olma tehdidine ilişkin kaygısı, ortadan kaldırılamaz. Varoluşun kendisine aittir." Kişinin kendi varlığına ya da başkalarının varlığına yönelik tehditler varoluşsal kaygıyı ortaya çıkarabilir. Rollo May, varoluşsal suçluluğa benzer şekilde, "Kaygının bir anlamı vardır. Bu anlamın bir kısmı yıkıcı olsa da diğer bir kısmı yapıcı olabilir," diye yazar. COVID-19 pandemisinde olduğu gibi deprem felaketinde de kişinin varoluşuna yönelik tehditlerden kaynaklanan varoluşsal kaygı, bizi ruhsal büyümeye yol açacak şekilde düşünmeye sevk edebilir. Bizi yere yıkmayan şey, güçlendirir. Bununla birlikte –varoluşsal kaygı ele alınmadığında– kolayca nevrotik kaygıya dönüşür ve bunun yıkıcı olma olasılığı daha yüksektir. Doğası gereği varlığa dönük olduğu için, varoluşsal kaygı, kaygının rahatsızlığını kontrol etmeye ve azaltmaya yönelik ana akım yaklaşımlarla etkili bir şekilde yönetilemez. Bu stratejiler rahatsızlığı azaltsa da varoluşsal kaygının doğası tarafından çağrılan daha derin varoluşsal soruları bastırmaya ve bunlardan kaçınmaya hizmet eder. Bunun yerine,

varoluşsal kaygı kişinin bilincine ve terapi odasına davet edilmelidir. Böylece, bu durumla doğrudan yüzleşilme imkânı doğar.

> Çektiğimiz acı çoğu zaman, artık değiştiremeyeceğimiz bir şeyi hâlâ kabullenemiyor oluşumuzdan kaynaklanır.

Her afet bize bireysel, ailesel ve kültürel düzeylerde düşünme fırsatları sunar. İnsanları *değerleri* ve *önceliklerini* yeniden ele almaya mecbur eder. Almak istediğimiz riskleri ve gerek özgürlüğümüzün gerekse de yaşam biçimlerimizin başkalarını nasıl etkilediğini düşünmek için cesaretlendirir. Daha önce cüret edemediğimiz patikalardan yürür ve varlığın anlamını, insan hayatının pamuk ipliğine bağlı olmasını, ruhumuzun içine akan zamanı düşünmeye başlarız. Varoluşsal kaygıya karşı savunmaya odaklanıldığında, pandemide olduğu gibi, kişi tuvalet kâğıdı ve diğer "temel ihtiyaçları" biriktirmeye, kaynaklar için başkalarıyla kavga etmeye veya karşılaşılan zorluklar için diğerlerini suçlamaya yönelebilir. Varoluşsal kaygıyla doğrudan yüzleşildiğinde, kişi kendisini çevreleyen varoluşsal zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini düşünmeye başlar. Artık dışarıda bir suçlu, bir günah keçisi aramaya hacet kalmamıştır. Empati, sıcaklık, ilgi ve şefkat sadece terapi teknikleri değildir; bunlar kendi başlarına iyileştirici olan kişisel ve ilişkisel niteliklerdir. Bunlar, özellikle terapi sürecinin gücüne duyulan inançla birleştiğinde hem terapist hem de danışan için iyileştirici olabilir. Terapinin iyileştirici potansiyeline duyulan inanç, acının diğer tarafında daha iyi bir şey olduğu umudu üzerinde terapiyi güçlendirmeye yardım eder. O halde acı çekmek

artık sadece acı çekmek değil, bir amaç için acı çekmek ve potansiyeli olan bir acı çekmektir.

Kaçınılmaz olanı, değiştirilemez olanı kabullenmekten başka bir seçeneğimiz yok. Çektiğimiz acı çoğu zaman, artık değiştiremeyeceğimiz bir şeyi hâlâ kabullenemiyor oluşumuzdan kaynaklanır. Bu dünyada tek başına bir ada olarak var değiliz. İnsandan insana, insandan âleme giden sayısız yollar var. Benzer şekilde, içimizde her şeyin kendi zamanında ve yolunda çiçek açmasına izin verilmesi gereken bir yer var. Doğanın yolu her şeyi "olduğu gibi" kabul etmektir. Meyveler ya da çiçekler, boran veya fırtınalar olsun, her şeyin bütüne katacağı bir şey vardır. Yaşadığımız her ne ise onu, içimizde usulüne uygun bir biçimde misafir etmeye çalışmalıyız. Yaşadıklarımız bize öğretir, bize yeni görme biçimleri sağlar. İnsan, varlığın birbirine yâr ve yardımcı olduğu, her şeyin bir karşılıklı bağımlılık içinde nefes alıp verdiği bir kozmik düzende yaşamaktadır. Ötekinin kötülüğü üzerine benim iyiliğimi inşa edemem. "Eğer algının kapıları temizlenseydi her şey insana olduğu gibi görünürdü, sonsuz./ Çünkü insan kendisini kapattı, ta ki tüm şeyleri mağarasındaki dar çatlaklardan görene dek" diye yazar şair William Blake. Birbirinden tamamen ayrı ve birbiriyle asla örtüşmez gördüğümüz şeyler –"ben"e karşı "sen", onlara karşı biz, iyiye karşı kötü– birbirini dışlamaz. İnsanlar, bir çizginin sadece iki ucunda bulunmazlar; bunun yerine hepimiz aynı döngüsel sürekliliğin çeşitli noktalarında var oluruz. Hepimizin içinde iyi ve kötü var. Hepimiz en iyimizi yansıtan bir dünya üretebilmek için doğuştan gelen bir yeteneğe sahibiz. Aslında hayatta kalmamızın, mutluluğumuzun, insan olma keyfiyetinin hiçbir zaman gerçekten "benimle" ilgili olmadığı, her zaman, daha çok "bizimle" ilgili olduğu gerçeğini gözden kaçırdık. İlişkilerimiz,

bağlılığımız, geleceğimiz her zaman karşılıklı bağımlılıktan kaynaklanmıştır. Sana güveniyorum ve sen de bana güveniyorsun. Senin en kötü günün beni etkiler ve benim en kötü günüm seni etkiler. Kendimize karşı sorumluluklarımızla başkalarına karşı sorumluluklarımızın aslında farklı olmadığını, aynı sorumluluğun parçaları olduğunu hatırlamalıyız.

Zihniyet değişimi; tüketiciden yurttaşa, kurbandan faile, alıcıdan vericiye, sıradan gözlemciden aktif katılımcıya dönüşmekle başlar. İşte, ailede ve arkadaşlıkta dinlemeyi bilmekle, muhatabımı anlama fırsatını "ıskalamamak"la başlar. Bazen toplum için en iyi olan, kendi acil çıkarımıza uygun olmayandır; zihniyet dönüşümü, kamu menfaatini kendi menfaatimin önüne koyabilmemle başlar. Yani "Önce ben!" demekten vazgeçmek ve kamusal iyiyi sadece benim için iyi olanın önüne koymak. Olumlu bir değişim için ses ve sözünü esirgememek. Nihayet, aktif bir şekilde empati pratiği yapmaya kendimizi adamak. Kendimizi ne kadar meşgul hissedersek hissedelim yine de daha az acele etmeli ve durup daha çok konuşmalıyız: İster sık sık yanından geçtiğimiz ama hiç konuşmadığımız komşumuzla, ister yolunu kaybetmiş bir yabancıyla, isterse gözle görülür şekilde yalnız hisseden biriyle. Bizi boğan dijital mahremiyet balonlarımızdan kurtulmamız ve çevremizdeki insanlarla iletişim kurmamız gerekiyor. Çocuklarımızı, öğle yemeğinde tek başına oturan çocuğa arkadaşlık isteyip istemediklerini sormaya teşvik etmeliyiz ve aynısını, biz yemeğimizi yalnız yemeyi tercih etsek bile, öğle yemeğini her zaman masa başında tek başına yiyen iş arkadaşı için de yapmalıyız. Bir dertli insana teselli olabildiğimiz her seferinde dünya güzelleşir. Toplumumuzda başkalarını önemseyenlere, iyilik neferlerine, "ahlak azizleri"ne daha fazla şükran göstermemiz, onları

baş tacı ederek toplumsal önderler haline getirmemiz gerekiyor. Başarıyı şöhret veya parasal kudrette değil, manevi kudrette, dürüstlükte, iç bütünlüğünde ve dünyaya/insanlığa daha fazla bir şeyler verebilme gayretinde aramalıyız. Birbirimize karşı sorumluyuz, birbirimize görünmez sicimlerle bağlıyız, birbirimizin hamisi ve bekçisiyiz. İnsan insana şifadır, yurttur, sığınaktır. Bir tesellidir. Depremi izleyen günlerde bunu bilhakkın yaşadık.

> Hepimiz varlığımızın başkaları için önemli olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyarız.

Bir yere ait olmak, onun içine bütün ruhunla gömülmektir. Hatıraların kutsi saati orada iş başındadır. Aşinalık ruha evinde hissettirir. Onun mücadeleleri sizin çekişmeleriniz, hasatları sizin zenginliğiniz, ihtiyaçlarını karşılamak sizin amacınızdır. Memleketinizin tarihi, kendi oluşunuzun hikâyesidir. Kendi unutuşumuzun yarattığı dışında, yaşadığımız yerden hiçbir ayrılık yoktur, yaşadığımız yer bizi bir gölge gibi izler: *Bu şehir arkandan gelecektir senin*. Yeni bir yere vardıktan sonra, sadece birkaç gün içinde vücudumuzdaki suyun tamamını yerel su havzasının suyuyla değiştirmiş olacağımız söylenir. Bu adaptasyonlar biyolojik düzeyde gerçekleşse de bir yerin üzerimizdeki etkilerinin büyük ölçüde farkında değiliz. Bunca zaman başkalarıyla birlik içinde ve dışarıda gizemli bir yer aradıktan sonra, içinizde sizi bekleyen ve "her zaman bildiğiniz" bir ev olduğunu keşfedebilirsiniz. Yuvaya dönüş ne güzeldir.

Bir topluluk duygusu ancak *sunduğunuz hediyelerin alındığını hissettiğiniz anda* gelişir. Sizde olanın bir bağış gibi görüldüğü ve kabullenildiği yerler sevgiyi ve aidiyeti cömertçe sunar. Bu, birinin adınızı bilmesi veya odaya

girdiğinizde yüzünün aydınlandığını görmek kadar basit olabilir. Hepimiz varlığımızın başkaları için önemli olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyarız. Bir başkası için değerli ve önemli olmanın basit deneyimi muazzam bir tazeleme gücüne sahiptir. Kendimiz olabildiğimiz ve bizim varlığımızla aydınlanan yüzleri gördüğümüz her seferinde yenileniriz. Ruhumuz coşkuyla dolar, varlığın sevincini idrak ederiz. Ama önemli olmak ancak varlığımızla katkıda bulunduğumuzda, değerlerimizin adını koyduğumuzda, armağanlarımızı verdiğimizde mümkündür. Tanınmayı arzuladığınız yerde kendinizin görülmesine izin verin. Mesafenin koruyuculuğuna sığınmadan, olduğunuz gibi sevilmeyi göze alabilir misiniz? Kederimizi, korkumuzu ve endişemizi başkalarına göstererek, bunların yeni bakış açılarıyla karışmasına ve durağan kalmak yerine bir değişime yol açmasına izin vermiş oluruz. Dolaylı biçimde, diğerinin içinde saklı olana da bir doğrulama sunuyoruz ki onu cesurca ortaya çıkarabilsin.

Birbirini ilk kez gören insanlar bir araya geldiğinde sohbet başlatmak genellikle zordur. Ya yanlış bir şey söyler ve mahcup olursam? Bu tedirginlik ancak bir kişinin ön alma ve söz söyleme cesaretiyle aşılabilir. Ancak birimiz kişisel bir hikâyeyi paylaşacak kadar cesur olduğunda diğerleri de açılmaya başlar. Aidiyet ihtimamla olur. Ancak verebildiğimizde ve özen gösterdiğimizde bir yurda, bir toprağa, bir aileye ait oluruz. Bizden önce yaşamış ve varlığımızı şekillendirmiş olanlara karşı minnet, bizden sonra geleceklere karşı sorumluluk. Aidiyetin özü, sorumlu bağlılıktır.

Bazen bir sis, görüş ufkumuzu daraltır. Burnumuzun ucunu göremez hale geliriz. Bu sisin üzerinize çöktüğünü hissettiğinizde, başkalarının kalplerinde sevgi ateşleri yakın. Hâfız'ın dediği gibi, "Keşke gösterebilseydim sana,

kendini tamamen yalnız ya da karanlıkta hissettiğinde, varlığının yaydığı o muhteşem ışığı." Onlara, yaşadıkları hayatın sizin hayatınızı nasıl farklı kıldığını, geri kalanımız için ne kadar değerli ve önemli olduklarını anlatın. Birimiz yaralandığında hepimiz inciniriz. Bu yüzden hayatın yakıcı soru ve sorunlarını birlikte omuzluyoruz. Mevlânâ der ki, "Ova neredeyse su oraya gider. İlacın istediği, iyileştireceği bir acıdır." Aidiyet arayışınızın gerçek ödülü, kapılarınızı açmak ve hayatınızın bir aidiyet sığınağı olmasına izin vermektir. El uzatmak, eylem sırasında yaralanmış bir kalp için son derece zor olabilir. Ancak el uzatmanın aslında bir cömertlik teklifi olduğu, diğerinin armağanlarının bizim eksikliğimizi gidermesine izin veren bir davet olduğu unutulmamalıdır. Yardım eden aslında yardım edilmiştir, merhamet eden merhamete reva görülmüştür. Kalbinin kapılarını aç ki yaralanmışlara bir sığınak olsun. İçine yerleşeceğin bir "sevgi yuvası" arıyorsun madem, sevgiye susamışları içine almakla orayı güvenli bir yurt, bir barınak kıl.

Her canlı, koşullar ne olursa olsun onu büyümeye ve gelişmeye zorlayan bir içsel enerji, bir hayat gücü saklar. Kuru toprakta, karanlıkta ve hatta çalkantılı hava koşullarında büyümüş olabilecek çiçekli bir bitki gibi. O çiçeğin tohumunun içinde, ışığı ve serpilmeyi arayan durdurulamaz bir güç vardır. Karanlık bir yere dikilmişse eğer ışığın içeri girip sızacağı çatlaklar bulur. Kuru toprağa ekilmişse köklerini nem bulabileceği toprağın derinliklerine doğru uzatır. Fırtınalı bir ortamda büyümüşse kuvvetli rüzgârlara dayanmak için enerjisini gövdelerini ve köklerini güçlendirmeye harcar. Belki de henüz çiçek açmamıştır, çünkü enerjisinin çoğunu öncelikle köklerini ve gövdesini güçlendirmeye ayırması gerekiyordu. Bitki, öyle büyümesi gerektiğinden dolayı solmuş veya diğer çiçek-

lerden farklıymış gibi görünebilir. Ama hâlâ yaşıyordur. Hâlâ çok güzeldir. İşte hayat, o tohumun içinde saklı duran ışık ümididir. "En sınırlı koşullardaki en küçük eylem bile sınırsızlığın tohumunu içinde taşır; zira bazen bir fiil, kimi zaman da bir kelime, her dizilişi değiştirmeye yeter," der Hannah Arendt.

"Her insan geceleri kendi ışığına doğru yürür." Hayatın o en zor geçitlerinde, karanlığı delen bir ışık mutlaka vardır. Onunla yolumuzu bulur, onunla yaşamaya devam ederiz. Senin içinde yanan kandili kimse söndüremez. Etrafı zifiri karanlık kapladığında sakın korkma. Kendi ışığına yürü.



1. Bölüm

RUH SARSILMASI

BELİRSİZLİK ÇAĞI

Âlem gerçek olmasına rağmen sadece hayâl edilebilir.
Sadece bunu anlayanlar yolun sırlarına erişebilir.

İbnü'l Arabî

Bir belirsizlik çağında yaşıyoruz. Pandemi, savaş, deprem derken geleceğin sillelerinin ne zaman ve nereden geleceğini bilemediğimiz bir boşlukta asılı kalmış gibiyiz. İnsan evladı belirlilik ve kesinlik arıyor, geleceği tahmin edebilmek istiyor. Oysa gelecek belki de tarihin hiçbir döneminde bu ölçüde bilinemez ve tahmin edilemez olmamıştı. Bize belirlilik vaat etmeyen bir dünyaya fırlatıldık ve umuda sarılmaktan başka bir seçeneğimiz yok. Dünyayı hikâye ederek boşlukları doldurmak istiyoruz. Yalnızca dünyadaki maddi olgu ve nesneleri ruhanileştirmek amacıyla hikâye inşa etmiyoruz; İbnü'l Arabî'nin ifadesiyle, "Hayalin gerçekliği, gerektiği şekilde cisimleşmemiş bir şeyi cisimleştirmektir." Bizler hikâye ederek "cisimleri varlığa çağırıyoruz", böylece bir dünyayı inşa ediyoruz.

Biz Planlar Yaparken...

Dünyayı ve kendimizi anlamak için kurduğumuz hikâyeler, geleceğin kökten belirsizliği ile gerilim halindedir. Tarkovski'nin *Stalker* filmindeki yazar karakterinin, gerçeği aramakla ilgili soruya verdiği cevaptaki gibi, "Benim için durum biraz farklı. Gerçeği ararken, gerçeği keşfedeceğime onun değiştiğini görüyorum. En iyisi böyle şeyleri adlandırmamak." Hayatın belirsizliği, hayat hakkında anlatacağımız her öyküyü geçici kılar; ani ve dramatik dönüşlere müsaittir. Herhangi bir anda başta hesap ettiğimizden çok daha farklı bir hikâyenin içinde kendimizi bulabiliriz. O keskin dönemeçler, içine ister istemez yuvarlandığımız boşluklar bizi hayatı yeniden düşünmeye zorlar. Asude bir ömür sürecek ve sevdiklerimizle yaşlanacaktık. Erken yaşta emekli olacak ve rüyalarımızın peşine düşecektik. Yıllar boyu üniversite sınavı için en iyi şekilde hazırlanmış olan bir danışanım, sınava bir hafta kala ehliyetsiz bir gencin arabayla çarpması sonucu yoğun bakıma kaldırılmıştı. Biz planlar yaparız ama başımıza bambaşka şeyler gelir.

Hayat hakkında anlattığımız hikâyeler de yaralanır. Fikret gibi, *kendi cevvimiz, kendi eflakimizde kendimiz tâir* değiliz, dünyayla ve ötekilikle sarmalanmış kırılgan varlıklarız biz. Hastalık, boşanma, yas, savaş veya felaket gibi planlanmamış olaylar bir hayatı yörüngesinden çıkarır. Pandemi ve deprem felaketleri gözlerimizin önünde kaç ocağa ateş düşürdü. Feleğin bu tersine gidişinin trajedisi, sadece iyi şeyleri yitirmemiz değil: Sağlığımıza, ailemize, evimize, işimize sahiptik ve şimdi bunlar yok. Hayır, sadece bu da değil. Bunlar başımıza gelmeden önce yürüyeceği yol az çok belli olan belirli tipte bir insandık. Allah kuşlara (bile) bir yol çizer ama insan, yaratanın tüm

sıfatlarıyla tezahür ettiği muhatabı olarak, yol açan varlıktır. Hadiseler cereyan ettiğinde sadece benliğimizin o kısımlarını kaybetmeyiz; yol üzerinde birden durduğumuz yeri, bizde kalan parçalarımızı anlama yeteneğimizi de kaybederiz. Kendimizi hayat yolculuğunda nasıl ve nerede konumlandıracağız şimdi? Dünkü benliğimizin hayalleri nereye uçup gitti? Hayatın bu keskin dönüşlerinde *kendimizi hikâyelerle varlığa dökme* yeteneğimiz yaralanır. Artık nasıl bir hikâye anlatabilirim? Anlatacağım hangi hikâyeye ben inanabileceğim?

Değişmek

İyi haber şu ki yaraların iyileşebileceği gibi hikâyelerin gördüğü hasar da iyileşebilir. Her iki türlü yara da eski haline dönmeyecektir belki, kemikler eskisi gibi kaynamayacak, bağ dokusu yeterince destek veremeyecektir. İnsanlar bir kayıptan sonra "yeni normal"e alıştıklarını söylerken başlarına gelebilecek şeyleri yeni bir anlayışla değerlendirirler. Her kayıpla yeni bir insan olarak yüzleşiriz. Bu da yeni bir hikâye yazmak demektir, eskisinden farklı bir hikâye; parçaları bir araya getirmekten ziyade hikâyenin zaman içinde yeniden yazılması. "Bir varmış, bir yokmuş," diye başlamamız gerek belki bizim de yeni hikâyelerimize. Masalının dışına fırlatılmak diye bir şey ihtimal dahilinde olmaz bu durumda, masal sürer gider, çünkü masalda her şey doğası gereği, bir vakit vardır ve bir vakit yoktur.

Kendimiz hakkında anlattığımız hikâyeler kırılgandır. Çoğu zaman kafamızı dik tutar, aşağı bakmaz ve böylece bir uçurumun kenarında yürüdüğümüzü fark etmeyiz. Bir depremde, başımıza gelmiş bir musibetten sonra, o "açık yara"yla artık aynı kişi değiliz. Dünyanın kalan kısmı do-

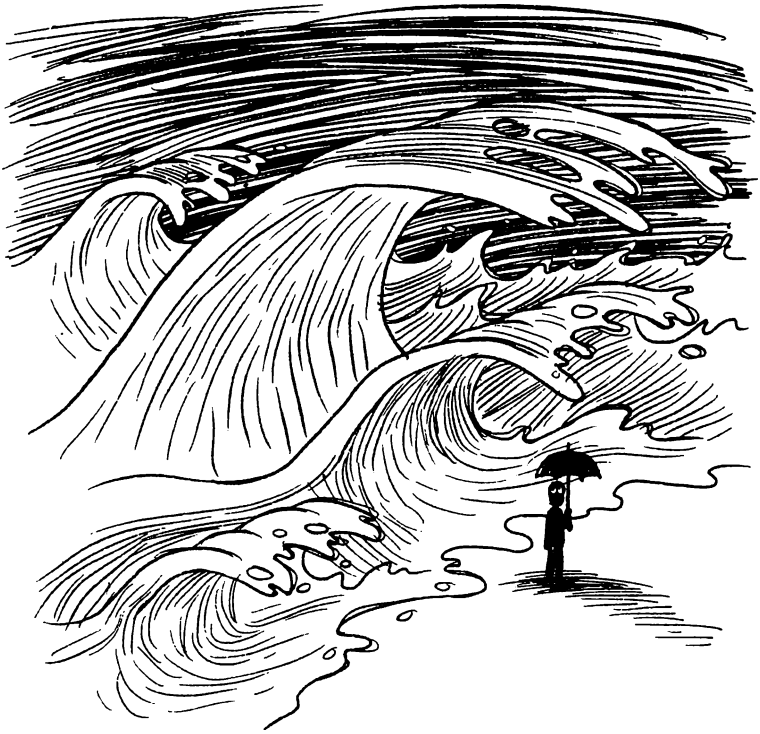
kunulmamış kalsa da bizim hayatımız temelden değişti. Onarılması güç bir şekilde değişti. Müzik değişince dans nasıl değişiyorsa, hayat değişince hikâyeler değişir. Hikâyemizdir bizi biz yapan. Ördüğümüz hikâyenin ilmeği kaçtığında söküp yeniden mi başlamak lazım, yoksa "lif" olarak başlanılan şeyi "eldiven"e çevirmek gibi ona yeni bir tanım vermek mi? Belirsizlik, insan bakışı karşısında örtülü halde varlığın yüreğindedir. Pandoranın kutusu mitindeki kinaye ile insan olmanın tekinsiz lütfudur o.

Kesinlikten Uzakta

"Sana, sen doğmadan yıllar önce, günbatımında görülen sarı bir gülün anısını sunuyorum. Sana kendinle ilgili açıklamalar, seninle ilgili kuramlar, seninle ilgili şaşırtıcı ve gerçek haberler sunuyorum. Sana yalnızlığımı veriyorum, karanlığımı veriyorum, kalbimin açlığını veriyorum. Seni belirsizlikle, tehlike ve bozgunla kandırmaya çalışıyorum," diye yazar Jorge Luis Borges. Bazen sonraki nesillere kendi acı ve belirsizliğimizi bırakırız.

Belirsizlik olmadan, kişi asla gerçek bir karar vermez, yalnızca bir yöne ya da diğerine zorlanır. Varlığın amacı, varlığın ardında olanlara duyulan özlemle belirir. Sufilerin tabiriyle *râz*, yani giz, başımıza gelenlere karşı aksülamelimizle istikamet ve mekân kazanan, bir çağrı ve bir iklimdir. Varoluşçular özgürlüğün temelinde belirsizliğin yattığında ısrar ederler. Zaten endişe de onlara kalırsa "özgürlüğün baş dönmesi"dir. Kaçınılması gereken bir şey olmaktan çok uzak olan belirsizlik, gerçek kararları ve dolayısıyla gerçek yaratıcılığı haddizatında insanlığımızı mümkün kılar. İnsanın nişanesi, varlığa karşı bu sır mesafesi ile minelenmiştir. Sâlih Baba, *Divan*'ında varlığın özünü, bir madde veya kesin bir intizama değil, "yangın" diye ifade ettiği bir hararetin kesinlikten uzak yükselişine benzetmişti, "Yetiş

ey keştibânım büsbütün deryada yangın var/ Değil derya yalınız cümle hep sahrada yangın var... Hitab-ı 'kün fekân' erdi zuhura geldi akl-ı küll/ Felekler gulgule düştü kamu esmada yangın var." Yaratanın karanlığa üflediği sıcak nefesiyle erguvana kesen varlık. Ama yakmak, yayılmak, yükselmektir ateşin tabiatı, belirsizliktir.



Eğer belirsizliği dünyanın gerekli mimarisi, kaçınamayacağımız bir insanlık durumu olarak deneyimliyorsak, o zaman belirsizliğin yarattığı olumsuz duygular için kendimizi suçlamamız gerekmez. Hayatın kendiliğindenliğine, sürprizlerine, cilvelerine hazır olmak. Belirsizlik

ve onun gerektirdiği seçimler, tam da insanlığımızın makine tarafından yeniden üretilebilir olmasını engelleyen kaçınılmaz o şeydir. Ne pahasına olursa olsun kesinlik üretmeye çalışmak yerine, belirsizlikten gelen özgürlük ve yaratıcılığı kutlayabilir ve böylece yavan ve otomatları andıran bir hayattan kaçabiliriz. Anne Dufourmantelle, *Riske Övgü* adlı eserinde şöyle yazıyor, "Bize ait olmayanı nasıl kaybederiz? Hayat bize verilmiştir, inançlı olalım ya da olmayalım bunu kabul edebiliriz. Gelgelelim bize o kadar az aittir ki bu hayat, has olarak sahip olduğumuz son şeydir, yaşadığımız son olaydır, hissettiğimiz son yalnızlıktır, aynı zamanda en büyük umudun yeridir... Belki orada 'kendi' hayatınızın riski yatar, yani hayatınızın mutlak surette tekil olup yine de sizin hayatınız olmaması gerçeği. Altüst edici her deneyim gibi, bu hayat da bize ait değildir, buna rağmen onu sadece biz yaşamışızdır ve onun tarafından dönüştürülmüşüzdür."

Hakikat şu ki sonunda hepimiz öleceğiz ve ecel vaktini önden bilme şansımız yok. Bu arada hayat denen sergüzeştte başımıza her an bir şey gelebilir, herhangi bir anda, bize veya sevdiklerimize uğursuz bir şeyler olabilir. Bir danışanımın çok sevdiği yakını, sabahın çok erken saatlerinde kaldırımda beklerken, ehliyetsiz bir sürücünün elindeki bir kamyonun kaldırıma çıkmasıyla vefat etmişti. Deprem boyunca kimi insanlarımızın kıl payı ölümden kurtulurken kimilerinin saniye farkıyla göçük altında kaldığını işittik ve gördük. Hayata adeta pamuk ipliğiyle bağlıyız. Gelecek hakkında emin olmayı dileyip her seferinde hayal kırıklığına uğradığımızda tasa ve endişe sökün ediyor. Endişeli insanların belirsizliğe tahammüllerinin çok az olduğunu gösteriyor psikoloji araştırmaları. Belirsizliği kontrol etmeye çalışmak beyhude bir çaba; zaman ırmağında sürükleniyoruz ve bir sonraki döneme-

cin karşımıza neler çıkaracağını hayal bile edemiyoruz. Hayatı hakkıyla yaşayabilmek için onun içine gömülü belirsizlik ve kederi de kabullenebilmek gerek.

> Hakikat şu ki sonunda hepimiz öleceğiz ve ecel vaktini önden bilme şansımız yok.

Psikanalist Donald W. Winnicott çocuklarda yaramazlığı ve kural ihlalini övmekten haz alıyordu. Ona göre bu bir sağlık belirtisiydi. Ancak içeriden kendisini tam güvende hisseden bir çocuk, kendi toplumunun yerleşik normlarını sınamayı göze alabilirdi. Altta yatan bir duygusal güvenlik varsa "belirsizliğe katlanma" yeteneği de gelişebilirdi. Kanatları serpilmiş bir kuşun yuvadan boşluğa kendini bırakmasından ziyade, paraşütü özenle dikilmiş ve toplanmış birinin gökyüzüne dalış yapabilmesini andırıyor bu. Aslında belirsizliğe tahammül içsel güvenlik hissinin kuvvetiyle alakalı. İçeride ne kadar emniyette hissediyorsak dışarıdaki belirsizliğe de o ölçüde katlanabiliyoruz. Zaten, belirsizliğe ve bilinmeyene tahammül edemediğimiz sürece öğrenemeyiz. Nobel Ödüllü büyük kimyager Ilya Prigogine'in bir zamanlar söylediği gibi, "Bir sistem ne kadar katıysa, baskı altında çökme olasılığı o kadar yüksektir." Doğada, katı nesneler kırılır veya aşınırken, daha esnek ve uyarlanabilir şeyler öğrenir, büyür ve gelişir. Büyüyen şeyler, özlemle doludur. Kesinliklere bağlı kalanların aksine, belirsizliğe karşı toleransı yüksek olan insanlar daha esnek ve geniş düşüncelere sahiptir, yola çıktığı yer veya aldığı mesafe belirlemez bakışın tırmandığı mesafeleri, seslenen doruklarla bir tutarlar kendilerini. Benzer şekilde, gergin insanlar kendilerini çabucak tüketirler; *psikoskleroz* (katı zihniyetli) olan ve "tutumların

sertleşmesinden" mustarip insanlar genellikle kendilerini yalıtır, anlamlı ilişkilerden ve öğrenmekten kendilerini koparırlar. Belirsizliğe ne kadar tahammülsüzsek geleceğin tehditleri de aklımızı o kadar işgal eder; sıradan olgu ve durumları dahi umut verici değil, daha ziyade tehdit edici olarak algılarız. Bilgiden yoksun olduğumuzda veya belirsizlikle karşılaştığımızda muhtemelen kendimizi rahatsız ve şaşkın hissederiz. Öyle ya, elimizde bir kılavuz, bir harita yok ve hangi yolu yürüyebileceğimizi bilmiyoruz. Bilginin, etrafı bilinmezlerin okyanuslarıyla kuşatılmış bir ada olduğunu unutmamızdan kaynaklanıyor bu garanticiliğimiz ve biz kuvvetle muhtemel ki ekseriyetle karada değil sudayız. Rebecca Solnit, *Kaybolma Kılavuzu*'nda tarihçi Aaron Sachs'ın sözlerini şöyle aktarıyordu, "Kâşifler, daima kayıptırlar, çünkü gittikleri yerlerde daha önce hiç bulunmamışlardır. Zaten onlar da tam olarak nerede olduklarını bilmeyi amaçlamazlar... Bana sorarsanız eğer onların en büyük hüneri hayatta kalacaklarına ve yolu bulacaklarına ilişkin bir iyimserlik taşımalarıdır." İncinmeyi göze almayan nasıl sevemezse kaybolmayı göze almayan da bulamaz.

"Negatif Yetenek"

Hayatlarımız karmaşıklaştıkça, şu üç belirsizlik kaynağı daha yaygın hale gelir: Yenilik, kaos ve çözümsüzlük. Belirsizlikten kaçınmaya çalışmak yerine belirsizliğe karşı tahammülü öğrenmek esneklik yaratır. Ne kadar esnek olursak, hayattan öğrenmek, stresle başa çıkmak ve hayatımızdaki sürprizlerden ders çıkarmak için o kadar donanımlı oluruz. Esneklik, hayattan öğrenebilmek demektir. Hayatın her an tazelendiğinin bilgisiyle hayrete açık olmak. Ezberlerinden kurtulabilme özgürlüğü. Farklı

düşüncelere zihninde yer verebilme, olayları farklı zaviyelerden görebilme ve bildik kalıpların dışında düşünebilmektir esneklik. Esnek insanların çözüm üretebilme, uyum ve denge içinde yaşama olasılıkları daha yüksektir.

Kesinlik güven vericidir; bildiklerimiz daha iyi anlaşılabilir, yönetilebilir ve kontrol edilebilir. Ancak entelektüel kesinlik; bize mutlak, şaşmaz, seçeneksiz bir güzergâh tayin ettiğinde yaratıcı düşünebilme yetimizi sınırlayabilir. Gerçeğin mutlak bir yorumunun olduğu yerde, yenilikçi fikirlere açılan pek çok alternatif kapı göz ardı edilir. Yol, onda kaybolmayı göze alanlar için vaitkârdır. Kendimize keşfetme, hata yapma ve bu hatalardan öğrenme fırsatı vermeli ve patikalara sapmaktan korkmamalıyız. Bütün durakları önden belirli, sabit bir yol haritasını takip etmek yerine, izlerin bittiği yollara dönmeyi göze alabilmek, farklı hülyaların peşinde belki de dönüş yolunu kaybetmek. Belirsizliğin vaatlerini çok gidilmiş yolun güvenliğiyle takas edebilmek. İşte *negatif yetenek* entelektüel belirsizliği kucaklama sanatıdır.

Şair John Keats, Aralık 1817'de kardeşleri George ve Thomas'a gönderdiği bir mektupta, negatif yeteneği "bir insanın, gerçeklerin ve mantığın peşinden huzursuzca koşmaksızın belirsizlikler, gizemler ve şüpheler içinde kalabilmesi" olarak tanımlamıştır. Bu tanımlardaki anahtar kelimelere dikkat edersek, negatif kabiliyet, dünyanın "sabit" ve "zorunlu" kavramlarının aksine belirsizlik, gizem ve şüphe ile ilgilidir. Negatif kabiliyet bizi açık fikirli davranmaya ve her zaman yanılıyor olabileceğimiz ihtimalini göz önünde bulundurmaya teşvik eder. Bir şairin bu yetenekten yana daha zengin olması elzemse de nihayetinde bu tüm insanların az çok sahip olması gereken bir kabiliyettir.

Adındaki olumsuz çağrışıma rağmen, negatif kapasite zararlı değildir. Negatiftir çünkü yanlış ikiliklere, sa-

bit zihniyetlere ve düşüncelerinize tam ve mutlak güvene karşı çıkar. Hızlı açıklamalara direnmek, şüphelerimizle birlikte kalmak ve varsayımlarımızı sorgulamakla ilgilidir. Sadece üretkenliğin önünü açmakla kalmaz, aynı zamanda daha meraklı ve daha alçakgönüllü olmamıza da yardım edebilir. Gülümseten bir söz: "Her karmaşık sorun için açık, basit ve *yanlış* bir cevap vardır."

> İnsan yığınları çoğu zaman, kendi derinliklerini bilmeden ve kendine bile söz geçiremeden yaşam süren canlılar.

Negatif kabiliyeti bir elektrik akımının negatif kutbu olarak düşünebilirsiniz. Pasif ve alıcı olan negatif kutup, pozitif kutuptan akım alır. Aynı şekilde, kendimizi bir dünyadan gelen dürtüleri –tam olarak anlaşılamayan, ancak yaratıcı çalışmaya kanalize edilebilen ilhamı– almak üzere eğitebiliriz. Aslında Keats, dünyanın gizemlerinin çoğunun asla açıklanamayacağına inanıyordu, bu da çevremizin asla kontrol edilemeyeceği anlamına geliyor. Ancak bu "kontrol eksikliği"nden, onu kucakladığımız müddetçe pek çok fayda doğabilir. Kucakladığımız, her halükârda bilinmezliktir. İnsan yığınları çoğu zaman, kendi derinliklerini bilmeden ve kendine bile söz geçiremeden yaşam süren canlılar.

İşte negatif kapasitenin başlıca üç faydası:

Artan merak: Zihninizi cevaplanamayan sorulara ve evrenin gizemlerine açtığınızda doğal olarak daha güçlü bir gerçek merak duygusu geliştireceksiniz üstelik sadece dünya hakkında değil, kendiniz hakkında da. İşler neden bu şekilde yürüyor? Neden düşündüğünüz gibi düşünü-

yorsunuz? Düşüncelerinizi yönlendirmenin alternatif yolları var mı? Negatif yetenek, sorularımıza görünüşte mükemmel bir çözüm bulmak için acele etmek yerine keşif yolculuğunun tadını çıkarmamıza yardımcı olur. Bu aynı zamanda şimdiki anda daha iyi düşünme ve liderlik etme becerisi ile sonuçlanabilir.

Daha iyi yaratıcılık: Belli bir miktar güvensizlik her tür tasarımcı için çok yararlı bir özelliktir. Bilimsel araştırmalar da bu fikri destekliyor gibi görünüyor: Güvensizliğin daha yüksek yaratıcılıkla bağlantılı olabileceğini biliyoruz. Bir uzmanın, *çok sığ ve kısıtlı bir sahada, yapılabilecek tüm yanlışları zaten yapmış bulunan kişi* olduğunu söyleyen bir tarif vardır. Oysa güvensizlik, sahayı genişleten ve ilham verici yeni yanlışlar yapmayı kendisinden bekleyen amatör ruhtur.

Daha derin alçakgönüllülük: Negatif kapasite, sürekli öğrenme ile el ele gider, kibri kırar ve kişisel gelişimi teşvik eder. Neyi bilmediğimizi kabul ederek, bilgimizi sürekli gelişen ve benliğimizi sürekli devam eden bir çalışma olarak görmeye daha yatkın oluruz. Aşırı özgüven, cehalettir. Sadece cahillerin her şeyi bildiğini, âlimlerin ise yalnızca bazı şeyleri bilebildiklerini görüyoruz. İnsan bilme yolculuğuna, bilmediğini bilerek başlar. Bir acemi talebenin zihninde sonsuz sayıda olasılık vardır. Negatif kabiliyet, esnek ve önyargısız bir zihniyet geliştirerek uzun vadeli faydaların kilidini açmamızı sağlar.

İlk başta rahatsız edici gelse de negatif kapasite kavramını uygulamak ve entelektüel belirsizliği kucaklamak zamanla daha kolay hale gelir. Cehaletinizi kucaklayın. Sahte kesinlik, kaçınılması gereken bir kibir biçimidir. "Bilmiyorum," derken rahat olun zira bu bir cesaret ve alçakgönüllülük halidir. Üstelik bunu söylemek, muhatabınız açısın-

dan, bazı şeyleri de bildiğinize dair bir alamettir. Yargılarınızı askıya alın. Kesin bir görüş oluşturmak ve ifade etmek için acele etmek yerine, bir süre için bir çözüm bulmaya çalışmaktan kaçının. Tarafsız bir gözlemci olmaya devam edin, daha fazla bilgi toplayın, çeşitli bakış açılarını değerlendirin. Blaise Pascal, "Kişi bir uca varmakla göstermez büyüklüğünü, her ikisine de birden dokunmakla gösterir," demiş. Gerçeği bulmak bir yarış değil, bir yolculuktur.

Şüphelerinizi can kulağıyla dinleyin. Bizi rahatsız ettikleri için, genellikle şüphelerimizi önemsiz görerek bir kenara atar ve bunun yerine rahat kesinliklerimize odaklanırız. Şüphelerinizle ülfet kurmak için biraz zaman ayırın. Bazı insanların inançlarının bir listesini yaptığı gibi, siz de şüphelerinizi tanıdıkça bir çetele tutabilirsiniz.

Varsayımlarınızı sorgulayın. Tüm görüşlerimiz varsayımlara dayanır. Bunların farkında olduğumuz sürece sorun yoktur. Kierkegaard, kuşkusunu doyurmak için varsayımlarına sarılmayı *yedi kez tavaf etmeye* benzetiyordu, "Evet, ne üzücü ki yankı yapıyorsun ve yankı ancak boşlukta işitilebilir," diye ekleyerek. Görüşlerinizin altında yatan varsayımlar nelerdir? Bu varsayımların kendileri neye dayanıyor? Fikirlerinizi tekrar gözden geçirin. Fikrinizi değiştirmenizde bir sakınca yok! Fikirlerinizin yontucusu sizsiniz, keskiyi onların eline vermeyin. Bir fikir oluşturmuşsanız bile, bunun betonlaşmasına ve sabit bir zihniyetin parçası haline gelmesine izin vermeyin. Fikirlerinizin gelişip gelişmediğini veya yeni bilgilerin yaşam pratiklerindeki tavrınızı değiştirmenize katkıda bulunup bulunmayacağını görmek için fikirlerinizi düzenli olarak gözden geçirin. Negatif kabiliyet, bilimden çok felsefedir, kişi onu yaşamıyla sınar: Geliştirmek için pratik yapılması gereken ve muhtemelen hiçbir zaman tam olarak ustalık edinemeyeceğimiz bir sanattır. Ancak bu süreç sa-

yesinde kendimizle, birbirimizle ve dünyayla daha derin bir bağ kurabiliriz.

Eski bir Yahudi fıkrası sorar: "Tanrı'yı nasıl güldürürsünüz?" El cevap: Ona planlarınızdan bahsedin. Belirsizlik her yere yayılmış, insanın kaderine ve hayatın senaryosuna yazılmıştır. Bir Arap düşünür, "Artık sende hiç şüphe kalmasın ki insan muhtardır ve muhtar oluşunda onun hiç ihtiyarı yoktur," diyordu. Bugün gündelik dilimize yabancı olsa da *muhtar* sözcüğü "seçiminde özgür olan" ve *ihtiyar* da "seçme iradesi" demek. İnsanın sorumlu ve muhatap tutulmasının yegâne sebebi, onun seçmeye muktedir ve mecbur oluşudur. İnsan varoluşunun gelip geçiciliği, mutlak kesinliğe ulaşılmasını engeller ve hayatın deli doluluğu, öngörülebilen ve rutin olarak beklenen olayları, öngörülemeyen unsurlar ve şaşırtıcı dönüşlerle karıştırır. Bir kırlangıcın göğü manevralarla boyaması gibi yaşamı görünmez ani engeller karşındaki öngörülemez hamlelerle katederiz. Bu durum, dünya sahnesinde olduğu kadar bireysel yaşam seyrinin ortaya çıkışında da kendini gösterir. "Nasıl da ufak, boğuştuğumuz şey/ bizimle boğuşan nasıl da büyük" diyor Rilke. Kesinliğe duyulan özlem, akıntıyı durdurmanın, kontrol etmek bir yana henüz kavrayamadığımız bir şey tarafından boğulma hissinden korunmanın yalnızca bir yoludur. Hayatlarımız sürerken bir sonraki adımda ne olacak?

Kesinliğin İmkânsızlığı

Kesinlik ve belirsizlik arasındaki gerilimli dans, meydan okumalarla seyreder. Kesinlik sağladığımızı zannettiğimizde bir bakarsınız yeni bir belirsizliğin üstü açılır. Biz ayak diresek de evren zuhurata tabidir. Belirsizliğin üstesinden gelmek ve kesinlik için çabalamak arasındaki etki-

leşim, bugünü ve geleceği etkileyebilmek için bilme arzusunun temelini oluşturur. İnsanlık kadar eskidir. Kökleri, derinlerde yatan güvenlik ve hayatta kalma arzusuna yaslanır. Hayatlarımızı risklere maruz kalmadan, eski bildiğimiz usulde sürdürmek isteriz. Belirsizliğe karşı zırhlar, kalkanlar oluşturmaya çalışırız, zira belirsizlikle karşı karşıya kalındığında üretilen bilgi hayat kurtarır. Hayatta kalmaya matuf, insanlara ve dünyaya rahat nefes aldırmayı, yaşamı kolaylaştırmayı gaye edinen iyileştirmeler için bilgi üretmek zorundayız. Covid-19 pandemisini hatırlayın, o belirsizliğin ortasında aşı geliştirilmesi için ne denli büyük bir yarış olmuştu. Gelecekteki belirsizliklerin yarattığı zorlukların üstesinden gelinebilmesi için, bilgi üretme kapasite ve yöntemlerinin, eğitim yoluyla yaygın bir şekilde paylaşılması gerekir.

Belirsizliği dünyanın değişmez bir özelliği olarak anlamak, belirsizliği bizim suçumuz ve sadece insan bilgisiyle ilgili bir sorun olmaktan çıkarır.

Kimi ruhbilimciler otoriterlik ve dogmatizmin kökeninde belirsizliğin yattığını öne sürüyor. Günümüzün devasa düzeydeki belirsizliği –iklim değişikliği, enflasyon, ortak toplumsal hedeflerin neredeyse imkânsızlığı, siyasi ılımlılığı çok zorlaştıran yaygın kutuplaşma– gerçekten de içimizdeki en kötüyü ortaya çıkardı. Ancak belirsizlik sadece insan bilgisinin sınırlarıyla ilgili bir hikâye değil de dünyanın bir özelliği ise, o zaman bununla başa çıkmanın daha iyi yollarını bulsak iyi olur. Birçok fizikçinin yaptığı gibi, belirsizliği dünyanın değişmez bir özelliği olarak anlamak, belirsizliği bizim suçumuz ve sadece in-

san bilgisiyle ilgili bir sorun olmaktan çıkarır. Belirsizliği aşmanın bir yolu yokken neden belirsizlik tarafından tehdit edilmeyi sürdürelim?

Batılı kapitalist toplumlar sahip oldukları yaşam standartlarının çoğunu varoluşsal güvensizliği azaltmaya yönelik sistematik girişimlere borçlu. Teknik ilerleme ve sürekli gelişime olan inançları, *libido sciendi*, yani "bilme arzusu" için meşru bir alan açtı. Kant'ın Horatius'dan ilhamla kullandığı meşhur mottosu, "*Sapere aude!*" yani "Bilmeye cüret et!" Siyasi, hukuki, ekonomik ve kültürel yapısal düzenlemelere, bilimsel pozitivizmde tezahür eden aklın evrenselliğine dair güçlü inançlar eşlik etti. Rasyonalite ve akıl, çift çıpalı bir geleceği koruyacak ve güvence altına alacak işaret levhaları olarak savunuldu.

Batı dünyasında kolektif ruh hali değiştikçe, ilk kez olmamakla birlikte, belirsizlik tehditle ilişkilendirilir hale geliyor. İlk başta belirsiz olan bu durum, henüz gelmemiş olan kötüleşme ve hatta gerileme beklentisiyle bağlantılıdır. Yine yüzeysel bir düzeyde, maddi bollukla geçen görkemli on yılların kesinlikle sona erdiği varsayılabilir. Finans piyasaları aşırı kibirleriyle, uzun zaman önce oluşmaya başlayan gelir uçurumunu daha da derinleştiren ve küresel yansımaları olan kalıcı bir ekonomik krizi tetiklemiştir. "Gerçek" ekonomi ile finans piyasaları tarafından ve finans piyasaları içinde yaratılan sanal ekonomi arasındaki bölünmenin daha da büyük bir dalgalanmaya yol açması kaçınılmazdır. Bazı büyük sarsıntılar kaçınılmaz görünüyor ve sosyal huzursuzluk hayaleti ufukta beliriyor. Türkiye'de de önce salgın, sonra savaş ve nihayet depremle tetiklenen ekonomik altüst oluşların yarattığı yoğun bir belirsizlik var. Bir buhranın hayaleti kol geziyor. Hayata sinmiş belirsizliğin bir hortlak gibi bizi uykumuzdan uyandırdığını görüyoruz.

"Gözlemlediğimiz şey doğa değil, bizim sorgulama yöntemimize maruz kalan doğadır," demişti Werner Heisenberg. Dünyaya baktığımızda gördüğümüz şeyi mutlak sanma yanılgısına sıklıkla düşüyoruz. Gördüğümüz her şey, zihnimizin süzgecinden geçiyor ve bize dünyanın "nesnel" bir tasvirini değil, "bizim gördüğümüz haliyle" bir resmini sunuyor. Herhangi bir bakış açısı dünyanın altta yatan karmaşıklığının sınırlı bir görünümünü verebiliyor bize. O yüzden belirsizliğe dost olabilmek gerek. Belirsizlikle dost olabilmek için de, tahmin ve kontrol ihtiyacını bir kenara bırakmak, "dünyanın kontrol edilemezliği"ni peşinen kabullenmek gerek. Doğadaki pek çok nedensellik doğrusal değil döngüseldir, karşılıklı bağlılık ve etkileşimler, geribildirim döngüleri nedeniyle neden sonuç ilişkileri iç içe geçmiştir. Karmaşık sistemler temelde öngörülemez ve kontrol edilemez. Belirsizlik ve muğlaklık, hayatımızın ve doğanın temel özellikleridir. Bilinenlerin çemberinin yarıçapı büyüdükçe cehaletimizin çevresi de genişler. Kendi cehaletimizi kucaklamalı, belirsizliği kutsamalı, belirsizlikle dost olacak bilgelik ve tevazua ulaşmaya çalışmalıyız. Soruları daha derinden yaşamaya, farklı zihinlerin bilgelik ve bakış açılarını misafir etmeye cesaret edebilmeliyiz. Şairin dediği gibi, *dünya güzeldir hâlâ*, eğer biz hayata ve dünyaya mündemiç olan belirsizlikle barışabilirsek.

EN UZUN GECELERİN SABAHI

Beşer bir sadme-i mes'ûma böyle uğrar da
Biraz tenebbüh eder.
Biraz tenebbüh için bin belâ... Ne ders-i haşin!
Sen işte böyle siyah günlerin misafirisin.

Tevfik Fikret

"Sen işte böyle siyah günlerin misafirisin." Önce pandemi, sonra deprem ile bambaşka, belirsizlikle malul, siyaha kesmiş bir dünyanın misafiriyiz bugün. Haşin derslerle yüzleşiyoruz, güç sınavlarla sınanıyoruz. Daha çok düşüneceğimiz, daha çok hissedeceğimiz hassasiyet zamanlarından geçiyoruz. Her birimizin kendi ruhumuzun eşsiz dilini öğrenmesi gerekiyor. O özgün dilde, iç dünyamızı aydınlatacak, ışıtacak bir düşünce merceği keşfedeceğiz. Dostoyevski, pek çok insanın hayatını kendi içinde bulamadan yaşadığını söylemişti. İçinizdeki ışığın sizi uyandırmasına izin verdiğinizde büyümeye başlarsınız. Kendinizi gerçekten olduğunuz gibi gördüğünüz ilk zaman. Varlığınızın gizemi asla rolünüze, benliğinize veya imajınıza

indirgenemez. Bir rolden ibaret değilsin sen. Sen ebedi bir özsün; burada olmanın nedeni bu özü keşfetmek, kendine yakından bakmak ve varlığın vadilerinde dolaşırken sana rehberlik edecek *aşkın anlam*'ı bulmaktır. O anlam bazen en uzun gecelerin sabahında, gökte ansızın beliren bir yıldızın sönüp parlaması gibi zuhur eder. Afet zamanları ruhun kalıcı bir istikamet aradığı, yeryüzü kadar anlamlar dizgemizin de sarsıldığı, anlama susadığımız zamanlardır.



Afet, en geniş manada, takat yetişmeyen bir musibet halidir. Faraza, ekolojik değeri olmayan, üzerinde oturulmayan, ekilmeyen bir ovanın sular altında kalması afet değildir; afet diyebilmek için insanın orada olması gere-

kir, onun örselenmiş varlığına ihtiyaç vardır. Her kasırga, yer sarsıntısı veya sel bir felaket değildir. Bir felaket, yaptıklarından tanınır; yani yarattığı etkiyle. Gemi fırtınadan kurtulduğu sürece, şehir toprak şoklarına direndiği sürece, bentler dayandığı sürece felaket savılmış, badire atlatılmıştır. Selamet yurdu ve dostanedir dünya.

İnsan evladı toprağa kök salmak, bir yeri yurt edinmek ister. Yeryüzünde aidiyet ve aşinalık arar. Afet o aşinalık hissini yerle yeksan, dünyanın bildiğimiz halini de tepetaklak eder. Ama felaketi oluşturan, "kültürel zırhların çöküşü"dür aslen. Bir olayın bir sosyal grup üzerindeki etkisi, toplumun geliştirdiği uyum mekanizmaları ve direnç yetenekleri ile ilgilidir. Şayet bu enstrümanlar karşı koyabilmekte etkili olursa bir felaketten değil, ancak acil bir durumdan bahsedebiliriz. Örneğin, on kişinin öldüğü bir trafik kazası küçük bir köyde bir felakettir ama bir şehirde değildir. Afetler, sosyal sistemleri bozan, sosyal yapı üzerinde yıkıcı bir etki yapan dışsal hadiseler olarak tanımlanır bu açıdan. Bir olayı afete dönüştüren budur. Doğal çevre kadar, sosyal, politik ve ekonomik çevre de belirleyicidir: Sosyal bozulma, olayın fiziksel sonuçlarından daha fazla zorluk yaratabilir. Bu bakımdan afeti, "etkilediği toplumun başa çıkma yeteneğini büyük ölçüde aşan ciddi bir psikolojik ve psikososyal bozulma" olarak ele almak gerekiyor.

Birleşmiş Milletler sözlüğünde, sosyal organizasyon yetisinin kaybına işaret eden aynı çerçeve tanımı buluyoruz: "Toplumun işleyişinde ciddi bir aksama, toplumun yalnızca kendi kaynaklarını kullanarak başa çıkma kabiliyetini aşan insani, maddi veya çevresel kayıplar." Afetle birlikte bir topluma yaşam ritmini, rezonans ve ahengini veren uygarlığın hizmetindeki sistemler (bilgi sistemleri, insan ve mal dolaşımı, üretim ve enerji tüketimi, gıda ve

su dağıtımı, sağlık, kamu düzeni ve güvenliği gibi) aksar ve çarpılır. Uygarlık öncesine ait en ilksel ritüellerden biri olan defin âdetleri dahi değişir; bir toplumun ruhunda çökkünlük yaratan bir kültürel yastır bu.

Toplumun kaynaklarını ve takatini tüketecek kadar maddi ve insani kayıplara yol açan afetlere, aciliyetleri ve bu yıkıcı ölçekleri nedeniyle alelade imkân ve sosyal mekanizmalarla müdahale etmek kifayetsiz kalacaktır. İnsanların metanet ve psikolojik uyum sağlama yetisi, bir afetin şok edici etkisini hafifletir. Olumsuz etkiler, toplumun olaya ve sonuçlarına uyarlanma esnekliği ve kuvvetli bir dış yardımla da hafifletilebilir.

İncinmezlik Yanılsaması

Afetler yol açtıkları fiziksel ve maddi yıkımdan çok daha vahim bir enkaz bırakır geride: Dünyanın güvenli bir yer olduğu, yaşamlarımızın bir anlamının ve amacının olması gerektiği, olayları-süreçleri "kontrol edebilme" duygumuzu da buharlaştırır.

İnsan *incinmezlik yanılsaması* içinde yaşayan bir canlı; başımıza günlük hayatın içinde bir musibet geleceğini aklımıza hiç getirmiyoruz. Ömrün asude bir bahar ülkesi gibi daima armağanlarla geleceğini, bir darbe alırsak eğer bunun beklenmedik bir durum olacağını kabulleniyoruz. Başımıza gelen, çoğu zaman beklenmeyendir. Kırılganlık fikri modern çağın nimetleri sayesinde hafızamızdan silinmiştir, ancak bir felaketin çalkantısında dünyanın tehlikeli bir yer olduğu ve bizim de âciz canlılar olduğumuz bilgisiyle yeniden tanışır ve sarsılırız: *Dünya, bizsiz de dünyadır*. Hem afete uğrayan çok sayıda insan için hem de olaya şahitlik eden geniş kitleler için, dünyanın bu kırılma anları, sarsıcı deneyimlerdir. Her şeyin su gibi akıp gittiği bir dünyada bir kırılma anı. Su yolunu bulamaz,

toprak sağlam bir zemin olma hüviyetini kaybeder, zemberek boşalır, yeryüzünün kadranı dağılır. Tekinsizliğin şaha kalkışı. Dünyanın bize güvenli bir yurt olmadığının ilk elden idraki. Küçük Prens'te St. Exupéry şöyle yazar: "Elbette seni inciteceğim, elbette beni inciteceksin, elbette birbirimizi inciteceğiz. Ama varoluşun asıl koşuludur bu. Bahar olmak kışın riskini kabul etmek demektir. Var olmak, var olmama riskini kabul etmek demektir."

> İnsan *incinmezlik yanılsaması* içinde yaşayan bir canlı; başımıza günlük hayatın içinde bir musibet geleceğini aklımıza hiç getirmiyoruz.

Travmatik yaşam olayları, hayatın uçlarındaki tepkileri içerir. Travmayı anlamakla kendimizi anlar, güçlü ve zayıf yönlerimizi öğreniriz. Hemen her birimizin gerçeklik hakkında bir kuramı, yaşantılarımızdan devşirdiğimiz bir "temsili dünya", yani temel varsayımlarımız vardır: Dünyaya ve kendimize dair beklentilerimizi belirleyen bir kavramsal sistematiğimiz. Bu temel varsayımlar bize dünyanın müşfik ve anlamlı bir yer olduğunu, bizim de değerli ve yeri doldurulamaz olduğumuzu fısıldar. Bir afet, felaket veya hastalık gelse dahi bize ilişmeyecektir. Temel varsayımlarımız bizi öyle bir güven duygusuyla donatmıştır ki kötülüğün bizim sahillerimize varamayacağına inanırız. Bir insanın yanılsamalarını elinden aldığınızda onun bahtının yari (bahtiyar) olmasını sağlayan *amor fati* duygusunu da elinden alırsınız. "Bir insanın elinden hayatı boyunca kendisini kandırdığı şeyi aldığınız anda mutluluğunu da bitirirsiniz," der Norveçli Yazar Henrik Ibsen, *Yaban Ördeği*'nde. Travmatik olaylar işte bu temel varsayımlarımızı kökünden sarsar.

İnsan yaşamının izzetini kabul eden bir bilinç için, binlerce masum canın bir anda yok olmasının, geleceği kararan yaşamların tasavvuru, hakkaniyet duygusuna ve vicdana ağır bir saldırıdır. İnsan bedenlerinin nesneler gibi yığınlar olarak atık haline geldiğini görmek yoğun öfkeye, kaygıya, depresyona ve anlam kaybına yol açar.

Afetler sadece sosyal işleyişi etkilemez; bunlar aynı zamanda belirli bir sosyal savunmasızlığın, gaflet halinin sonucudur. O ana dek bu kırılganlığın farkında olmasak da afet bunu açığa çıkardı. Kendimizi muhkem evlerimizde, asude bir güvenlik hissiyatı içinde hayal ediyorduk. Toprak, kâğıt gibi yırtıldığında bütün bu varsayımlarımızın da sarsıldığını anladık. Her afet başarısızlıkları ışığa tutar, ortaya çıkarır. Bir şeyleri daha iyi yapabilseydik bir doğa olayı belki de bu kadar yıkıcı sonuçlar doğurmayacaktı, kan uykulardan uyanmayacaktık. Her afet, bir toplumda için için büyüyen eşitsizlik ve yoksulluğu aşikâr eder, bir toplumu kendi yoksunluklarıyla ve yozlaşmışlığıyla da yüzleştirir.

Uygarlık, İnsanı Korumak İçindir

Uygarlık, insanı kendi yanlış eylemlerinin sonuçlarından ve tabiatın taşkın güçlerinden korumak içindir. Dere yatağına ev inşa edilmesine izin vermemek, ovaları yaygın yerleşime açmamak, yapıları ahlaklı bir biçimde denetleyebilmek, inşaatlarda doğru ve sağlam malzeme kullanmak bu tür şehirlilik (medeniyet) erdemlerinden sayılmalıdır.

Uygarlığın düzeyi, insanları haysiyetlerine yakışan şehir ve evlerde meskûn edebilmesiyle de ölçülebilir. Her insan evladı, içinde yaşamakla ruhsal açıdan dinginleşebildiği, dünyanın uğultusunu yatıştırabildiği bir çevrede yaşamayı hak eder. Barındığımız şehirlerin taşıdıkları ve

vaat ettikleri güzellikle, içlerinde yaşattıkları tabiatla iç âlemimize doğrudan tesir edebileceğini biliyoruz.

Toplumsal kırılganlık, uygarlığın gelişme derecesi ile azalır. Sözgelimi sel veya depremlerin, uygun inşaat tekniklerinin ve doğru şehirleşmenin önleyici etkisiyle daha az can alması beklenir. Toplumsal kırılganlığın seviyesi, afetlere verilen patolojik tepkilerde bile gözlemlenebilir: Toplumun daha dezavantajlı kesimleri afetlerden daha çok etkilenir.

Herhangi bir felaket, herkesin kendisi ve sevip tanıdığı insanlar için kurduğu dünyanın temellerini sarsar. Dahası felaket, bir büyüteç gibi, sosyal adaletsizlik ve eşitsizliği yakınlaştırır, daha da görünür hale getirir. Bu açıdan bakıldığında afetler toplumsal bir değişimin parçasıdır, yeni bakış açıları getiren sosyal krizlerdir. Tevfik Fikret gibi yazıklanmak lazım, "Biraz tenebbüh için bin belâ... Ne ders-i haşin!" Bir parça uyanıp aklımızı başımıza almamız için ne çetin bir sınav böylesi. Çoktan düşünmemiz gereken şeyi bir daha konuşalım: *Bugüne dek neyi yanlış yaptık ve bundan sonra neyi, nasıl yaparsak afetten korunabiliriz?* Bu soru siyasetten sosyolojiye, şehirleşme pratiklerinden afet yönetimi ve psikolojiye dek pek çok alanda yankılanmaya devam edecek.

Din ve Bilim

Doğal afetler, müesses bir dini inanca, bir tevekkül duygusuna sahip insanlar tarafından daha kolaylıkla kabulleniliyor ve onların ardından daha yatışmış bir haletiruhiye ile gündelik yaşama dönülebiliyor. Pek çok araştırma bu gözlemimizi destekler mahiyette. Yaygın nitelikteki dini kabuller, toplumsal dayanışma psikolojisi içinde, ruhsal kırılganlıklardan koruyor insanları. Mesela Hıristiyanlıktaki ödülün ve gerçek kurtuluşun yalnızca öte dünyada

olduğu inancı (Tanrı'nın krallığı yaşam sonrasındadır), bu dünyanın zaten kötülük ve ıstırap dolu, cehennemvâri bir yer olması gerekliliği kabulüyle yüzyıllar boyunca geleneksel itikat sahibi kalabalıkları bir isyan duygusundan korumuş. Keza bizdeki bilhassa Hz. Peygamber'den sonraki siyasi çatışmalara gerekçe olarak şekillenmiş geleneksel kader inancı da aynı kalabalıkları, sarsıcı deneyimlerin uzun vadeli ruhsal çalkantılarından geniş ölçüde koruyageldi.

Ancak daha derin bir imana ve Allah'ın iyiliğine, veli ve dost olduğu duygusuna sahip ariflerle, pek çok dinden hikmet ve takva (sorumluluk) sahibi insanlar ise bu kadar kolaylıkla geçiştiremiyor bu badirelerin manasını. "Kahrın da hoş, lütfun da hoş" düsturu, zorlukları ve musibetleri kişisel yaşamlarda, ruhun tekâmülü için bir imkân olarak kabul edebilir; yine de henüz çocuk yaştakilerin, tekâmül için hiçbir imkâna sahip olamamışların yığınlarla ölmesine yol açan afetler –bilhassa da insan elinden sadır olduğunda veya insanın aklı, ahlakı ve tedbiriyle azaltılabilecek neticeleri varsa– başka bir zihinsel genişlemeye sebebiyet verebiliyor. Rahmet ve merhametin zorunluluğuna olan bu tenha ve tekil iman, tekil bilinçte ve yeni uyanışlarla beraber de uygarlıkta yeni bir menfez açıyor.

Anlam duygumuzu muhafaza etmek için, kötülüğün ve acının gerekliliğini ve engellenebilme imkânını sorgulamak, bir başka seviyede Allah'ın ayetlerine, evrenin fizik kanunlarına yani bilime ulaştırıyor büyük ruhları. Bu yüzden fay hatlarını, zemin etütlerini ve bina mukavemetlerini konuşmak da inancı ve maneviyatı konuşmaktan ayrı bir durum değil.

Ahlak duygumuz, varlık ağacının en olgun eseri olarak gördüğümüz insan bilincinin müstesna meyvelerinden biri. Buna mukabil bilinç de ahlaki hassasiyetlerin

çeşitlenmesine, zenginleşmesine kılavuzluk eden bir kaynak kavram. Yer ve gök arasında, bizi tek ahlaki özne kılan, varlığın çobanı ve birbirinin esirgeyen kardeşi haline getiren şey, bu tedirgin ve hassas bilinç. Her bir varlıkla ilişki kurduğumuz an adedince farklı *ben*'e uyarlanıyoruz, zira insan bir enginlik, bir çokluktur. Bizler hayvan ya da canavar (cân-âver: can taşıyan) olmadığımız gibi ilah ve melek de değiliz, bu yüzden bizi varlık ve insanlar arasında barındıracak bir ahlak pusulasına ihtiyaç duyuyoruz içimizde. Birbirine dolaşık ve birbirini besleyen bilinç ve ahlak, bu iki kavram, bilim ve din duygusunun çatışmasına değil dayanışmasına ihtiyaç duyuyor. İnsan, her seçiminde kendi yüzünü arıyor; her isabetli seçimle birlikte insanlık da yüzünün ışığına doğru ilerliyor.

Afet sonrasında, insan idrakine açılmış sahadaki bilgi ve ilkelerde temellenen yeni ahlaki tanımları içselleştirmek gerekiyor artık. Modern bir şehir ahlakını halen oluşturamamış bulunmamız mahcubiyet verici; çok katlı yapıların insani yaşama uygun, onu yeşerten ölçü ve donanımlarla, güvenlik, dostluk ve mahremiyet ihtiyaçlarını –en az fiziksel konfor ihtiyaçlarımız kadar gözeterek– estetik ve tabiattan uzak kalmama ilkeleriyle karşılayacak şekilde kurulması gerekiyordu. Hiç değilse malzemeden çalmadan, sağlam zeminlerin imara açılmış alanlarına bina yapılması gerekiyordu. Buna sadece hırsızlık diyemeyiz; maddi çıkarı için kitlesel bir katliamda beis görmeyen bir bencilliğin tezahürü bu. Kâinatta bir kötülük arıyorsak işte budur; insanın güç ve servet hırsı, yeryüzünün banisi, halifesi ve bakım vereni olma sorumluluğunu kötüye kullanması. Bu sorumluluk, insan bilincinin sıçrama yaptığı her gelişim aşamasında, her yeni çağda yeni ve daha incelikli tanımları gereksinen bir ahlaki mükellefiyetler dizgesi dayatıyor bizlere.

Afet Sonrası Ruhsal Tepkiler

Afetlerin ardından insanlarda yoğun bir güven kaybının ve yas duygusunun yaşanması kaçınılmazdır. Yakınlarını veya sevdiklerinin/kendisinin fiziksel bütünlük ve sağlıklarını yitirmenin yanı sıra bir yaşam tarzının, belleğin, bir anlam dünyasının da kaybının yasını tutar insanlar. Buna *kültürel yas* da diyebiliriz.

Afetlerden yalnızca fiziksel bakımdan etkilenenler değil, bu duruma şahitlik edenler d dalgalar halinde yas duygusunun içine yuvarlanır. Kökünden sökülmüş olgun bir ağaç bu uçurumda kök salacak yeni bir zemin bulamamıştır kendine. Bir koku, bir ses, bir şaka ararsınız geçmişinizden. Zamanın tozuyla ve ışığıyla sararmış suretler, cılızlaşmış yankılar, dağılmış rayihalar artık efsunlayamayacaktır ruhunuzu, Uzun Çarşının Ululaı, Uzun Çarşı'yla beraber tarihe gömülürler. Bugün ve geçmiş, orası ve burası, hatıralar ve şimdi arasında gidiş gelişlerle yaşanır hayat.

Acı üzerimize çullandığında tutunacak bir dal ararız. Kaybedilen şeyin yeri önce öfkeyle doldurularak "kontrol duygusunun" yeniden diriltilmesi amaçlanır. Sonrasında ise yasın farklı aşamalarından kederli bir dans gibi "yinelemelerle" geçmek gerekir. Yas, bir iyileşme girişimidir temelde. İnsanın yaşamının sorumluluğunu tekrar cesaretle üstlenebilmesi için külçeden adımlarla geçmesi gereken berzahtır.

İnsanların pek çoğu yas sürecinden kalıcı bir psikolojik çarpılma yaşamadan çıkabilir. Ancak bilhassa kırılgan kişilik yapısına sahip veya görece dezavantajlı durumdaki insanlar çok daha büyük zorluklar yaşar, yükleri çok daha ağırdır. Afetlerde herkes aynı şeyi kaybetmez. Bazıları üç, beş belki on evinden birini yitirirken bazısı sahip olduğu tek evi ve mal varlığının tamamını orada enkaza

bırakır. Bazısı evladını, bazısı evinin direğini, bazısı onu dünyada seven tek insanı yitirir. Yalnızca çok sevdiklerimizin kaybı değil zor olan; kavgalı ve kırgın olduğumuz insanların kaybı bile yas sürecinin karmaşıklaşmasına, habisleşmesine ve uzamasına yol açıyor. "Sevgileri yarınlara bıraktınız/ Çekingen, tutuk, saygılı./ Bütün yakınlarınız/ Sizi yanlış tanıdı. Bitmeyen işler yüzünden (Siz böyle olsun istemezdiniz)" diyordu Necatigil. Sevgilerimiz kadar kırgınlıklarımızı, öfkemizi, kederlerimizi söylemeyi de yarınlara bırakırız ve hiç söylenemeden boğazımızda bir yumru olarak kalırlar. Bir hanım danışanım, "Babamı sadece öldüğünde yanaklarından öpebildim," diyerek yaşanmamışlığın kederini bir cümlede özetlemişti.

Afetlerden yalnızca fiziksel bakımdan etkilenenler değil, bu duruma şahitlik edenler de dalgalar halinde yas duygusunun içine yuvarlanır.

Yoksullar çok daha zor şartlarda yaşama geri dönmek zorundadır. Ya da küçük yaştaki çocuklarla ergenlerin kişilik oluşumlarının tam dönüşüm anında etkilenmeleri daha kritik bir eşikteki tökezlemelerdir. Herkesin zorluk dağı kendine göredir. Kimi eteklerinde eğleşir, kimi yaman bir yiğitlikle tırmanır onu. Her kulağa aynı öğüdü aynı eczayı sunmak mümkün değil.

Ancak iyileşmenin başlayabilmesi için müşterek bazı koşulların oluşturulması da gerekiyor. Yaşamsal ihtiyaçların karşılandığı güvenli barınma imkânlarının sağlanması başta geliyor. Afetzede vatandaşlarımız için öncelikli konular güvenlik, çevresel şartların iyileştirilmesi ve sosyal destek. Bunlar oluşmadan girişilecek psikolojik

yardım erken ve faydasız bir müdahale olur. Erken psikolojik girişimler yarardan çok zarar getirebilir.

Ne Yapmalı?

Dünyası ve varlık zeminleri sarsılmış, yakınlarını yitirmiş depremzede yurttaşlarımıza yalnız olmadıklarına dair güven verebilmeliyiz. Bu ülke acıda kenetlenebileceğini her fırsatta gösterdi, bu depremde de nice iyilik hikâyesi okuduk ve dinledik, arkasını getirmeli bu iyiliğin. Fırsatçılığa ve kötülere prim vermemeli, insanların zor durumlarını istismar eden her türlü habis girişime set çekebilmeliyiz. Önce güveni ve insandan insana giden o soylu itimat damarını inşa etmeliyiz.

Ağır bir travmanın şoku altındaki insanlarımıza dayanışma ve birliktelik duygusunun aşısıyla hayat vermemiz elzemdir. Unutulmadıklarını, acılarının bir milletin yüreğinde hissedildiğini, kayıplarının hatırlanacağını tüm samimiyetimizle hissettirebilmeliyiz. Kaybettiklerimiz hürmete layık canlardır, istatistik sayılar değil.

Afetlerin sonrasında tüm dikkatin yaşamın korunmasına yoğunlaşması nedeniyle ortaya çıkan odaklanma sorunları, tüm toplumda yaygın olarak yaşanabilir. Bunun gibi endişe bozuklukları, depresyon, madde kötüye kullanımı, uykusuzluk, kâbuslar, iştahsızlık, uyuşukluk, travma sonrası stres bozuklukları da artış gösterecektir. İnsanlara yeniden yaşama dönme gerekçeleri sunmak, yeni imkânların varlığına dair zihni ve ruhu uyandırmak, bir ümit verebilmek zorundayız. Acziyetimizle beraber, insan olarak bize bahşedilmiş lütufların varlığından da bahsedilmesi gerekiyor. Lütuf, insanı bulduğu yerde bırakmaz, daima daha ileri taşır. Bunun için gözlerimizin görebilmesi ve kalplerimizin de duyabilmesi gerek. Tabiat bize bir şey söylüyor. Onu işitmeliyiz.

Depremi izleyen günlerde aldığım bir e-posta beni sarsmıştı. Yakınlarını Islahiye ve Nurdağı'nda yitiren bir okurum, "Merhamet nerede?" diye soruyordu. Şöyle yazmıştı: "Sormak istiyorum. Enkaz altında (dilim söylemeye varmıyor) 'tost' şeklini almış bir bedenle 'İlahî merhamet' nasıl bir araya geliyor? Hakk'ın rahmetine böyle şiddetli ve dehşetli bir şekilde mi kavuşuluyor? Bu bir ceza mı? Cezaysa insanların yaptıkları davranışlardan hangisi/hangileri böyle şiddetli ve dehşetli bir cezayı gerektiriyor? Binaları çürük yapmanın cezası mı bu? Deprem olmasaydı bu çürük binalar da ayakta kalır ve yıkılmazdı. Can kayıpları da olmazdı. Savaş sırasında çocuğunu kaybettikten sonra bulduğu ciğerparesini bağrına bastıran kadını işaretle 'Bu kadın bu çocuğunu ateşe atar mı?' diye soran, arkadaşlarından 'Hayır atmaz,' cevabını aldıktan sonra, 'Allah kuluna bu kadından daha merhametlidir,' diye açıklama yapan bir peygamberi tanıyoruz. Buradan hareketle korkarak soruyorum, bu deprem hadisesinde *merhamet nerede*?" Hançereden gelen bir çığlık. Okuruma onu ferahlatacak bir cevap yazmaya benim bilgim yeterli değildi. Sadece içini dağlayan o acıyı anlamaya çalışabilirdim.

Afet sonrasında pek çok insan dini inançlarını sorgular. Kimi Tanrı'ya ve inançlarına küser, kimisi de inanç ve maneviyatından aldığı güçle yaşanan zorlukları alt etmeye gayret eder. Kişisel metanet duygusunun geliştirilmesi insan yaşamı için vazgeçilmez niteliktedir. Bunlarla beraber yapısal ve sosyal koşulların, gelir adaletsizliğinin, yoksulluğun, işsizliğin, sosyal adaletsizliğin de ıslah edilmesi gerekir. Hakkaniyetsiz ve şefkatsiz bir dünyada insanların anlam duygusunu yeniden kazanması mümkün olmaz. Neticede travma anlam dünyamızı sarsar ve yepyeni bir

anlamın inşa edilmesi gerekir. Nereden güç alabilir, nereye yaslanabilirim? Doğal afetlerin, kasti kötülüğün ortaya çıkardığı travmalardan farklı olarak belirgin bir faili yoktur. Kime kızmalıdır insan? Öfkesini nereye yöneltecektir? Yaşamaya devam edebileceği gücü nereden devşirecektir?

Batı erdem geleneği, karakterin birçok seçimle kademeli olarak oluştuğunu ve şiddetli zorlanmanın karakteri ortaya çıkarabileceğini, sınayabileceğini ve bazen kanıtlayabileceğini öne sürer. Olumlu bir tepki vermenin en zor olduğu durumlar (örneğin aşırı korku ve tehlike durumları), olumlu bir tepkiye (örneğin cesarete) en çok ihtiyaç duyulan durumlar olabilir. Çoğu dini gelenek, insanların en iyi ve en kötü yanlarının *baskı altında* ortaya çıktığı gerçeğini vurgular. Dünya imtihan dünyasıdır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, zorlukların ardından bu tür bir karakter gücü olarak *manevi metanet* üzerine odaklanıyor. Manevi metanet, insanların bir felaketle başa çıkmak için yeterli manevi kaynaklara sahip olduklarına dair duydukları güveni değerlendirir. Cesaret ve dayanıklılıktan farklı olan bu karakter gücü, manevi kaynakları üç boyutta değerlendirir: *manevi dayanıklılık* (zorluklara dayanmak ve sebatkârlık), *manevi girişim* (zorlukların ortasında erdemli davranmak, bütünlüğü korumak) ve *kurtarıcı amaç* (zorluklarda anlam bulmak). Araştırmalar, manevi metanetin yaşamda daha fazla anlam ve manevi esenlik sağladığını gösteriyor. Yanı sıra, metin insanlar zorluklar karşısında daha az kaygıya kapılıyor. Manevi metanet, insanların inançlarına tutunmalarına ve hayat zorlaştığında inançlarını derin bir başa çıkma kaynağı olarak kullanmalarına yardımcı olabilir. Dahası, insanlar acı çekme deneyimlerini anlamlı bir şeye dönüştürebilirlerse manevi metanet, karakter inşası ve gelişimine katkıda bulunabilir.

Yasın son evresi, yaşananlardan bir anlam devşirebilmektir. *Bu niçin başımıza geldi ve bundan ne öğrenerek çıkmalıyım?* Eğer yaşadıklarımızdan öğrenebiliyorsak büyümeye başlamışız demektir. Anlam duygusunun yitimi nihilizm, nefret, anarşi ve kutuplaşma tohumlarının yetişmesine elverişli bir bataklığı büyütür. Deprem açısından riskli şehirlerde binaların yenilenmesi ve güçlendirilmesi yıllardır dillendirilen ama gerçekleştirilemeyen bir

> Türkiye toplumu olarak geleceğe adeta sırtımızı dönerek, bir gelecek miyopluğu, bir *yarın körlüğü* içinde yaşıyoruz.

hedef. Bunun en önemli sebeplerinden biri ihmalkârlıksa diğeri yoksulluk. Çoğu insan, bugünden yarına yaşamak, barınmak, çocuklarını okutmaktan başka bir şeye kaynak aktarabilecek durumda değil; çürük evlerinde oturmuş, depremin gelip onu yıkmasına boyun eğmiş durumda yaşıyorlar, başka şehirlerde onları yaşatabilecek iş imkânları yok. Muazzam bir toplumsal dinamizmimiz var ama organize olmakta zorlanıyoruz. "Bir şey olmaz" hissiyatıyla sadece bugünde yaşıyor ama yarını göremiyor, geleceği hesap edemiyoruz. Duygusallıkta zirvedeyiz ama aklı çoğu zaman pas geçiyoruz. İnsan için *homo prospectus* denir, geleceği hayal edebilen tek varlığız. Ne var ki Türkiye toplumu olarak geleceğe adeta sırtımızı dönerek, bir gelecek miyopluğu, bir *yarın körlüğü* içinde yaşıyoruz. İyi binalarda, iyi mahallelerde, daha yeşil çevrelerde yaşamak bir asayiş meselesidir.

Unutmamalıyız

Çok büyük bir acı yaşadık. Bu cesamette bir acının çaresizlik hissini, onun da öfkeyi tetiklemesi normal. Sahada fedakâr insanlarımız canlarını dişlerine takıp çalışırken sosyal medyada kimi insanların birbirine çatarak rahatlamaya çalıştığını da gözlemledik. Dünya politik ikiliklerden ibaret değil. Sözlerin yüklenemediği acılar vardır. Acının uluduğu zamanlarda hepimizin daha saygılı ve sessiz olması icap eder. Öfkemizi bir başkasına kusarak değil, onarıcı bir adalet talebine dönüştürerek sağaltabiliriz. Fedakâr milletimize ve sahadaki gönül erlerine layık olma bilinci bunu gerektirir.

Acı, büyük bir öğretmendir ancak öğrencinin de görmeye gözü, işitmeye kulağı olmalı. Yoksa bu büyük öğretmenin sunduğu bilgelikten nasibimize pek az pay düşer. Acıyı dindirmenin nihai değeri rahatlamaya ermek değil, büyümek ve olgunlaşabilmektir. Bizi öldürmeyen acı bizi yaşlandırır ve yeryüzünden, omurgamızı büken bu yükle güvercin adımlarıyla geçmeyi öğretir.

Yas bizi değiştirmez, bizde olanı açığa çıkarır. Umarım milletimizin bu derin matemi, derinlerde gömülü iyiliği, şefkati, birbirimiz için değerli olduğumuz hissini açığa çıkarır. Kaybettiklerimizin kederi, dilerim ki yaşayanlara saygı ve nezakete dönüşür. Unutmamalıyız, yaşadığımız acının gergefinden bir anlam çıkarmalıyız.

"İçinizi dökün," der Shakespeare, "dile gelmeyen acı, zaten dolu olan yüreğe akar, onu parçalamaya zorlar." Acılı yurttaşlarımıza bütün dikkatimizi vermeliyiz ki onlar bize kelimelerini verebilsin. Bizden bir şey öğrenmeye ihtiyaçları yok, anlatarak anlamlı bir hikâye oluşturmaya ihtiyaçları var. Var oldukları bilgisini, kayıplarının "yaşamış gerçek insanlar olduğu" bilgisini aktarmaları gerekiyor.

Acı, bir hakikatin et, kemik, kas haline dönüşmesidir. Ruhlarla birlikte bedenler de sızlar. "Başkaları için döktüğümüz gözyaşı çabuk kurur," denir. Bu sefer böyle olmasın. Öğrenerek büyüyelim. Yüreği birinci derecede yananlar konuşacak; biz dinleyeceğiz, susacağız ve yanlarında olacağız. Nihayet, *"En uzun gecelerin de bir sabahı var!"*

DÜNYA PARÇALANIRKEN

Dostoyevski bir keresinde şöyle demişti, "Korktuğum tek bir şey var: çektiğim acılara layık olmamak." Hayatı anlamlı ve amaçlı kılan, elimizden alınamayacak olan bu manevi özgürlüktür. Bir insanın kaderini ve beraberinde getirdiği tüm acıları kabullenme biçimi, çarmıhını yüklenme biçimi, en zor koşullar altında bile yaşamına daha derin bir anlam katmak için büyük fırsat verir

Viktor E. Frankl

Sözlerin bir şeyleri değiştirebileceğini sanıyoruz. Bir şeyi sözel olarak anlamak veya anlatmak, kendi başına değişim yaratmak için yeterli değil. İki insan ilişkisinde değişim ancak "buluşma anları"yla mümkün. Bu tür özel anların belirleyici niteliği, derin bir karşılıklı bağlantı hissidir. Gözün göze, ruhun ruha değdiği, her iki tarafın da diğerine kalbini hesapsız açabildiği anlar. Buluşma anları, derin ruhsal temastır. İnsanın derinden görüldüğünü, hissedildiğini, kabul edildiğini ve anlaşıldığını hissettiği anlardır. *Hissettiğimi hissettiğini hissediyorum* diyebildiğimiz anlar. Böyle anlarda insan olduğumuzu,

bu dünyada yaşadığımıza ve çektiğimiz acılara değdiğini hissederiz. Bir de kopuş anları vardır. Bir felaketin bizi insan olmanın anlamından çok uzaklara savurduğu zamanlar. Dünyaya tutunduğumuz köklerin berhava olduğu, üzerinde durduğumuz zeminin altının üstüne geldiği ve insanlığımızdan koptuğumuz o uzaklaşma anları.

Nesnelerin temel özelliklerinin rutin koşullardan kopartılarak en uç noktada ısı, basınç, kuvvet şartlarında test edilerek tanımlanması gibi, insanların temel kişilik özellikleri de sınır durumlarda kendini açığa vurur. İnsan kendi imkânlarını ancak zorluklarla sınanmakla görebilir. Bilinen sözdür, açılmamış kanatların büyüklüğünü kimse bilemez. Ancak yola çıkmakla nereye kadar yürüyebileceğimizi, ancak kanatlarımızı açmakla hangi göklere uçabileceğimizi fark ederiz. Şöyle de diyebiliriz, zorluklar uykudaki cevheri uyandırarak kişiliğin yapısını değiştirir. Zor koşullar dünyayı görme biçimimizi etkiler ve ufkumuzu genişletir. Dünyayı bilmek için her birimizin mercekleri var: Ondan süzülen ışığı o mercekler vasıtasıyla okuyor ve anlıyoruz. O mercekler dünya hakkında biriktirdiğimiz ve inandığımız varsayımlarımızdır. İnandığımız varsayımlar, dünya görüşümüzün temellerini oluşturur. Nereye ve nasıl bakarsak bakalım, hep kendi gözlerimizle yani ön kabullerimizle görüyoruz. Bu temel varsayımlar iç dünyamıza öylesine nüfuz etmişlerdir ki farkında bile değilizdir onların, sanki her şey çok doğal ve kendiliğinden oluyordur! Yaşamımızı sürdürebilmemize imkân tanıyan en temel varsayımlarımızın altını tekrar çizelim: *Dünya müşfiktir/ Dünya anlamlıdır/ Benlik değerlidir.*

İnsan kendi imkânlarını ancak zorluklarla sınanmakla görebilir.

Elbette dünyanın pek çok yerinde hemen her zaman kötülükler, hem de çok çirkin, tahammülfersa kötülükler olduğunu biliriz ama bizim ve sevdiklerimizin sütliman dünyasında genellikle yaprak kıpırdamaz, bu da dünyanın iyiliğine dair kanaatimizi oluşturan asli kerteriz noktamızdır: Yaşam oldukça olağan ve kestirilebilirdir. Bizim kendi payımıza düşen dünya ile şu daha büyük diğer dünya, aynı yer değildir. Genellikle şöyle düşünürüz: Bizler yapılması gereken her şeyi doğru yapan, düzgün insanlarız. Bu sebeple *Kitab-ı Mukaddes*'in ifadesiyle "Tanrı'dan korkan ve kötülükten kaçınan sağlam ve dürüst bir adam olan Eyüp"ü sınamak için Tanrı'nın gönderdiği felaketler, bizim için tedirgin edici, anlamsız ve varoluşçu bazı düşünürlerin deyimiyle "absürd"dür. Eyüp bu felaketleri hak edecek ne yapmıştır ki? "Eyüp kitabı" diye adlandırılan kıssanın hikmeti, gökler sessiz olmadığı için tesellinin mümkün olduğu bir dünya tasavvurunun aşılanmasıdır. Gökler sessiz değildir, Tanrı mütemadiyen konuşur. İş, onu işitebilmektedir. Zaten, kör tesadüfün parçaladığı rastgele ve anlamsız bir dünyada nasıl bir teselli umulur ki? Kanadalı yazar ve siyasetçi Michael Ignatieff, "Teselli her zaman bir armağandır; her zaman hak etmediğimiz, ancak kısa bir an için bile olsa onu aldığımızda, hayatlarımızı yaşamaya değer kılan bir inayet halidir," diye yazıyor.

Modern dönemdeki son mistiklerden Simone Weil, *Kitab-ı Mukaddes*'teki Eyüp kıssasını travmadan çıkışa dair bir işaretle şöyle yorumlamıştı, "Mutsuzluk, karanlık bir hücredeki ışığın yokluğundan daha şiddetli bir şekilde Tanrı'yı yok kılar. Bir tür korku hali tüm ruhu bu esnada kaplar. Bu yokluk boyunca hiçbir şeyi sevmek mümkün değildir. En berbat olanı, bu karanlıklarda tutunup sevilecek bir şey bulamayan ruhun, aşktan vazgeçişidir.

Öyle ki, Tanrı'nın yokluğu adeta bir kesinlik kazanır. Ardından Tanrı, bir gün açık edip, tıpkı Hz. Eyüp'e gösterdiği gibi dünyanın güzelliklerini gösterecektir. Ama ruh, aşkı inkıtaa uğratırsa, neredeyse cehennemden daha derin bir uçuruma düşülecektir." Bu satırlar, *Kitab-ı Mukades*'in belki en lirik bölümü Mezmurlar'ın, aynı zamanda Oxford Üniversitesi'nin mottosu olan *Dominus illuminatio mea* (Tanrı benim ışığımdır) ayetini yankılıyor gibidir. Weil'i "zamanının tek büyük ruhu" olarak gördüğünü söyleyen Albert Camus da insan acısının karanlık çekirdeğindeki küçük, durgun alevin korkuların ve iniltilerin karanlık vadisini aşarak kurtuluşa giden gölgeli yolları aydınlattığını yazmıştı bir roman karakterinin ağzından. Fanilik ile sonsuzluk arasında inşa edilmiş olan köprüler, kalpteki teselli mesajıyla aşılabilir ancak. Hayatı bölünmez bir bütün olarak yaşayarak. İçinden geçtiğimiz acının ileride başka sevinçlere gebe olabileceğini bilerek. Zorluklarından, fırtına ve boranlarından payımıza düşenle hayatı severek.

Kontrollü Bir Dünyanın Kontrolsüz Sonuçları

Anlamlı bir dünya, kişinin karakteri, eylemleri ile başına gelenler arasında öngörülebilir bir ilişkinin olduğu, neden-sonuç ilişkisinin iyi kötü algılanabildiği bir dünyadır. Bizler bugün modern dünyada düzene, nizam ve kurallara riayete inanırız, kaidelere uymayanların ayıplanması adeta toplumsal bir yasa gibidir. Genellikle başımıza gelenleri kontrol edebileceğimizi zannederiz, dünyanın anlamlı bir yer olduğu duygusunu bu inanç bize sağlar. *Adil dünya teorisi*, insanların layık olduklarını bulduklarını ve elde ettiklerini de hak ettikleri bir dünyaya inanma ihtiyacı duyduklarını söyler. Kazandıklarımı kendi yeteneklerimle kazanmışımdır, bir başkası da kaybettiğini

kendi beceriksizliği yüzünden kaybetmiştir. Ne verdiysek onu alıyoruzdur. Eylem ve çabalarımız hak ettiği karşılığı bu dünyada görmese de iyiliği ödüllendirecek muktedir bir Tanrı'ya olan güven, anlamlı bir dünyaya olan inancı sürdürür. Dünya bu durumda da halen okunaklı ve anlaşılabilirdir (her ne kadar aciz bir insan olarak biz anlayamamışsak da). Oysa rastgele/keyfi/önden belirsiz sarsıntılar, olayların anlamlılığını imha eder. Artık neden sonuç ilişkisinin halkaları dağılmıştır. Eğer dünya bizi şaşırtabiliyor ve hayat hakkındaki ön kabullerimizi havaya uçurabiliyorsa pek de sağlam bir zeminde yürümüyoruz demektir. Varoluşun boşluğuna savruluruz. Yersiz yurtsuzluğu iliklerimize dek hissederiz.



Dünyanın iyiliğe yönelimli, anlamlı bir yer olduğu kadar, bizim de haysiyete, özdeğere sahip bir varlık olduğumuza dair beslediğimiz inanç, varsayım evrenimizin son sacayağıdır. Genellikle kendimizi iyi, ahlaklı, sevilmeye, onaylanmaya ve esirgenmeye layık varlıklar olarak algılarız. Kendimize dair bilgileri yorumlarken kullandığımız stratejiler, bizi arzu edilmeyen niteliklerin farkındalığından korur. Bu yazıyı yazarken verdiğim arada bir danışanımın eşiyle konuşuyordum, dedi ki, olayları bir de benden dinleyin, zira insan kendi hikâyesinde genellikle mazlum ve mağdurdur. Hikâyelerimizi çoğu zaman kendimizi haklı çıkaracak bir kurguyla anlatmayı yeğleriz. Hafıza ve muhakeme süreçlerimiz seçici olarak kendimizi olumlu, arzu edilen sonuçların sorumlusu şeklinde görmemize yol açar. Başarıları başarısızlıklardan çok daha fazla anar, başkalarına verdiğimiz zararların sorumluluğunu göz ardı ederiz ve "kazananlar"a yanaşıp onlarla özdeşleşir, "kaybedenler" ile bağlarımızı koparmaya meyleder iz. *Vae victis!* Veyl mağluplara.

Özdeğer inancının kaynağı, Erik Erikson tarafından vurgulandığı üzere bebekliğin puslu mazisinde filizlenen "aşinalık, güven ve sevgi" duygusu geliştirmeyi sağlayan doğal sevgi dolu bakımdır. Çocukluğumuzda sırtımızı okşayan o güven verici el, bir ömür boyu esenlik hissi olarak bize yol gösterir. Bu erken güven gelişimi, her üç temel varsayımın da sözel öncesi dönemdeki kıvılcımıdır. Erikson, zihinsel canlılığın en temel ön koşulu olarak "temel güven duygusu"nu işaret eder. Bu ilk deneyimlerin niteliği (anne-bebek ilişkisinin derinliği ve kalitesi), niceliğinden katbekat daha önemlidir. Erikson'a göre, bebeğe *dostça bir ötekilik* duygusu sağlayan anne duyarlılığı hem kendine hem de başkalarına duyulan güvenin temel taşıdır. Bu sayede çocuk, bakıma layık bir varlık oldu-

ğunu hisseder. Kendine bakım veren duyarlı bir kişiden şefkatli bir yanıt almak için bazı şeyler yapabileceğini ayırt eder çocuk. Dünya iyidir çünkü ihtiyacı olduğunda dostça bir ilgiye layık görülmüştür ve dünya anlamlıdır çünkü bu bakıma ihtiyaç duyduğunda yaptığı şeylere bir karşılık verilmektedir.

D. W. Winnicott da *"yeterince iyi anne"*nin bebek için bir *"tutma ortamı"* işlevi gördüğünü ve dünyayı çocuğa getirdiğini belirtir. Anne yüksek ilgi ve dikkatiyle bebeğini sakin tutar. Bebeklerin çoğu "yeterince iyi bakım" alır; bu bakım çok harikulade ve mükemmel değilse de ihmal ya da ihlal/istismarla da lekelenmemiştir. John Bowlby, temel varsayımlarımızın erken gelişimiyle ilgili çalışmasında, çocukların erken bağlanma figürleriyle kurdukları bağ yoluyla dünya ve kendilik ilişkisinin modellerini oluşturduklarını öne sürmektedir; ulaşılabilir ve duyarlı bir bakıcı, çocuğun dünyaya ve benliğine ilişkin olumlu temsillerinin de temelini oluşturur. Ernest Becker'in *Ölümün İnkârı* adlı eserinde belirttiği gibi, sevilen ve iyi bakılan küçük çocuk "kolay kolay yıkılamayacağı duygusunu, kuvvet ve destek hissini" geliştirir.

"Bize Bir Şey Olmaz!"

"Dünyamız iyilikseverdir" diye kabul ederiz, ancak böylesine iyi bir dünyada bile olumsuzluklar mevcuttur. Tabii ki rastgele değil, anlamlı bir şekilde dağılmışlardır. İnsanların riskleri hafife aldıkları ve olumlu ihtimalleri, şansı abarttıklarına dair önemli araştırma kanıtları vardır; bir *incinmezlik yanılsaması* temelinde hareket ediyor gibi görünmekteler. Daha önce de üstünde durmuştuk, velev ki talihsizlik ve muhtemel felaketleri kabullendiler, yine de bundan kişisel olarak etkileneceklerine inanmazlar.

Zira böylesi rastgele ve anlamsız olurdu. Aslında yanılsamalara sahip olmak bizi iyi hissettirir ve iyi hissetmenin olumlu sonuç almadaki etkisi göz ardı edilemez. Philip Brickman'ın yazdığı gibi, "Zayıflar kararsız bir şekilde hedeften hedefe sürüklenebilir, ancak sadece güçlüler kendilerini Kaptan Ahab gibi yok edebilir." Bu, kişinin belirli bir görevde gerçekte olduğundan daha başarılı bulunduğu yanılsamasına dayanarak, aslında bırakmak lazım gelen bir görevde uzun süre ısrar etme stratejisidir.

Yanılsamaların faydasına dair bir veri Mary Ainsworth ve meslektaşları tarafından yapılan araştırmalarda ortaya çıkan bulgu. Buna göre annelerini güvenli bir üs olarak kullanabilen küçük çocuklar, yabancı bir ortamda özgürce keşif yapabildikleri gibi, bir yabancının varlığından da rahatsız olmuyorlar. Bu çocukların annenin geçici yokluğunda zorlanmadıkları gözlemlenmiş. Duyarlı bir bakım veren ile kurulan ilişkiden doğan içsel temsiller, kişiye kendi dünyasını keşfetmek için gerekli olan emniyet duygusunu da sağlayabilir.

William James, bilgeliğin bir parçasının "kişinin arzu ettiği şeye inanması" olduğunu yazmıştı. İnanırsanız haklı çıkarsınız, çünkü başarırsınız; şüphe ederseniz haklı çıkarsınız, çünkü hüsrana uğrarsınız. Ama inanmak sizin yararınızadır. Blaise Pascal'in Tanrı'nın varlığına dair kumarına benziyor bir parça; "Tanrı varsa ve ben Tanrı'ya inanıyorsam cennete giderim ki bu sonsuz derecede iyidir. Tanrı varsa ve ben Tanrı'ya inanmıyorsam cehenneme giderim ki bu sonsuz derecede kötüdür. Tanrı yoksa; bu durumda Tanrı'ya inansam da inanmasam da kazancım ya da kaybım sonlu olacaktır. Bu yüzden, Tanrı'ya inanmalıyım," demişti.

Daha olumlu temel varsayımlara sahip olanlar, yeni sorunların üstesinden güvenle gelmeye daha yatkındır.

Yine de gözü kapalı bir iyimserlik bizi türlü belalara duçar edebilir. Hataların pek çoğu kişinin kendisine aşırı güven duymasından kaynaklanır. Umudu ve iyimserliği elden bırakmadan, çevresel ipuçlarını iyi okuyabilmeli insan. Geribildirime duyarlılık, özeleştiri ve yeniden öğrenebilme becerisi, ruh sağlığı için önemli parametrelerdir. Psikolojik olarak en sağlıklı insanlar güçlü ve zayıf yönlerini, imkân ve sınırlarını isabetle değerlendirirler. Bu da bir parça kaybolmuşluk ve macera duygusu gerektirir. Kaybolmayı göze almayan yola çıkamaz, yola çıkmayan da bulamaz. Hayatı türlü meydan okuyuşlarıyla bir macera gibi okuduğumuzda ruh sükûnetini korur. Dalgalar bizi sürüklemez, kendi kaderimizin efendisi değilsek de kendi ruhumuzun kaptanı oluruz.

Kendi düşüncelerimizden kolaylıkla vazgeçemeyiz. İnsan, yalanlarına tutunan bir varlık. Bu tutuculuğumuz, en temelinde istikrar ve tutarlılık ihtiyacımızdan kaynaklanır. Anlamadığı ve anlayamayacağı bir çevreye dalmış olan birey, anlayabileceği ve inancını koyduğu ikame bir dünya yaratmaya zorlanır. Kaotik bir dünyaya düzen getirebilmek için istikrarlı bir kavramsal sistemle çerçeveleriz onu. Topladığımız gözlem ve verilere dayanarak tarafsız sonuçlar çıkarmayız; teorimize uygun veri ve yorumlarla iş görürüz. Bilimde kesinlik yoktur, dış âlemde de öyle: Görelilik kuramı, parçacık fiziğindeki gelişmeler ve Heisenberg'in *belirsizlik ilkesi*, bilimin mutlak bir kesinlik içinde izah edilemeyeceğini göstermiştir. Nesnel gerçek diye bir şey olmadığını, sadece teori yüklü gözlemler, referans çerçeveleri ve "beklenti ufku" oldu-

Kaybolmayı göze almayan yola çıkamaz, yola çıkmayan da bulamaz.

ğunu fark eden bilim felsefecileri çoğunluktadır. Gördüğünüz hakikat, nereye/ne kadar/nasıl baktığınızla değişir.

Psikoloji biliminde gözlem, algı ve yorumlarımızın teori yüklü doğası, "şema" kavramı ile ifade edilir. "Şemalar" bize kendimiz ve dünya hakkındaki temel varsayımlarımızın doğasını tanımlamak için alternatif bir dil sağlar. Dünyayı süzdüğümüz süzgeçlerdir şemalar, dünyayı onlar üzerinden okur ve anlamlandırırız.

"Şema", en temel düzeyde, belirli bir kavram veya uyaran türü hakkında organize bilgiyi temsil eden zihinsel bir yapıdır, gerçekliğin aktif bir şekilde inşa edilmesine yarar. Duyuları anlamlandırmak için ilettikleri bilgiyi düzenleyen, ona uygun anlamı veren bir bağlam gerekir. Şemalar, *ham* deneyimi *tutarlı* bir anlama dönüştüren kural ve kategorileri somutlaştırır. Baştan beri incelediğimiz en soyut, genelleştirilmiş temel varsayımlar en büyük şemalarımızdır.

Şemalarımız bize beklentiler sağlar ve davranışlarımız büyük ölçüde bu beklentilerin tezahürüdür. Bu davranışlar da kendini gerçekleştiren bir kehanet gibi beklediğimiz gerçekliği ortaya çıkarmaya sebep olur. Başkalarına yönelik şemalarımdan türetilen davranışlarımın sonuçları, önceden var olan şemalarımı pekiştirir. Aaron Beck, depresyon üzerine yaptığı çalışmalarda, olumsuz şemaların tüm psikopatoloji türleriyle ilişkili çarpıtma ve yanlışlıklarda oynadığı rolü açığa çıkarmıştır.

Bu davranışsal doğrulama süreci, klasik "kendi kendini gerçekleştiren kehanet" deneylerini de destekler. Bilinen bir çalışmada öğretmenlere, çalışmanın başında, rastgele seçilen bazı öğrencilerin çok yetenekli olduğu söylenmiştir. Başlangıçta bu öğrenciler diğerlerinden farklı olmasalar da bir süre sonra akademik başarı ve zekâ ölçüm seviyeleri bariz şekilde yükselmiştir. Öğretmenler, kendi-

lerinden başarılı olmaları beklenen öğrencilere daha fazla ilgi, teşvik ve geribildirim vermiş ve sonuçta bekledikleri gerçekliği yaratmışlardır. Bu beklenti etkisi, birçok kişi ve durumla yapılan çok sayıda çalışmada da tekrarlanmıştır.

Yeni bilgilere karşı dirençli bir yorumlama, mevcut şemayı pekiştirir. Taze bilginin, hayat hakkında öğrendiğimiz yeni şeylerin bizi değiştirmesine izin vermediğimizde eski inançlarımız ayakta kalır. Ne de olsa yeni bir dünyanın kurulması için eskisinin yıkılması gerekmektedir. Eski dünyayı elden çıkarmak bizde bir rahatsızlık yaratacaksa ona sıkı sıkıya tutunur ve yeni bilgiyi eskisini doğrulayacak şekilde eğip bükeriz. Direnç temel inançlarımızı değiştirmek yerine sürdürme yönündeki güçlü eğilimimizden kaynaklanır, zira temel inançlardaki bir değişim, istikrar duygusunu, dünyayı bilme ve etkileşim kurma biçimini altüst eder. Bilinmeyen ise tehdit edicidir. Şemalarımız çoğu zaman bizi ayakta tutar ve etkilidirler, otomatik davranış rehberleri olarak bize iyi hizmet ederler. Onları değiştirmek çok maliyetlidir, yine de bazen temel varsayımlarımız değişmek zorunda kalır.

Değişim Yolunda Travma

Her yeni bilgi ve farkındalık, biz izin verirsek, ufak ufak bazı şemaları değiştirir. Hatta küçük teorilerimizdeki değişim istisnadan ziyade kuraldır denilebilir. Tıpkı bir çocuğun serpilmesindeki değişikliklerin günlük bazda nadiren fark edilmesi gibi, dar şemalarımızdaki değişikliklerin de meydana geldikleri anda fark edilmeleri zordur. Küçük ve aşamalı değişiklikler zaman içinde toplanır. Dünya ve kendimiz hakkındaki en temel varsayımlarımızdaki köklü değişim ise çok nadir ve görkemlidir. Voltaire'in durumunu emsal olarak gösterebiliriz. Sanatının ilk yıllarında safkan bir iyimser olan Voltaire'in Lizbon depremi sonrasında kö-

tümserliğe ve evrene karşı kayıtsız bir Tanrı inancına yakınlaştığı izlenebilir eserlerinden. *Candide*'i yazdığında, daha önceki görüşlerini tanımlayan iyimserliğin çok azını esirgeyebilmişti. Bu, bir ömür boyu değişimin hasılasıydı.

> İnsan gerçeğin fazlasını kaldıramaz. Onu görmezden gelmenin, tahrif etmenin, kılıfına uydurmanın bir yolunu mutlaka bulur.

Değişime direncin tartışıldığı en aşina alan, psikoterapi sürecidir. Tüm çaba ve iyi niyete rağmen, psikoterapinin kişinin temel inançları üzerindeki etkisi çok azdır, mevcut varsayımların işlevsiz doğasına rağmen, danışanlar yine de değişime direnir. Bilişsel olarak muhafazakârız; yeni verilerden ziyade önceden var olan teorilerimize bağlıyız. Genel ve soyut varsayımlarımızdaki nadir değişim örnekleri yavaş, kademeli bir süreci içerir, öyle ki temel varsayımlarımız bize anlaşılabilir, rahat, aşina bir evren sunmaya ara vermez. Bilinen evrenin aniden ve güçlü bir şekilde tehdit edildiği zamanlar ise travma ile damgalanmış zamanlardır. Kopuş zamanları.

Gerçekliğin daha yakın olduğu, uzakların bize yakından saldırdığı zamanlar vardır. İnsan gerçeğin fazlasını kaldıramaz. Onu görmezden gelmenin, tahrif etmenin, kılıfına uydurmanın bir yolunu mutlaka bulur. Bilgi yapılarını değiştirmek yerine korumaya olan eğilimimiz, dünyanın iyiliği ve anlamlılığı ile kendi özdeğerimiz hakkındaki inançlarımızın kök salmış doğasına işaret ediyor. Bu sayede *incinmezlik yanılsamasını* sürdürebiliyoruz. Travmatik olaylar ise hafif sıyrık ve örselenmeleri değil, derin bedensel yaraları andırıyor. Temel varsayımlar travmatik deneyim tarafından tabiri caizse paramparça edilir.

Bir olayın travmatik olup olmayacağını belirleyen nihai ölçek, onun nasıl yorumlandığıdır. Bu olay mağdur için ne anlama gelmektedir? Bazen en sarsıcı olaylar dahi hayatta kalan kişide travmatik bir iz yaratmaz, bazen de pek çok insan için alelade sayılabilecek olaylar travma yaratabilir. Travmatik bir tepki oluşturması en muhtemel olaylar, alışılmışın dışında algılanır. İnsanın baş etme gücünü aşan, onu sarsan ve afallatan, anlam dünyasını altüst eden zor deneyimler. Yaşama, fiziksel ve ruhsal bütünlüğe yönelik tehditler. Olayların nadir görülür olması, bunların bizim şemalarımızda yer almadığı, psikolojik yönden bunlara hazırlıksız yakalandığımız manasına gelir; varsayım dünyamızda temsil edilmemişlerdir. Kötülüğün nereden ve nasıl geleceğini kestiremediğimiz durumlarda daha kolay örseleniriz. Amerikan Psikiyatri Birliği, basit yas, kronik hastalık, iş kayıpları ve evlilik çatışması gibi yaygın bazı olumsuz deneyimleri normal deneyim aralığında kabul ederek travmatik olaylar kapsamına dahil etmez.

Bir bedenle mukayyet olmaktan neşet eden kırılganlığımız ölüm tehlikesi ve ciddi yaralanmalar gibi travmatik olaylarla acı verici bir şekilde belirginleşir. Ölümün izi, travmatik olayın şiddetine, beklenebilirliğine, yaygınlığına vb. niteliklerine bağlı olarak farklılık gösterir; örneğin Hiroşima'dan kurtulanlar için tam bir "ölüm doygunluğu" ve devam eden radyasyon ve nükleer imha korkusuyla ilişkili ölüm lekesi vardır. Yine de hayata karşı bir tehdit, dünya ve kendimiz hakkındaki temel varsayımlarımıza çarparak onları ezer; her travma bir kirletmedir. İster doğal afet veya hastalık, isterse kaza ve saldırı sonucu olsun kişinin hem kendi ölümlülüğünün hem de hayatta kalışının dehşetiyle yüzleşmesi, travmatik olayların belirleyici bir özelliğidir.

Sartre, "İnsan hayatı umutsuzluğun öte yakasında başlar," der. Sahici, halis bir hayat derin bir kederin içinden

geçmekle elde edeceğimiz bir dönüşüme ihtiyaç duyar. Ümitsizlikle karşılaşıp onu aşmadan kişi asla gerçek varlığa ulaşamaz. Kederin ucuna yolculuk ettiğimizde orada bizi bekleyen bir uyanış bulacağız. Kierkegaard da "bilinç, derin hisler ve kendini ifade etme yetisini haiz fakat ölümlü yaratıklar" olmamızın derin çelişkisine dikkat çeker. Ernest Becker bu varoluşsal sorunu *sonluluk içinde bireysellik durumu* olarak adlandırıyordu: Bedenimiz, birçok yönden bize yabancı olan maddi, etten bir kılıftır; ağrır, kanar ve çürüyüp ölüme doğru yol alır. Becker'e göre "sembolik dünyamız" bu tahammülü zor durumu, biyolojik kaderimizi inkâr etme yolunda bir teşebbüstür. İnsan, simgeler inşa ederek adeta ölümlülüğe direnmeye çalışır.

Doğal Afetlerin Ardından

Genellikle mağdurların fiziksel bütünlüğüne yönelik bir tehdit olarak başlayan şey, psikolojik bütünlükleri için de her şeyi önüne katıp sürükleyen bir heyelan haline gelir. Bir tufan her şeyi kökünden koparıp sürüklemektedir. Hayatta kalanlar aniden "başlarına kötü şeyler gelebileceğinin" dramatik bir şekilde farkına varırlar. İyi huylu bir evrende korunmuyorlardır, emniyette değildirler. Dünyanın ve benliğin doğası değişmiş, özü lekelenmiştir. Mağdur artık başına her şeyin gelebileceğine dair endişe duygusuyla yaşar. O ılık dingin gecedeki titrek ışıltıların, aç varlıkların, üzerine dikilmiş gözleri olduğunu fark eder dehşet içinde. Artık dünyanın ve olayların bir anlam taşıdığını, sonuçlar üzerinde kontrol sahibi olduklarını ya da "iyi insanlar oldukları için esirgeneceklerini" varsayamazlar. Doğal afetlerin mağdurları artık çevrelerini "yaşamı idame ettiren" bir ortam olarak değil, "tehdit edici ve ölümcül" bir ortam olarak görmektedirler. Travmanın

özü, kişinin varsayımlarından oluşan iç dünyasının aniden parçalanmasıdır. Dünya parçalanırken biz de parçalanırız, dünyayı onlar vasıtasıyla süzdüğümüz şema ve varsayımlar da parçalanır.

Hayatta kalanlar aniden "başlarına kötü şeyler gelebileceğinin" dramatik bir şekilde farkına varırlar.

Travmatik stresin beyinde kalıcı yapısal değişikliklere yol açabileceğini artık biliyoruz. Hayatta kalan insanların bazıları onlarca yıl sonra bile adrenalin dalgalanmalarına karşı daha duyarlı olabiliyor. Bununla birlikte, beynin esnekliğinin bizi daha dirençli kıldığını da biliyoruz. Nihayetinde, güvenin yeniden inşası –uygulanabilir, tehditkâr olmayan varsayımsal bir dünyanın, mağdurun kendisi ve dünya hakkındaki temel şemalarındaki değişikliklerle yeniden inşası– mağdurların temel başa çıkma görevini oluşturmaktadır. Dünya parçalanırken tutunabileceğimiz yeni hikâyeler olsun isteriz, dünya parçalanırken biz ruhumuzu tam tutmak isteriz. Bir dünya yıkılmakta, elimizden kayıp gitmektedir ve bu kayıp devasa bir boşluk bırakmaktadır.

Mağdurlar, dünyaya ve kendilerine ilişkin eski, derin ve olumlu görüşlerinin kaybının yasını sürerler. Bu kayıp öncelikle, mağduriyet sonrasında yaygın bir psikolojik tepki olan depresyon olarak yaşanır. Neşe ve mutluluk geçmişe ait duygular gibi görünür. Dünya görüşleri, kederi depresyona dönüştürecek şekilde kötümserlikle kaplanır. Psikolojik araştırmalar hafif depresyonun, ilginç şekilde daha doğru benlik, dünya ve gelecek görüşleriyle ilişkili olduğunu bulguluyor. Depresif gerçekçilik, hayatın acılarını her türlü yanılsamadan muaf olarak çıplak gözle

görebilme hali. Bir iyimser tüm gerçeklere vâkıf olmayan kişidir. Ne yazık ki depresyon ağırlaştıkça gerçekliğin de en olumsuza doğru büküldüğünü görürüz; bir sis dünyayla aramızdaki görüş mesafesini kapatır. İleri depresyonda sadece zifiri karanlık vardır. Klinik depresyon hastaları, kendileri ve hayatları hakkında olumsuz yargılara gömülerek "gerçekçi olmayan kötümserlik" sergiler.

Ebeveynlerimizden ayrılmak, çocuklarımızı bırakmak ve yaşlanmak gibi hepimizin yaşadığı *gerekli kayıplar* var. Büyümek ve yaşlanmak, kişinin kendi kırılganlığıyla yavaş yavaş yüzleşmesini gerektirir, zira zaman geçtikçe sağlığımızın bozulması, güçten düşmemiz, ailemizi ve arkadaşlarımızı kaybetmemiz kuvvetle muhtemeldir. İnsanlar "çocukluk bilincinden" uzaklaşır, bu da kişinin mutlak güvenliğine ilişkin bazı yanılsamalardan yavaş yavaş vazgeçmesini gerektirir. Ancak travmatik ve "normal" değişim durumunda olduğu gibi, travmatik yaşam olaylarını takiben hayal kırıklığı süreci güçlü bir şekilde hızlanır. Travma mağdurunun "insanın kırılganlığı ve ölümlülüğü" ile yüzleşmesi doğrudan ve anidir. Ömür boyu devam eden bir süreç, mağdurun üzerine bir anda çullanır. Kederin tüm silleleri bir anda iniyor gibidir.

"Patoloji olarak kalan şey, çocukluk travmasının anısı değil, orada hiç kimsenin olmadığı tecrübesinin hatırlanışıdır. Acı değildir patolojinin asıl sebebi, çocuğun acı dolu duygusal tepkilerine yeterince anlayış gösteren birilerinin yokluğudur," der Robert Stolorow ve George Atwood. Travmanın olaydan bağımsız olarak bir tanığın, insanın acısına şahadet edecek anlamlı birinin yokluğunda ortaya çıktığı dile getirilir. Acısını içine gömmek ve onu suskunlukla sarmalamak zorunda kalan kişinin acısı daha büyük olacaktır. Öte yanda, bireysel ve grup mağduriyetleri arasında bir ayrım yapılabilir; tekil mağduriyetler, daha fazla

öz sorgulamaya yol açma eğilimindedir. "Bu neden özellikle benim başıma geldi?" sorusu özdeğere duyulan inancı sarsar. Genel olarak grup mağduriyetlerinin kendini sorgulamaya yol açma olasılığı ise daha düşüktür. Belki de mağduriyetler arasında çizilebilecek en temel ayrım, kötü niyetli bir faili içeren olaylar ile "Tanrı'nın işleri" olarak adlandırılan doğal afetler, hastalık ve kazalar gibi yaşam olayları arasındaki ayrımdır. "Doğal afet" olarak kabul edilen mağduriyetlerde fail ve kasıt yoktur. Kasıt olmaksızın ihmal tipik olarak teknolojik felaketleri de tanımlar; insan hatası veya dikkatsizliği katkıda bulunmuş olabilir, ancak özel bir zarar verme niyeti söz konusu değildir.

Doğal Olmayan Afetler: İnsanın Yol Açtığı Mağduriyetler

Ronnie Janoff-Bulman'ın araştırması, özellikle, insan kaynaklı mağduriyetlerden kurtulanların kendileri ve dünyanın iyiliği hakkında daha olumsuz varsayımlara sahip olmaya yatkın bulunduklarını gösteriyor. "Kötülük" insan dünyasının bir olgusu, insanlık durumuna mündemiç bir durum. İnsan kaynaklı mağduriyetler, "Tanrı'nın eylemlerinin" yapamayacağı bir şekilde, kişinin *mutlak ahlaksızlığın* doğrudan farkına varmasına neden olur. Bu mağdurlar başka bir insan tarafından kötücüllükle alt edilmişlerdir. Mağdurun özerkliği ihlal edilmiş, yetkinlik ve bağımsızlık algısı yerini zayıflık ve bağımlılığa bırakmıştır. Dünya aniden kötücül bir yer haline gelir; insanların dünyası ciddi şekilde lekelenmiştir. Bedeni Nazi kamplarında ağır işkencelerden geçirilmiş olan Jean Amery, "İnsanlıktan çıkmış insanın eylem ve cürümlerini izlerken, doğuştan kazanılan insanlık haysiyetine dair tüm fikirlerinizi sorgulamamanız mümkün değildir," diye

yazar. Bilinçaltımızda insanın masumiyetine, kötü insanların dahi asgari bir iyiliğe sahip olabileceğine dair bir inanç var. Saf kötülükle karşılaşmak bu varsayımı paramparça ediyor, bizi kırılganlığımızla yüzleştiriyor. Gerçek daha yakına geldiğinde canımızı acıtır.

İnsan kaynaklı mağduriyetler söz konusu olduğunda kurbanların kendileri kadar başkaları da mağduru olumsuzlama eğiliminde: Hedef olarak neden bu kişi seçilmiştir? Sanki failin, mağdurun davranışsal ipuçlarına veya eylemlerine karşılık verdiğine dair örtük bir varsayım vardır. Mağdur çaresiz hissetmekle kalmaz, aynı zamanda bu süreçte lekelenmiş hisseder. Neden o saatte oradadır, niçin o şekilde giyinmiştir, görüşlerini neden bu kadar uluorta ve pervasızca savunmuştur? Başkalarının suçlayıcı bakışı ve kötülük karşısındaki ortak sessizliği, mağduru "acı çektiğini kimsenin duymadığı" bir ıssızlığın ortasında bırakır. İnsan kaynaklı mağduriyetler, hayatta kalanların kendileri hakkındaki temel inançlarını çökertir. Kişisel özerklik, irade gücü, kendine sahip olma gururu kırılır ve bunların yerine kişisel ihlal, özsaygı kaybı ve kişinin özdeğeri hakkında süregelen şüpheler gelir. Amery şöyle ifade eder bu durumu: "Artık biz diyemeyen bir insandım ve bu nedenle de benliğimi tam bir sahiplenme duygusu içinde değil, sadece bir alışkanlık sonucu 'ben' diye konuşuyordum." Böyle durumlarda yeniden insan olana dek adım adım ilerlemek gerekir.

İnsan kaynaklı mağduriyetlerin aksine, kazalar, doğal afetler ve hastalıklar genellikle sosyal sistemin dışından gelen tehditlerdir. İyi insanların başına da kötü şeyler gelebilir ve dehşet, dürüst ve dikkatli insanların payına da düşebilir. Dünyanın bizim

Gerçek daha yakına geldiğinde canımızı acıtır.

insani adalet ve kontrol kurgularımıza göre işlemesine artık bel bağlanamaz. Dünya, bu kurbanların inanmayı tercih ettiklerinden daha az kontrol edilebilirdir. Mağdur artık iyi huylu olmayan bir evrenle karşı karşıya olduğunu düşünür, karanlıktan gelecek bir sonraki yumruğun ne zaman isabet edeceği çok belirsizdir. Afet mağdurlarının acısı dünyanın gözünün önünde yaşandığı içindir ki sosyal destek alma ihtimali daha yüksektir. Beri yanda cinsel saldırı, istismar gibi insan kaynaklı mağduriyetlerden kurtulanlarda, biraz da etrafındaki sessizlik halesi nedeniyle, bu tür bir destek daha zayıf ve nadirdir.

Bu yazıda Ronnie Janoff-Bulman'ın *Shattered Assumptions* adlı kitabında ayrıntılarıyla dile getirdiği "parçalanmış varsayımlar" teorisini özetlemeye ve aktarmaya çalıştım. Özetle, bu kurama göre, bireyler dünya ve kendileri hakkında sağlıklı insan işleyişine izin veren temel, ancak ifade edilmemiş varsayımlar (yani dünya görüşleri) geliştirir. En önemli varsayımlar, bireyin yetkinlik ve değere sahip olduğu adil, yardımsever, öngörülebilir bir dünyaya olan inançları içerir. Dünya görüşünün birincil işlevi, bireye *anlam*, *özsaygı* ve *incinmezlik yanılsaması* sağlamaktır. Parçalanmış varsayımlar teorisine göre, bireyler dünya görüşlerine zarar veren bir olay yaşadıklarında (yani, daha önce sahip oldukları dünya görüşleriyle kolayca bütünleştirilemeyen travmatik materyal), artık dünyayı yardımsever ve öngörülebilir, kendilerini de yetkin ve zarar görmez olarak algılamazlar. Bunu izleyen korkutucu ve kafa karıştırıcı kişisel savunmasızlık durumunun farkındalığı, travma sonrası zorlanmanın endişe ve fizyolojik tepkisellik gibi belirtilerine yol açar. Önemli olan, sadece dünya görüşlerinin zayıflatılması değil, aynı zamanda bu inançlar ortadan kaldırıldığında bireylerin kendi ölümlülüklerinin yoğun bir şekilde farkına varmalarıdır.

İyileşme sürecinde üç etkenin özel bir öneme sahip olması muhtemel: (1) mağdurun uyarılma ve sıkıntı verici duyguları karşılama yeteneği; (2) mağdurun güçlü yeni "verileri" yaratıcı bir şekilde yeniden işleme ve yeniden değerlendirme yeteneği ve (3) yakın, şefkatli başkalarının desteği.



Uyarılma ve sıkıntı verici duygulara karşı tahammül ne kadar fazlaysa, mağdurun tehdit edici malzemeyle nispeten erken ve sık bir şekilde doğrudan yüzleşme olasılığı o kadar yüksek olacaktır. Dolayısıyla mağduriyetin yeniden işlenmesi ve yeniden değerlendirilmesi için sağlanan fırsat da o daha fazla olur. Hayatta kalan kişi travmayla

ilgili düşünceler, duygular ve imgelerle ilişkili sıkıntıya ne kadar çok katlanabilirse, kaçınma konusunda "takılıp kalma" ve travmatik malzemeyle çalışmakta başarısız olma olasılığı da o kadar azalır; bu da deneyimin nihai bütünleşmesi için gerekli bir ön koşuldur. İnkâr ve hissizleştirme, ezici sıkıntıya karşı yararlı ama geçici korumalardır. Aşırı kullanılmaları halinde, travmatik deneyimi içeren bir iç dünyanın yeniden inşa edilmesi olasılığını ortadan kaldırırlar. Çoğu mağdur için bu yeniden yapılanma süreci haftalar ve bazen yıllar alır. Bu zorlu görevi tamamlayamayan mağdurlar da vardır.

"İyileşen" mağdurlar iç dünyalarında talihsizliği artık kabullenmiş ve yitirdiklerine odaklanmak yerine elindekilerle yeni bir dünyanın inşasına soyunmuşlardır. Hayatın kimi acımasızlıkları karşısında kırılgan ve savunmasız olduklarını kabullenmişlerdir. Bu mağdurlar, önceki varsayımlarının safça olduğunu, trajedinin hiç beklenmedik anda bir tsunami gibi vurabileceğini ve kimsenin zarar görmez olmadığını bilirler. Bununla birlikte, yeni varsayımsal dünyaları tipik olarak tamamen olumsuz değildir. Temel şemaları kötülük, anlamsızlık ve kendini aşağılamadan oluşmaz. Hayatta kalanlar trajedi olasılığını kabul etmekte, ancak bunun benliklerine ve dünya görüşlerine nüfuz etmesine izin vermemektedir. Hayatta kalanlar travmatik olayı hatırlayabilirler, ancak sürekli olarak onun tasallutu altında değillerdir. Kül rengi bulutlar dağılmış, güneşin ışıkları ruha sızmaya başlamıştır. Zamanla, örseleyici ruhsal deneyimin etkisi zayıflar ve temel varsayımları değiştirme gücü azalır. Travmadan dünyanın ve benliğin tüm yönlerine aşırı genelleme yapmak yerine, olumlu, ancak daha az mutlak olumlu temel varsayımları yeniden kurarlar. Travmayla etkili bir biçimde baş edebilmek için, eskisi kadar naif değilse bile, yeni bir dünyayı inşa edebilmek gerekir.

Travmatik yaşam olaylarının ardından hayatta kalanlar genellikle "derin ve zor" yaşamak zorunda kalırlar. Gerçekle yüz yüze gelmişlerdir. Hayal kırıklığı vardır, ancak bu genellikle umutsuzluğun hayal kırıklığı değildir. Aksine, umutla yumuşatılmış bir hayal kırıklığıdır. Travma mağdurları deneyimlerini artık reddetmek yerine kabul edebilirler. İnkâr etme işi tamamlanmıştır ve yerini umut alabilir.

Yaşamımız boyunca duygularımızla başa çıkma ve incinmiş hislerimizi yatıştırma pratiği yaparız. Başarılı çabalarımız, sıkıntı verici duygulara ve yüksek uyarılma seviyelerine tahammül etmek için daha büyük bir kapasitenin gelişmesine katkıda bulunma eğilimindedir. Travma mağdurları için, *tahammül ne kadar büyük olursa* korkunç deneyimleriyle yüzleşme ve nihayetinde bütünleşme olasılıkları da o kadar artar. Bu bütünleştirme, yeniden değerlendirmeleri ve yeni yorumları içerir. Kişinin kendi acısına bakabilmesini ve onu bir şekilde daha az tehdit edici hale getirmesini ister. Bu da daha esnek ve yaratıcı düşünebilmeyi, olayları çok farklı cephelerden ele almayı gereksinir. Esnek ve yaratıcı düşünebilen, birden fazla açıdan bakabilen insanlar, travmatik yaşam olaylarının onları büsbütün hayattan soğutmasına izin vermez.

Travmayla ilgili düşünce ve duyguların konuşulması, tartışılması, dışa vurulması ve paylaşılması, mağdurların yaşadıklarını yeniden değerlendirmeleri ve bu deneyim üzerinde çalışmaları için zengin fırsatlar sunar. Mağdurlar sıkıntı verici duygulara tahammül edebildikleri, bilişsel bakımdan yaratıcı ve esnek davrandıkları, şefkatli ve yakın "başkalarının" desteğine sahip oldukları ölçüde iyileşme kolaylaşır. Bu mağdurlar, varsayımsal dünyalarını yeniden inşa etmede en başarılı olanlardır; yine de bu dünyalar eskisi gibi olmayacaktır. İçeride hassas bir

yer kırılmıştır. Travma mağdurları sağlık durumlarına geri dönerler; ancak başladıkları yere geri dönmezler. Etkili bir işlevselliğe dönüş, şu "makul beklentiler"in karşılanmasıyla tanımlanabilir: Günlük yaşama enerji verme becerisi; acı ve sıkıntıdan uzak olmanın gösterdiği gibi psikolojik rahatlık; arzu edilen, umut edilen ya da zenginleştirici olaylar gerçekleştiğinde keyif almak için hazzı deneyimleme yeteneği. Geleceğe dair umutlu olma, plan yapabilme ve planları önemseme. Eş, ebeveyn ve toplum üyesi olarak toplumsal rollerde makul bir yeterlilikle işlev görebilme.

Bu ölçütlere göre, iyileşmiş travma mağduru şimdiki zamana yatırım yapan ve gelecekten umutlu olan, haz duyabilen, özellikle rahatsız edici düşünce ve duygulardan arınmış ve duygusal bakımdan anlamlı ilişkileri sürdürebilen bir kişidir. Bu, travmatik bir olay yaşayıp yaşamadığımızdan bağımsız olarak, hepimiz için psikolojik esenliğin bir formülüdür.

> Daha üzgün ama daha bilgedir artık hayatta kalan kişi.

Gerçekle yüzleşebilmek –hem kötü hem de iyi– gerçek olasılıkların kabulünü içerir: İnsanın didinip durmasına ve tüm çabasına rağmen felaket sökün edebilir; bütün sınırlamalarına rağmen zafer de gelebilir. Hayatta kalan kişi için travmatik deneyim, zayıflıktan ziyade beklenmedik bir güç kaynağı olarak hizmet edebilir. Yaşananların olağandışı zorluğuna rağmen hayatın dizginlerini hâlâ elinde tutabiliyor olmanın verdiği bir ustalık duygusu vardır. Daha üzgün ama daha bilgedir artık hayatta kalan kişi. Ayrıca, en güçlü eğitim türünden kaynaklanan yeni ve özel bir tür bilgeliğe sahip olma duygusu da söz konu-

sudur. Endişe ve hayal kırıklığı içinde eğitilen kurbanlar, "korkunun dizinin dibinde öğrenirler" her şeyi. Felaketin kapı komşunuz olduğunu ve her an herkesi vurabileceğini öğrendiğinizde gerçekliği farklı yorumlarsınız. Travma mağdurları artık varoluşlarını umursamadan yaşamlarını sürdürmezler; kötüyü çok iyi bildikleri için iyinin tadını daha kolay çıkarabilirler. Varoluşumuzun kaçınılmaz eksiklikleriyle barışmışlar ve hayata karşı yeni bir takdir hissiyle, neyin gerçekten önemli olduğunun farkına varmışlardır. Felaketin olağan rutini bozma olasılığını kabul eden olgunluk bilgeliği, saflığın cehaletinin yerini alır. Kalbe umudu geri getiren şey cesarettir. Bir kez cesaret etmeye görün, hayat bütün yollarını önünüze serer.

Güven ve ümit yok edildiğinde insan ruhu öleyazar çünkü ruh onlarla soluk alır ve canlılığını sürdürür. Kimi insanlar içlerinde saklı duran ve farkında bile olmadıkları o gücü, çok zor şartlara maruz kaldıklarında fark ederler. İnsanın "has duruş"u büyük zorluklarla sınandığında ortaya çıkar.

TRAVMANIN GERÇEKLİĞİ

Korkunç olayları inkâr etme isteğiyle bunları yüksek sesle ilan etme isteği arasındaki çatışma, ruhsal travmanın merkezi diyalektiğidir.

Judith Herman

Bilinmeyen zamanın dokusuna erişmek için şimdiyi ve geçmişi boydan boya aşıp gelen şeyler zarafetle yüklüymüş gibi görünüyor bize, geleceğin bize kucak dolusu armağanlarla geleceğini sanıyoruz. Ama gelecek daima zarafetle aydınlanmıyor. Dehşet, dünya olarak tanıdığımız tutarlılığı ve istikrarı, onların dokuduğu anlam vaadini lime lime ediyor. Şok yiyoruz. Varsayımlarımız gibi zaman da parçalanıyor. Bugüne dek bir nehir gibi çağlayan ruhumuz nereye akacak şimdi? Alışılagelmiş savunma mekanizmalarımız çözülüyor, dil çözülüyor, güven çözülüyor, deneyimin bağ yapısı çözülüyor. Travma, iğnesi takılmış bir taşplak gibi geleceği, bir anın daimi döngüsüne sabitliyor.

Duygusal travma deneyimleri, kişinin sonsuza kadar kapana kısıldığı ve sürekli olarak geri dönmeye mahkûm edildiği *ebedi bir şimdiki zaman*da dondurulma halidir. Bugün, sonsuz bir biçimde tekrar eder. Travma bölgesin-

de, tüm süre ya da uzam çöker; geçmiş şimdiki zamana dönüşür ve gelecek tüm anlamını yitirir. Birey, kendini "aynı deneyimin sonsuza dek değişmeden tekrarlandığı" travmatize edilmiş başka bir gerçeklikte bulur. Varoluşun ebedi kum saati dönüp durmaktadır. Kişi bir toz zerresi olarak onunla deveran eder. Kurban, hiçbir anlamı olmayan bir kaosun içine düşmüştür: Sonsuzca tekrarlanan kaos. Travmatik anılar genellikle büyük bir hassasiyet ve kalıcılıkla korunur. Bunun nedeni, benzersiz depolama biçimleridir: Aşırı uyarılma, muhtemelen belleğin bütünleştirici işlevlerinin bunalmasına ve kapanmasına neden olur. Bu süreçte, travmatik anıların bir kapsül gibi bilincin geri kalan akışından yalıtıldığı ayrışmış bir benlik durumu ortaya çıkar. Sembolik alandan koparılan parçalar zamansallıktan da koparılır ve zamansızlaşır, yani travmatik an zamansız ve ebedi kılınmış olur.

Bessel van der Kolk, travmayı şu şekilde tarif ediyor: "Travmanın özü, ezici, inanılmaz ve dayanılmaz olmasıdır. Her hasta, neyin normal olduğu duygumuzu askıya almamızı ve ikili bir gerçeklikle karşı karşıya olduğumuzu kabul etmemizi talep eder: Yıkıcı, her daim mevcut bir geçmişle yan yana yaşayan, nispeten güvenli ve öngörülebilir bir bugünün gerçekliği." Mağdur, sindirilmemiş deneyimin esiri olarak kalır ve travmanın ham gerçekliğinden kaçamaz hale gelir. Öncelikle örtük işlemsel bellekte depolanan sembolize edilmemiş, sözel olmayan anılar paylaşılamaz. Bu anılara daha sonra da erişilemez ve bireyin dış dünyadaki güncel olayları yorumlaması için kullanılamaz. Mevcut dış gerçekliği yorumlamadaki rollerinden mahrum bırakılırlar. Ham, sindirilmemiş anılar ve deneyimler benlik anlatısına katılamaz, dolayısıyla kişiliğin tutarlı parçaları haline gelmezler. Dış gerçekliğin kişiliği düzenleme ve şekillendirmedeki rolü bozulur. Dış

gerçekliğin düzenleyici rolü azaldıkça da travma mağduru buna karşı kayıtsız hale gelebilir.

Travma ve Beden

Bazen travmanın etkisi birkaç nesil boyunca aktarılır.

Vücudumuz normal dışı veya doğamıza aykırı aşırı deneyimlere stres hormonları salgılayarak yanıt verir. Stres hormonlarının vazifesi, bu olağanüstü koşullara doğru zamanda ve doğru şekilde yanıt verebilmemiz için güç ve dayanıklılık kazandırmaktır. Birilerinin hayatını kurtarmak, bunun için yorulmadan uyumadan uzun saatler efor sarf edebilmek veya zorlu bir mücadeleyi kazanmak için bu hormonları kullanırız. Ancak irademiz mesela çaresizlik, dehşet veya engellenme nedeniyle felç olduğunda, hormonlar halen daha salgılanmaya devam etse de işe yaramazlar. Uygunsuz kaçtığı halde savaşma/kaçma veya donma tepkilerini vermeye devam ederiz. Normalleşebilmek için bu acil durum tepkisinin sona erdirilmesi gerekir. Bir danışanım kendi ruh halini şöyle tarif etmişti: "Tehlike geçtiği halde alarm zillerim çalmaya devam ediyor, ne yapsam susturamıyorum."

Ruhsal açıdan zorlayıcı her olay travmatik bir tepkiye yol açmadığı gibi, her insanda da travma oluşmaz. Sağlıklı bir benliğe sahip olan bir *ben*, zaman içinde kendisini bunaltan duyguları işleyebilmek için yeterince esnek davranabilir. Eğer bir olay kâbuslar, kaçınma davranışı, aşırı uyarılma, irrasyonel korku ya da benzeri kalıcı bir psikolojik bozukluğa yol açıyorsa olayın travmatize edici etkisi gerçekleşmiştir. Yine de travmatik deneyimler, birçok kişide farklı bireysel sonuçlarla karşımıza çıkar: Bazen hayatta kalan kişi yıpranır, ezilir, çöker ve olayları

duygusal anlamda sindirip işlemeye güç yetiremez. Bazen travmanın etkisi birkaç nesil boyunca aktarılır. Diğer durumlarda, deneyim daha sonra kişiliğe lehimlenir ve hatta uzun vadede hayatta kalanın şahsiyetini güçlendirip zenginleştirir. "Dram herkese dokunur, ancak her kişinin parmak izlerini farklı şekilde ortaya çıkarır."

Kişiliğin normal gelişimi sırasında, kimliği şekillendiren temel yapılarla birlikte çekirdek benlik de gelişir. Çekirdek benlik insana bir sabitlik duygusu, bir kerteriz noktası sağlar ve bu sayede öngörülebilir bir dünya tasavvur edilir. Çekirdek benlik, yelkenli bir geminin omurgası gibidir. Eğer kişi bir fırtınaya sürüklenirse (kendini hayal kırıklığı, stres, kriz ya da travma yaşarken bulursa), bir süre sonra "omurga" sayesinde istikrarlı durumuna geri dönebilir. Çekirdek benlik, ancak bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu imgenin, bir ilişkinin içinde doğar; onu tutabilecek ve içine alabilecek "yeterince iyi" erken ilişkiler sağlayan güvenli bir ortam bulmadan, sağlıklı şekilde oluşmayacaktır. Aynalayan bir benlik nesnesi olarak ebeveynin empatik tepkisi, çekirdek benliğin oluşumu için vazgeçilmezdir. Birincil benlik nesnesi olarak ebeveyn, çocuğa bir benliği varmış gibi davranır ve böylece *bir benliğin sağlıklı gelişimi için* temel oluşturur. Bireyin benlik bütünlüğünü koruyabilmesi, yani kendini tutarlı bir bütün olarak hayal edebilmesi için tüm yaşamı boyunca benlik nesnelerine (yeterince iyi ilişkilere) ihtiyacı vardır. Çocuğun içerme yeteneği benliğin gelişimi sırasında oluşur. Başlangıçta bebek, kendisini bunaltan işlenmemiş içerikleri kontrol altına alamaz ve bir başkasının (anne ya da bakıcı) ya da Heinz Kohut'un ifadesiyle "yansıtıcı bir kendilik nesnesi"nin kontrol altına alma işlevine ihtiyaç duyar. Anne, bebeğin henüz sembolize edemediği deneyimleri içerebilir; bunları sindirebilir ve bebeğe sindirebileceği bir biçimde

ve dozda geri verebilir. Bebek artık ortaklaşa sindirilen bu içerikleri içselleştirebilecek ve aşamalı olarak sembolize etme ve dönüştürme becerisi kazanacaktır: Gelişim sürecinin sonucunda duygularına bir isim verebilecek, onları yorumlayabilecek ve ortak bir hikâye şeklinde anlatabilecek hale gelir. Buna paralel biçimde, empatinin bir unsuru olan zihinselleştirme becerisi de gelişir, kişi sadece kendi zihinsel durumunu değil, karşısındakinin zihinsel durumunu da anlayıp tahmin edebilir kıvama ulaşır. Tüm bu süreçlere bağlı olarak, Erikson'un ifadesiyle, daha sonraki ilişkilerin temelini oluşturan ve bireyin kriz veya travma sonrasında geri dönebileceği *temel güven* oluşur.

Travmayı Yeniden Hikâye Edebilmek

"Yalnızlık ve yabancılaşma çağından, rekabet takıntısından ve aşırı bireycilikten, imaja, şöhrete, güce ve zenginliğe tapınmaktan kurtulduğumuzda, bizi bekleyen bir insan bulacağız. Bu kişi, gerçek karakteri bastırılmış olan, hayal edebileceğimizden daha iyi bir kişidir. O, içimizde yaşayan ve başından beri orada olan kişidir," diye yazıyor George Monbiot. En karanlık umutsuzlukta bile içimizde sönmeyen bir umut kıvılcımı yatar, en ufak bir iyi haberle alevlenmeye hazırdır. Kuşku ve ümitsizlik ne kadar zorlayıcı olursa olsun, içimizde çocuksu bir idealizm yaşar; her zaman inanmaya hazırdır, her zaman yeni olasılıklara taze gözlerle bakmaya hazırdır, sonsuz hayal kırıklıklarına rağmen hayatta kalır. Koşullara teslim olduğumuz en karanlık anlarda bile gönülsüzce yaparız bunu çünkü enerjimizin bir kısmı bildiğimiz dünyanın dışında bir şeyler aramaktadır. Eski hikâyenin mantığına göre umut bir yalandır, imkânsız bir şeyin sanrısıdır. Ama doğuştan gelen idealizmimizden, iyiliğe olan sonsuz itikadımızdan,

kalbimizin daha güzel bir dünya hakkındaki bilgisinden kopup gelir umut. Bize daha güzel bir dünyanın ayak seslerini işittirir.

Umudun kurucu işlevi travmada benzersiz bir rol oynar. İçimizde tarumar edilmiş olan, geleceğe doğru onunla hamle eder ve kırık parçalarını toparlar. Judith Herman'ın da belirttiği üzere, travmatik hafıza sözsüz ve durağandır. Hayatta kalan kişinin olayla ilgili ilk anlatısı tekrarlayıcı, basmakalıp ve duygusuz olabilir. Bir gözlemci, travma hikâyesini dönüştürülmemiş haliyle "ön hikâye" olarak tanımlamaktadır. Bir araya getirilmeyi bekleyen bölük pörçük sözler. Zaman içinde gelişmez veya ilerlemez. Hikâyeyi anlatanın duygularını veya olayları yorumlamasını ortaya çıkarmaz. Başka bir terapist travmatik hafızayı bir dizi hareketsiz enstantane veya *sessiz bir film* olarak tanımlar; terapinin rolü ona müziğini ve kelimelerini vermektir. Geçmişin dehşetiyle yüzleşme seçimi, hayatta kalana aittir. Terapist, hayatta kalanın konuşulamayanları konuşabileceği bir tanık ve müttefik rolü oynar. Travmanın yeniden inşası hem hastanın hem de terapistin cesaretine büyük vazifeler biçer. Her ikisinin de amaçlarının net ve ilişkilerinin güven yüklü olması gerekmektedir. Hayatta kalan kişi anılarını çağırırken onun "güvende kalma ihtiyacı" ile "geçmişle yüzleşme ihtiyacı" sürekli dengelenmelidir. Susmak ve haykırmak arasındaki gerilim. Susan içeride hayaletleriyle savaşır, haykıran dış dünyada gerçek kişilerle. Travmatik anılardan kaçınmak iyileşme sürecinde durgunluğa yol açabilir, ama onlara çok aceleci yaklaşmak da travmanın zarar verici bir şekilde yeniden yaşanmasına neden olur.

Susan içeride hayaletleriyle savaşır, haykıran dış dünyada gerçek kişilerle.

Olgulara anlam atfetme dürtüsü temel bir insan ihtiyacıdır. İnsan zihni eksik parçaları "yazar"; başka bir deyişle, anlatıdaki boşlukların yerine, sindirebileceği yeni bir anlatı koyar. Bu yeni anlatıyı (sindirilmemiş içeriklerin çoğunlukla "yokluklarıyla" göze çarptığı) dinleyen öteki (örneğin bir terapi sürecinde terapist) daha sonra otantik ya da en azından daha otantik bir hikâyeyi yeniden inşa etmeye çalışır. "Biz umutlu bir türüz. Travma ile çalışmak, neyin kırıldığı kadar nasıl hayatta kaldığımızı hatırlamakla da ilgilidir," diyor Bessel van der Kolk. Travmatik deneyimin dile aktarılabilse de etkilerinin görülmeye devam edilebildiğine dair yaptıkları çalışmanın bulgularını *Beden Kayıt Tutar* adlı eserinde şöyle aktarıyor, "Çalışmamızın belki de en önemli bulgusu, Breuer ve Freud'un 1893'te iddia ettiği gibi, travmayı tüm ilişkili etkileriyle birlikte hatırlamanın onu mutlaka çözmediğiydi. Araştırmamız, dilin eylemin yerine geçebileceği fikrini desteklemedi. Çalışma katılımcılarımızın çoğu tutarlı bir hikâye anlatabiliyor ve aynı zamanda bu hikâyelerle ilişkili acıyı deneyimleyebiliyordu, ancak dayanılmaz görüntüler ve fiziksel hisler tarafından rahatsız edilmeye devam ettiler." Bu durumu açıklamak için, "Anlatan kimdir?" sorusunun kritik olduğunu düşünüyorum; kişi acıyı hissederek olayları anlatıyor dahi olsa acıyı çeken ve hikâyeyi oluşturan aynı kişi olmayabilir. Keskin acılar, derin kederler bazen zihnimizi boğar ve bizi afallatır. Kelimeler, yaşanan dehşeti ancak zaman içinde hikâye edebilir hale gelecektir, boğuk heceler parça parça bir araya gelecek ve ancak zaman içinde tutarlı bir anlatıya dönüşebileceklerdir. Bu arada bedene gömülü hisler konuşmaya devam eder.

Erken dönemde yaşanan ciddi travmalar özerklik duygusunu, ben ve öteki arasındaki farkı ayırt edebilme bece-

risini engeller. Ortaya çıkan kaos ortamında benliğin birleştirme yeteneği zarar görür ve benlik anlatısı parçalanır. Birey artık dış dünyadaki olaylara esnek bir şekilde tepki veremez ve beden bir deneyim taşıyıcısı haline gelebilir. Zaman algısının zarar görmesi ve benliğin çökmesi el ele gider. Kendini zaman içinde yönlendirme becerisinin kaybı, benliğin işleyişinde ciddi bir rahatsızlığın işaretidir: Geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki ilişki çözüldüğünde, *bağlantılılığın yok olması* söz konusudur, geriye kalan tek şey "anlamsız bir şimdi"dir.

Theodor Adorno, *Minima Moralia* eserinde facia esnasında boş bir kabuk gibi suskunlaşan insan ruhuna ilişkin şunları söylüyor, "Beklenmedik ve ciddi bir kazada yaşamlarını yitirme tehlikesi geçirenler, olayı sonradan anlatırken, o sırada hiç korku duymadıklarını söylerler çoğu kez... Facia ona karşı nasıl kayıtsızsa, o da ona öyle kayıtsızdır." Travma sonucunda anlam verme yetisi kaybolur, *ben* "anlamsız bir şimdi"de sıkışıp kalır, zaman ve mekân duygusu zarar görür, birey artık kendini yönlendiremez. Deneyimlerini geçmiş-şimdi-gelecek perspektifinde algılayamaz ya da bağlantıları göremez. Ruhsal gücün tutma ve içerme kapasitesi çöktükçe duygular ve kontrol edilemeyen kaygı, psikolojik alanın sınırlarını kırılma noktasına kadar gerer. Ruhsal gücü zorlukları emen bir tampon gibi düşünürsek, onun işlevini yitirdiği durumlarda kaygı bendini aşan su gibi bir taşkına dönüşür.

Travmanın Zamanı

Zaman kategorisi, benliğin geçmişten bugüne ve geleceğe uzanan bir kişisel süreklilik hissini sürdürdüğü bir yaşam deneyimidir. Zaman hissinin gelişimi (başka bir deyişle, her zaman şimdiki anda olmak yerine, varoluşun geç-

miş-şimdi-gelecek yönünü deneyimlemek), bireysel benlik deneyiminin oluşumuyla, gelişmekte olan benin kendisini diğerinden –hem ebeveynden hem de daha büyük gruptan– ayrı bir kişi olarak algılamasıyla yakından ilişkilidir. Kişiliğin zamansal ve mekânsal yönleri böylece gelişir ve ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlanır. Örneğin, bireyselleşme (benliğin sınırlarının sonluluğu) ve ölümlülük (hayatın sonlu olduğu deneyimi) bilinci ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlıdır. Birlikte gelişirler, birlikte zarar görebilirler ve ciddi travma durumunda algılanma tarzları birlikte değişebilir. Ruhsal açıdan örselenmiş hastalar hâlâ nesnel bir zaman duygusuna sahiptirler, ancak kendi gelişimleri ve yaşamları için değil, özellikle de gelecekleri için hiç değil. Bireysel travma durumunda, yeterince iyi bir destekleyici ortam sayesinde, zaman "yeniden kazanılır"

Hayatta kalan kişi şimdiki zamanı travmanın filtresinden geçirerek algılar ve şimdiki zamanı bile tehdit edici olarak görür. Donmuş travmatik olay geçmişe yerleştirilemez ve anlatılamaz. Süreklilik deneyimi (yaşam olaylarının birbirini takip edişi ve ilişkiselliği) yerini döngüsellik deneyimine bırakır (aynı şey her zaman tekrarlanır). Bu arada, tekrar tekrar bilince çıkan geçmiş deneyimler, orijinal, bütünleşmemiş travmatik deneyimi sembolize etmek ve işlemek için tekrarlanan girişimler olarak anlaşılmalıdır. Kaos, düzensizlik ve süreklilik eksikliği uzun vadede dayanılmaz olduğundan, bir süre sonra süreklilik deneyimi yeniden yaratılır. Ancak travmatik deneyim işlenmeden kalırsa, süreklilik daha sonra şimdiki zamanın değişen gerçekliği değil, geçmişin donmuş gerçekliği anlamına gelir. Geçmişin deneyimleri bugüne yansıtılır ve mağdur geçmişteki tehlike ya da tehdidi şimdiki bir gerçeklik olarak deneyimler. Bir tür *zaman çökmesi* hali. Ancak, bu sürekli tehdit altında olma hali dayanılmazdır, bu

nedenle hayatta kalan kişi kış uykusuna yatar, tehdit edici, sindirilemez içsel psişik içeriklerden uzaklaşarak ölü bir varoluşa çekilir. Onun için sürekliliği sağlayan esas olarak bu ölü, travmatize edilmiş iç dünyadır.

Ciddi travmalar, özellikle de toplumsal travmalar, temel güvenin çökmesine yol açabilir. Ben'in çevreye olan güveni derinden zedelenir ve "dış dünya annesi" (toplum) bunu düzeltemez; hatta kendi içinde baskıcı hale gelebilir. *Ben* ve *biz*, birey ve toplum arasındaki dinamik ilişkinin ritmi bozulur. Yani beni sakinleştirmesi gereken anne tam aksine bana huzursuzluk veriyorsa kime güveneceğim? Düzenin yerini uyumsuzluk, düzensizlik ve kaos alır. Dış dünya artık öngörülebilir değildir, "ben"in "birey"den daha büyük bir şeyin parçası olduğu deneyimi zarar görmüştür. Benin içindeki biz çözünmüş, dağılmıştır. Mutlak ıssızlık.

Travmanın Toplumsal Boyutu

Ciddi travmalar, yalnızca bireyin değil, ailenin de işleme kapasitesini aşabilir: Travma, temel güveni sarsarak, karşılıklı suçlamayı hızlandırarak ve yakınlığa karşı engeller oluşturarak aile ilişkilerini tam anlamıyla bozabilir. Travmanın gerçekliği bir bütün olarak toplum için olmasa da birey için "çok fazla" geldiğinde, birey toplumun içerme/teselli etme yeteneğine sığınır. Daha büyük bir bütüne, bir topluluğa ait olmak, bireyin yaşamının ötesine geçen bir süreklilik deneyimi sağlar ve bu deneyim, ciddi bir travma durumunda *ben*'i tutabilir ve acıya katlanabilir. Hepimizin kendimizden daha büyük bir şeye, bir tür "kolektif yaşam sürekliliğine" ait olmaya ve onun bir parçası gibi hissetmeye ihtiyacı vardır. Böylece travmatik olay hem kişisel hem de grup düzeyinde bütünleşebilir.



Kişiliğin erken gelişiminde gördüğümüz gibi, temelde bebeğin duygularını yansıtan ve içeren, onları onaylayan, onlara güven veren ebeveyndir. Ancak, bir kişinin sadece gelişiminin ilk aşamalarında değil, hayatı boyunca aynalanmaya ihtiyacı vardır. İnsanlar yalnızca ikili ilişkilerin-

de değil, daha geniş perspektifte de kendilerini yansıtabilecek ve aidiyet hissedebilecekleri bir ortama ihtiyaç duyarlar. Ruhsal yapı, sosyal bir bağlamda gelişir. Bir grup, üyeleri arasında *en fazla çeşitliliği* barındırırken *en çok amaç birliğini* paylaştığında *en üretken* halindedir. Toplumun sağlıklı "kap" işlevi ve sembolize etme kapasitesi korunduğu sürece, toplum tehdit edici, şok edici olaylar için olgun çözümler sunabilecektir: Dayanışma duygusunu güçlendirebilecek, bireyi veya grupları destekleyici eyleme teşvik edebilecektir. Sağlıklı kap işlevi, bütün ayrıksılığına rağmen bireyi toplum içinde tutabilme yeteneğidir. Birey böylece dışarı sürülmez, içeride tutulur ve *biz*'in, bir parçası olarak *insanlığın manyetik zinciri* ile temas halinde kalır. Travmatik deneyim, köklerini ortak insani sonluluğumuzun tanınmasında bulan, paylaşılabilir, ortak, müşterek bir deneyim haline gelir. Bir güvenlik ağı gibi hizmet eden sosyal çanak, homojen tek bir sistemden ziyade, toplamı bir bütün halinde *toplumun* kapasitesini oluşturan, dinamik bakımdan değişken çeşitli "kapların" bir bileşimidir.

Travma sempati ve dayanışmaya yol açıyorsa, ortam empatikse ve bu travmanın gerçekten bir travma olduğunu yansıtıyorsa, bunun iyileşme sürecine yardımı olur. Ancak toplumsal ayna kör ve duyarsızsa ya da fail toplumun kendisiyse, travmatize olmuş kişi ya da grup bu deneyimle baş başa kalır. Ciddi bir toplumsal travma söz konusu olduğunda, toplumun tamamı travmadan derinden etkilendiğinde, toplumun bir bütün olarak içerme ve dönüştürme, "sosyal taşıyıcı" işlevi parçalanabilir ve topluma empati eksikliği hâkim olabilir. Toplumda savunmacı dürtüler baskın veya sessizlik kuralları hüküm sürüyorsa hayatta kalanlar deneyimleriyle baş başa kalır. *Ben* yalnız bırakılır, yalnızlık ve savunmasızlık hissi artar. Zayıflayan *ben*, ken-

Ciddi toplumsal travmalardan sağ kurtulanların hepsi aynı zamanda görgü tanığıdır.

disini saran tehdit altında olma, kaygı, savunmasızlık gibi duyguları kontrol altına alma yeteneğini giderek kaybeder. Ciddi bir travma, benliğin sınırlarını gevşetebilir, böylece geçici olarak normalden daha gözenekli hale gelirler. *Ben*, dış dünyaya, yani *biz*'e giderek daha açık hale gelir. Eğer sosyal kap, yani *biz*'in içerme kapasitesi düzgün çalışıyorsa grup destekleyici olabilir. Ancak içerme ve sembolik işlevler zarar görürse, yıkıcı da olabilir: *Biz*'e hâkim olan yıkıcı fanteziler ve kâbuslar *ben*'i de ezebilir. Sözgelimi bir toplum farklılıklara müsamaha ile yaklaşabiliyorsa kendi çevresinde farklılığı nedeniyle örselenen bir üyesini içine alarak, içinde tutarak iyileştirebilir. Yok eğer müsamahasız bir toplumsa onu daha da örseler ve yalnızlaştırır.

Ciddi toplumsal travmalardan sağ kurtulanların hepsi aynı zamanda görgü tanığıdır: Mağdurlar, olayları pasif bir şekilde gözlemleyen kalabalıklar, faillerin aileleri ve hatta faillerin kendileri. Travmayı katmerlendiren *suskunluk sarmalı*'dır. Travmatize olmuş bireyler sadece yıkıcı bir siyasi gerçekliğin kurbanları değil, aynı zamanda tanıklarıdır. Toplumsal kap işlevinin bu derece çökmesi, ruhsal yaraların gelecek nesillere miras bırakılmasına yol açar. Nesiller arası aktarım yoluyla travma, sonraki kuşaklarda yaşanmaya devam eder. Yaşanmış olan geri alınamaz ancak kuvvetli bir tanıklığın yokluğunda, yaktığı ateş hiç sönmez ve birkaç kuşağı etkisi altına alır.

Terapinin Amacı

Terapide amaç, travmatize olmuş kişinin kendi öz bütünlüğünü yeniden kurabilmesi, olayı bütünleştirebilmesi ve

tutarlı bir öz anlatı halinde düzenleyebilmesidir. Bunun ön koşulu, sadece yakın çevrede değil, geniş çevrede de kabul ve güvenliktir. Ancak toplumsal düzeyde sessizlik, travmanın bir tabu haline getirilmesi ve travmayla ilişkilendirilen utanç, normal yas sürecini engelleyebilir ve travmanın bireysel düzeyde işlenmesinin zorluğunu pekiştirerek travmanın kuşaklar arası bir travmaya dönüşmesinin habercisi olabilir. Vamık Volkan'ın çalışmalarının gösterdiği üzere; travmanın toplumsal olarak işlenmesi, yani *yas süreci* daha sonra da gerçekleşmezse bu durumun kuşaklar ötesi hale gelmesi ve sadece mağdurları değil, tüm toplumu nesiller boyu etkilemesi ihtimali yüksektir. Uzun vadeli sonuçlar açısından, travmanın pasif görgü tanıklarının daha sonra ifade sahibi olup olmadıkları çok önemlidir: Travmatik deneyime kelimelerle, resimlerle, müzikle veya herhangi bir sembolik biçimde tanıklık edebilecekler mi yoksa travmatik deneyimi sindirmeden iç organlarında depolayan, travmatik deneyimi nesiller boyunca bile değişmeden taşıyan ve bir miras gibi aktaran sessiz görgü tanıkları mı olacaklar? Görgü tanığının tanık olabilmesi için, dinleyen bir ötekinin, olanları üçüncü bir kişinin bakış açısından dinleyen bir tanığın olması önemlidir: Görgü tanığıyla empati kurarken, aynı zamanda mesafeyi koruyabilir ve travmayı yaşayan görgü tanığına bu dış perspektifi temsil edebilirler. Zira travma olarak adlandırılmayı hak eden şey, ruhun temsil ya da zihinselleştirme kapasitesini aşan ve bozan şeydir.

Bellek-Sonrası

Ciddi toplumsal travmalar söz konusu olduğunda, tanıklık bir sonraki nesilde de devam eder. Tıpkı ebeveynlerimin anılarını hatırladığım gibi, başkalarının acılarını da hatırlayabilirim. Bellek-sonrası, tarihin kişisel bir yoru-

mudur: Tanığın sadece mekânsal değil zamansal olarak da olayın gerçekleştiği yerde bulunmaması anlamında, *orada olmayan birinin tanıklığı*. Bellek-sonrası, travmatik deneyimlerin sembolik olarak dönüştürülmesini, iletilmesini mümkün kılar ve bir yaratıcılık kaynağı haline gelebilir. Bugün kuşaklar ötesi bir kültürün doğuşuna tanıklık ediyoruz. Bellek-sonrası aynı zamanda "şimdinin hafızasıdır", çünkü suçluluk, mağduriyet, fail ve mağdur arasındaki ilişki, işbirliği, saldırganla özdeşleşme ve insanlıktan çıkarma sorunları gibi konuları gündeme getirir ve dolayısıyla tartışmaya açık kılar.

Şiddetli toplumsal travmalardan sağ kurtulanlar arasında bile, travma nedeniyle kırılmayan, hatta güçlenen pek çok kişi vardır: Ben daha zayıf değil, aksine daha güçlüdür. Onların durumunda, genellikle yaratıcı çalışma ortamı (sanat, bilim, yardım meslekleri), çözebilecekleri ve aynı zamanda bireysel kimliklerini koruyabilecekleri, hatta inşa edebilecekleri psikolojik alanı yaratır. Bu da tanıklık için bir fırsat verir. Viktor E. Frankl, yorgunluktan yere kapaklandığı ve artık bir daha ayağa kalkamayacağını düşündüğü bir anda (çünkü yürüyemezse oracıkta vurulacaktır) kendisini Nazi kampından kurtularak bir üniversite salonunda konferans verirken hayal eder ve yerinden doğrulur. Yaşamak için bir nedeni olan, nasılı da bulacaktır.

SESİMİ DUYAN VAR MI?

Dün gece yâr hanesinde yastığım bir taş idi.

Erzurum Türküsü

"Sesimi duyan var mı?" 17 Ağustos depreminin enkaz altından bir inilti halinde yükselerek yürekleri dağlayan sorusu. Depremi izleyen günler o sesleri duyabilmek için yine yaslı bir bekleyiş içinde geçti. Göğsümüz çırpınan bir kuş kafesiydi adeta, gözler ekranlara pürtelaş mıhlanmış, bir can daha kurtulur mu diye tedirgin ve mahzun bekleşiyorduk. Biz İstanbul'dakiler, uzaktakiler o sabah kar bekliyorduk, dehşeti değil. Yakın zamanda sıcak insanlarıyla tanıştığım, söyleştiğim güzel şehirlerden felaket haberleri yağıyordu: Kahramanmaraş, Gaziantep, Hatay, Osmaniye, Adıyaman ve onlara yakın çok sayıda güzel yerden. Gözümüz ve yüreğimiz oradan gelen haberlere düğümlüydü. Viran evlerle birlikte yeni inşa edilmiş koca koca kamu binaları, apartmanlar toza toprağa yaslanmış, moloz yığını olmuştu. 17 Ağustos'un korkuları diplerden yüzeye fırlıyor, kaygılar kolektif bilinçaltının nemli kara

toprağından doğruluyordu. Çaresizlik hissi boğazlarda düğümleniyor, yediğimiz lokmanın ve hatta yaşadığımız hayatın lezzetini alıyordu.

Kolektif Travmamız

Belirsizlik, korku, kayıp, yalnızlık ve zorluklar. Kolektif bir travma zamanında yaşıyoruz. Ruhsal açıdan örseleyici bu deneyim sadece bireyleri değil, bütün bir toplumu pençesine alıyor. Bir toplumun dokusunu baştan aşağı değiştiriyor, ilişkileri ve politik süreçleri hallaç pamuğu gibi atıyor ve hatta yeni toplumsal normlara geçit veriyor. Böylesi deneyimler, insanın hayata yeniden uyum sağlamasını güçleştirebiliyor. Başımıza ne geldiğini ve buradan nereye bir gidiş olacağını kestiremediğimiz zamanlardan geçiyoruz.

Dünyanın tahmin edilebilir ve anlamlı bir yer olduğuna inanıyoruz. Kendimizi değerli ve esirgenecek varlıklar olarak görüyoruz. Bu inançlar bize bir güvenlik duygusu veriyor. Oysa doğal afetlerle gelen travmalar, bu inançları kökünden sarsar. Felaketlerle birlikte dünyaya dair inançlarımız ve insanlık hakkındaki iyi anlatılarımız yara alır. Yaralandığımızda fark ederiz ki biz incinebilir varlıklarız ve dünya hiç de tekin bir yer değil.

Ne Hissediyoruz?

Genel kapsamda doğal afetlerin ardından sıkça korku, kaygı, güven yitimi, yas, üzüntü, evham, öfke, boşluğa düşmüşlük hissi ve reddediş gibi çaresizlik düşüncesinin eşlik ettiği tepkiler verilir. Çok daha seyrek olarak da böyle bir tehlikeden sağ çıkabilmenin yarattığı bir zarar görmezlik yanılsaması, gözü karalık ve meydan okuma psikolojisi oluşabiliyor.

Bireysel planda, özellikle psikolojik direnci yüksek olan deprem mağdurları kısa bir süre içerisinde bir travma belirtisi göstermeden yaşama tekrar uyum sağlamakta zorluk çekmeyecektir. İnsan iyileşmek ve gelişmek için çok geniş kapasiteye sahip bir canlı. Ancak travmanın etkisiyle daha kırılgan durumdakilerin, kişilik özellikleri yahut toplumsal şartları nedeniyle daha düşük dirence sahip olanların, yukarıda sayılan özellikle daha genel nitelikteki duygulanın bazılarını göstermeleri daha muhtemeldir.

Kaygı bozukluğu olanlar ve psikolojik açıdan direnci düşük insanlar için bu tür afetler taşınması çok ağır bir yük haline dönüşüyor. Hele ki uzun bir pandemi döneminin ardından gelen bu büyük felaket, zaten hassaslaşmış ruhları daha da kırılgan hale getirmiş durumda.

Ne Yapmalıyız?

Bu ortamda insanların tekrar toplumsal planda hayata uyum sağlayabilmeleri için takip edilmesi gereken, söz konusu sürecin daha kolay atlatılmasında faydalı olacak bazı adımlar var: Öncelikle kaygının azaltılması ve güven hissinin tesisi için yetkili kurum ve kuruluşların yaşanan olayın gerçek niteliği ve kayıplar hakkında şeffaf ve paylaşımcı bir yöntem izlemeleri belirsizlikleri netleştirir. İnsanların güvenilir üst mercilere ihtiyacı vardır, güven bu aşamada en tamir edici duygudur. Sırtımızı yasladığımız, zor zamanda yanımızda bitiveren bir *"devlet baba"*nın müşfik ihtimamına ihtiyaç hissederiz.

İnsan iyileşmek ve gelişmek için çok geniş kapasiteye sahip bir canlı.

Travma etkilerini mümkün olduğunca zarar görmeden karşılamak için, yas sürecinin sağlıklı bir şekilde yaşanması gerekiyor. Sadece can kaybının neden olduğu bir

matem değil kasdettiğim, eski yaşam biçiminin, komşuluk ilişkilerinin, sosyal zeminin yitirilmesi de bir yas duygusu yaratacaktır. Ama öncelikle elbette sevdiklerini ve yakınlarını yitirmiş olan insanların, kaybın müşterek niteliğini deneyimleyebilmeleri için ortak anma ritüellerinin yapılması, insanların bunlara iştirak etmesi, olanlar hakkında konuşmaları, kayıplarının acılarından bahsetmeleri, duygusal iletişimin ve aktarımın iyileştirici etkisi nedeniyle insanların acısını ve boşluk hissini hafifletecektir.

Afet öncesinde yapmaktan hoşlandığınız işlerle yeniden bağ kurmaya çalışmak ve kaygı artırıcı haberleri ve sosyal medya kullanımını kısıtlamak da travmanın etkilerini sınırlandırmak için dikkate alınacak tavsiyeler. Ailelerin yeniden bir araya getirilmesi, sağ kalanların yaşam standartlarının, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının gözetilmesinin en çabuk şekilde organize edilmesi, onların da hayata uyum sağlamalarını hızlandıracaktır.

İnsanların bu acziyet hissiyatından kurtulmaları da çok büyük önem arz ediyor. Bu durumda afetten etkilenenlerin bir fark yaratmaya, kendilerinin de bir şeyler üzerinde irade sahibi olduklarını tekrar hissetmeye ihtiyacı var. "Rüzgâr uyanıyor, yaşama zamanıdır artık," diyordu Paul Valéry. Yeniden harekete geçebilmek, küçük kıpırdanışlar, insanların kontrol hissini kazanmasına, travmanın sebep olduğu güçsüzlük duygusundan kurtulmalarına ve yaşamlarını yeniden inşa etmelerine yardımcı olacaktır.

Bağışlanmış Lütuflar

Kaygı ve güçsüzlük duygusu insan olmanın bir parçası; bunların hilafına güç illüzyonumuz bizi ölümcül neticelerle yüz yüze bırakıyor. Bunu pandemide de gördük, yeryüzünün olağan felaketleriyle anbean görüyoruz. Hayır, doğa karşısında hiç de kudretli değiliz! "Salt özgür ve salt

kaderci aynı ölçüde tanrıyı oynamaya işaret eder, çünkü kibirli bir tavırla şu ikilemin varlığını reddediyoruz: İnsan olarak büyük potansiyelimiz ve kaderimiz(i)." diyor Rollo May, *Kafese Konan Adam* eserinde. Olacaklara engel olmak bizim harcımız değil, ancak olacaklardan en hafif hasarla kurtulmak için bize bağışlanmış lütuflar var.

Risk toplumunda her ihmalin bumerang etkisi er geç güçlülerin de hanesine çarpıp onları darmadağın eder.

İnsanın potansiyelini hayata geçirmediği sürece bir kurban kimliği kazanması kaçınılmazdır; anlamsızlığın ışıksız kara çukuru en ziyade kurbanları gözetler. İnsanlığın müşterek bilgisi ve imkânları ortadayken böyle engel olunmayan ve tedbir alınmayan durumları bilinçte "mukadder riskler" hanesinde tutmalıyız. İçinde bulunduğumuz koşullar, tam da bu şekilde tarif edilmeli. Jean Jacques Rousseau Lizbon depremiyle ilgili olarak şöyle söylüyordu, "Yaşadığımız acıların nedeni jeolojik değildir. İnsanları deprem değil, yoksulluk öldürüyor." Japonya'daki 9 şiddetinde depremde ölmeyen insanlar, yoksul kalmış ülkelerin mukavvadan beton binalarında enkaz altında ölüyorlar. Yoksulluk ile para hırsı, açgözlülük, hırsızlık, ahlaksızlık at başı gidiyor. Ulrich Beck, *Risk Toplumu* adlı ikonik eserinde, sanayi sonrası insan toplumlarının bilginin ve tekniğin yaygınlaşmasıyla atbaşı giden bir *imal edilmiş belirsizlikler* dünyası yarattığından bahsediyordu. Dünya çatıldı çatılalı depremler rutinin bir parçası, evet: Ancak depremi afete dönüştüren amiller, siyasi, içtimai ve iktisadi süreçlerdir. Bir yaşam ve tasavvur pratiği kümelenmesidir. Ve süreçlerdeki belirsizlikler, top-

lumumuz tarafından imal edilmiştir. Risk gerçektir, biz bu kadar ahlaklı olduğumuz müddetçe de mütemadidir. "Servet tepede birikir, risklerse dipte," demişti Beck. Depremde zenginlerin de yoksullar gibi yaşamlarını yitirmesi bu tespitin doğruluğuna halel getirmiyor, zira risk toplumunda her ihmalin bumerang etkisi er geç güçlülerin de hanesine çarpıp onları darmadağın eder.

Bu hırsın tüm şahitleri içimizden; mazeretimiz yok. Müşterek felaketlerin sorumluları da el birliğiyle iş görür, herkes kendi inisiyatifince yozlaşmaya görkemli yahut mütevazı bir katkıda bulunur. İnşaat teknolojileriyle dünyada övünen bir ülkeyiz, insanların depremde yıkılan binaların altında ölmeleri bizim için sadece bir felaket değil, bir utanç. Meselenin bir irade ve bilgi değil bir ahlaksızlık problemi olduğuna en açık delilimiz, kendi iddiamız.

Yurt Duygumuz

Dünya bize sonsuzluk için yurt kılınmadı; bu köprüye ev kurulmaz biliyoruz. Yurt bir esenlik halidir, orada kendimizi emniyette hissettiğimiz yerdir. İnsan için selamet ve huzur halinin bir yurt duygusu olarak elzem bulunduğunu söyleyebilirim. Evlerimiz de biz de kalıcı değiliz; ne var ki kaldığımız kadarıyla bizler için "emanet yurdu" yerler inşa edilmesini talep etmek de varoluşsal en tabii hakkımız.

Kaynaklarımızın kullanılacağı en hayati meselelerden biri de bu şekilde güvenli, erişilebilir, insani konutların yapımı ve kontrolü. Bilhassa, öngörülerimiz, bilgi ve teknolojilerimiz bunun için yeterliyken.

Bu şekilde "binlerle ölmek" haysiyetimizi rencide ediyor ve haklı bir öfke yaratıyor. Öfkeliyiz çünkü yer ve ölçü belirleyenler, inşa edenler, kontrol edenler, işini yapması gerekenler düzgün yapmadığı için bir gece yarısı uyku-

larında, bu soğuk karanlıkta insanlarımız acının soğuk nefesini tenlerinde hissettiler. Ölüm her hesabı altüst ediyor. Öleni azat ederken hayatta kalanın kucağına bırakıyor bütün hesabı ve pişmanlığı. Öfkeliyiz çünkü inşaat malzemesi şirketleri hisse senetlerinin, battaniyelerin, iş makinelerinin, yardım malzemesi fiyatlarının yükselmesini el ovuşturarak takip edenler var.

Ruhlarımızın Depremi

Travma ruhun depremidir ve bildik dünyayı yerinden oynatır. Ancak yeri geldiğinde travmadan da özgürleşebilmeniz gerekiyor, bunun için bakışlarınızı usul usul dış dünyaya çevirmeli ve ilerlemelisiniz. Sadece kayba, travma ve buhrana odaklanmak kendinizi acıya zincirlemeniz demektir.

Kolektif travmayla başa çıkabilmek için önce yas tutmanın selim tabiatını bilmeliyiz. Yas zaman ister, aceleye gelmez. Sevdiklerimiz olmadan yaşamak zorunda kalmanın bir acısı, bir yükü var. Buna saygı duymalı ve kaybın acısının hızla tüketilmesine karşı durmalıyız.

Ama aynı zamanda hayatta kalanlar için de ümidi yeniden inşa etmenin, ümidin ışıltılı çimentosuyla toplumun kırıklarını onarmanın yollarını aramalıyız. Kaybettiklerimiz için duyduğumuz kederi, yaşayanlar için hürmet ve nezakete çevirebilmeli, umursamazlık ve kayıtsızlığı geride bırakmalı ve canımızı yakan şeyi doğru teşhis edebilmeliyiz. Sanki hiçbir şey olmuyormuş gibi yapmayı, karanlıkta ıslık çalmayı bir kenara bırakmalıyız. Gerçekle baş başa kalmalıyız, gözü yaşlı insanın hakikatiyle, kaygı ve gönül kırıklığıyla, ancak birbirimizin elinden tutarak ayağa kalkabileceğimizin bilinciyle. "Bugüne kadar neyi yanlış yaptık ve bundan sonra nasıl daha iyi yapabiliriz?" Bu sorular bizden aciliyetle doğru cevapları bulmamızı bekliyor.

Umutlanmak için sebepler arıyorsak kusur ve eksikliklerimizle de yüzleşebilme cesaretini göstermemiz gerekiyor. Şehirlerimizi nasıl beton yığınına çevirdiğimizi, depremle ilgili uyarıları neden yıllar yılı kulak arkası ettiğimizi, toprak rantı üzerinden hızlı ve yolsuz zenginleşmenin neden önlenemediğini, yüzümüzdeki mahcup ve yılışık gülüşü silip samimiyetle tartışmalıyız. Ve nihayet bütün bunların şehirlerimizi koca bir tabutluğa nasıl dönüştürdüğünü idrak etmeliyiz.

Unutma Bahçesi

Türkiye kocaman bir unutma bahçesi. Yaraları hafızasında tutmuyor, geçmişin örselenmelerini bugün bilgiye ve ferasete çevirmekte zorlanıyor. Bunda belki de tarihsel olarak çok fazla acıyla baş etmek zorunda kalmanın payı vardır. Ancak işlenmemiş, sindirilmemiş acı kolayca bir toplumsal huzursuzluğa ve geleceğe dair güvensizliğe dönüşebiliyor. Çürük ve denetimsiz yapılaşma devam ettikçe depremde yaşanan kayıpların acılarının sonraki kuşaklarda da tekrar tekrar yaşanacağını öngörebilmek için kâhin olmaya gerek yok. Öğrenmeliyiz.

Önümüzdeki yıllar zor geçecek zira her ev ruhsal bir enkaz altında. Depremin üzerinden geçen zamana rağmen, ruhsal hasarının etkisi bugün bile duyarlı ruhlarda hissediliyor. Yardım bekleyene el, seslenene ses vermek boynumuzun borcu, yoksa hiç iyi hissetmeyeceğiz. Buradayız: Yardım eğitimi almış olanlar bizzat, olmayanlar paramızla, vereceğimiz kanımızla, elimizin altında her ne imkân varsa hepsiyle, buradayız.

Bütün gayretimizle yaraları sarmaya, elimizde avucumuzda olan hangi imkân varsa seferber etmeye çalışmalıyız. Karanlığa küfretmek yerine bir mum yakmanın, onarmanın, su taşımanın değerli olduğu bir zamandayız.

Sahada deprem sonrasında canhıraş bir biçimde çalışan gönüllülerimize, elinden geleni yapmaya çalışan resmi ve gönüllü yardım kuruluşlarına daima destek olmalıyız.

Yüreğimizin sesini duyabildiğimiz kadar insanız. İnsan kendi yüreğinin verdiği yankıdan tanır başka yürek atışlarının sesini. Ancak yürekli insanlar olmakla, acı çeken, üşüyen, yersiz yurtsuz kalmış kardeşlerimizin acısını duyabiliyoruz. Acı haberi alır almaz yola düşen genç doktorlar, ülkenin her bir tarafından seferber olan gönüllüler, yardım için çırpınan yürekler bize hâlâ bir millet olabildiğimizi söylüyor. Birbirimizin acısını hâlâ hissedebildiğimiz için Türkiye bizim aziz vatanımızdır, önceki afetlerde millet olarak nasıl kenetlendiysek yine öyle kenetleneceğiz. Yaslı yurdumuzu yürek hizasında durarak, birlikte onaracağız.

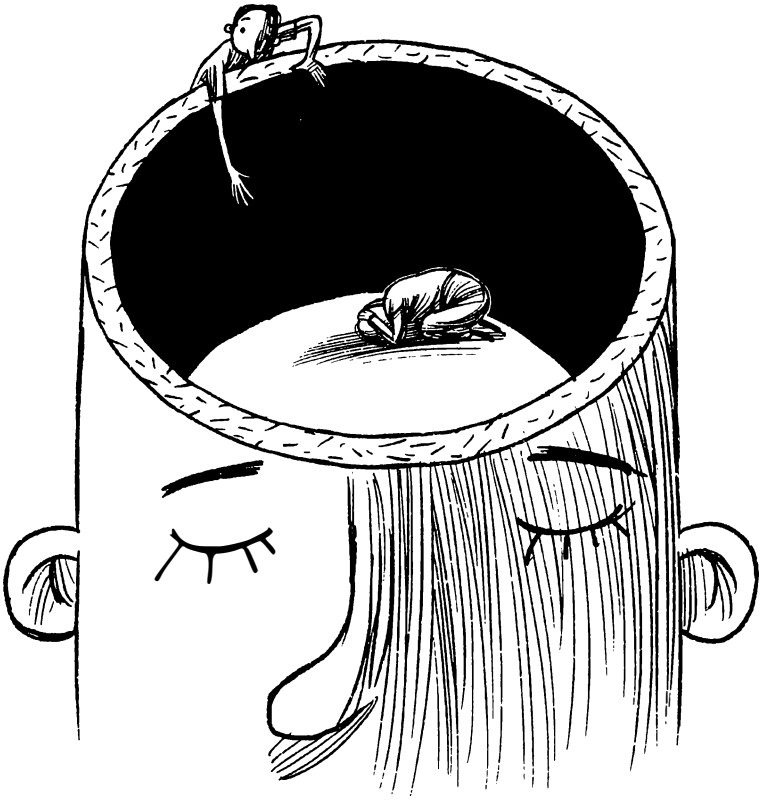
RUHUMUZU ENKAZ ALTINDAN NASIL ÇIKARACAĞIZ?

Çünkü dünya senin bilebileceğinden daha fazla ağlayışla dolu.

William Butler Yeats

Bir toplumun başa çıkabilme kabiliyetini aşan, ruhsal ve toplumsal çöküşlere sebep olan hadiseler afet olarak nitelendirilir. Ülkemizi sarsan depremler *yüzyılın afeti* diye tanımlandı. Bu afet sadece bedenleri değil ruhlarımızı da enkaz altında bıraktı. Öyle görünüyor ki önümüzdeki yıllarda biz ruh sağlığı uzmanları bu büyük travmanın rehabilitasyonu için uğraşacağız. Ama mesele sadece bireyde bitmiyor. Sadece bireyler değil toplumlar da travma geçirir. Yunanca "yara" kelimesinden türetilmiş bir kavram "travma". 20. yüzyılın başında, askerlerde "mermi şoku" ve "savaş nevrozu" tanımlarıyla literatüre girse de Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), travma sonrasında sürekli ruhsal açıdan örseleyici deneyimi hatırlama, anılardan kaçınma, kâbuslar, olumsuz duygular, çarpık inanışlar, duygusal ve bilişsel değişiklikler, tedir-

ginlik ve tepkisel aşırılık belirtileriyle temayüz eden bir hastalık. Kişi, kâbuslar ve geri dönüşler halinde sürekli o incinme anını yaşar, travma mahalline gitmekten kaçınır, aşırı uyarılma ve irkilme belirtileri gösterir çoğun, ancak bazen de tam bir uyuşma haline girer. Travma evvelemirde güvenlik duygumuzu zedeler. O halde tedavi öncelikle güvenliğin yeniden sağlanmasıyla olur. Bu uzun ve zahmetli bir yol: *Elimi tutmasaydın eve dönmeye cesaretim olmazdı!* Dikkat ve şefkatle dinleyen bir ötekinin varlığı, iyileştirir.



Tecrübeler, sosyal bütünleşmenin ve dayanışma duygusunun kuvvetli olduğu toplumlarda TSSB'nun daha az geliştiğini gösteriyor bize. Travmatik olaya verilen kültürel anlam ve kişinin aldığı sosyal destek, ortaya çıkan tepkinin şiddetini belirleyen en önemli etkenler. Toplumumuzun geleneksel değer ve kodları, yaşanan bu felaketin anlamlandırılmasında yardımcı olabilir. Travmatik olay kadar acının hiç işitilmemesi, onun tanıklık edebilecek olanlar tarafından görmezden gelinmesi de örseleyici. Zira gözler bir tanık arar: *Biri benim acımı görsün!* Biri yalnız olmadığımı söylesin, biri bana bu acıları boşa çekmediğimi fısıldasın.

Senin bende gördüğün her kim ise çağırdığın da odur.

Savubona! "Seni görüyorum!" Bir Zulu selamlaşması. Cevap da şöyle: *Ngikhona.* "Buradayım." Durup derin bir bakışla diğer insana bakmak ondaki insanlığı tanımak, onun insanlığının hakkını vermek demektir. Bu selamlaşma örtük olarak da şunu söyler: Senin bende gördüğün her kim ise çağırdığın da odur. Bende gördüğün, senin çağırdığın tarafımdır. İlişkisel nörobilim de aşağı yukarı aynı şeyleri söylüyor: Birbirimizi nasıl gördüğümüz hem göreni hem de görüleni değiştirir. İnsan insanla karşılaşmakla büyür. Buna "karşılaşma yoluyla iyileşme" diyebiliriz. İnsanı insan yapan konuşmadır, insan söz sayesinde insan haline gelir. Karşılıklı yüz yüze konuşmanın, birbirini gerçekten işitmenin olduğu her yerde şifa vardır. Birbirimizin huzuruna vardığımız andan itibaren anbean birbirimizi değiştirmeye başlarız. İletişim bu meyanda iki beynin tek eylemidir. Böyle düşününce bizi diğerinden ayıran engellerin bir yanılsama olduğu ortaya çıkar. "Bir başkası yoksa *ben* de yoktur. Ben yoksa algılanacak bir kimse de yoktur," diyen Chuang Tsu'nun, kadim bilgeliğe

yaslanarak bugünün bilgisini asırlar öncesinden söyleyebilmesi ne hoş. "Sosyal beyin" konulu binlerce çalışma, adeta şu söze düşülen şerhten ibaret.

"Buhran zamanlarında insanlar atalarının gözleriyle görürler," denir. Atalarımızın gözüyle birbirimizi gördük. Birbirimiz için var olduk. Toplumumuz, geçmiş tecrübelerinin ışığında bir kez daha acıda kenetlendi. Adeta bir merhamet devrimi gerçekleşti. İnsanımız yasını bir diğerine şifa olarak, yardım taşıyarak sağaltmaya yöneldi. Afetzede vatandaşlarımızı kuşatan bu yardımlaşma duygusu onlara yalnız olmadıklarını hissettiriyor. Toplumsal dayanışma, travmadan iyileşmenin en önemli araçlarından birisi. Benim acımı hisseden bir ötekinin varlığı ile iyileşmeye başlarım.

Psikolojik İlk Yardım

Deprem ve diğer doğal afetler sonrasında, yaşanan olay beyinde işlenmeye henüz başlamışken psikolojik güçlendirme sürecinin ilk aşaması olan Psikolojik İlk Yardım (PİY) devreye girmelidir. Psikolojik İlk Yardım, doğal veya doğal olmayan felaketler sonrası destekleyici olarak kullanılır. Amacı, genelde zannedilenin aksine, terapi vermek değildir ve sadece profesyoneller tarafından da yapılmaz. Her birey, yaşanan afet sonrası farklı şekillerde tepki gösterir. Psikolojik ilk yardımın en önemli amaçlarından biri kişinin doğal duygularını yaşamasına yardımcı olmaktır. Sağlıklı ilerlemenin sağlanabilmesi için üzülmek, öfke duymak gibi duyguların yaşanması gerekir. Kimi zaman kişiler, yaşamaları gereken olumsuz duyguları farklı sebeplerden ötürü yaşayamıyor olabilirler.

Psikolojik ilk yardımın amaçlarından biri de kişiye kaybettiği kontrol hissini yeniden kazanması için yardımcı olmaktır. Burada izlenecek ana yol, "İzle-Dinle-Bağla"

prensibidir. Bu prensip sayesinde afetzedelere hayatlarının afet sonrası bu ilk aşamasında yardımcı olmak amaçlanır. Teker teker bakacak olursak: "İzle" ilkesinin amacı, meydana gelen olayı geniş açıdan anlamak (depremin yaratmış olabileceği sorunları anlamak) ve yoğun stres altındaki bireylerin ihtiyaçlarını ve fiziksel durumlarını fark edebilmektir. "Dinle" ilkesinin amacı gerekli durumlarda kişilerin izni dahilinde onlarla bağlantı kurup duygularına, yaşadıklarına, ihtiyaçlarına kulak vererek sakinleşmelerini sağlamaktır. "Bağla" ilkesinin amacı ise diğer iki ilkeyi kullanarak edindiği bilgilerle kişiyi gerekli desteğe bağlamaktır. Bu duruma, "sosyal destek ve yakınlarla iletişimi sağlamak, soruları biliyorsak yanıtlamak, eğer bilmiyorsak doğru cevabı öğrendikten sonra yanıtlamak" örneğini verebiliriz.

Psikolojik Müdahale İlkeleri

Dünyada yapılan çeşitli araştırmaların bulguları uyarınca psikolojik müdahale; öncelikle *güvenlik duygusunu sağlamak*, ikincisi *sakinleştirmek*, üçüncüsü *hem kendi başına hem de toplum içinde yeterlilik hissi vermek*, dördüncüsü *bağ kurmayı kolaylaştırmak*, beşincisi *ümit aşılamak* olmak üzere beş ilkede özetleniyor. *Güvenlik duygusunun temini*, deprem sonrası oluşabilecek travmanın akabinde stres tepkilerini azaltır. Aynı zamanda "dünya çok tehlikeli" inancını ve gelecekteki riskleri "abartılı" şekilde düşünmeyi sağaltır. *Sakinleştirme*, travmayla gelen endişeyi ve onunla gelen aşırı uyarılmayı, uyuşma ve duygusallığı önler. Kişinin düşünce, duygu ve davranışınlarını düzenleyerek zaman içinde *yeterlilik* duygusu kazanmasını sağlar, zor olaylarla başa çıkabileceğine dair inancını pekiştirir. *Bağ kurma*, duygusal esenlik ve iyileşme için elzemdir. Bağ kurmak, travmatik yaşantıların

paylaşılabilmesi, duygusal farkındalık ve kabulün artması, tepkilerin ve deneyimlerin normalleşmesiyle gerçekleşir. Ve nihayet *ümit*. Hayatın önümüze yeni yollar serebileceğine duyduğumuz inanç. En uzun tünelin, en derin kuyunun ucunda dahi bir ışık hüzmesi bulabileceğimize dair itikadımız.

Travma atlatmış danışanlar terapi için bize geldiklerinde umuda, cesaretlendirilmeye ve güçlendirilmeye ihtiyaç duyarlar. Peki ama kendilerini yıkılmış hisseden danışanları nasıl canlandırırsınız? Umut ışığı veya çözüm önermek için çok hızlı hareket ederseniz, acılarını en aza indirdiğinizi hissedebilirler. Ancak yalnızca onların mutsuzluğuna odaklanırsanız hem siz hem de danışanınız sıkışmış hissedebilirsiniz. Bir semptomu danışanın düşmanı yerine müttefikine dönüştürmek, bizden yardım isteyen insanları güçlendirebilir. Danışanlar genellikle anksiyete, depresyon, uyuşma ve kaçınma semptomlarını "bozuk" olduklarının göstergesiymiş gibi yanlış yorumlarlar. Danışanlara semptomlarının travmaya verilen normal tepkiler olduğu ve aslında beyinlerinin düzgün çalışmasını gösterdiği konusunda güvence verdiğinizde rahatlarlar. Danışanımızın duygusal tepkilerinin hayatta kalmasına ve trajediyle başa çıkmasına nasıl yardımcı olduğunu keşfetmeliyiz. Bu sadece danışanların kendilerini daha yetkin hissetmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda öz şefkati de teşvik eder. Martin Seligman'ın araştırmasına göre, travma sonrası stresin zayıflatıcı bir bozukluk değil, yaşadıklarımız ve kaybettiklerimiz üzerine doğal bir tepki olduğu öğretilen danışanlar tedavide daha iyi sonuçlar elde etmiştir. Karşımızdaki acılı kişi, söylediğimiz sözlerden ziyade göz teması, ses tonu ve beden dilimize dikkat eder ve *hissedildiğini hissetmek* ister. Soracağımız sorular: Bu afetzede yurttaşımız, kalbinin

derinliklerinde neyi özlüyor ve arzuluyor gibi görünüyor? Bana ne istediğini söylüyor? Depresif, endişeli vb. hissetmemek için ne hissetmesi ya da neye inanması gerekiyor?

Sosyal ve kültürel değerlerin, inanç ve algıların, kişi ve toplumların travmatik olaylardan etkilenme tarzını belirlediğini söyledik. Bu etkenler, sadece etkiyi değil tepki verme biçimini de tayin eder. Olaylara atfedilen anlam, toplumsal ve tarihi bağlam, toplumun yaşananlarla baş etme biçimi ile travmanın etki ve sonuçlarını belirler. Sözgelimi, kuvvetli geleneksel bağların, dini inançların ve sosyal desteğin, travmaya karşı bir kalkan olduğu gösterilmiştir. Aile ve toplum bağlarının kuvvetli olması ve zor zamanda gösterilen destek ve dayanışma da koruyucu etkenler arasındadır. Geçmişte, travma psikolojisinde, travmayla ilgili duygularını ifade etmek ve onun hakkında konuşmak özendiriliyordu. Daha yeni araştırmalar, bunu yapmayanların da yapanlar kadar sağlıklı olduğunu gösteriyor. Her bireyin başa çıkma tarzına saygı duymak gerekiyor.

Yaygın Karşılaşılan Duygusal Tepkiler

Travmatik olaylara maruz kalanların verdiği en yaygın iki duygusal tepki, korku ve endişedir. Keder, öfke, depresyon ve huzursuzluk da sıklıkla görülür. Kimi insanlar kendilerini geleceğe dair bedbin ve boşlukta hissederler. Bir duygusal tepki de uyuşukluktur. İçe kapanma ve insanlardan uzaklaşma, özellikle kişinin önceki hayatından önemli bir sapma oluşturuyorsa dikkat edilmesi gereken belirtilerdendir. Travmatik stres sonucu alkol ve madde kullanımında artışlar olabilir. İnsanlar endişelerini yatıştırmak için bu tür alışkanlıklara yönelebilir. Aileye karşı aşırı koruyucu tutumlar, kendini diğer insanlardan yalıtma, travmatik olayın hatırasını akla getiren yerlerden uzak durma durumları da yaygın biçimde görülebilir.

Travmatik stres tepkileri, doğru düşünmemizi engeller. Bu durumda karar vermekte ve bazı şeyleri belleğimizde tutmakta zorlanabiliriz. "Flashback" (geri dönüş), mağduru özgün travmatik olay anına geri döndüren bir tepkidir. Kişi, özgün olay sırasında duyduğu, hissettiği, kokladığı aynı duyumları hisseder. Bu ataklar genellikle otuz saniye boyunca veya daha az sürer ve süreğenleşmesi durumunda mutlaka psikiyatrik takibi gerekir.

Zorlukla baş etme yeteneğimizi etkileyebilecek sayısız değişken vardır.

İnsanların travmatik strese verdikleri tepki değişkenlik gösterir; her insanın farklı bir psikososyal hikâyesi ve mizacı var. Zorlukla baş etme yeteneğimizi etkileyebilecek sayısız değişken vardır. Beklenmeyen felaketler, uzun süren ve çok fazla yıkıma yol açan afetler, ölüm sayısının ve bilhassa çocuk ölümlerinin çok olduğu vakalar, yıkım sonrası çevrenin düzeltilemediği durumlar, yardım operasyonlarının hızı ve etkinliği, resmi makamların iletişim yeteneği ve nihayet medyanın felaketi ele alma biçimi, stres düzeyini etkiler. Birey düzeyinde ise etrafındaki insanların tepkileri, afete hazırlanmışlık derecesi, yakın zamanda yaşanmış diğer stres kaynakları veya kişinin uzun vadeli özellikleri ve sosyoekonomik seviyesi gibi unsurlar strese verdiği tepkiyi belirler.

Acıya Parmak Ucunda Yürüyerek Yaklaşmak

Travma ve İyileşme kitabında, "Psikolojik travma güçsüzlerin bir felaketidir. Travma anında kurban ezici bir kuvvet tarafından çaresiz hale getirilir. Kuvvet doğanınki olduğunda afetten söz ederiz. Kuvvet başka bir insanınki olduğundaysa vahşetten söz ederiz," diyor ve şöyle devam

ediyor Judith Herman, "Travmatik olaylar insanlara kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemlerini altüst eder." Travma, insanı "varlığının özüne kadar" güvensiz kılar. Bizi zamanda asılı, duygularda donuk halde bırakır. Travma sonrasında anılarımızla yüzleşmeye, duygularımızı tanımaya çabalarız. Hele ki duyguları hissetmek, travma belirtilerini yeniden yaşamak anlamına geliyorsa o donuk halden çıkmak da endişe ve korkuyu tetikleyebilir. Travmatize insan, dünyasının aşinalığıyla beraber temel kendilik duygusunu kaybeder. Çok önceden kapanmış gelişimsel çatışmalar diplerden yüzeye fırlar. Gülten Akın, "Kabuğu kaldırırsan derinleşir yara," diyor. Travmanın uyandırdığı çatışmalar daha azgın halde dirilir. Travma, mağduru eski mücadeleleri yeniden yaşamaya, eski savaşları yeniden kazanmaya zorlar. Yeterlilik, kimlik, yakınlık üzerindeki tüm eski zaferler yeniden elde edilmelidir. Hayatı sil baştan kurmanın zorluğu.

Travmayla ilgili yeni anlayışlar *acıya parmak ucunda yürüyerek yaklaşmayı* öneriyor. Öncelikle tehlike sinyallerini susturacak güvenlik temelli duygu durumları inşa etmeliyiz. Çocuklar ve bebekler sıkıntılarını gidermek için sarınma, dokunma ve sallanma ihtiyacı hissederler; bu örüntüye yetişkinlik zorlamalarında da sıklıkla geri döneriz. Örselenmiş insanlar önce güvenliğe ihtiyaç duyar. Onları travmalarıyla çok çabuk yüzleştirmek, açık bir yaraya keskin bir alet sokmak gibidir. Bu da yeniden travmatizasyonu ve başka savunma mekanizmalarını tetikler. Tanımı gereği travma dehşet vericidir. Geri dönüşler (flashback) dehşet verici geçmiş olayların bugünde de yaşandığı hissini verir. Kişinin önce kendi içinde bir güvenli üs kurmasına yardım edilmeli; sükûnet duyacağı ve güven hissedeceği bir rahatlığa ermesi sağlanmalıdır. Tehlike sinyalleri söndürülmeden, mağdur tam anlamıyla gü-

vende olduğuna inanmadan ağrı ve travma sindirilemez. Alarm sinyalleri azaldıkça güvenlik ve rahatlama olur ve sonunda ruhsal açılma ve çözülme hali sökün eder.

Uyarılmışlık, kaçınma, yeniden deneyimleme, duygudurumda değişkenlik gibi psikolojik zorlukların yaşanması, travmadan sonra beklenen bir yanıttır ve yaşanan sıkıntılar çoğunlukla kendiliğinden geriler. Acının çok erken söze dökülmesini içeren girişimler bu nedenle faydasız, hatta zarar verici olabilir. Bessel van der Kolk, *Beden Kayıt Tutar* adlı kitabında, "*Broca* alanı, beynin konuşma merkezlerinden biridir, bu bölgeye kan akışı kesilmesi sıklıkla felçli hastalarda görülür. *Broca* alanında işlevsellik olmadığında düşüncelerinizi ve duygularınızı kelimelere dökemezsiniz. Taramalar, yaşadığımız travmalarda, *Broca* alanına kan akımında düşüş olduğunu gösterir. Başka bir deyişle, travma, damar tıkanıklığına bağlı felçte görülene benzer biçimde, bir fiziksel hasarın etkilerinden çok da farklı olmayan etkiler yapar," yazıyor. Büyük acılar dilsizdir ve ifade edilmeleri için sabırla beklemek gerekir.

Toplumumuz büyük bir acıyla karşı karşıya. Bu kitlesel travmanın etkilerini uzun yıllar boyunca hissedeceğiz. Bu kitap boyunca yinelediğim gibi, kayıplarımız için duyduğumuz kederi yaşayanlarımız için hürmet ve nezakete çevirmeyi öğrenmeliyiz. Ancak birbirimizi iyileştirerek, birbirimize kulak ve omuz vererek zaman içinde iyileşebileceğiz. Bu yazıyı bitirmeden evvel Adıyaman'da çıplak elleriyle enkazdan altı canlı, otuz vefat etmiş insanımızı çıkaran kahraman bir gönüllü kardeşimizle yüz yüze görüştüm. Detaylarını yazamayacağım kadar acı. Tanık olduğu acı karşısında büyük bir ruhsal örselenme yaşıyordu. Görünen o ki Türkiye bu ağır matemle uzun yıllar uğraşacak; yaygın rehabilitasyon merkezleri kurulması gerekecek.

RUHUN DEPREMİ

Kâf-ı dil Ankâsıyım sırrın âşinâsıyım
Endişeler hâsıyım ad oldu insân bana.

Niyâzî-i Mısrî

Bir büyük acı tütmeye devam ediyor. Şehirlerimiz bir enfarktüs coğrafyası: Depremin ruhsal acısı artık bir yas evine dönmüş olan ülkemizi spazmlar halinde yokluyor. Sözcükler sessizliğimize çarpıyor. Acılar paylaşılarak ve dayanışmayla hafifler ama sessizliği de öğrenmeliyiz. Gereksiz sözlerden kaçınmalıyız. Biz susmalıyız ve dinlemeye hazır bulunmalıyız, acının tüttüğü yürekler ne zaman istiyorlarsa konuşmalı. Hiç kimse travmaya tek başına göğüs geremez, mağdurun acısını kimsenin görmediği ve işitmediği yerde "felaket" ruhu çürütür. Sevdiklerini kaybeden insanların yitirdikleri canlar, onların hatırası, deprem anına dair anlatılar daha çok dile gelmeli. Bu derece büyük bir felakette, sayıları on binleri hatta yüzbinleri bulan insanımızı bir gecede kaybettik. Ama sayılar suskundur, istatistikler acımasızdır; her biri çok değerli, birilerinin canı ciğeri, en sevgilisi, en kıymetlisi olan, her

biri bir âlem olan ruhlardı bunlar. Yüz binlerce âlem kayboldu. Geride onlardan bir iz kalması gerek. O yüzden anlatmaya hazır olduklarında, anlatmak istediklerinde dinleyeceğiz, bu aşamada duygudaşlığımız ancak bu dikkat eylemiyle ve onların fiziksel, sosyal ihtiyaçlarını en acil ve en uygun şekilde karşılamakla, bunun için elimizden gelen desteği esirgememekle ifade edilebilir. Empatiyle, kaybettikleri sevdiklerinin ve yaşam tarzının yasına dair, insanca bir şekilde yaşamda kalmak için lazım olan desteğe dair duygudaşlığımızı göstereceğiz.

Sayılar suskundur, istatistikler acımasızdır; her biri çok değerli, birilerinin canı ciğeri, en sevgilisi, en kıymetlisi olan, her biri bir âlem olan ruhlardı bunlar.

"Hasta kederlenmekten ne kadar acizse, kendisinin bir parçasıyla o kadar ilişiği kesilir." diyor Judith Herman. Yas, bir yaşam stratejisidir. Yitirileni uğurlarken onu onurlandırır, geride kalan dünyamızı bu yitiğin eksikliği çerçevesinde yeniden düzenleriz. Bu nedenle yitirdiğimiz şeyin bizde açığa çıkardığı güçler olmadan kendimizi yeniden tanımlamamız, yeniden dünyada konumlandırmamız, değişmemiz gerekir. Değişim, yasın en son aşamasında, artık daha güçlü ve dirençli bir yaşam kurmanın enstrümanıdır. Önceleri ne kadar inanamasak da, öfkelensek de, yaşamdan el etek çekmeye karar versek de işimiz yaşamaktır. Yaşamak yalnızca bizde başlayıp biten bir hal değil; yaşayarak dünyayı düzenleriz, insan olmak bu mesuliyeti bize dayatır. Başkasındaki yaşamı güçlendirdiğimiz, ısıttığımız, yeşerttiğimiz kadar bizim insanlığımız kendini gerçekleştirir. Bu nedenle başkasının acısı bizi insan olmaya çağı-

rır. Bu yasın ardından da, acıların tekrarlanmaması için, adaletin yerini bulması için, kayıpların telafi edilmesi, yaraların sarılması için yani daha değerli bir yaşam için ne lazımsa o değişikliklere doğru taşımalı bu yas bizi.

İyi Günde Olduğu Kadar Kötü Günde de Beraber

İyiliğin makbulünün nasıl olduğu hakkında hepimizin az çok bir fikri var, mümkün olduğunca *çok eylemli* ve *az söylemli* bir yöntemi olmalı izlenecek yolun. Afetten etkilenenler, saygın yaşamları, huzurlu aileleri, mamur dünyaları olan hepimiz gibi insanlar. Kaybettikleri şeyler, onların saygınlığında bir eksilme yaratmıyor, bizim sorumluluğumuzda ve ihtimam borcumuzda bir fazlalık yaratıyor. Herkes kendi gücü, imkânı ve pozisyonu gereğince sorumlu; bunun gereğini yerine getirdiği derecede de insan. Ancak sorunun çok geniş ölçekli oluşu ve bölgenin fiziksel koşullarının bizzat gidip yardımda bulunmaya elvermemesi nedeniyle geniş tabanlı güvenilir kuruluşlar üzerinden hem maddi/ayni yardımların ulaştırılmasının hem ihtiyaçların tespitinin hem de nitelikli emek desteğinin (sağlık, psikolojik destek, eğitim, bakım onarım vs.) organize edilmesi elzemdi. Acılarına ortak olduğumuzu göstermek için elimizde çok fazla vasıta var; durumun çok uzun zaman açık bir yara olarak kalacağı aşikâr. Medya, sosyal medya ve çeşitli kuruluşların kendi bünyesinde organize ettiği –belki ilk etapta akla gelmeyen– destek yöntemleriyle, sanat ve edebiyatla bu yarayı kendi sürecinde iyileşebilmesi için selim huylu tutmaya çabalamamız gerekiyor.

Sabır, Tevekkül ve Umut

Tamamen geçmeyecek bu yara, sızlamaya devam edecek. Maalesef. Hayat kendini yenilese de gidenler bir daha geri

dönmez. Öte dünyaya sırlananların hatırası eksik bir dişin varlığı gibi bir sızıyla hep yoklar kalanları. "Yaşanmış hiçbir şey geri alınamaz belki ama yüzleşilen geçmişin yeniden yaşanması gerekmez." Bu büyük depremden öğrenemezsek keder gelecek nesillere miras kalır. O yüzden şefkatle, ihtimamla ve elbette zamanın usul eliyle yaraları sararken kendi kusurlarımızı değiştirmeyi de öğreneceğiz. "Eğer kötülüğün geldiği yer, daha kötüsünün gelme olasılığıysa, yas çalışması yapma imkânı bırakmayan bir travma vardır. Travma 'olup bitmiş' bir saldırıdan ziyade, gelecek tarafından, daha kötüsünün geleceği tehdidi tarafından meydana getirilir," demişti Jacques Derrida. Daha kötüsünün gelecekten çıkıp gelmemesi için şehirlerimizin, binalarımızın, alışkanlıklarımızın ve kanıksadıklarımızın değişmesi-ahlaklanması gerekiyor. Bu büyük acının beyhude yere çekilmiş olması kabul edilemez, anlamsız acılar daha derinden yaralar çünkü. Acımızdan bir ahlaki atılım gayesi yaratabilirsek, adaleti tesis edebilirsek bu acının kangrenleşmesine mani olabiliriz. Sorabiliriz elbette: *Her şeyini yitirmiş birisini hayata bağlayan, asıl olan şey nedir?* Bu, Gestalt psikolojisindeki en meşhur egzersizlerden birinin temel sorusu aynı zamanda. İşimiz, makam mansıbımız, diplomalarımız, maddi varlıklarımız, ailelerimiz, muhitimiz olmadığında, bizi biz yapan, bizi yaşamaya ikna eden ne kalır geride? Bunları gönüllü olarak terk eden biri için soruluyor bu sorular belki; o sıfır noktasında bir anlam, yaşamın geneli için bir amaçlılık hissi doğması hedeflenerek. Tüm bunlar kendisinden zorla koparılıp alınmış biri için cevap, "umut" olabilir. Yaşamın sonraki sayfasında bir teselli, bir inşirah, bir lütuf beklentisi. Umut sayesinde daha uzak ve daha geniş bir geleceğe kendimizi açarız. Böylece geleceğin vaat ettiği zenginlikler şimdiki zamanda önümüze serilir. Eugène

Minkowski'nin sözleriyle: "Umut daha uzaklara gider. Bizi çevreyle doğrudan temastan uzaklaştırır, bekleyiş mengenesini ortadan kaldırır ve şimdi önüme serilen yaşanan mekândan özgürce uzaklara bakmamı sağlar."

Travmatik olaylar, yaşam rutini içerisinde bütünleşik durumdaki bilinç, hafıza ve duygu işlevlerini birbirinden ayırıp parçalayabilir. Kişi yoğun duygular içinde hırpalansa da olayı netlikle hatırlayamadan veya her şeyi en ince ve yavaş ayrıntısına kadar hatırlayıp da hiçbir şey hissedemeden insani bütünlüğünü yitirebilir. Bence hem varoluşsal sorgulama neticesinde kişinin şahsına özgü bir anlam ve gaye keşfetmesi, hem de *kışın içinde solmaz bir bahar saklı olduğu* hissiyatı ve umudu, ona kendini toparlama cesareti verebilir. Buna ıstırap çekme cesareti de diyebiliriz. İnsan ıstırabı dahi cesaretle karşılayabilir ve onu ruhunda daha yüce bir şeye dönüştürebilir. Bütün mesele insanın yaşadığı acı ve kederi, bir sanatçı gibi, daha anlamlı bir şeye dönüştürebilmesidir. Çünkü cesaret, tüm belirsizliğe rağmen devam edebilmektir. Tedbirimizi aldıktan sonra tevekkül, sığınacağımız limanlardan birisi.

Tevekkül, Allah hakkında hüsnüzan sahibi olmaktır. Onun iyi bir varlık olduğu ve iyiyi murat ettiğine dair duyulan güvendir; bu şekilde onu işlerimizin vekili kılarız. Öte dünya inancının, acıların en büyük sevinçlerle teselli edileceğinin bilgisinin de bu hale etkisi var... Ama neye dair tevekkül göstereceğimizi ayırt etmek gerek; Allah bizim vekilimizdir, emir erimiz değil, bu dünyada işlerimizin düzenini bize sorumluluk olarak yükleyen bir varlığa, "Hayır, sen yüklen!" denilmesi her şeyden önce edebe mugayir. Dünya hayatı hakikaten bir imtihandır, her an daha yetkin varlıklar olmak için her kararımız ve her eylemimizle kendimizi geliştirmemiz, daha büyük işlere omuz vermemiz, daha büyük değerlere yönelmemiz gerekiyor. Bu, bizim

imtihanımız, yaratanın değil. O yüzden sağlam zeminlere, çok sağlam binalar kurup onları kontrol edeceğiz. Daha gelişmiş yapı teknikleri icat edeceğiz, yeni tabiat kanunlarını anlayıp keşfedeceğiz. Sonrasında **olacak olan** yine de olursa, tevekkül edeceğiz. İyileşeceğiz, yaralarımız sızlamaya devam edecek ama acıyı içimizde daha büyük ve anlamlı bir şeye dönüştürerek, azar azar iyileşeceğiz.

HATIRALAR DA ENKAZ ALTINDA KALIR MI?

Ah güzel Ahmet abim benim
İnsan yaşadığı yere benzer
O yerin suyuna, o yerin toprağına benzer

Edip Cansever

Evimiz, sokağımız ve giderek genişleyen halkalar halindeki şehir, insan için uçsuz bucaksız bir mekânın ve kaotik bir zamanın evcilleştirildiği, daha munis kılındığı bir düzen hali. Bedene yuva olduğu kadar zihne de sekinet ve emniyet hissi verir aşina mekânlar; bu tanışıklık ve itimat duygusu sayesinde dünyaya kök salarız ve benliğin serpilişine imkân sağlarız. Biz tarihe ve mekâna gömülü yaşayan varlıklarız. Mekânlar, yani odalar, avlular, meydanlar, akan ve çıkmaz sokaklar, anıt eserler, sinemalar, muhallebiciler, camiler, okullar vs. hafıza çıpalarımızdır; dönüştüğümüz kişinin zihni, insanlarla olduğu kadar bu mekânların kokuları, sesleri, ışık ve gölgeleri, serinlik ve dokularıyla temas halinde büyür. Geçmiş, bize bu izler

üzerinden bir şahsiyet kurar. Bu nedenle, en yakınımızdaki insanları yitirmenin acısına benzer bir acı duyarız aşina mekânları yitirdiğimizde de. Tüm bunlar bir anda yitip gittiğinde müşfik coğrafyanın nasıl da ıssız olabileceğini keşfederiz.



Esasen, benliğimizin payandalarından bazılarının çöküşü karşısında yeniden bir denge kurmak zorunda kalırız. Yas, en temelinde kalan her şeyi yeniden bir düzene koyma, eksilmiş halimizle hayatı sürdürme duygusudur. Pek çok canın, insan sıcaklığının, insan ışığının sönüşü bizi eleme boğar. Bunun üstüne depremin yarattığı mekânsal yıkım, bizi yeryüzündeki varoluşsal yerimizden de tutup savurur. Aşinalık ve emniyet hislerimiz ağır hasar almış durumdadır. Tanpınar, şahit olduğu 1924 Erzurum depremi sonrasında yazdığı bir hikâyede, "Toprağın sarsıntısı denizin fırtınasına benzemiyor, büsbütün ayrı bir şey; denizde her zaman müteyakkız bulunuyoruz, deniz, biliyoruz ki insanoğlu için güvenilecek bir unsur değildir... Halbuki toprak böyle değil; o insanlığın en güvendiği unsurdur. Saadetini, refahını, emniyetini ona bağlamıştır. Onu her zaman itaatli, müşfik veyahut hiç olmazsa lakayt ve sakin görmeğe alışmışızdır. Toprağın sarsılması işte bu emniyetin yıkılmasıdır ve bir dost tarafından hançerlenmeğe benzeyen vahim bir hali vardır," diyordu. Bu raddede yıkıcı bir depremin ardından şehirler, silueti çarpılarak tanınmaz hale gelmekle kalmaz, "çok eski göç ordularının karargâhını andıran demografisiyle" bir yeni göçebelik tarzına zorlar insan zihnini. Yas, kaygı ve korkuya bir de bu ricat duygusu eklenir. Sadece yaşam konforundaki bir eksilmeyle değil, zihinde bir geri çekilme, kaybolma duygusuyla da izah edilebilecek bir durum bu.

Afetlerden sonra insanlarda yoğun bir güven ve emniyet hissi kaybının ve yas duygusunun yaşanması kaçınılmazdır. Sadece yakınlarını veya onların/kendilerinin fiziksel bütünlüklerini, sağlıklarını yitirmenin yası değildir bu. Bir yaşam tarzının, bir anlam dünyasının da kaybının yasını tutar insanlar. Yalnızca afetlerden fiziksel

etkilenen insanlar değil, duruma şahitlik eden insanlar da dalgalar halinde bu yas duygusunun içine yuvarlanır. Kültürel yasın bir diğer tarifidir bu.

Travma ve Yas

Travma anındaki en belirgin duygu dehşet veya korkudur. Ruh sağlığı uzmanları, korku duygusunun kendisine dair çalışmaz pek, daha ziyade bunun sonrasında zuhur eden "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" (TSSB) veya bunu andırsa da aslında farklı bir kategori olan kaygı bozukluğu semptomlarından mustarip olarak başvurur bize danışanlarımız. Kaygıyı, insanın bilinmezlik, belirsizlik ve kontrol edilemezlik karşısında hissettiği *özgürlüğün baş dönmesi* olarak özetleyebileceğimizi söylemiştik. Yani insan hem hür bir iradesinin olduğunun ve eylemek için seçeneklerinin varlığının bilincindedir hem de belirsiz gelecekten, risklerin yoğunluğundan, güç yetiremeyeceği bir durum karşısında kalacağından dolayı endişelere kapılır. Yaşamın özünde vardır bu duygu. Japonlara ait olduğu söylenen bir atasözünü hatırlıyorum, "Eylemsiz görü bir gündüz düşüdür, görüsüz eylem ise bir gece kâbusu." Özlem ve umutlarının ardına düşmeyen insanlar afyonkeşler gibi "görüntüler ormanı"nda yitip giderler. Peki ya özlemsiz insanlar? İşte onlar sancılı, düşsüz, huzursuz bir uzun uykuyu yaşarlar. Kaygının ileri boyutlara ulaşması halinde ruh sağlığı uzmanları, hayatın tekrar normal seyrine dönebilmesi için yardımcı olurlar belki. Ancak korku için böyle bir el kitabımız yok. Yok, çün-

Özlem ve umutlarının ardına düşmeyen insanlar afyonkeşler gibi "görüntüler ormanı"nda yitip giderler.

kü kaygı, insan bilincinin kompleks zihinsel yetilerinin bir sonucudur ve geleceğe projeksiyon, karar verme, risk değerlendirme vs. gibi memelilerde çok geç ve pek nadir gelişmiş zihin fonksiyonlarının bir tezahürüdür. Bizler, kaygı üzerine çalışırken *neokorteks*'te yapacak daha çok iş buluruz. Oysa korku böyle değildir; sürüngen beyni denilen en ilkel düzeydeki beyin katmanının işlevidir korku. Tüm hayvanlar, hatta bitkiler dahi korkuyu tanır. Çünkü korku bir sağ kalım metodudur ve her canlı hayatta kalmak ister; acıdan tüm canlılar kaçınır. Acı, et ve kemiğe saplanmış hakikattir; bedenin, bu hakikatin azameti karşısında ruhla beraber çarpılmasıdır.

Korku, gelecekteki muğlak, müphem, muhtemel veya mümkün bir şey karşısında duyulan kaygının aksine, geleceği neredeyse kesin olan veya halihazırda bizi hedeflemiş olan bir şey karşısında duyulur. Bunun için korku duygusunu tedavi etmek çok akıl kârı bir yaklaşım olmazdı esasen. Korku karşısında canlıların gösterdiği "savaşma-kaçma-donma" tepkileri, hayati tehlike durumunda, insanın da gösterdiği üç tepkidir. Melanie Klein, temel anksiyetemizin yok olma, ego çözülmesi ya da yok edilmeyle ilgili anksiyete olduğunu söylemişti. Yani tüm korkuların temelinde yatan asli korku, ölüm korkusudur. Ölüm, benliğin dağılması, benin yitirilmesi olarak algılanır. Bu tüm varlığın boşluğa çökmesidir, kıyamet budur. Ortada bir nispetsizlik olduğunu anlar insan; kısacık bir süre var oluruz ve bu varlık karşısında yokluk ebedidir; aşırı bir bedel gibi gelir bu bize. Sanırım, öte dünya inancının dayanaklarından biri de budur. Irvin Yalom, ruh sağlığı uzmanlarının bu korkuyu adlı adınca kullanmayıp diğer kavramlara dönüştürmelerinin, bir gözden saklama, inkâr ve bastırma mekanizması olduğunu söylüyordu.

Kayıplarla yüzleşmek, aşama aşama geri dönüşlerle ve tekrarla geçilecek bir süreç. Tanımlı yas süreci *inkâr, öfke, pazarlık, depresyon* ve *kabul* aşamalarından oluşuyor. Bu sıralamayı, değişebilen ve tekrarlayan aşamalar olarak düşünmek gerekiyor. Yasın ilk aşamasında şok, inanmama, reddetme, olanları gerçekdışı hissetme, tepkisizlik, donukluk, bellek ve bilinç kopuklukları mümkün. Sonraki aşamalarda üzüntü, öfke, korku, odaklanamama, akabinde depresyon, ilgisizlik ve yaşamdan kopuk hissetmek gibi duygular da beklenen bir ruh manzarası. En sonunda öfke, özlem, kaygı-korku ve depresif ruh hali giderek zayıflar ve kişi hayatın sorumluluğunu almak için durumun gerekleriyle uzlaşır. Yas, sadece kendi kayıp olasılıklarım ve yiten gelecek planlarım hakkında değildir. Yas sadece birini kaybetmem gerçeğiyle ilgili değil, ama aynı zamanda, birinin artık maddi âlemde var olmadığına dair daha temel bir gerçekle ilgilidir. İnsanın yas tutma kapasitesi bize benliklerimizin derinden birbirine bağlı, geçirgen ve açık olduğunu gösteriyor. Sevebildiğimiz için yas tutuyoruz. Benliği doğuran ötekidir. Bir başkasının yüzü, sözü ve hikâyesiyle karşılaşma. Sesim ötekinden bana döndüğünde kendimi tanımaya başlarım. O ses artık yankı vermediğinde, yokluğunun kederiyle yaşarım.

Bellek ve Mekân

Kendilik veya benlik, en ham tabirle bir ilişkiler örgütlenmesidir. Nesnelerle ve insanlarla birlikte, bunlarla ilişki halinde bir kendiliğimiz vardır bizim. Bu yüzden, "bugün kim olduğumuza" hatta "gelecekte kim olacağımıza" dair zihinsel faaliyetimiz, geçmişin insanları, eşyaları ve mekânlarıyla sıkı bir bağ halindedir. Kendimizi teşhis ve yönümüzü tayin etmek için ara ara onlara döneriz. Mekânda amberleşmiş zaman peteklerini ziyaret ederiz.

"Tüm yaşamımızı şekillendirenin bu bellek olduğunu fark edebilmemiz için, çok az da olsa belleğimizi yitirmeye başlamamız gerekir," diye yazar Luis Buñuel, "Kendini ortaya koyamayan bir akıl nasıl tam anlamıyla akıl sayılamazsa, belleksiz bir yaşam da yaşam sayılamaz. Belleğimiz bizim uyumumuz, varlık nedenimiz, davranışlarımız ve duygularımızdır. Biz onsuz hiçiz..." Bellek, beklentiler, ihtiyaçlar ve inançlar tarafından şekillendirilen, duyguların renk verdiği ve insanların içsel öykü oluşturma kapasitelerinin zenginleştirdiği dinamik bir yaşantı ortamı. Anılar birer inşadır veya belki daha doğru deyişle, geçmiş olayların bugünde yeniden kurulmasıdır.

Her şey o kadar hızlı değişiyor ki hafıza çapa atacak bir liman bulamıyor.

"Bellek" sıklıkla travmayla da ilişkilendirilir, korkunç olaylarla veya bir büyük kayıpla başa çıkmanın aracıdır. Hatırlamanın terapötik bir değeri olduğu varsayılır, bir tür şeytan çıkarma gibi, ancak geçmiş yerli yerine oturtulmakla hayat devam edebilecektir. Yas için belleğe ihtiyaç duyarız, unutmak ve geçmişin ağırlığından kurtulmak için bellek olmazsa olmazdır. Hatırlayarak araya detaylar, duygular ekleriz, bazı şeyleri örteriz, değiştiririz veya unuturuz; bunlar yaşanan geçmişi bizim için daha kabul edilebilir kılar. Bir anlamda *bellek korkusuyla* geçmişi yeniden dekore ederiz.

Unutmak, basitçe bir bellek yitimi olarak tanımlanamaz; geçmişteki benin ruha geri dönüş talebini sürgit reddetmektir. Beckett, "felaket" diye tanımlıyordu bu yara haline gelen geçmiş izini, yani hafızayı ve şöyle diyordu: "Dünden kaçış yoktur çünkü dün bizi çarpıtmıştır... Çarpılma gerçekleşmiştir. Dün, aşılmış bir kilometre taşı de-

ğil, yılların aşınmış yolunda bir gün taşıdır ve onulmaz biçimde parçamız olmuştur, içimizdedir, ağır ve tehlikeli. Dünden ötürü sadece daha yorgun değilizdir; başkayızdır, dünün felaketinden önceki halimizden farklıyızdır."

Hafızanın geçmişi düzenleme mekanizması, bilhassa mekân ve nesne süreksizliğiyle malul modern zamanlarda çok daha dirençsiz bir şekilde işleyebiliyor. Artık hatırlayabilmek müşkül mesele. Zaten bir şeyi hatırlamamıza da gerek kalmadı, bilgisayar ekranından her türlü tarifi alabiliyoruz. Hatta "modernite"nin *belirli bir unutkanlık türü* şeklinde tarif edilmesi de oldukça mümkün. Mekânların ve şehrin çehresinin bitimsiz bir değişimle sürekli inşa halinde olması, eşyaların seri bir dolaşım halinde atılıp değiştirilmesi sadece bir "tüketen insan"a değil, "hafızadan kaçınan insan"a da işaret ediyor. Her şey o kadar hızlı değişiyor ki hafıza çapa atacak bir liman bulamıyor. Modern dünyadaki hızlanma, yaşlıların geçmiş deneyimlerinin gençlere yardımcı olamayacağı kadar ivme kazanmış durumda. Geçmiş bugüne yetişemiyor. Gençler ebeveynlerinin bilgi ve inançlarının bir işe yaramadığı başka bir zamanda yaşıyor. Kuşaklar arası süreklilik berhava olmuş görünüyor ve böylece deneyimlerin aktarılabilirliği kalmıyor. Geçmiş yıkılmış ve şu anki deneyimleri önceki nesillerin deneyimine bağlayan toplumsal mekanizmalar uçup gitmiştir. Hobsbawm'ın ifadeleriyle, "Yüzyılın sonunda yaşamış birçok genç kadın ve erkek, içinde yaşadıkları zamanın ortak geçmişi ile herhangi bir organik bağı bulunmayan bir tür daimi şimdiki zaman içinde büyüdüler."

İyileşmek için Hatırlamak mı yoksa Unutmak mı?

Gelecek, keder yüklü bir hatıranın pençesinden kurtulamıyor. İyileşmenin dinamiğinin "hatıralara tutunmak"

şeklinde tanımlanması iyi bir tarif olmayacaktır, bundan ziyade "hatıraların yorumlanarak işlenmesi" iyileşmenin imkânını açar. Hatıralar onlara yeni bir anlam verilerek geleceğin anahtarı kılınabilir. Örseleyici anda tutuklu kalmadan hayatta ilerleyebilmekle iyileşiriz. Geviş getirircesine aynı hatıranın tekrar tekrar zihinde belirmesi hem ruhsal hem fiziksel yaşamın önünü tıkar. Travma sonrası stresin en önemli belirtilerinden birisi geçmişin acılarının "ruminasyon"lara, adeta zihnin geviş getirircesine hatırladığı acılara saplanıp kalmasıdır. Halbuki neyi yitirdiğimiz kadar neyi elde tuttuğumuzun bilgisi de bize yol gösterir. Sürekli acı veren hatırada kalmak geleceği bir türlü bugüne getirmez. Psikanaliz sürecinde hatıraların konuşulmasında amaç, hafızadaki boşlukları doldurmak ve hikâyeye bir anlam zerk etmektir. Lacan, analistin işlevinin, "noktalama işaretleri koymak" olduğunu söylemişti. Danışanın ilk hikâyesindeki noktalama işaretleri anlamı sabitlemiştir, oysa işaretleri ve yerlerini yeniden düzenleyen analist ilk anlamı çökerterek anlam havzasını genişletir. Zira insan, yaşantılarını hikâye ederek anlamlandırır. Bunların dile getirilmesinin elzem olduğu durumlarda –ki bazı durumlarda konuşulmamasının da terapötik etkiye yol açabildiğine dair araştırma ve tezler var– kişi yine de geçmişe dönmenin bir yolunu keşfeder. Duyguların belleği, bizi kolay kolay terk etmez. "Hastanın unuttuğu ve bastırdığı şeylerin hiçbirini hatırlamadığını, bunları eyleme döktüğünü söyleyebiliriz. Bunu bir anı olarak değil, bir eylem olarak üretir. Tekrarlar, ancak elbette bunu yaptığının farkında değildir," diyerek, dilde anılmayan şeylerin eylemlerimizde bizleri ele geçirdiğini söylemişti Freud. Buna, "tekrar zorlantısı" *(repetition compulsion)* veya "kader nevrozu" adını vermiştir.

Unutmak yeri geldiğinde bir nimettir.

Biz hatırlamasak bile imgeler, izlenimler, kokular, kamaşma ve ürperişler sağ kalır, çünkü unutulmuş bir anı, ekseri bir imgenin mahfazasında uykudadır. Zihin, bilinçli bir şekilde cımbızlayıp yapıştırarak kolaj bir geçmiş ve unutulmuş bir yaşam yaratabiliyor ama tuzağa düştüğü anlar, o dokunulmadan kalmış imge ve duyum parçacıklarıyla karşılaştığı zamanlar. Çok bilinen örnekleri var istemsiz belleğin; en meşhuru malum, Proust'un bir madlen bisküvisinin rayihasıyla, bir çay fincanında açılan Japon kâğıt fenerleri gibi geçmişin "an"ın içine sızıp yayılması sahnesi. Ama hepimiz yaşamışızdır o duyguyu. Bir şehrin baharat ve kahve kokan çarşıları, iyot, deniz ve balık kokan kıyısı, rüzgârla taşınan sesler, erguvanla çarpıldığımız semtler, cazla ve ışıkla yürünen caddeler hayatımızın orta yerinde birden bir boşluk açar önümüze. Ahşap kokusu bana daima anneannemin evini hatırlatır. Unutmak yeri geldiğinde bir nimettir. Ama geçmiş de bir türlü geçmez. Bilinç ve hafıza kötü anları unutmak için organize olacaktır muhakkak, bu bir sağ kalım stratejisi ama bilinçdışı bilinci içinden ve dışından sarıp sarmalar, her unutuş, her gömme, kendi hatıra tohumunu bağrına eker kaçınılmaz olarak. O yüzden kaçınmak ve unutmak değil, hatırlamak ve iyilikle güzellikle şefkatle yorumlamaktır çözüm.

Yola Devam Etmek

Yaşamak, yaralanmak ve iyileşebilmekle yürünen bir menzil. Hayatı yeniden diriltebilmek için ufak ufak bir şeylerin ucundan tutarak başlamak gerekiyor. Yasımızı sadece kaybettiklerimizi tekrarlamakla değil, neyi elimiz-

de tuttuğumuzu birbirimize hatırlatmakla da yaşayacağız. Hüznün yanında umut da var olmalı. Yeniden güven hissini ve kontrol duygusunu tesis edebilmek önemli zira bu dünyanın tekinsizliğini azaltır. İnsanlarla dayanışma halinde anlatarak, hatırlayarak, güzelliklerin yeniden farkına vararak iyileşeceğiz. Hemen değil, zaman içinde. Bunlara zemin sağlamak için zorunlu yaşam değişikliklerini de gerçekleştirmek gerekiyor elbette. Daha güvenli konutlarda yaşamak, psikolojik ve sosyal olarak desteklenmek yaşam kaygısını bir nebze azaltacaktır. Depremi, aynı kayıpları yaşamamış insanların, anlıyormuş gibi davranmaları yanlış olur. Bizim yaşadığımız kaygı, acı ve yas duygusunun niteliği depremzedelerinkiyle aynı değil. Ancak onları dinleyebiliriz. Onlara konuşmaları için güvenli bir alan açabiliriz. Onlara bizim söyleyecek bir sözümüz yok, içlerinde külçelenen dehşet ve acının yükünü boşaltmak için onların konuşma önceliği var. Hayatın tuhaf cilvesidir: Trajedi ve afet mağdurlarının içi yanarken, iç ve dış dünyaları paramparça olmuşken diğer insanların hayatları eskisi gibi devam eder. Hayatı değişmeyenler, hayatı kökten değişenler hakkında konuşurken müeddep ve ölçülü olmayı öğrenmelidir.

En başta güvenlik, barınma ve yaşam ihtiyaçlarının sistematik ve organize şekilde karşılanması daha sonra yaygın psikolojik destek hizmetinin depremden etkilenen insanlarımızın ücretsiz erişimine sunulması gerekiyor. İnsanların, yalnız olmadıklarını, bırakılmayacaklarını bilmeleri, yaşama tekrar dönebileceklerine dair umutlarının diriltilmesi çok önemli. Bu, bireysel bağlılıkların harekete geçirilmesi kadar toplumsal ve kamusal güçlü bir iradenin ve kenetlenmenin sergilenmesiyle de gerçekleşebilecektir.

William Blake, *Cehennem Meselleri*'nde "Kuşa yuva, örümceğe ağ, insana dostluk" diyor. Travma tek başına göğüs gerilebilecek bir deneyim değil, zira her şeyden önce kişiyi kendi hayatının sorumlusu olduğu bilgisinden uzağa fırlatıyor. Bu sebeple evvelemirde yapılması gereken, *benliğin sahipliği* hissinin tesis edilmesidir, ancak bu aşamadan sonra diğer adımlar atılabilir. Travma geçirmiş insanlar genellikle hissetmekten korkarlar. Düşman, artık saldıran kişi veya şey değil, kendi duyumlarıdır. Rahatsız edici hisler tarafından ele geçirilme endişesi bedeni donuk ve zihni kapalı tutar. Travma, bir tanıma göre, hissedebilme kabiliyetimizin hasar almasıdır. Hissedemeyen hayal de edemez. Travmatik bir toplum, sadece geçmişinden değil geleceğinden de yara almıştır.

Travmatik bir toplum, sadece geçmişinden değil geleceğinden de yara almıştır.

Kalp kırıklığı, korku, kaygı, göğüs ve midelerinde sıkışma ve ağrı hisleri, tüm bunlar saldırının ileri karakolu gibidir, ancak bunlardan kaçınmak da savunmasızlığı sürdürür. Duyguların gelgit düzenini fark etmek onları kontrol edebilmeye yardım eder. Bir sonraki adım olarak, geçmişi hatırlatan görüntü, düşünce, ses veya fiziksel hisler karşısında korku duyulmaması için çalışılabilir. Şu an güvende ve korunmakta olduğu duygusunu insan kalbine yerleştirmek gerekir. Bağ kurabilmek, canlı olduğunu hissetmenin en belirgin alametidir; danışanın çevresindeki insanlarla ilişki kurmanın bir yolunu bulması onun iyileşme yolculuğunun ileri istasyonudur. Son olarak da hayatta kalmanın, sır saklamak zorunda kalmanın utancını yaşamak zorunda olmadığını anlaması gerekir. Dehşet, gerçek ve acıdır, insan her koşulda, hayatta kaldığı için mazurdur.

Kaç zamandır hayal ile gerçeğin sınırlarında gezinen, kederin uğraklarında sendeleyen danışanım bir gün durduk yerde şöyle dedi: *İnsanın bir yarası varsa rüzgâr esse incinir.* Aman Allah'ım ne güzel söz. Bazen şiir yüklü bulutlar halinde gelirler "buluşma anları"na. Ona Çehov'un bir sözüyle mukabele etmek istedim: "Fevkalade zaferlerim olmayabilir; fakat içinden sağ çıkmayı başardığım yenilgilerimle sizi şaşırtabilirim." Cesaret yaşamaya cüret etmektir. Özgürlük, yaşamayı seçebilmektir, nice rüzgârlar seni incitse bile. Varlığın yarası sızlamaya devam ederken yaşamak sorumluluğunu üzerine almaktır. Eğer bize seçme gücü verildiyse, bu gücü kullanmak da bizim görevimiz değil mi?

O halde hayata anlam katan, Rollo May'in ifadesiyle, özgürlük ve kaderin çatışan kutuplarıyla dinamik bir karşılaşmadır. May'in vurguladığı gibi, özgürlük ve kader, yetenekler ve sınırlar, ancak mücadele yoluyla tam anlamıyla aydınlatılabilir, esaslı bir şekilde keşfedilebilir ve anlamlı bir şekilde dönüştürülebilir. Ancak yola çıkmakla ne kadar yürüyebileceğimizi, ancak kanat açmakla ne kadar yüksekleri zorlayabileceğimizi fark ederiz.

Özgürlük, yaşamın doğal ve kendi kendine dayatılan sınırları dahilinde seçim yapma kapasitesi olarak anlaşılabilir. Yaşamın doğal sınırları, doğum, kalıtım, yaş ve benzeri doğal sınırlamalar ile ölüm, ayrılık ve belirsizlik gibi –genellikle "varoluşun verili gerçekleri" olarak adlandırılan– yaşamın gerçeklerini ifade eder. Yapma ya da eyleme geçme özgürlüğü muhtemelen sahip olduğumuz en açık özgürlüktür. Olma ya da durumlara karşı tutum benimseme özgürlüğü ise daha az açık ancak daha da temel bir özgürlüktür. *Yapma özgürlüğü* genellikle dışsal, fiziksel kararlarla ilişkilendirilirken *olma özgürlüğü* içsel, bilişsel ve duygusal duruşlarla ilişkilendirilir. Bu öz-

gürlükler dahilinde, yaşamlarımızda anlam yaratmak için büyük bir yeteneğe sahibiz. Bu yetenekle sürüden ayrılır, biricikliğimizi ilan eder, geçmişimizi aşarız. Mütevazı bir kahraman, içimizde nöbet bekler. Her insan biricik ve benzersiz olma istidadına sahiptir.

Seçtiğimiz her şey, başka bir şeyden feragat etmek anlamına gelir. Servet biriktirmeyi şiar edinen kişi manevi arayışından, bilim insanlığına baş koyan kişi hayatın başka eğlencelerinden feragat etmek zorunda kalabilir. Dahası, her özgürlüğün bir bedeli vardır. Kişi kalabalıkta öne çıkarsa eleştiri için daha büyük bir hedef haline gelir, sorumluluk alırsa suçluluk duygusuna kapılır, kendini yalıtırsa topluluğu kaybeder, başkalarıyla birleşir ve kaynaşırsa bireyselliğini kaybeder ve bu böyle devam eder.

Son olarak, her özgürlüğün kaderde bir karşılığı vardır. Rollo May dört tür kader ya da kontrolümüz dışındaki sabite tanımlamıştır: *Kozmik, genetik, kültürel* ve *durumsal. Kozmik kader* doğanın sınırlamalarını (örneğin depremler, iklim değişiklikleri), *genetik kader* fizyolojik eğilimleri (örneğin yaşam süresi, mizaç), *kültürel kader* önceden kabul edilmiş sosyal kalıpları (örneğin dil, doğum hakları) ve durumsal kader ani durumsal gelişmeleri (örneğin petrol sızıntıları, işten çıkarmalar) kapsar. Kısacası, muazzam potansiyellerimiz ezici kırılganlıklarla eşleşmektedir. Birbiriyle çatışan gerçeklerin gerilim hattında kalmışızdır. Varoluşçu kuramcılara göre özgürlüğümüzü kabul etmedeki başarısızlık, sınırlarla işlevsiz bir özdeşleşmeye ya da bastırılmış yaşama yol açar. Bu işlevsiz özdeşleşmeyle kişi, bakış açısını canlandırma, cesaretlendirme ve genişletme yeteneğini kaybeder. Diğer kutupta yer alan sı-

Mütevazı bir kahraman, içimizde nöbet bekler.

nırlarımızı kabul etmedeki başarısızlık ise yaşamın sunduğu fırsatları düzenleme ve öncelik verme yeteneğimizi feda etmekle sonuçlanır.

Yeni İhtimaller

Bildiğiniz dünya yok olduğunda, her şey bitmiş olmaz. Başlangıçlar daima sonlarda saklıdır. Her nihayet, her bitiş yepyeni başlangıç ve olasılıklara kapı açar. Travma geçirmiş danışanlar, önceki yaşam hedefleri travma nedeniyle raydan çıktığı veya bir zamanlar zevkli buldukları faaliyetler artık cazip gelmediği için depresif hissedebilirler. İnsanlar kendilerini "mutlu ya da kızgın" hissettikleri alanları incelediklerinde, tutkularını bulacaklardır. Sizi mutlu eden ilgi alanları, sizi büyüleyen, size yaşam enerjisi zerk eden veya kalbinizi ve ruhunuzu canlandıran her şeyi içerir. Mağdurlara yeni olasılıkları, tutku veya heveslerini keşfetmelerine yardımcı olmak için sorulması gereken sorular şunlardır:

1. Travmatik olaydan bu yana cazibesini yitiren hedefleriniz, faaliyet veya ilgi alanlarınız var mı? Eğer varsa neden bunların sizi tatmin etmediğini düşünüyorsunuz?
2. Yaşadığınız olaydan sonra ne gibi yeni ilgi alanları, değerler veya öncelikler fark ettiniz? Şimdi hayatınızda bunlara zaman ve yer ayırmanın bir yolu var mı?

Kayıptan sonra hayatta kalmak, birçok insanın yavaşlaması ve sahip olduklarının değerini daha fazla takdir etmeyle sonuçlanır. Acı ve kederle yüzleştikten sonra, küçük neşe, güzellik, sevgi veya huzur anlarının tadını daha iyi çıkarabilirler. Hayatın kırılganlığına dair keskin bir farkındalıkla, hayallerini askıya almayı bırakır ve ilgi alanlarının peşinden gitmek için daha fazla zaman ayırırlar. Hayatta kalan pek çok kişi, dini inançlarına sarılarak travmayla başa çıkmaktadır. Travma bir kişinin manevi

inançlarını sorgulamasına neden olsa bile, zaman içinde bu deneyim, daha derin manevi anlayışlar ve olgunluk geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Mevcudiyet

Saldırı, kaza veya doğal afet gibi akut bir travmadan sonra hayatta kalanlar; tanıdık insanların, yüzlerin ve seslerin varlığına, fiziksel temasa, yiyeceğe, güvenli bir barınağa ve nihayet dinlenmeye ihtiyaç duyar. Yakın ve uzak sevdiklerimizle iletişim kurmak ve mümkün olan en kısa sürede güvenli hissettiren bir yerde aile ve arkadaşlarla yeniden bir araya gelmek çok önemlidir. Bağlarımız, tehditlere karşı en büyük savunmamızdır. Travmatize olmuş insanlar, ilişkiler bağlamında iyileşirler: Aileleri, sevdikleri, destek grupları, dini topluluklar veya profesyonel terapistler ile. Bu ilişkilerin rolü, utanma, azarlanma veya yargılanma hissine karşı fiziksel ve duygusal güvenlik sağlamaktır. Bağlar sayesinde kişi sarılıp sarmalanmış hisseder. Yaşananların gerçekliğine tahammül etme gücünü, yüzleşme ve sindirme cesaretini bulur. Beyin işleyişinin çoğu başkalarıyla uyum içinde olmaya adanmıştır. İnsan, yaşadığı dehşetten korkmayan ve en karanlık öfkesini kontrol altına alabilecek bir rehbere muhtaçtır. Uzun süre kendinden saklamak zorunda kaldığı parçalanmış deneyimlerini keşfederken, ona feneriyle yol gösterecek bir sefer arkadaşına ihtiyaç duymaktadır.

Travmadan iyileşme, hep söylediğimiz gibi, diğer insanlarla yeniden bağlantı kurmayı içerir. İşte bu nedenle zorlayıcı ilişkiler içinde meydana gelen travmaların tedavisi, trafik kazaları ya da doğal afetlerden kaynaklanan travmalara kıyasla daha zordur. Korkmuş yetişkinler de korkmuş çocuklar kadar sarıp sarmalanmaya ve güven

içinde tutulmaya muhtaçtır. Travmadan kurtulmak başlı başına kişisel güç gerektirir. Ancak mağdurlar yardım aradıklarında kimileyin çaresizlik, endişe ve sıkıntı duygularıyla o kadar boğulmuş olurlar ki içsel kaynaklarını tanımakta zorlanırlar. Mağdur kendini güçlü hissetmese bile, "yorgun ve yenilmiş hissettiğimizde yaşamaya devam etmenin her zamankinden daha fazla güç gerektirdiğini" ona söylemeliyiz. *Kucaklayıcı bir mevcudiyet* bebeklere sunduğumuza çok benzer: Zihnimde başka bir gündem taşımaksızın ve yargılamadan *onun şu anda kim ve nasıl olduğuna* yönelirim. Önceliğim odur, bütün merakım ona yönelmiştir. Onu görebildiğim kadar çok görmek ve hissetmek istiyorumdur. Böylece muhatabım bilinmiş ve emniyette hisseder. Genç bir dostum deprem bölgesine gittiğinde yolda yaşlı bir kişinin elini öper ve hal hatır sorar. "Bana bir emriniz var mı amca?" der. "Buraya kadar geldiniz ve elimi öpüp hatır sordunuz ya oğlum, bu bana yeter," diye cevaplar muhatabı. Bazen sadece orada olmak yeter.



Mevcudiyet bütün varlığımızla orada olmak, bütün alıcılarımızla muhatabımıza açık olmak, bütün hevesimizle muhatabımıza yönelmektir. Göğüslediği zorlukların farkında olduğumuzu ve onunla aynı omuz hizasında durduğumuzu göstermektir. Zorluklar yürek hizasında durarak alt edilecektir. Gökkuşağı yağmurlardan sonra çıkar. Başaklar yağmurla serpilir. *Monna Rosa*'nın eşsiz dizeleri düşüyor aklıma: "Yağmurlardan sonra büyürmüş başak/ Meyveler sabırla olgunlaşırmış/ Bir gün gözlerimin ta içine bak/ Anlarsın ölüler niçin yaşarmış."

Kedere kelimeler vermek gerek, içeride tortulaşmış acıyı dışarı çıkarabilmek, buza kesmiş olan duyguları yüreğin sıcaklığıyla ısıtmak için. Bunun için de birbirimize hazır ve nazır olmayı başarabilmeliyiz. Mevcudiyet. Varlığım onun varlığına bir teminattır. Varlığım, o yardan aşağı düşerken yeryüzüne tutunabileceği bir ağaç kökü, bir fidandır. Mevcudiyet, karşılaşmanın gerçek olduğunu ima eder. Martin Buber için bu, kişinin karşısındaki kişinin bir "o" olmaktan çıkıp bir "sen" haline geldiğini gösterir. *Sen* ve *ben* arasındaki ilişki, *biz varız* ile başlar. Eğer biri diğerinin yanında gerçekten mevcut olabiliyorsa işte o zaman gerçek bir karşılaşma gerçekleşmiş demektir.

ŞEHİR VE YAS

Merdivenli yolların kaç basamaktan oluştuğundan, kemer kavislerinin açı derinliğinden, çatıların hangi kurşun levhalarla kaplandığından söz edebilirim sana; ama şimdiden biliyorum, hiçbir şey söylememiş olacağım sonunda. Zira bir kenti kent yapan şey bunlar değil, kapladığı alanın ölçüleri ile geçmişinde olup bitenler arasındaki ilişkidir.

Italo Calvi

Bir elin yıkamak için bir başka ele ihtiyaç duyması gibi, insan da başkalığın yardımıyla kendini çamurundan arındırır. Kır hayatının o büyük gözaltından, herkesin birbirini bakışıyla hapsettiği o gönüllü kulluktan ayrışabilmek için insanlar şehre gelir. Şehirde hem görece bir özgürlük vardır hem de ticari ve kültürel seçenek bolluğu. Fert, yalnızca şehirde bereketli bir havza bulabiliyor. Ferdiyet, sorumluluğun temel unsuru olduğundan, görkemli düşüncelerin, dinin sarsan mesajlarının da şehirlere indiğini görüyoruz. Mübadele yeri olarak şehir, agoraların yani fikir, değer, söylem ve mal takasının, rekabetinin ve sentezinin gerçekleştiği kamusal mekânlarla tanımlanabilir. Bu canlı alışveriş hem şehrin veçhesini hem de şehirde yaşayan

insanların yaşam kültürünü dönüştürür. Medeniyet, pek çok farklı kültürü emziren çatıdır; kültürler onun verdiği nizam ile yürüyüşünü sürdürür. Oysa köy yahut kasabada yaşam sanatına dair kültür, ekseriyetle donmuştur.

"Şehir medeniyetin tezahür ettiği yerdir. Ahlakın, sanatın felsefenin ve dini düşüncenin geliştiği ortam olarak insanın dünyadaki vazifesini ve en üst seviyede varlığın anlamını tamamladığı ortamdır. Bu idrak şehrin oluşmasını sağlar," der bilge mimar Turgut Cansever. Bu minvalde, şehir mekânsal teknik bir kavram değil, etik ve dolayısıyla estetik bir kavramdır.

Şehirlerin de belleği vardır. Bir mabedin gölgesinde gezinirken sizden yüz yıllar önce de orada bambaşka bir hayatın hüküm sürdüğünü hayal edebilirsiniz. Şehir, yapıları aracılığıyla hatırlar; dolayısıyla eski binaların korunması, insan zihnindeki anıların korunmasına benzer. Kentsel değişim süreci tarihin alanıdır, ancak olayların birbirini izlemesi bir kentin hafızasını oluşturur ve bu, kenti anlamlandırmak için tercih edilen psikolojik bağlamdır. Buna göre kimlik, kentteki tüm izlerin toplamıdır, ancak şehrin büyümesi birer *hatırlama mekânı* olan binaları ortadan kaldırırsa "hafıza kaybı" ve "kimlik krizi" tehdidi ortaya çıkar. Şehir, içinde yaşayan insanlar için bir tür rehber veya örnek teşkil edemez artık.

Şehirli Olmak

Muhterem Sadettin Ökten hocamın bir sözü var: "Kendi kimliğini inşa eden, kendi kimliğini geliştiren ve şehre katkıda bulunan insana 'şehirli' diyoruz. Şehirde yaşayan, para kazanan insana şehirli demiyoruz." İnsan şehri, şehir de insanı inşa eder. Mesele nasıl bir şehir istediğimizden önce, nasıl bir insan istediğimizdir. Bir şehir, fiziksel, ekonomik, coğrafi gelişmişliğiyle mütenasip olarak metafizik

telakkimizde bir gelişim sağlamıyorsa o şehir yozlaşmış ve kanserleşmiş bir şehir olarak telakki edilebilir. Bugünün kentlerinin kısm-ı azamı için bu teşhis geçerli. Sömürüye dayalı bir kentsellik, insani tekâmülü ketlemekle kalmaz onu çöküşe de uğratır. *Ten ve Taş* kitabında Richard Sennett, Amerikan şehirlerinin önayak olduğu, modern gökdelenlerin duyusal yoksunluğu azdıran, kent ortamını sakatlayan tekdüze, sıkıcı ve kısır planlamasından bahisle, "Batı uygarlığı bedenin haysiyetine ve insan bedenlerinin çeşitliliğine hürmet etmekte hep zorlanmıştır," diyor. Gökdelenlerin içinde kimliğimiz ve kişiliğimiz adeta ufalanır.

İnsan şehri, şehir de insanı inşa eder.

İnsan bedeni ve insan ruhunun esenliği için tasarlanmış kentlerde yaşayamamak bizim günahımız değil. Modernizm, yeni bir birey inşa etmek amacıyla insanları mezar taşları gibi eş görünümlü ve cesametli apartman bloklarına istifledi. 3+1, 2+1 dairelerde yaşatmaya insanları yönlendirmek totaliterliğin bir tezahürüdür. Ve modernizm, çekirdeğinde düzen takıntılı bir totalitarizm tarzıdır. 3+1 dairede yaşayan bir aile, tercihen iki, azami üç çocuklu bir ailedir ve geniş ailenin desteğiyle gözetiminden kopuktur. Devletin kulu olması gereken birey, diğer tüm aidiyet bağlarının (soy, kabile, din, cemaat vs.) zayıflatılması gereken bir insana işaret eder. Ailenin standartlaştırılmasıyla evlerin standartlaştırılması at başı giden bir hikâyedir. Evlerimizin mahrem sığınaklar olmasını arzu ederdik, ailelerin içinde rahatlıkla kendi uzletlerine çekileceği koruma alanları olmasını isterdik. Bugünün apartman mimarisi mahremiyeti ilga ediyor ve her ailenin hayatını bir diğerine istemeden ortak ediyor.

Tarih Boyunca Kent eserinde Lewis Mumford, büyük kent insanının, kırsaldaki insanın manzarasına dahil

olan hayat kaynaklarından el çekmesi, güç ve zenginliğe aşırı bağlanması sonucunda, "içgüdüsel gerçeklik duygusundaki zayıflamanın üstesinden gelemediğini" söyler. Biz kent sakinleri, sakin değiliz, sükûnetimiz yok, gerçek olan şeyleri tanımayan yanılsamalar içinde debeleniyoruz. Tabiatı yutan mekânımız kadar, yaşamı yutan zamanımız da ifsad edilmiş halde. Başkalığı içinde insanla temas için inşa edilen şehirlerde, insanlara değemiyoruz. 19. yüzyıla kadarki meydan-sokak tasarımları, insanların birbirleriyle temasa geçebilme imkânını gözetirdi; bunun önünün tıkanması kent mekânındaki düzensizliği ifade ediyordu. Bugün, yalıtılmış siteler inşa eden günümüz şehir mimarisi için düzen, temassızlık anlamına geliyor. Bu temassızlık yalnızca hemcinsimiz ile değil, tabiatla ve göksel olanla bağımızın da sakatlanmasına yol açıyor. Mevsimlerin dönüşümünü, yıldızların semada dönüşünü göremeyen insanı ne büyüleyebilir ki? Üzerimizdeki yıldızlı gök ve içimizdeki ahlak yasasını nerede seyredeceğiz ve huşuyu nasıl tadacağız? Şehirlerin insan ölçeğinde ve ister ilahi ister sanatsal olsun bir manevi perspektif dahilinde planlanması, şehrin varoluş gayesi için yeniden aranması gereken ölçütler. Beton yığınlarının içinde kaybettiğimiz insan ruhunu arıyoruz.

Mevcut Şehircilik Anlayışı Bize Ne Söylüyor?

Geçmişin kadim şehirleri ticaret kadar kültürün de üretilip dolaşıma sokulduğu mekânlardı. Bugün kentlerde dolaşması öncelenen şey meta. Oysa geleneksel Türk mimarisi rüya ile hareketin el ele yürüdüğü bir Türk şehri tasarlayabilmişti. Mehmet Kaplan, "Bu, renk, şekil ve cesametten ibaret, basit bir pitoresk değildir. Bu, şekil halinde kendini ifade eden ruhtur," diyor medeniyetin etkisini anlatırken. Medeniyetin ruhu, muhtelif vasıtaları bir

dil gibi kullanarak, mekânın üzerinden kendine has bir şiir mimarisi yaratıyordu. Şiirin müziğe olan ölçü yakınlığı ve müzikle mimarinin soyut bir dil olan matematiğe akrabalığı bu açıdan çok anlamlı.

Yaşadığımız zihinsel kakofoninin bir nedeni de içinde yaşadığımız çirkin şehirler ve konutlar. Ahmed Hâşim, "Mimarî eserler, fazla çirkinliğe, fazla garabete mütehammil değildir. Gülünç bir resim levhasına bakmamak, fena bir şiiri veya ahenksiz bir musikiyi dinlememek suretiyle bunların muzır tesirlerinden ruhumuzu vikaye edebiliriz; fakat fena bir mimarın eserinden sakınmak pek öyle kolay değildir. Âciz bir muhayyile, fakir bir ruh, yol ortasına dikilmiş taştan koca bir şekle inkılâp edince, bütün bir şehrin manevî sıhhatini, nesillerce bozmak kudretinde bir tehlike olur," demişti. Çirkin bir şehir bizi yavaş yavaş öldürür.

Turgut Cansever de Osmanlı mesken mimarisinde daha ziyade ahşap ve kireç gibi dayanıksız malzemelerin tercih edilmesinin tasavvufi duyarlılıkla ilgili olduğunu söylüyordu. Taşla simgelenen kalıcı, ezici büyük değerler sistemi karşısında ahşabın, günlük hayatı düzenleyen çerçevelerin dinamik ve değiştirilebilir bir sistemi temsil ettiğini dile getiriyordu. Hiçbir neslin, kendisinden önceki neslin zevklerine ve ihtiyaçlarına göre belirlenmiş bir şehirde yaşamak zorunda bırakılmaması bir incelik ve edep terbiyesiydi. Fatih Camii'nin Apostorol Kilisesi üzerinde, onun temelinden hareket edilerek inşa edilmiş olması, Turgut Cansever'e göre, fetihten sonra İstanbul'un yeniden oluşumunda kültürel geçmişin inkâr edilmediğini gösterir.

Çözüm de sorunun bağrında uyuyor; olabildiğince özgürleşmek için kendini piyasadan, rekabetçi karakter aşınmasından alabildiğine uzağa savurmak gerekiyor. Daha ince ve keskin, daha uzak ve derin bir bakışa, ahlaka ve eyleme ihtiyacımız var; insana, tabiata, sanata, edebi-

yata, dosta ve yarene sığınmak, âlemlerin sahibine iltica etmek tek kaçış stratejisi. İstanbul'da gün geçmiyor ki devasa bir bina ile karşılaşmayalım. Korkarım bu gidişle göğü bile göremez hale geleceğiz, gerçekten bir *göğe bakma durağı* gerekecek göğü görmek için. Güneşi ve göğü bizden saklayan bu devasa binalar, kuşların göç yollarını da bozuyor. Öyle sokaklardan geçiyorum ki yeni ve tıkış tıkış yapılmış binalar, adeta yolu ve insanı yutmuş. Beton, tabiatı yutuyor; insanların kutsalı en tabii haliyle içlerine çekecekleri, ilahi olanın ruhun gözeneklerinden içeri sızabileceği tabiat parçaları ufak ufak yok oluyor. Her tahribat çocuklarımızın geleceğinden çalıyor. İstanbul ve diğer şehirlerimizde yeşil alanların korunması ve çoğaltılmasına dair acil bir planlamaya ihtiyaç var.

Göğü açın efendiler! Allah bize göğe bakmamızı emrediyor, siz onu plazalar, hanlar ve devasa alışveriş merkezleri ile kapamayın. Tabiat bize Allah'ın emanetidir, ona ihanet etmeyelim. Bir geleneği olmayan gelecek inşa edemez. Geleneği bilmeyen geleceği de tarumar eder. İnsanın göğe bakma ve kuşun gökte uçma hakkını Allah vermiştir, kimse gasp edemez.

Din-Doğa İlişkisi

Sorunun kaynağı aslında modernizmin doğaya bakışının sömürü ve kitlesel tüketim üzerine temellenmiş olmasında. Müslümanların ve zenginlik-ilerleme peşindeki tüm kültürlerin zihniyeti, modernizmle sakatlanmış durumda bugün. Gelenekli toplumların neredeyse tamamında kendiliğinden bir doğayla barışıklık, ona hürmet ilişkisi mevcuttu. Biz tabiata hürmet etmiyoruz. Geleneğimizde verilen zararın, zaruret miktarınca ve ihtiramla, telafiyle beraber olması bir kaideydi. Bu açıdan, dini inanışlardan ziyade insan tecrübesinin aktarımının, yani medeniyetin

etkili bir amil olduğunu düşünüyorum. Hz. Peygamber'in Uhud Dağı'ndan bahisle, "Biz onu severiz o da bizi sever," dediğini işitmiştim. Keza, akan bir nehirden bile olsa abdest alırken suyu israf etmeme ya da kıyamet kopsa dahi elindeki fidanı dikmeye devam etme gerekliliğine dair hadisler, yaşamın sürdürülmesine, kişinin kendinden sonra da sürecek yaşama hürmetine ilişkin çok değerli ahlaki ilkeler. Ancak, mesajları yorumlayan, yine de medeniyetin avucundaki zihindir. Bu nedenle tabiata yaratıcının tecelligâhı olarak bakan tasavvufi bir nazar, elbette ki aynı ahlaki mesajı ganimet ve talanın, güç ve servetin üstünlüğüne itikadında yer açan bir nazardan farklı yorumlayacaktır. Yûnus'un "bir karıncaya ulu nazarı" veya yol üstünde baharla donanmış bir ağaca "Böyle latif bezeniben böyle şirin düzeniben/ Gönül Hakk'a özeniben dilek nedir neye muhtaç" hitabı bizim de düsturumuz olmalı. İnsanın varlık mertebesindeki yeri, onun nüfuz ve çıkarına dair değil, sorumluluk ve hesabına dair bir makamdır.

Müslümanların ve zenginlik-ilerleme peşindeki tüm kültürlerin zihniyeti, modernizmle sakatlanmış durumda bugün.

Antroposen Çağı'nda dünyanın çehresinin geri dönülmez şekilde tahrip ve tahrif edilmesi, insanlığın kendi bindiği dalı kesmesine benziyor. Heidegger şöyle yazıyor: "Kurtarmak sadece bir tehlikeden sakınmak değildir, esasen kurtarmak bir şeyi kendi doğal varlığı/özü içinde özgür bırakmaktır. Yeryüzünü kurtarmak, ondan faydalanmaktan ya da onu işlemekten daha fazla bir şeydir. Toprağı kurtarmak ona efendi ya da kul olmak değildir ki bunun sadece bir adım sonrası sınırsız sömürüdür." Kâi-

natın kendi içinde mündemiç kurallara bağlı bir işleyişi var. *Sünnetullah, Allah'ın yaratım metodu* veya *fizik kanunları* da diyebilirsiniz buna. Ancak her halükarda her müdahale ve etki, eşdeğer bir tepki ve saldırıyla ödünleniyor. Pandemide de gördük bunu. Vahşi yaşam alanlarını işgalimizin, bu tehlikeli yakınlığın bir bedeli var. Her şeyin bir bedeli var. Eğer sevgimiz, şefkatimiz ve haşyetimiz bizi alıkoymuyorsa korkumuz ve dehşetimiz alıkoymalı.

Şehri Yürümek

"Bir yere yürüyerek giden herkesin sırrı tam da budur: Yürüdüğünüzde hayat uzar. Yürümek zamanı daraltıp çökertmek yerine esnetip genişletir," diye yazar Erling Kagge. Yürümek, bir yerden başka bir yere fiziksel bir hareketten daha fazlasıdır; eylemlilik ve direnci ifade eder. Michel de Certeau'ya göre yürümek, yayaların eylemliliklerini ifade etmelerine, bireyselliklerini geri kazanmalarına ve kentsel altyapının dayattığı sabit düzene meydan okumalarına olanak tanır. Bir direniş aracı haline gelen yürüyüş, bireylerin şehri kendi istek ve yorumlarına göre kat etmelerine, sahiplenmelerine ve yeniden yorumlamalarına imkân sağlar. Şehrin statik bir arka plandan ziyade, sakinlerinin hareketleri ve etkileşimlerinden etkilenen canlı ve dinamik bir organizma olduğunu kabul eder. Yürüyerek şehri yaşarız. Sokak ve caddelerinde dolaşırken ortaya çıkan duyusal nitelikleri, mekânsal etkileşimleri ve kişisel hikâyeleri fark ederiz. Yürümek bizi, şehri yalnızca fiziksel bir yapı olarak değil, insan hikâyeleri ve karşılaşmalarıyla şekillenmiş çok katmanlı bir kanaviçe olarak görmeye davet eder. Yürümek, yayaların gizli köşelerde gezinmelerini, alternatif yollar keşfetmelerini ve şehrin öngörülen rotalarına meydan okumalarını sağlayan bir keşif aracı haline gelir. Hele şehirde yürürken kaybolmak

yok mu? O kayboluşlar nice buluşlar vaat eder. Her bireyin şehirdeki yolculuğu benzersizdir, kişisel geçmişleri, arzu ve niyetleriyle şekillenir. Şehri yaya gezmek, şehirle ilişki kurmak ve onunla konuşmaktır. Şehrin hikâyesinin bir parçası olmak ve o hikâyenin yazımına katkıda bulunmaktır. Yürümek, bir şehri bize yakınlaştırır, onun canlılığının içine çeker ve bizi onun yaşayan bir parçası kılar. Böylece şehrin hafızasına katılır ve aynı zamanda onun karmaşıklığını daha iyi kavramış oluruz.

Yas ve Öfke

Dünya, *bir harap evdir kalır divaneden divaneye*. Bilsek de bunu, dayandığımız dünyanın sağlam olduğunu, en azından bir zeminin ayaklarımızın altında bizi tuttuğunu düşünüp varlığa güven duyuyoruz. Depremde yıkılan işte bu güven duygusu. Emin olamamak, güven duyamamak kimi insanlarda yaratana kırgınlığa, başka insanlara öfkeye dönüşüyor. Nazik tenlerin on binler ve yüz binler olarak bir gecede yitip gitmeleri izzetinefsimizi örseliyor insan olarak. Depremde sevdiklerini –evlatlarını, dostlarını, ailelerini– yuvalarını, maddi varlıklarını, yaşam alışkanlıklarını ve aşina oldukları sokakları, şehirlerini kaybeden insanlar belki henüz bu yasın başındalar. Henüz yaşamda kalma kaygısı teskin edilebilmiş durumda değil; toprak halen silkelenip titriyor, halen güvende, tok ve sıcak değiller, henüz yaralardan kan sızıyor.

Biz, uzakta olanlar daha hızlı geçiyoruz bu yas süreçlerini. Yasın ve kederin ritmi herkeste farklı hız ve dönüşlerle ilerler. İnsan yastan asla tamamen arınamıyor, kanatları zifte bulanmış bir deniz kuşu gibi sürünüyoruz kaybımızdan uzaklaşarak. Yasla birlikte ortadan ikiye ayrılır hayat: Kayıptan önce ve kayıptan sonra. Güvenli ve tanıdık olanın kaybı için yas tutarız ve sanki hiçbir şey

bir daha asla eskisi gibi olmayacakmış gibi hissederiz. Sevilen birinin kaybı hem ayrılık acısını hem de onun bir parçası olduğu varsayılan dünyamızın kaybını tetikler.

> Yasla birlikte ortadan ikiye ayrılır hayat: Kayıptan önce ve kayıptan sonra.

Ancak zaman içinde yeni dünyamıza uyum sağlarız. Kaybımızla değişen dünyayı yeniden öğreniriz. Gerçekten de yasla çalışmanın ayrıcalıklarından biri, pek çok danışanın bu deneyimden nasıl öğrendiğini ve büyüdüğünü ve yaslarından gelecekteki kayıplarla başa çıkmak için daha donanımlı bir şekilde çıktıklarını izlemektir.

Sevdiklerimiz artık yanımızda olmadığında, başımızı okşayacak o el artık belirmediğinde kısacası özlemin acısı kalbimizi dağladığında dünyamızı yeniden oluşturmamız gerekir. İçimizin kırıklarını bir araya getirmemiz, onları yeniden birleştirerek öleyazan parçalarımıza hayat aşılamamız gerekir. Yas, böylesi bir yeniden doğuşun ilk adımıdır ve kaybedilenin kaybedilmesinden çok daha fazlasıdır. Bu yönüyle hayatı daha geniş bir bakış açısından süzebildiğimiz anlamlı bir yaşamın kapısını aralar. Mümkün olanı daha derin haliyle fark etmemizi sağlayarak şimdiki anın değerini daha çok bilmemizi sağlar.

İnsanların yasını tuttuğumuz gibi hatıralarımızın yasını da tutuyoruz. Şairin dediği gibi yaşadığımız yere benziyoruz. Çocukken koştuğumuz sokakların yerinde yeller esiyorsa, bir zamanlar canlılığıyla başımızı döndüren şehrimiz harap olmuşsa gündüz düşlerinde nereye sığınacağız? Avucumuzdan kayıp giden sadece yıkılan duvarlar değil, çocukluğumuzun rüyalarıdır. Kayıp gidenler; geçmişin üzerine sindiği sokaklar, köşebaşında cetlerimizin su içtiği çeşme, nesiller arasındaki devamlılık hissi-

dir. Bu unutkanlığa direnelim. Gelin birbirimize öyküler anlatalım, şehrimizin sokaklarını ayakta tutamadıysak da sözlü geleneklerini, hatıralarımızı ayakta tutalım. Bir zamanlar şurada bir sokak vardı ve biz başından sonuna kan ter içinde koşardık! Şurada bir fırın vardı ve ramazan pidelerimizi oradan alırdık. Şu köşede bir yeniyetmenin ilk aşkı kalbe bir cemre gibi düşmüştü. Hatıraları canlı tutarak iyileşeceğiz; sadece bir afetin savurduğu insanlar değiliz, belleği olan, hatıralarıyla var olan insanlarız. Bir rüyadan artakalanlar *ancak birbirlerine anlatırlarsa* gerçekten yaşadıklarına inanabilirler.

HAZER KIL!

Bütün diğer değerler insan haysiyetine hizmet ettikleri ve bunun davasını sürdürdükleri ölçüde değer niteliği taşır. İnsan hayatını değerli kılan şeyler, hayatın yaşanmaya değer olmasını sağlayan bu tek değeri elde etmeyi sağlayan farklı hediye çekleridir.
Başka insanlarda insanlığı öldürerek hayatta kalmaya çalışan kişi, kendi insanlığının ölümünden sonra hayatta kalmış demektir.

Zygmunt Bauman

İnsanı insan kılan, insana insan olmaklık idealinde miyar olan şeye "haysiyet" diyoruz. Haysiyetli olmak, insanı eşref-i mahlukat addeden bir inanç biçiminden kaynaklanan yaygın genel kullanımındaki "şeref, gurur sahibi varlık" olma manasını taşır. Ama bunun da ötesinde, insan olmayı tanımlayan en temel ayırt edici özelliklere göre davranmak demektir. İnsanın doğuştan gelen bir değeri vardır ve her insan, sadece insan olduğu için belirli haklara sahiptir. Haysiyet olmadan kimliklerimiz aşınır, bizi biz yapan unsurlar silinir. Onun yokluğunda insanlar kendileri tarafından değil, onları esir alan kişiler ve içinde yaşamaya zorlandıkları koşullar tarafından tanımlanır.

Sözgelimi toplama kampında esir tutulan kişi, ismi cismi ve hikâyesi olan bir kişi değil de sadece mahkûmdur, hayatı kolayca harcanabilecek bir fazlalıktır, bileğine kazınmış numaradır. İnsanı insanlıktan azaltan her türlü uygulama haysiyete bir saldırıdır. İşkenceye, zulme, ayrımcılığa yani aslında tahammül edilemez olana tahammül ettiğimiz her seferinde haysiyetimiz zedelenir. Ancak ahlaki bir vicdanladır ki haysiyet sahibi oluruz. Alvarlı M. Lutfi Efendi, "Hazer kıl! Kırma kalbin kimsenin cânını incitme!' diyor. Hazer kıl: Çekin, kork bir kalbi incitmekten.

Haysiyet Meselesi

"Bir şeyin ya fiyatı vardır ya da haysiyeti," demiş Immanuel Kant. Para, nesnelere dair tüm niteliği ve özü "Kaça?" sorusuna indirger. Para yüzündendir ki dünyanın güzellikleri ve insan, paha biçilebilen ve bu yüzden kullanılabilen kendi içinde birbirinden farksız bir "mal"a, metaya dönüşür. Oysa paha biçemediğimiz değerler vardır: Samimiyet, dostluk, vicdan, özgürlük, dürüstlük, iyi niyet gibi. Başka bir şeyle değiş tokuş edilemeyen nitelikler. Kendi başlarına çok değerlidirler. İnsan onlarla ışıldar, haysiyet onlarla vardır. Denizcilerin cesaretinin kaynağı şimal yıldızı gibi, bize insanlık serencamımızdaki mevkimizi hatırlatan bir alamettir haysiyet. İdeallerimize belki ulaşamayız, onlar ufuk çizgisinin ardına, Kafdağı'nın arkasına saklanmıştır, erişilemeyecek kadar uzaktadırlar belki ama bize yıldızlar gibi yol gösterirler. Diğer tüm yıldızlar yörüngede değişip dursa da gecenin karanlığında Kutupyıldızı dünyanın eksenini ortalayan en güvenilir kılavuzdur. İşte haysiyet, insanlığı bilinmezliğin ortasında barındıran ve gelecekte de barındıracak olandır. Bu yüzden de tüm ahlaki, hukuki, toplumsal ilişkilerin merkezine çakılıdır.



On Consolation (Teselli Üzerine) adlı eserinde Michael Ignatieff, Eyüp Peygamber'in kıssasından bahisle, "Eyüp gibi biz de dayanmayı öğrenmeli, yaşadıklarımızın hakikatine tutunmalı ve acı çekmeyi hak ettiğimize inanmak gibi sahte tesellileri reddetmeliyiz. Suçluluk yükünü reddetmeli ve yaşamlarımızın anlamını anlamak için elimizden geldiğince mücadele etmeliyiz. Sonsuz sessizliğe, anlamsızlığa mahkûm değiliz. Kasırgada, insanoğlunun kaderimizle bitmek bilmeyen sıkıntılı karşılaşmasında bulunacak bir cevap var, ancak bizim için doğru olan cevabı bulmak için yumruğunu gökyüzüne kaldırmaya cesaret eden paçavralar içindeki (o) adam kadar cesur olmamız gerekecek," yazıyor. İnsanın haysiyeti, ona yaratılmışlar içindeki üstün konumunu sağlayan, onu diğer canlılara müteâl ve hepsinden farklı kılan akıl, dil, bilinç, vicdan,

ahlak, dayanışma vb. hasletlerden kaynaklanmaz; haysiyetimizin kaynağı yaratanın muhatabı olmamızdan neşet eder. Biz de onu muhatap alırız. Bu sebeple, bir başka insan tarafından yahut tabiatın kör şiddetiyle küçültüldüğümüzde haysiyetimiz örselenir. Biz, bu mertebenin varlığı değilizdir. "Merteben ayn-ı müsemmâdadır esmâ sanma/ Merciin Hâlik-i eşyâdadır eşyâ sanma" demişti Gâlib Dede. Eyüp Peygamber'in yaratana sitemi ve sorgusu en hasından bir kulluk ibadetidir, zira o maksatla insan var edilmiştir. Tasavvufun kucağında uyandığı, zahitlerin anlamadığı işte bu kurbiyyet, bu has yakınlıktır.

Haysiyet esirgenemez. Haysiyet üzerine pazarlık edilemez. Haysiyet tartışılamaz. O, doğuştan beraber getirdiğimiz temel haktır. Bir insanın diğerini kullanışlı bir alete çevirdiği her ilişki haysiyete indirilmiş darbedir. Rütbecilik insanları üstün ve aşağı diye iki ayrı sınıfa ayırsa da her canlı kendi nitelikleri bakımından değerli ve incinebilirdir. O yüzden özen, saygı ve nezaketle davranılmayı hak eder.

Sevgi, başka bir insanın doğuştan gelen değerine ve haysiyetine inanmakla mümkün, bir insanı sevmek, onu Tanrı'nın gördüğü haliyle bilmeyi murat etmektir. Basmakalıp düşünceler bu inancı zayıflatır, kalplerimizi daraltır, bizi birbirimizin parçalanamaz ve indirgenemez insanlığına karşı körleştirir. Sevginin zıddının nefret değil, kayıtsızlık yani körlük ve nâdânlık olduğu söylenir.

İnsana yapılacak en büyük kötülüklerden biri ona karşı kayıtsız kalmaktır. Kayıtsız kalmak onun insanlığını azaltmak, onun haysiyetini zedelemek demektir. Zulüm; onu sözüne kulak verilmeyecek birisi gibi tanımlamakla ve madun kılmakla kişiyi tarihin bahçesinden sürmeye, hayatının aktörü olmaktan men etmeye yeltenir. Gayatri Chakravorty Spivak, "Madun konuşabilir mi?" diye sormuştu. Tarihin geniş tabakaları boyunca susturulan,

küçük görülen, mal statüsünde kabul edilen ezilmişler, esirler, kadınlar, mazlumlar haysiyetsizliğin kara cehenneminde dillerinden koparılırlar. Haysiyetleri tanınıp iade-i itibar yapılsa dahi, yeniden bir dil kazanmaları için nesiller gerekir.

Kayıtsızlığın bir biçimi de insanın biricikliğini tanımamak, onun iç dünyasının zenginliğini görmezden gelmektir. Kültürler arası düzlemde, insanı kendi varoluşunun biricikliğiyle kavramadığımızda sokaktaki göçmenden bir tehdit üretebiliriz. Örneğin, insan haklarını kişinin içinden geldiği kültürün değerleriyle değil de sözümona evrensel ama özünde Batılı Protestan bireyci düşünce tarzı ekseninde yorumladığımızda, o insanın iç dünyasını, içinde yoğrulduğu-özümsediği kültürel matrisleri geçersiz kılmış oluruz. İnsan haysiyetini incitiriz.

İncinebilir olduğu için insana ve varlığa nezaket ve ihtimamla yaklaş. Dikkatle, sevgiyle. Kant'a göre, tüm insanların haysiyetini tanımak, insanları sömürmenin ya da onlara yalnızca kendi kişisel hedef ve çıkarlarını ilerletmek için birer araçmış gibi davranmanın etik olmadığı anlamına gelir. Meşhur kategorik (her koşulda geçerli ve ihlal edilemez) buyruklarından sonuncusunu, "Kendi şahsında olduğu kadar başka herhangi birinin şahsındaki insanlığı da asla sırf bir *araç* olarak değil, aynı zamanda ve hep bir *amaç* olarak kullanacak şekilde eylemde bulun," şeklinde ifade etmişti.

Bir oy, bir vergi numarası, nüfus kütüğünde bir sayı değilim.

Bir insanım ben, hayatımın bir anlamı var. Ben içinde olduğum için, tarihin ve coğrafyanın, sistemlerin ve normların bir anlamı var. Biriciktir benim hayatım, kim-

senin hayatıyla değiş tokuş edilemez, benim rüyalarım ve acılarım bir başkasının acısıyla ve rüyalarıyla kıyaslanamaz, onlar dolayımıyla yorumlanamaz. Tarihin görünmez gölgesiyim ben, öldüğümde gazetelere haber olmam. Geniş kitlenin meçhulüyüm belki ama haysiyetimle "varlığın kökleri"ne değerim. Benim haysiyetimi yok sayan her kimse onunla bir meselem var. Ve benim biricikliğimi teslim eden her kimse ona verecek bir armağanım var. Bir oy, bir vergi numarası, nüfus kütüğünde bir sayı değilim. Bana doğruları fısıldayan bir vicdanım, rüzgâr olup ruhumun yelkenlerini dolduran özgürlüğüm var. Benim, beni var edene varmak için başka bir rotam var.

İnsan Bir Sayı Değildir

Soykırım ve devlet terörü, hedef aldığı grupları insanlıklarından soyar. Kurbanlar bir makinanın yer değiştirilebilir, feda edilebilir aksamlarına dönüştürülür. Kitlesel katliama uğratılan kişi sadece "çokları içinde biri"dir. Istırabın kişiselliği ve biricikliği yok edilir. Bir toplumdan bir kalabalık, bir insandan nesne üretilir. Oysa kurbanlar bir zamanlar isimleri, aileleri, ev ve hikâyeleri olan insanlardı. Aidiyetlerini sağlayan her bağ yok edilir, öznelliklerinin bütün izleri silinip yok edilir. Yurtsuz kılmakla, bedenine acı vermekle, aşağılama ve çaresiz bırakmakla yapılır bu. Bir kalabalığın içinde çoktan yitip giden mahkûmun adı da ortadan kaldırılır. Bir sayıdan ibaret kılındığında, isimsiz kaldığında artık hiç kimsedir. Çokları içinde herhangi biridir artık. İnsan öznesi sayısallaştırılmış bir nesneye dönüştürülmüştür. Bu belirsiz nesne insandışı nesneler denizinde kaybolmuştur. Kitle katliamı (mass murder) sayısal katliam halini almıştır (math murder). Kan şehveti ortalığı kaplamış, boşluğu sayılar doldurmuştur. Zalim, yok ettiği bedenlerin sayısıyla

övünmektedir adeta. Ancak devlet terörü ve soykırımın ortasında da insanlar kendi haysiyetleri için savaşmaya devam eder. Birbirlerine bakar, ihtimam gösterir, kendileri aç olduğu halde yemeklerini paylaşır, bağ kurarlar. Böylece benliklerini, kendi özsaygılarını ve muhatabıyla canlı bir ben-sen ilişkisini devam ettirirler. Acıyı bir gerdanlık gibi üzerinde taşıyan insanların dayanışma ve dirençleri hayranlık uyandırıcıdır. Sıradan insandaki bu kahramanlığı selamlamalı, içlerindeki azim ve sebatkârlığı alkışlamalıyız.

Zoran Sorek ve eşi Sırptı ama Müslüman karşıtı propagandayı asla kabullenmemiş ve köylerini terk etmemişlerdi. Sırp köyleri el değiştirmişti; artık Müslümanların hâkimiyetindeydi. Boşnak ahali Soreklerden nefret ediyordu, çünkü Sırplar halklarını katletmişti. Zoran kaçırıldı ve bir daha geri dönmedi. Beş ay sonra Zoran'ın karısı bir kız çocuğu doğurdu. O bir Sırp'tı, düşman topraklarındaydı. Yiyecek kıtlığı vardı, göğüslerinde süt yoktu ve bebeğini besleyemiyordu. Köyde Müslüman Fejzic ineğini bir tarlada tutuyordu. Sütsüz geçen beşinci günde kapıya biri geldi: Siyah lastik çizmeleriyle Fadıl Fejzic'ti bu. Yarım litre süt uzattı. Ertesi sabah da geldi, ondan sonraki sabah da ondan sonraki sabah da. Sokaktaki diğer aileler ona hakaret etmeye başladı. Ona sütünü Müslümanlara vermesini, Çetnik çocukların ölmesine izin vermesini söylediler. O tek kelime bile etmedi. "Paramızı reddetti. 442 gün boyunca geldi, ta ki ... [biz] Sırbistan'a gidene kadar." Bu süt tedarikinde, bir ruh diğer iki ruha bağlanır. Nefret döngüsü durur. Ölüme mahkûm edilen bir bebek, yaşam tarafından geri kazanılır. Hikâyeyi bize anlatan savaş muhabiri Chris Hedges, soykırım sona erdikten sonra geri döner ve Fejzic'i bulur. Fejzic yoksuldur, bir kulübede yaşamaktadır, ineği eti için kesilmiştir. Onu kışın soğuğundan koruyacak

sadece ince, yıpranmış bir paltosu vardır: "Konuştuğumuzda rutubetli, beton duvarlı bir odanın köşesine büzülmüş oturuyordu. Çoğu kahverengi delikli küçük elmalarını koluna sürtüyordu. Sorakları gördüğümü söylediğimde gözleri parladı. "Peki ya bebek?" diye sordu. "O nasıl?"

Hayatla uzlaşmak için önce kayıp, yenilgi ve bozgunlarımızla barışmamız gerekiyor. Yenilginin bize yaptığını kabullenmek ve yine de geleceğin imkânlarını elimizden alamayacağını bilmek. Başımıza gelenler tarafından eksiltilmemek bizim tercihimizdir. Fadıl Fejzic gibi sıradan kahramanlar nefretin bilendiği savaş zamanında bile insan haysiyetini ayakta tutmayı başarır. Dünya merhamet üzere döner. Umut, hayatın acıları karşısında eğilmemek, tutunmaya devam etmektir. Teselli sadece umut varsa mümkündür ve umut sadece hayat bize bir anlam ifade ediyorsa vardır. Teselli, üzgün olan kişiyle birlikte, zor olsa ve acı verse bile gerçeğin gözlerinin içine bakmaktır. Gerçek teselli acı veren duygulara da yer verir, onların var olmasına ve ifadesine imkân tanıyan bir çerçeve çizer. Gerçekliği birlikte fark etmekten kaynaklanan bir temastır. Her insanda bir kahraman nöbet bekler, cesaret kendini göstereceği anı kollar. İş ona geçit verebilmektedir.

Bir gün İstanbul Yenikapı'da düzenlenen bir kitap fuarında konuşuyordum. Merhamet Devrimi adlı kitabımda ayrıntılarıyla anlattığım Romen yetimlere sözü getirmiştim. Çavuşesku rejimi süresince binlerce çocuk çok az bakıcının olduğu yetimhanelerde çok zor şartlar altında yaşamak zorunda bırakılmıştı. Sevgi görmemiş, beslenememiş, bir yatağı dört beş çocuk paylaşmak zorunda kalmıştı. Bu çocukların bir kısmı rejim değiştikten sonra Batı'ya götürülmüş ve ailelerin yanına yerleştirilmişti. Ne var ki önemli bir kısmı huzursuzluk çıkarmış, suça ve kavgaya karışmışlardı. Beyin incelemeleri yapıldığında uzun

yıllar süren mahrumiyetin beyinlerinin empati ve şefkatle ilgili kısımlarının gelişmesini engellediği gösterilmişti. Ben bunları anlatırken arka sıralarda bir hanım çisil çisil dökülen gözyaşlarıyla ağlıyordu. Gözüm arada ona takılıyor ve onu bu denli duygulandıran şeyin ne olduğunu için için merak ediyordum. Nihayet konuşma bittiğinde yanına gittim, selamladım. "Ben," dedi, "o bahsettiğiniz yetimlerden biriyim. Çocukluğum o yetimhanelerden birinde geçti. Gençliğimde bir Türk ile evlenip İstanbul'a yerleştim. Burada kendi hikâyemi dinleyebileceğim aklıma gelmezdi!"

Bir gün Almanya'nın Hamburg şehrinde sosyal psikiyatri kongresinin kapanış oturumunda dinleyiciyim. Kongreye bir tebliğ göndermiştim, tebliğ beğenilmişti ve davet edilmiştim. Ancak asistanlığımın son yılındayım, aldığım maaşla geçinemiyorum bile, nasıl yurtdışına çıkayım. Zaten o arada bir döviz krizi olmuş ve mark neredeyse iki katına çıkmış. Katılamayacağımı yazdım, o dönem en hızlı haberleşme faksla oluyordu. "Lütfen gelin sizi biz ağırlayacağız," diye cevapladılar. Ama ya uçak bileti? "Onu da biz alacağız." Sonra bir dostumuz birkaç yüz mark burs temin etti seyahat masrafları için. Her iş kolaylaşıyordu. Asla gidemem dediğim bir kongreye neredeyse altımda atlas halıyla uçarak gidiyordum. Nerede kalmıştım? Kapanış oturumunu dinliyoruz, salonda neredeyse üç bin kişi var. Bosna Savaşı ve soykırımı konuşuluyor. Panelistlerden Norveçli profesör, tarafsız olduğunu, savaş sırasında Sırp ve Boşnakların eşit düzeyde cürümler işlediğini söyledi. "Allah'ım işimi kolaylaştırdın, beni buraya kadar getirdin. Müsaade et, dilimi çöz, şu adama hak ettiği cevabı verebileyim," diye dua ettim. Paneli çok ünlü bir sosyal psikoloji hocası yönetiyordu. Konuşmalar bitince salona döndü ve benim o kalabalığın içinde havada olan elimi gördü. Söz aldım ve Norveçli profesöre tarafsız olmadığını, zalimle

mazlumu eşitlemek süretiyle zalimin yanında saf tuttuğunu söyleyen on dakikalık heyecanlı bir konuşma yaptım. Oturum başkanı jest ve mimikleriyle konuşmamı onaylıyordu. İngilizcem hiç bu kadar akıcı olmamıştı. Beni oraya getiren görünmez el sanki bu sözleri söyleyebilmem için getirmişti. Aradan yirmi yılı aşkın zaman geçmiş, şimdi dahi yazarken gözlerim doluyor. Heyecanlı nutkum bittiğinde o koca salondan bir alkış tufanı koptu. Binlerce kişi alkışlıyor, destek veriyordu, eleştirilen profesör şaşkındı. İnsanlar o gün, o saat hakkaniyetlerini o yoğun destekle göstermek istemişlerdi. İnsan bir sayı değildir.

Haysiyet Mücadelesi

Haysiyetimize yönelik yaralanmaları varlığımızın özünde hissederiz, haysiyet varoluşsal bir meseledir. Onurlu bir şekilde davranılmayı hak ederiz. Hak ettiğimiz saygınlığa muhatap olmak, beynimizde *limbik sistemi* tetikleyerek görülmek, tanınmak ve değer verilmek gibi hoş duyguları, yani insani bağlarla birlikte gelen ve yaşamı genişleten tüm deneyimlerimizi serbest bırakır. İyi duyguların açığa çıkarılması şifadır. Duyguları gömdüğümüzde –ki onları diri diri gömeriz çoğun– gömüldükleri yerde can çekişmeye devam ederler. Donna Hicks, *İlişkilerde Onur Mücadelesi* kitabında şöyle yazıyor, "Bizi destekleyen insanların yanındayken neden iyi hissettiğimizin biyolojik bir açıklaması vardır. Oksitosin hormonu, hoş duygular oluşturarak açığa çıkar. Haysiyet ihlallerinin negatif etkilerini geriye döndürebilecek güce sahiptir, stres hormonu kortizolü azaltır, kan basıncını ve tüm sempatik sinir sistemi etkinliğini düşürür. Kısacası, acı verici bir olay yaşadığımızda tetiklenen tüm tepkilere karşı koyabilir." Savunmasızlık uzlaştırıcı-

Savunmasızlık uzlaştırıcıdır.

dır. İç dünyalarımız saygınlık kaybı korkumuza eşlik eden kargaşa ve belirsizlikten arındığında, işte ancak o zaman, birlikte yeni bir sınırı keşfedebiliriz: Savunmasız kalacak kadar güvende hissetmenin nasıl bir şey olduğunu.

Haysiyete yönelik ilksel arzu her insani etkileşimimizde bizden önde ilerler. İhlal edildiğinde, bir ilişkiyi henüz kurulmadan yok edebilir. Tartışmalara, boşanmalara, savaşlara ve devrimlere neden olabilir. İnsan olmanın ne anlama geldiğinin bu yönünü –haysiyetimizin ihlalinin hayatta kalmamıza yönelik bir tehdit gibi hissettirdiğini– tam olarak tanıyıp kabul edene kadar, çatışmayı ve onu daha verimli bir etkileşime dönüştürmek için gerekenleri anlamada yetersiz kalacağız.

Nörobilimciler, dışlanma gibi psikolojik bir yaralanmanın beynin fiziksel bir yara ile aynı bölümünü uyardığını bulmuşlardır. Kemikler kırılmaz, kan görülmez, görünür bir yaralanma belirtisi yoktur. Ortada bir zarar vardır ama bu zarar içten içe hissedilir. İçimizde bir yer acır. Yaralanan tam olarak nedir? Saygınlığımız. Sosyal acı. Haysiyetimizdeki yaraların acı verici etkileri hayali değil. Bir gün öfkeyle patlayana ya da depresyona girene dek veya işimizi bırakana, boşanana kadar genellikle üst üste birikerek yatışırlar. Saygınlığımıza yönelik tekrarlanan ihlaller yalnızca özdeğerimizi aşındırmaz, aynı zamanda başkalarıyla bizim ve onların en iyi halini ortaya çıkaracak şekilde ilişki kurma imkânımızı da berhava eder.

Günlük düzeyde, haysiyetimizin ihlal edilmesinin artçı etkileri –geride kalan utanç ve acı– hayatlarımızın rüyasını, manasını etkiler. Daniel Goleman, araştırmalarında bağışıklık sistemimizin, bize zarar veren insanlara sistematik ve uzun süreli maruz kalmanın sonucunda açığa çıkan "'yavaş zehir'" yüzünden er geç zayıfladığını bulgulamış. Daha büyük bir ölçekte, içine düşürüldüğümüz

utanç, insan olarak birlikte gelişme cevherini söndürür. Haysiyetimize yönelik tehditlerle karşılaştığımızda, tüm dünyada daha fazla kırık kalp, daha fazla parçalanmış aile ve daha fazla çözümsüz çatışma göreceğiz.

Ne yapmalıyız? Temel bazı umdelere değinebiliriz. Başkalarının haysiyetini nasıl onurlandıracağımızı anlamak için temel unsurlarının farkına varmalıyız. Haysiyet üzerine bir şaheser kaleme almış olan Donna Hicks'in *haysiyetin on unsuru* olarak nitelediği temel ögeler şunlar:

Kimlik Kabulü: İnsanlara sizden ne daha aşağı ne de daha üstünmüşler gibi yaklaşın. Başkalarına yargılanma korkusu olmadan özgün benliklerini ifade etme özgürlüğü tanıyın. Irk, din, etnik köken, cinsiyet, sınıf, yaş ve engelliliğin diğer insanların kimliklerinin merkezinde yer alabileceğini kabul ederek önyargısız bir şekilde etkileşimde bulunun. Başkalarının dürüst olduğunu varsayarak başlayın.

Kapsayıcılık: İster ailenizde ister topluluğunuzda, kuruluşunuzda veya ülkenizde olsun, ilişkinin türü ne olursa olsun, başkalarına oraya ait olduklarını hissettirin.

Güvenlik: İnsanları iki düzeyde rahatlatın, önce fiziksel olarak, bedensel zarar görmekten ve sonra psikolojik olarak, aşağılanmaktan korkmamaları için. Cezalandırılma korkusu olmadan konuşabilmeleri için kendilerini özgür hissetmelerine yardımcı olun.

Onaylama: Endişelerini, duygularını ve deneyimlerini dinleyerek, işiterek, yanıtlayarak insanlara tüm dikkatinizi verin.

Tanınma: Başkalarını yetenekleri, sıkı çalışmaları, düşünceleri ve yardımları için onurlandırın. Övgü ve teşekkür konusunda cömert olun, başkalarına katkıları ve fikirleri için takdir ve minnettarlık gösterin.

Adalet: İnsanlara adil, eşitlikçi ve üzerinde anlaşmaya varılmış yasa ve kurallara uygun bir şekilde davranın.

İnsanlar, sadece kendilerine ayrımcılık veya adaletsizlik yapmadan davrandığınızda bile onurlandırıldıklarını hissederler.

Hüsnüzan: İnsanlar güvenilir canlılarmış gibi davranın. Başkalarının iyi niyetli olduğu ve dürüstlükle hareket ettiği önermesiyle başlayın.

Anlayış: Başkalarının ne düşündüğünün önemli olduğuna inanın ve onlara bakış açılarını açıklama ve ifade etme şansı tanıyın. Anlamak için, aktif olarak dinleyin.

Bağımsızlık: İnsanları kendi adlarına hareket etmeye teşvik edin, böylece hayatlarının kontrolünü ellerinde tuttuklarını hissederler ve umut edebilirler.

Hesap verebilirlik: Eylemleriniz için sorumluluk alın. Başka bir kişinin onurunu ihlal ettiyseniz özür dileyin. İncitici davranışlarınızı değiştirmek için açık şekilde bağışlanma dileyin, taahhütte bulunun.

Her birimiz iyi muamele görmeye layığız. İnsanlarına, buna layık olmadıkları hissini yayan toplumlar, onların sahte haysiyet biçimlerinin peşine takılmasına sebep olarak yozlaşmayı artırırlar. Paraya, güce, nüfuza, imtiyaza hürmet duyar hale getirirler insanları. Başkasındaki haysiyeti ezen insan, sadece para ve güce boyun eğmiş, hürmetsiz, küstah ve yüzsüz bir kişiliğe sahiptir. Ruhu istismar eder. Hem başkasında hem de kendi içinde bir kıvılcım olan ruhu. Ve ruh bize ait değildir, o bize verilmiştir, zor zamanda ona bakarak yolumuzu bulduğumuz pusuladır. Bizi aşan çok daha büyük bir idealin, "insanın insana raptolduğu cevher"den yapılma daha büyük bir âlemin parçasıyız. Kendinden daha büyük şeylerin karşısında huşu hissedemeyen kişi, insanın haysiyetiyle beraber mukaddes ve çok büyük başka bir şeyi ayaklarının altında kirletir.

Hazer kıl!

"DURALIM BURADA, GÜZEL ESİYOR!"

Biz belki de günün birinde bizden çıkacak olan ruhların köklerinden başka bir şey değiliz. Ruhun gebedir belki de ve bir gün benim ruhumu dünyaya getirecektir, ama daha önce her ikisi de belli bir mesafeyi kat etmelidir.

Milorad Paviç

Evren farklılıklarla dolu. Hiçbir taş, çiçek ya da yüz, deniz kıyısında iki deniz kabuğu birbirinin aynısı değil. Dikkatle bakıldığında doğadaki farklılıkların dokusu ve çeşitliliği daha görünür hale gelir. Her insan, kalbinde bambaşka bir dünya yaşatır. Hayat hakkında ne kadar farklı hissettiğimize ve düşündüğümüze bakarsak birbirimizle konuşabilmemiz bile bir mucize; en yakın bilinenler arasında dahi uzun köprüler var. Bu da bizi birbirimiz için çekici ve büyüleyici kılıyor. İki insanın gözleri birbirine değdiğinde mucize başlar. Sonra sesler yakınlaşır ve şartlar el verirse ruhlar birbirine değer.

Her insanın kalbi özlemle doludur. "Ayrılık bağrını göz göz delsin de bir/ Sen o gün benden işit, özlem nedir," der pirimiz Mevlânâ, *Mesnevi*'nin başlangıç dizelerinde.

Mutlu olmayı, anlamlı ve dürüst bir hayat yaşamayı, aşkı bulmayı ve kalbinizi birine açabilmeyi arzularsınız. Hayat yolculuğunda kim olduğunuzu keşfetmeyi, kendi acılarınızı nasıl iyileştireceğinizi öğrenmeyi, anlaşılmayı istersiniz. Hayatta olmak özlemle dolup taşmaktır. Özlemin sesleri bizi canlı ve uyanık tutar. Bazen de bilmediğimiz yerleri, tanımadığımız insanları, olmamış hadiseleri özleriz. Sanki başka bir yer, başka bir insan, başka bir olay bizim eksikliğimizi tamamlayacakmış gibi gelir. Dünyadan sığınacak yerlerimiz olsun istiyoruz, kendimiz olmaktan utanıp gocunmadığımız aidiyet sığınakları. O çadırın altında maskesiz, sadece kendimiz kalarak huzurla yaşayabiliriz. Bize göz ve yüz aydınlığı olan dostlarla çevrelenmek içimizi sevinçle dolduruyor. Yaşamınızın aidiyet sığınağını keşfedemezseniz, özleminizin kurbanı haline gelebilir, hiçbir yere demir atamadan bir serseri mayın gibi oradan oraya sürüklenebilirsiniz. "Evimiz ya içimizdedir ya da hiçbir yerde," der Herman Hesse. Her birimizin dünyanın büyük bağrında yaşıyor ve hareket ediyor olması teselli edicidir. Bu aidiyet sığınağından asla kovulmazsınız. Modern dünyamızda bu kadar yalnız olmamızın bir nedeni de ağaçları, dağları ve ırmakları dinleme yeteneğimizi yitirmemiz, yeryüzüne ait olma duygusunu kaybetmiş olmamız. İnsan tabiata dost olmadan kendisine dost olamaz, kendisine dost olmadan gayrıya da dost olamaz.

Kutsal Tabiatın Uzağında

Bilincimiz yaşamın geniş ağından öylesine kopmuş durumda ki yeryüzünün cömertliğini, kâr amacıyla metalaştıracağımız kendi kaynaklarımız olarak görmeye başladık. Bizi destekleyen ve yaşatan o büyük bedene yabancılaştık. Esenliğimizi ve tokluğumuzu başkalarının feda edilmiş yaşamlarına borçlu olduğumuzu artık göremiyo-

ruz. En büyük ruhların aslında en fedakârlar olduğunu kavramakta zorlanıyoruz. İnsanı insandan koparan aşırı bireycilik ideolojisi, önce tabiatı, sonra da insan ruhunu talan yerine çeviriyor.



Şimdi bu tek yanlı, bireyci ideolojinin sonuçlarıyla karşı karşıyayız. İklim değişikliği, deniz ve hava kirliliği, doğal kaynakların tükenmesiyle birlikte, gezegenimiz kitlesel bir yok oluşla karşı karşıya gelmiş bulunuyor. İnsan uygarlığı toprağın üzerindeki çiy tanesi gibi kaybolup gidecek mi? İnsan açgözlülüğü ve müdahalesinin doğrudan sonucu olarak türlerin hızla azalmasına ve ekolojik fela-

ketlerin sayısının artmasına rağmen, şaşırtıcı bir şekilde, hâlâ bu yavaş kıyametteki sorumluluğumuzu inkâr eden insanlar var. Nasıl oldu da bu büyük yeryüzü bedeninin bir parçası olmaktan çıkıp ondan ayrı hissetmeye başladık? Kendimizi kutsal tabiattan nasıl sürgün ettik ve onu bir parçamız olarak değil de yağmalanacak bir hammadde deposu olarak görmeye nasıl başladık? Kendimizi tekrar nasıl ekosistem denilen bu büyük âleme ait kılabiliriz?

Akılcılığa yaptığımız aşırı vurgu hislerimizin körelmesine yol açtı; oysa bizi empatiye bağlayan şey, duygu yeteneğimizdir. Bu duygudaşlık, birbirimizle ve tüm canlılarla olan karşılıklı ilişkimiz için elzemdir. Bizi bir topluluğa ya da bir mekâna bağlı hissettiren şey, ona dair sevinç ve kıvanç yüklü sorumluluk duygumuzdur. Hayatlarımızla ona hizmet etmeye çağrılırız. Tagore'un da dediği gibi "Kuvvetimi onun emrine, aşk ile ferağ ettirecek kuvveti ver," diye niyaz ettiğimiz şeyedir aidiyetimiz. Kendimizi diğer yaşam formlarıyla bir bağ içerisinde hissetmiyorsak hayatı ve tabiatı kutsaldan soyar, başka hayatları harcanabilir nesnelere dönüştürürüz. Bizim kendi sürgünümüzün kökeninde de bu harcanabilir olma hissi yatmıyor mu? Bizim büyük yabancılaşmamız. İnsanın büyük ıssızlığı.

Materyalizm kültürü, mitsel büyük anlatılarla olan zihin bağımızı kesip kopardı. Kadim efsaneler aracılığıyla aktarılan yeryüzü bilgeliği olmadan, amaç ve bağlam duygumuzu kaybettik, bir çıkmazda sıkışıp kaldık. Kıssadan hisse alamayan nesiller, tüketimciliğin ve boş imgelerin anaforunda sersemliyor. Dünyayı yeniden tamlığa kavuşturan şey, varlığı birbirine bağlayan görünmez anlam sicimleridir. Kalpten kalbe giden yol gibi, bir varlıktan diğerine uzanan yollar var. Bir ormanın ağaçları, beynin sinir hücreleri daima birbiriyle rabıta halinde. Birbirlerini işitebiliyorlar. Yalnız insan hemcinsini işitmekte bu

kadar sağır. Birbirimizden ayrı gibi görünen yaşamlarımız, birbirimize ne kadar gerekli olduğumuzu keşfettikçe daha anlamlı hale geliyor. Kurduğumuz bağların her biri, dünyanın bir eksiğini yerine koyar, bir gediğini kapatır.

> Kıssadan hisse alamayan nesiller, tüketimciliğin ve boş imgelerin anaforunda sersemliyor.

Açgözlülüğün bariz tezahürü, sonsuz zenginlik ve güç arayışında görülebilir. Çok zenginlerin çoğu için hiçbir miktar paranın yeterli olmadığı gerçeğinden ne anlamalıyız? Hiçbir güç miktarı hırslıları tatmin edemez, "yeter" orada adeta unutulmuş bir kelimedir. Halbuki "kâfi" diyebilenden daha zengini yoktur. Gerçek zenginliğin gözütokluk olduğunu, gönül zenginliğinin maddi zenginlikle mukayese edilemeyecek kadar üstün olduğunu fark edebildiğimiz gün; dünyayı kasıp kavuran tamahkârlığın, bu gözü dönmüş biriktirme ve harcama çılgınlığının da üstesinden gelebileceğiz.

Ayrılık yarası, dünyanın acısı, her birimizin üzerine farklı bir şekilde düşüyor. "Her kim aslından uzak düşsün arar/ Canana dönmek için bir uygun gün arar." Sadece hayatta kalmak için değil, var olmak için bile diğer varlıklara olan derin karşılıklı bağımlılığımızı kabullenmeliyiz. *Varlıklararası* bir âlemde yaşıyoruz, her varlığın bir diğerinin iyiliğini ve esenliğini etkileyebildiği bir karşılıklı etkileşim âleminde yaşıyoruz. Her birimizin iyilik ve esenliği, ötekinin iyilik ve esenliğinde yatar.

Aidiyet Özlemi

İnsan kalbinde pek çok farklı özlem yaşar. Her biri kendi sesiyle hayatınızı çağırır. Bazı özlemler kolayca fark edilir

ve sizi çağırdıkları yön açıktır. Diğer sesleri çözmek, hakkıyla işitmek daha zordur. Hayatınızın farklı zamanlarında, size beklenmedik şekillerde fısıldarlar. Sizi tam olarak nereye çağırmak istediklerini duyabilmeniz için yıllar geçmesi gerekebilir. Ahmet Kutsi Tecer'in dizelerindeki gibi, "Elverir ki bir gün bana, derinden,/ Ta derinden, bir gün bana 'Gel' desin," diye bekleyerek tüketirsiniz aziz ömrü. Belki de özlemlerin en yakıcılarından biri aidiyet özlemidir. Ruhu sağlam bir limana demirleme arzumuzdur.

Her birimizin derinliklerinde büyük bir aidiyet arzusu var. Bu arzunun emzirmediği bir yaşam huzursuz rüzgârlarla uğuldayan boş bir kabuk gibi. Sırtımızı bir yurda, bir tarihe, bir topluluğa, bir hatıraya yaslamak isteriz. Ait olduğunuz güzel zamanlara ayak bastığınızda, doğanızın gereği olarak oraya demir atıp dinlenmek istersiniz. Şair İbrahim Tenekeci'nin mısrasındaki gibi, "Duralım burada, güzel esiyor!" diye mırıldanırsınız. Böyle zamanlarda kalbiniz sakinleşir. Vardığınızı hisseder, rahatlar ve tüm kalbinizle kendinizi o eşsiz sükûnet tarafından sarmalanmaya bırakırsınız. Sonra muzır bir ses fısıldar, bir şeylerin eksik olduğunu hissettirir ve ahenginiz kopar. Neyin sesidir bu? Mutluluğumuza nasıl da böyle sinsice sızar? Sevdiğiniz her şey elinizin altında ve ihtiyaç duyduğunuz herkes hayatınızdayken bile, dilinizin ucuna kadar gelip ad veremediğiniz şeyler eksikliğini hatırlatır. Adını söyleyebilseydiniz, onu elde etmek için yola düşebilirdiniz, ama bir başlangıç noktası olsun, yoktur. Sizin için hayati önem taşıyan bir şey, ulaşamayacağınız bir yerde, bilinmezlikte yatmaktadır. Bu yokluğu doldurma özlemi bazı insanları hakikatten ve aşkın sığınağından uzaklaştırır; eksik olanın peşinde hiç bitmeyecek bir yolda, uğur yıldızının görülmediği bir yolculuğa çıkarlar. İç huzursuzluğu mu diyelim adına? Yaslanacak bir duvar, sırtını verecek

bir dağ, içinde çocuklaşacağınız muhibban kalmadıysa eğer, nasıl dinecektir o muttarid uğultu?

İnsanlar genellikle ferdi yaşamlarında bir aidiyet geliştiremedikleri için dışsal bir sisteme ait olma ihtiyacı duyar. Bir gruba, bir topluluğa, bir ideolojiye bitişmekle varlığın sancılarından azat olmak isteriz. Bizden daha güçlü bir yapının içinde eriyerek o gücün bir parçası olmayı arzulayabiliriz. Oysa aidiyet özlemle ilişkilidir, otoriteyle değil. Özleminizin ta kendisi olun. Baştan aşağı özlem kesilin. Özlem ruhun değerli bir içgüdüsüdür. Ait olduğunuz yer, her zaman saygınlığınıza, kanat genişliğinize layık zirveler olsun. Ustamız Fuzûlî'nin kavlince, "Cîfe-i dünyâ değil kerkes gibi matlubumuz/ Bir bölük ankâlarız Kâf-ı kanâ'at bekleriz." Önce kendi içselliğinizin göğünü genişletin. Eğer oraya aitseniz, kendinizle ahenk içindeyseniz ve içinizdeki o derin, eşsiz kaynağa bağlıysanız, o zaman dışarlıklı aidiyetler elinizden alındığında asla naçar kalmazsınız. Daima kendi ruhunuzun zemininde, kiracısı olmadığınız, size ait olan yerde dinlenirsiniz. İçselliğiniz, kimsenin sizi uzaklaştıramayacağı, dışlayamayacağı ya da sürgün edemeyeceği bir zemindir. Bu sizin hazinenizdir.

Pek çok ruhani gelenek "sonsuz acıya" neden olduğu için *arzu duyan* doğamızdan kopmanın gerekliliğine vurgu yapar. Ancak bu genellikle özlemi gömmemiz, bastırmamız veya onun üstesinden gelmemiz gerektiği şeklindeki sakıncalı bir yoruma yol açıyor. Arzudan farklı olarak, özlem bastırılması gereken bir şey değildir. Niyâzî-i Mısrî "Sûrette nem var benim sîrettedir ma'denim/ Kopsa kıyâmet bugün gelmez perişân bana" diyordu. Sufi bakış açısına göre, özlem ilahi bir eğilimdir ve bizi Sevgili'ye doğru çeker. Tüm varlık, var edene özlemle döner, ona müştaktır, tıpkı âşık ve maşukun birbirlerinin kollarında olmayı arzulamaları gibi. Bu durum insanla murad edil-

miş hayat arasında da geçerlidir. Güneşe doğru büyüyen bir bitki gibi; özlem de yaşamın hakkını ve şükrünü eda edebilmemiz için, doğamızın yüzümüzü ihtiyaç duyduğumuz ışığa doğru yönlendirmesidir. Pirimiz Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî'nin yazdığı gibi, "Aradığın şey de seni arıyor." Özlem, yalnızca kavuşma arayışının niteliği değil, bizi arayan bir şeyin sesidir: Evin dinmeyen çağrısıdır.

> Yakınlığa ancak uzaklığımızdan doğan özlem aracılığıyla ulaşabiliriz.

Bağlılıklar, sevgi verdiğimiz ve aldığımız damarlardır. İnsanla, Tanrıyla, âlemle kurduğumuz bağlar canlılığımız için elzem. İnsan bağ kuran canlıdır, beşikten mezara bağlanmakla hayat buluruz. Kendimizi sevdiğimiz şeylerden, kalbimizi kırabilme gücüne sahip şeylerden kopardığımızda, yaşamdan da yalıtmış oluyoruz. Böyle bir durumda usul usul çürümeye başlıyor, içeriden yavaş çekim bir ölüme duçar oluyoruz. Çünkü kendimizi acıya karşı zırhla kuşattığımızda, bizi diri kılan başka canlılıkların üzerine beton dökmüş oluruz. Hayatla alışverişimiz azalır, hayatın canlılığından beslenemez hale geliriz. O yüzden yaşamak incinmeyi göze almaktır. Kırılganlığa, incitilmeye açık olmakla varlığımızı ötekine de açıyoruz. Dünya sadece bir gül bahçesi değil, gül de yapraklarından ve kokusundan ibaret değil. Bir gülü koklamak için eğildiğimizde, dikeni parmaklarımızı kanatabilir.

Yakınlığa ancak uzaklığımızdan doğan özlem aracılığıyla ulaşabiliriz. Tıpkı bir balığın kıyıya vurana kadar içinde yüzdüğü suyun farkına varmaması gibi, bilinmeyene kulaç atmak için aşina olanın kıyılarından ayrılmamız gerekir. Sevgiliye duyduğumuz özlem, kalplerimizdeki merakı harekete geçirir ve bizi onunla karşılaşmak için

yola çıkarır. Mistik yol, ayrılığın acısı dayanılmaz olduğunda bile özlemimize sadık kalmayı, onu asli yurt bilip ona geri dönmeyi salık verir. Yol menzilin ta kendisi olur. İşte bu yüzden aidiyetin kökeninde özlem vardır. Ruhun açlığını çektiği şeyin özlemini duymak, bu açlık tatmin edilemese bile, gerçekten hayatta olmaktır; paradoksal olarak, en derin mevcudiyetimizin bütünlüğüne hayatımızdaki eksikliğin alametlerini izleyerek geri döneriz.

İngiliz şair ve yazar Toko-pa Turner, *Belonging* (Aidiyet) kitabında meta anlatılarla, ilahi ve mitsel olanla bağımız kalmadığında yaşamlarımızın anlamını yitirerek, küresel sistemin rekabetçi piyonlarına dönüştüğümüzü, oysa gerçek mutluluğun, içine gömülü olduğumuz, ait ve borçlu olduğumuz yaşam çevremizle olan karşılıklı bağımlılığımızda olduğunu yazıyor. İngilizcede "belonging" kelimesinin özlem duymaya (be-longing) dair kökeni, etkileyici bir gösterge. Bizim kullandığımız "ait" kelimesi ise geri dönmek manasındaki "avdet" ile aynı kökenden geliyor.

"Dışarıda" Kalmak

Birçok insan aidiyet duygusunu kabul görme, dahil edilme, anlaşılma, hoş karşılanma, beğenilme ve takdir edilme ile ilişkilendirir. Literatürde, *başkalarıyla bağlantı kurma özlemi ve saygı ihtiyacı* olarak tanımlanıyor aidiyet kavramı. Aidiyet, bir fotoğraf şeridinin negatifi gibi yalnızlık kavramının ayrılmaz gölgesidir, her ikisi de etrafınızda devinen kalabalığın niceliğine bağlı değildir. İlişkilerin niteliği, anlamı, kişinin bunlardan duyduğu memnuniyet, hissettiği duyguyla ilgilidir. Sosyal medyadaki takipçi sayınız veya etrafınızdaki kuru kalabalık, size bir aidiyet hissi vermez. Sosyal ağlarda yoğun bir arkadaş ve takipçi çevresine sahip olmanıza rağmen, kendinizi yalnız ve köksüz hissetmeniz gayet mümkün.

Hepimizin garipliğin acısını hissettiği anlar olmuştur. Yabancı bir ülkede ya da şehirde, yeni bir sınıfın, yeni iş yerinizin kapısından girdiğinizde, bir eve ilk kez davet edildiğinizde, eski arkadaşlarınızın tanımadığınız dostlarıyla ilk kez karşılaştığınızda; sizi dikkatle süzen, dışarıda bırakan, sürgüne gönderen kayıtsızlık dolu bakışlar herkesin canını yakar. Selamlamak için tebessüm ettiğiniz birisi sizden bakışını kaçırdığında veya bir ortamda kimse selamınızı almadığında acıyı kemiklerinize kadar hissedersiniz. Dışlanmış hissetmek, fiziksel acıya benzer şekilde yaşanır ve her ikisi de beyindeki aynı sinir ağlarını harekete geçirir. Psikologlar buna "sosyal acı" diyor. Bu acıyı dindirmek, türümüz için fiziksel acımızı, açlığımızı yahut susuzluğumuzu gidermek kadar elzem.

Araştırmalar, aidiyet duygumuz anlık olarak tehdit edildiğinde bile, kendimizi daha kötü hissettiğimizi, yeteneklerimizin zayıfladığını, daha dürtüsel davranıp başkalarını düşman gibi görmeye teşne olduğumuzu gösteriyor. Öte yandan, önemsedikleri kişilerin fotoğraflarını görmek "aidiyet hissinin güçlenmesiyle beraber" olumlu yönde etkileyebiliyor insanları. Hoşgörü ve merhamet hisleri, kendilerini güçlü bir şekilde bir yere ve/veya kişiye ait hisseden insanlarda daha güçlü. Aidiyet hisleriyle daha insancıl oluyoruz.

Ait Olunmayan: "Öteki"

Doğamız farklı şartlarda değişkenlik gösterir. İnsan tekâmül ve tefessüh edebilen, olumlu veya olumsuz yönlerde değişebilen bir varlık. Öyle bir donanımla doğuyoruz ki binlerce farklı hayat yaşayabilirdik ancak sonunda tek bir ömür sürüyoruz. Binlerce seçenek içinde tek bir hayat. Tabiatımız bulunduğumuz çevrenin etkileriyle de şekillenebildiği için anahtar soru şudur: Kendi tabiatımızın iyi melekelerini ortaya nasıl ortaya çıkarabiliriz?

Ait olmak istediğimiz grup, ideal benlik/referans grubumuz, üzerimizdeki en güçlü etkiyi sağlar. Sosyal psikoloji alanında yapılan pek çok çalışma, grup üyelerinin beklentileri karşılamak için güçlü bir zorunluluk hissettiğini göstermektedir. Yahudi soykırımı konusunda saygın bir uzman olan tarihçi Christopher Browning, Nazi Almanyası'nda binlerce Yahudiyi öldüren bir polis taburunu nitelerken, *orta sınıf hayatlar süren sıradan adamlar* tabirini kullanıyor: Çoğu yirmili, otuzlu yaşlarında, evli, çocuklu terziler, bahçıvanlar ve pazarlamacılar. Bu memurlar toplu katliam planları hakkında ilk bilgilendirildiklerinde, "kendilerini göreve hazır hissetmemeleri halinde" herhangi birinin "çekilebileceği" söylenmiş, beş yüz subaydan sadece on ikisi ayrılmış aralarından. Browning, durumun belirsizliğinin yanı sıra, "*uyum baskısı*- üniformalı erkeklerin yoldaşlarıyla temel özdeşleşmesi ve dışarı çıkarak kendilerini gruptan ayırmama yönündeki güçlü dürtü" nedeniyle ayrılmaktan çekindiklerini yazıyor. Kurt Vonnegut da *Gece Ana* adlı romanında kişinin insanlığa karşı işlediği suçların en temelinde "kendine karşı işlenmiş suçlar" olduğu sonucuna varıyordu: "Ne imiş gibi davranıyorsak oyuz, o yüzden ne gibi davrandığımıza çok dikkat etmeliyiz." Bir Sufi deyişi de "Dinin elinde nefsi kar gibi erimeyen kimsenin elinde dini kar gibi erir," diyor. Aidiyetimizi, hakikate sadakatimizi yönlendiren ve tanımlayan şeyler söylemlerimiz değil eylemlerimizdir.

Bir gruba adeta kendimizden kaçarcasına duyduğumuz güçlü aidiyet, diğer gruplara karşı bir önyargıya dönüşebiliyor. Zihnimizin önyargıları sadece hatalara neden olmakla kalmıyor, aynı zamanda bizi bu hatalara karşı körleştiriyor da. Pek çok çatışmanın kökeninde bir ahlaki yozlaşmışlıktan ziyade bu türden önyargılar bulunuyor. Kendimizi kandırmaya adeta meftunuz; zihnimiz

bize benzemeyeni kolayca gözden düşürebiliyor. Kör noktalarımız önyargılarımız. Hakikati onlarla eğip büküyor ve işimize gelen bir şekle sokuyoruz. Bu kör noktanın üstesinden gelebilmek için daha alçakgönüllü, anlayışlı ve iletişime açık olmalıyız. Başkaları da bizim kadar kaygı dolu bir dünyada yaşıyor ve onların bizim şu ana dek fark etmediğimiz çok isabetli bakış açıları olabilir.

İnsanları tanıyıp anlayabilmek için mümkün olduğunda yüz yüze görüşmeye çalışmalıyız. Önyargıların izale edilmesi için, "ete kemiğe bürünmüş karşılaşmalar" gerekli. Beden dilimiz ve göz temasımız, nezaket, samimiyet ve saygımız hakkında çok şey ifade eder. Gözümüzü kaçırmadan veya gözümüzü muhatabımızın gözlerine dikmeden konuşmak. Bütün varlığımızla dinlemek, muhatabımız sözünü bitirmeden ona nasıl bir cevap yetiştireceğimizi düşünmemek. Tabiri caizse can kulağıyla dinlemek, bir insanı işitmeye can atmak. Araştırmalar, karşıt inançlara sahip insanların kutuplaştırıcı siyasi konularda karşılıklı sesli ifadeyle konuştuklarında daha az karalayıcı olduklarını gösteriyor. Birisine kendimizi ve görüşlerimizi anlatmak istiyorsak alabildiğine sahici ve içten, olduğumuz gibi davranmaya özen göstermeliyiz. Üstenci, saldırgan veya aşırı çekingen tutumlar sahici bir iletişimin önünü tıkayacaktır.

Birimiz Hepimiz, Hepimiz Birimiz İçin

İnsan olmak zor şey. Modern metropol kültürünün yoksullaştırıcı koşullarında, zayıflığımızdan utanmamız ve başkasının yükünü paylaşmak şöyle dursun, kendi acımızı inkâr etmemiz öğretiliyor. Birbirimize bağlı olmamız gereken yerlerin etrafına dikenli çitler ördük. Pek çoğumuz evin dönüş yolunu arıyoruz. Kayıtsızlık, alaycılık ve ilgisizliğin başını çektiği bir dizi düşmanlığa karşı şiiri,

nezaketi, şefkati yedeğimize alarak çarpışıyoruz. Bize yolumuzu kaybettiren inatçı bir sisin üzerimize çöktüğünü hissettiğimizde, başkalarının yüreklerinde sevgi ateşleri yakmalıyız. Korumak için cansiperane direndiğimiz küçük alevin, apansız bir rüzgârla sönüvermesi işten değil. İşte o zaman kendimizden daha fazlasını düşünmek, insanları bir ağdaki iplikler olarak görmek yardımcı olur. Tek başımıza kırılgan telleriz, dinleyicisi olmayan şarkılarız, ama birlikte aman vermez bir ağız biz.

Kayıtsızlık, alaycılık ve ilgisizliğin başını çektiği bir dizi düşmanlığa karşı şiiri, nezaketi, şefkati yedeğimize alarak çarpışıyoruz.

Güney Afrika'nın Nguni Bantu geleneklerinde, toplumlarının aidiyet kavrayışını ifade eden kelime, *ubuntu:* "Ben neysem, hepimiz o olduğumuz için oyum." Zulu dilindeki tam karşılığı olarak "Bir insan diğer insanlar sayesinde insandır." anlamına gelen bu kelime, Desmond Tutu'nun *apartheid* sonrası Güney Afrika'nın yeniden inşası sürecinde sık sık paylaştığı bir ifade. Ubuntu insan olmanın özünden bahseder. Yani, benim insanlığım sizinkine ayrılmaz bir şekilde bağlıdır. Biz bir yaşam demetine aitiz. Hepimiz kaçınılmaz bir karşılıklılık ağına yakalanmış, tek bir kader giysisine bağlanmış durumdayız. Birini doğrudan etkileyen her şey, dolaylı olarak herkesi etkiler. Gerçekliğin birbiriyle ilişkili yapısı nedeniyle birlikte yaşamak için yaratıldık. Ubuntu; grup dayanışması, merhamet, insan onuru ve kolektif birlik değerlerine atıfta bulunur. Bu ilkeler kavramın kalbini oluşturur. Ortak insanlığa dair bu değerler daha fazla öne çıksa da "ubuntu"

kavramında bireysel aidiyet ile toplumsal aidiyet arasındaki ilişkiye de vurgu vardır. *Benim, tam anlamıyla ben olabilmem için sana ihtiyacım var!* Şöyle de söyleyebiliriz: *Ben seninle kendimim*. Kendimizi sadece kendi içimizde değil, ancak başkalarında bulabiliriz. Dolayısıyla, başkalarına gitmeden önce kendimizi bulmuş olmalıyız.

Birbirine bağlılık tanımlarını genellikle teknolojiyle sınırlayan küresel bir toplumda, insani armağanlarımızı tanımak ve bunları sağlıklı yollarla paylaşacak gücü bulmak zor olabilir. Yolculuğumuz boyunca, içsel aidiyetin ayrılmaz bir şekilde başkalarına ait olmakla bağlantılı bulunduğunu görürüz. İçimizdeki ayrılık yanılsamasını, varlığımızın özündeki temel birliği ortaya çıkardıkça "diğerini kendimiz gibi görme" yeteneğimiz derinleşir. Başkalarını iyileştirme kapasiteniz, bazen sadece varlığınızla, kendinizi iyileştirdikçe genişler. Bizim Koca Yûnus, çok güzel söyler: "Senlik benlik olucağız, iş ikilikte kalır/ Çıktık ikilik evinden, sen beni yağmaya verdik."

Aidiyet Dairesinde Düş Kırıklıkları

Bazen çağırdığınız, ait olmak istediğiniz kişi sizin kırılganlığınıza yankı verecek cevherden yoksundur, korkunç bir keder vardır bunda. Isınmak için el uzattığınız ateş sizi yanıklar içinde bırakabilir. Güven duygunuz köklerine kadar kararabilir acının şiddetinden. Ama korkmayın, hangi sevgi ziyan olmuş ki? Denemelerinden birinde şöyle yazıyor Ralph Waldo Emerson, "Karşılıksız sevmenin utanılacak bir şey olduğu düşünülür. Fakat yüce kimseler gerçek sevginin karşılıksız bırakılmayacağını anlarlar. Gerçek sevgi, ona layık olmayan nesnesini aşar, sonsuzda mesken tutar ve aradaki zavallı maske parçalanıp gitti diye üzülmez." Aidiyet, dönüşümlü olarak ayrılık ve beraberlik dönemleri gerektiren dinamik bir süreçtir. İşte o

zaman, "hiç buluşmamışız gibi buluşur, hiç ayrılmamışız gibi ayrılırız."

Uzun beraberliklerden sonra gelen ayrılıklar, şu soruyu sorduruyor: Bunca yıl heba olup gitti mi, bunca zaman boşuna mı yaşanmış oldu? Her birimizin içinde harabeler var ama onlar bize bir zamanlar ne kadar çok sevmiş olduğumuzu kanıtlıyor. "Bir zamanlar olan"ın yankısı, hayatın mirasıdır o viraneler. Bize kalanların kıymetini bilmek için hatırlatıcıdır. İnsanlar, aşklar, umutlar gelir geçer ve biz elimizde kalanlarla hayata devam ederiz. Yıkıntıların içinden yeni bir hayat, yeni imkânlar, yeni görme biçimleri filizlenir. Ama vedalaşmaya bile zaman ayıramadığımız, birden sırra kadem basarak ilişkilerden "kaybolduğumuz" günlerden geçiyoruz. Bir ilişkiyi, hiçbir açıklama yapmadan sona erdirmek anlamına gelen "hayaletleşmek" *(ghosting)* sanal iletişimin de etkisiyle giderek yaygınlaşan modern bir olgu. Oysa iyi bir şekilde ayrılmak, ilişkinin size kazandırdıklarını kabul ederek onu onurlandırmaktır. Hayalet gibi ortadan kaybolmak, üzerinde bir etki yaratmaktan aciz olduğumuzu hissettiğimiz bir dünyaya layık gördüğümüz şeydir. Ötekinin hayatındaki varlığınızın önemini yadsıyarak kendinizi de kendi hayatınızda bir hayalet haline getirmektir. Bu tavır, kendinizi ve çevrenizdekileri tek kullanımlık olarak görmektir. Biz insanlar harcanabilir nesneler değiliz. Size her an buruşturulup atılacak bir kâğıt mendil gibi davranan, sizinle olduğunuz/durduğunuz yerde buluşamayan bir kişiden/yerden ayrılmak için attığınız her adım, ait olduğunuz yere doğru atılmış bir adımdır. Kendinizi size ihtiyacı olanlara adayın. İnsan olsun ya da olmasın; sesi olmayanları, sesi kısılmışları arayın ve onlara bir ses olmaya gayret edin. Hepimiz bizi ruhunda barındıracak, hikâyelerimize seda verecek, bize bu hayatta gerekli olduğumuzu hissettirecek bir başkasını arıyoruz.

Aşağıdaki reçete Geoffrey Cohen'in *Belonging* adlı kitabından bir özet. Anahtar adım, aidiyeti destekleyen düşünme ve davranma biçimlerine dair bir farkındalık geliştirmektir. Bunun için değiştirmemiz gereken şeyler var:

Temel Atfetme Hatasıyla Mücadele Edin: Bir durumu daha iyi hale getirmek için onu gerçekten de ne ise o olarak görmemiz gerekir. Başkalarının davranışlarının muhtemel nedenlerini göz önünde bulundurmalıyız; bizim algıladığımız değil, onların algıladığı haliyle.

Bakış açıları edinin ve empati geliştirin: Başkalarının kendileri ve bizim hakkımızda ne düşündüklerini tahmin etmek yerine sormayı denemeliyiz. Bizi kıran insanlarla empati kurmaya çalışırken, onların durumunda nasıl davranacağımızı hayal etmek yerine, onlara duygularını sormak daha isabetli bir yorumda bulunmamıza neden olur.

Otoriter olmaktan kaçının: Otoriterleri kibirli ve güçlü siyasi liderler olarak düşünme eğilimindeyiz. Ancak kabul etmek istemesek de hepimiz günlük yaşamlarımızda otoriter olabiliriz; kendi yolumuzun doğru yol olduğunu ve aynı fikirde olmayanların ikna edilmeleri ya da dışlanmaları gerektiğini varsayarız. Ve bu yaklaşım hemen her zaman şaşmaz şekilde geri teper. Bunun yerine kendi hikâyelerimizi paylaşabilir ve onlardan da hikâyelerini anlatmalarını isteyebiliriz. Hikâyeler iyidir, herkes kendisini görür. Birine "hatalısın" demek yerine "bana kendine dair daha fazla şey anlat" demek, bir konuşmanın dinamiklerini yeniden inşa eder, o insan savunma mevzisinden ayrılıp, görülmek ve işitilmek için size yaklaşacaktır. Anlayış sunmak, birini onurlandırmanın en kolay yoludur. Bazı durumlar, mesela, cinsiyetçi, ayrımcı, şiddet ve horlama yüklü muameleler sert bir direnci hak eder. Ancak bu tür sıkıntılı durumlarda bile, diğer kişinin aidiyetine en az

zarar verecek üslup ve yöntemle mukabelede bulunmak, ortak iyiliğin açığa çıkması için gereklidir.

Düşündüğünüz her şeye inanmayın: Bir şeyi düşünmemiz ya da görmemiz onu doğru yapmaz. Düşüncelerimizin, duygularımızın ve algılarımızın zihnimizin güvenilmez yapıları olduğunu fark etmeyiz, zihnimizden geçen duygulara ve dürtülere çok fazla değer atfederiz. Zihnimizin rüyalarımızda olduğu gibi uyanık yaşamda da gerçekliğimizi yaratma gücünü anladığımızda, önyargılarımızı sorgulamak ve değerlerimizle daha uyumlu, daha erdemli biri olmak için değişebiliriz.

Ne yaptığınız kadar neden yaptığınız da önemlidir: Araştırmalara göre, kendimizi en çok bağlı hissetmemizi sağlayan şey, görüldüğümüzü ve bize layıkıyla yanıt verildiğini hissetmek. Bilge müdahalelere açığız, ama manipülasyona değil.

Zamanlama hakkında düşünün: Genellikle doğru şeyleri yanlış zamanda yaparız. Eleştiri, onaylama, tavsiye ve güvencelerin hepsi zaman seçimine bağlı olarak etkili olabilir. Tüm zamanlar arasında, aidiyeti desteklemek için bir zorluğun veya geçişin başlangıcı genellikle en etkili olandır.

Sosyal trafikte gözünüzü dört açın: Bir sürücünün en önemli müttefiki, gelişmiş sürüş teknikleri eğitimi değil, uyanık kalmaktır. Öngörülü ve uyanık olmak pek çok kazanın önüne geçer. Sosyal hayatın trafik koşullarını etkileyen amiller genellikle görünmezdir ve bu da günlük yaşamlarımızı istenmeyen çatışmalara açık hale getiriyor. Bunların tamamından kaçınmak mümkün değilse de süreci öngörebilir ve böylece direksiyon hakimiyetimizi kaybetmeden yönetebiliriz.

İnsanları sadece okumayın; durumlarını değiştirin: "Doğru" insanları aradığımız kadar, herkesin en iyi hali

nin, en uygun koşullarda ortaya çıkma ihtimalinin kısmen bizim elimizde olduğunu unutmamalıyız.

Dayanın: Sabır, bir bilgenin erdemidir. Büyük ruhsal dönüşümler genellikle gözlerin seyrine açık değildir ve davul zurna eşliğinde gerçekleşmez. İnsanların uzaktayken kat ettiği mesafeler karşısında kendimizi şaşırmış bulabiliriz. Nelson Mandela'nın dediği gibi, "Bir azizin denemeye devam eden bir günahkâr olduğunu düşünmüyorsanız, ben bir aziz değilim."

Bağlantı kurma potansiyelini ve bağlantı kurmanın gücünü hafife almayın: Araştırmalar insanların görüşlerini değiştirmenin ne kadar zor olabileceğini gösterse de bilgelik dolu müdahaleler bağlantı köprüleri kurabilir. Başkalarına içten bir şekilde ilgi ve saygı gösterdiğinize dair sözsüz işaretler göndermek güçlü bir bağlayıcı güç olabilir; baş sallamak, gülümsemek, eğilmek, göz temaı sı kurmak gibi. Kendimizi tehdit altında hissettiğimizde, değerlerimizi, kendimizin ve dünyanın nasıl olmasını istediğimizi gözden kaçırırız. Oysa kendi aidiyet duygumuzu ne kadar geliştirirsek, başkalarında bu duyguyu o kadar iyi besleyebiliriz. Böylece klişe, senaryo ve normlara uyma ihtimali o kadar azalır.

Yeryüzünün Misafirleri

İçinizdeki ebediyet özleminin sesi, yeryüzünde bir yolcu olduğunuzu doğrular. Yeryüzünde misafirliktesiniz. Mevlânâ, öylesine temel bir aidiyetten söz eder ki orada ne "içerisi" ne de "dışarısı" vardır; ötekinden ayrı bir benlik, Sevgiliden ayrı bir seven yoktur. Walt Whitman'ın dizeleriyle, "Çünkü bana ait her zerre sana da ait." İnsan hareket halinde olan varlık. Şairin söylediği gibi, enginiz ve içimizde kalabalıklar barındırıyoruz. Kendi şarkımızı söyleyelim, dünya misafirliğimizi kutlayalım.

Yüreğin hiçbir aşinalık bulamadığı yerde dünya yaban bir bakıştan başka nedir ki? İçinizde, kimsenin ya da hiçbir şeyin teselli veremediği ya da doyuramadığı bir şey var. Böyle bir huzursuzluğun, uyanmış her ruh için doğal olduğunu fark ettiğinizde, bu sizi geçici ve kısmi tatminler peşinde koşmaktan kurtaracaktır. Bu ebedi özlem, ait olduğunuz tüm sığınakların bir yerlerinde bir kapının açık bırakılmasında ısrar eder. Bu özlemle dost olduğunuzda, sizi aleladeliğin yapay dünyasına karşı uyanık ve tetikte tutar. Özlem asla bu ufak ve kısa dünyada tatmin edilemez, o susuzluğun giderilmesi ancak ebediyetle mümkündür. Özlemin çınlayan sesi ancak sonsuzlukta yankısını bulur. "Duralım burada, güzel esiyor," sonra dengimizi alıp rüzgârların en güzel estiği o derin vadiye doğru yola koyulalım.

Soluklanma Arası:

Bambudan Alınacak On Ders

Ünlü Aikido ustası Ueshiba, çam ağacı, bambu ve erik ağacının öğretileri üzerine çalışmanın önemini vurgulamıştır. Çam, bambu ve erik aynı dönemde beraberce geliştikleri kış mevsimiyle ilişkilendirilir ve bu nedenle de çoğunlukla "Kışın Üç Dostu" diye anılırlar.

Çam ve erik, soğuk kış havasına güzel kokularını verdiklerinden elverişsiz koşullarda duyusal canlılık sağlayan değerli bitkiler olarak görülür. Çam ve bambunun yapraklarını dökmeme özelliğiyle daha da vurgulanan bu canlandırıcı etki ve eriğin kar henüz yerden kalkmamışken erkenden çiçek açması ise bu üç ağacı bir azim, bütünlük ve alçakgönüllülük simgesi haline getirir.

Gelin bir şifalanma, büyüme ve dayanıklılık sembolü olan bambu bitkisine yakından bakalım. Japonya'da kendine köklü bir yer edinen bambu sembolizmi, yaşama dair pek çok pratik ders sunar.

Bu on ders aşağıda özetlenmiştir.

1. *Hatırla.* Zayıf görünen aslında güçlüdür. Bambu kışın soğuğuna ve yazın sıcağına karşı dayanıklıdır ve bazen bir tayfunun ardından ayakta kalan tek şey bu ağaçlardır. Bambu gibi dik durun, güçlü taraflarınıza inanın ve ihtiyaç duyduğunuz kadar kuvvetli olduğunuzu bilin. Unutmayın ki nezaket, şefkat ve işbirliğinde güç vardır.

2. *Eğil ama kırılma.* Bambu çelikten ya da meşeden daha serttir ama yine de esintiyle birlikte hafifçe salınır. Rüzgâra karşı savaşmak





yerine onunla birlikte sallanmasına rağmen ağacın temeli sapasağlamdır. Zamanla en kuvvetli rüzgârlar bile yorulur ama bambu dimdik ve durağan bir şekilde ayakta kalır. "Eğil ama kırılma" ya da "akışına bırak" yaklaşımları hayatın zor yönleriyle başa çıkma konusunda başarının sırlarından biridir.

3. *Sıkıca köklen ama esnek ol.* Bambu ağacı, bambu ormanlarındaki zemini alabildiğine sağlamlaştıran karmaşık kök yapısına da kısmen borçlu olduğu esnekliğiyle dikkat çeker. Çoğumuz için en büyük mücadele, kapımızın hemen ardındaki topluluğa kökten bağlanmaya çabalayıp buna vakit ayırırken aynı zamanda özümüzdeki akışkan ve esnek benliği korumaktır.

4. *Meşgul zihnini yavaşlat.* Günümüzde bugüne dek hiç olmadığı kadar fazla bilgiye sahibiz ve çoğumuz yüksek bir tempoda yaşıyoruz. Olan biteni daha berrak bir şekilde görebilmek için yavaşlamaya ve meşgul zihinlerimizi dinginleştirmeye vakit ayırmak son derece önemli. Taocu bir atasözü şöyle der: "Akarsuda kendi yansımamızı göremeyiz. Ancak durgun suda görebiliriz."

5. *Daima hazır ol.* Bolca işlem ve cila gerektiren diğer ahşap türlerinin aksine bambunun çok az işlenmeye ihtiyacı vardır. Aikido ustası Kensho Furya, savaşçının tıpkı bambu gibi, her an harekete geçmeye hazır olduğunu söyler. Çalışma ve pratik yoluyla biz de her duruma hazır olmak için elimizden geleni yapabiliriz.

6. *Boşluktaki bilgeliği keşfet.* Dolu bir bardağı kimse dolduramaz. Bambunun içi boş gövdesi bize çoğu zaman kendi yargılarımız ve kendimizle fazlasıyla dolu olduğumuzu; başka hiçbir şeye yerimiz kalmadığını hatırlatır. Bilgi ve bilgeliği kucaklamak için kendimizi yeni ve farklı olana açmamız gerekir. Zihnimizi önyargılardan, gurur ve korkudan arındırdığımızda olasılıklara açık hale geliriz.

7. *Gülümse, gül ve oyna.* Bambu, rüzgârlı bir günde yapraklarının çıkardığı sesten dolayı kahkahayla da ilişkilendirilir. Geleneksel Japon uçurtmalarının ve bebeklerinin yapımında da kullanıldığı için bambunun aynı zamanda oyuncu çağrışımları da vardır. Bu oyuncu unsurlar kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığı açısından önemli bir rol oynar.

8. *Kendini büyümeye ve yenilenmeye ada.* Bambu dünyanın en hızlı büyüyen bitkilerinden biridir. Önemli olan ne kadar hızlı ya da yavaş büyüdüğümüz değil, ilerlemeye devam etmemizdir. Sürekli çabayla her an büyümeye devam ederiz. Büyüme ya da ilerleme konusunda eksiklik olarak algıladığınız şeyler nedeniyle cesaretinizi yitirmeyin. Vazgeçmediğiniz sürece büyümeye devam ediyorsunuz demektir ama bunu görebilmeniz için uzunca bir süre geçmesi gerekebilir.

9. *Katkını sadelikle ifade et.* Bambu kendi katkısını sadelikle ifade eder. İnsanları etkilemek için çoğunlukla sadeliği karmaşık hale getirir ve diğerlerinin de bizim bildiğimizi bilmelerinden endişe ederek karmaşık olanı





"sadeleştirmekte" yetersiz kalırız. Daha yaratıcı olabilir ve en karmaşık sorunlar için bile en büyük katkıyı sağlayacak nitelikte çok daha sade çözümler üretebiliriz.

10. *Tekrar ayağa kalkma gücünü serbest bırak.* Bambunun özü budur: "Yedi kez düştüysen sekizincide ayağa kalk." Bambu güçlüklerle karşılaştıktan sonra tekrar ayağa kalkma yeteneğine sahiptir. Kışın yoğun karın ağırlığı bambuyu geriye doğru büker, ta ki kar fazlasıyla ağırlaşıp yere düşene ve bambu "yenilmeyeceğim" dercesine tekrar dimdik ayağa kalkana kadar.

Bambu gibi ol.

(Fredrike Bannink'in "Post-Traumatic Success" adlı kitabında "Ten Lessons from the Bamboo" başlıklı bölümden Sona Ertekin çevirisiyle.)

2. Bölüm
VARLIĞIN YERÇEKİMİ

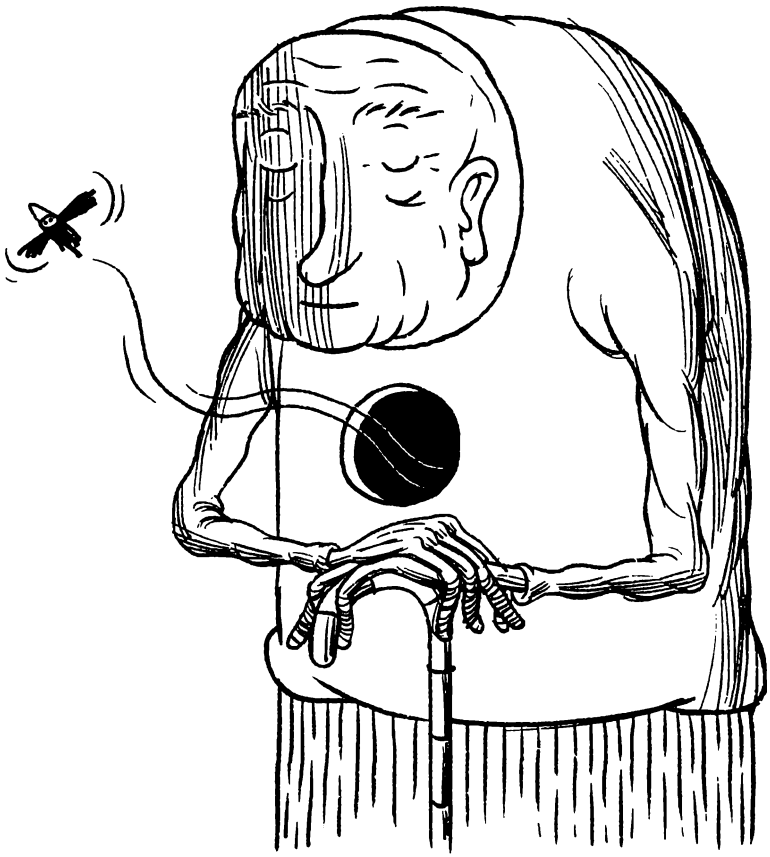
II.

ÖLÜM ÜLKESİ

Ölüm kapanan bir kapı değildir, açılan bir kapıdır.

Nikos Kazancakis

Pek çoğumuz uykudayızdır, daha bilinçli olanlarımız ölmeden birkaç yıl evvel uyanır. Bilincimizin karanlık cevheri, ışıl ışıl gecesi "ölüm"dür. Bir meyvenin içinde çekirdeğini taşıdığı gibi, içimizde kendi ölümümüzü taşırız. İnsan hem bilinci hem de bilinç ötesiyle, iki ayağı üzerinde ölümün gölgeli patikalarında yol alır. Bizi hayatlarımızın sonunda bekleyen bir şey değildir ölüm, başından beri oradadır. Gözümüzü çevirdiğimiz her yerde önümüzde bekler ve ardımızdan yürür uysalca. O bizim evcil, şahsi ölümümüzdür. Dünya üzerindeki varlığımız ölümle öylesine dolaşıktır ki onun varlığını unutuveririz. Ölümle barıştığımız, onun gözlerinin içine bakabildiğimiz kadarıyla hayatlarımızı daha kıymetli kılarız. Ölüm adeta her bir günün ne kadar kıymetli olduğunu hatırlatmak için oradadır.



"O dağa bir kuş kondu, sonra da uçup gitti. Bak da gör, o dağda ne bir fazlalık var ne bir eksilme," diyor Mevlânâ. Sufi nazarın, "can"ı kafesteki bir kuş gibi gördüğü çokça malumdur, evet ama kafessiz özgür kuş dahi, varlığa gelip gitmekle neyi katıp neyi eksiltebilir onda; bir uçuşun güzel hatırasından, zihinde bıraktığı kanat sesinden başka... Bir de, Nîmâ Yûşîc'in "Ah, uzun süredir bu hikâyeyi anlatıyorlar/ Dalın üstünden bir kuş uçmuş/ Ondan geriye, bir yuva kalmış" dizelerindeki gibi, boş bir yuva-

nın içinde rüzgârın sağa sola kıpırdattığı kül rengi birkaç tüyle güçlenen yokluk duygusu kalır. Var olmuş bir şeyin artık olmayışı.

Seviyor, hayal kuruyor, ölümü biliyor ama o yanımıza kadar sokulmadıkça ona inanmıyoruz. Ölüm, başımıza geleceğinden yüzde yüz emin olduğumuz, milyarlarca kez ispatlanmış kendimize dair en sarsılmaz bilgidir belki. Buna rağmen içten içe ona inanmayız. İnançta, bilginin otoritesini hor gören bir bakış vardır. *Ölümlülük Ölümsüzlük ve Diğer Hayat Stratejileri* kitabında, "Ne zaman ölümden söz açılsa, yalan söylemeye (bildiğimiz, ama anımsamak istemediğimiz şeyle ilgili konuşmaya hazır ya da yetkinsek, umutsuzca içine gömüldüğümüz sessizliği gizlemeye) kalkışırız; ölüm olayını 'öteki dünyaya göçmek', ölen kişiyi 'merhum' sözcükleriyle anarız. Ama bu tür bir yalan bilinçli değildir; çünkü Freud'un belirttiğine göre, kimse kendisinin öleceğine inanmaz ve bilincimiz sanki bizler ölümsüzmüşüz gibi davranır," diyor Zygmunt Bauman. Günün birinde kendisinin de öleceğine inanmaz insan, içimizde ölümsüz olduğumuza bizi ikna eden, nüfuz edemediğimiz bir yargı yatar.

Tagore'un "Eğer bir yıldız gibi ışıl ışılsam ve bir yıldız kadar parlak./ Ne çıkar ateşböceği sansalar beni?" mısraları, insanın iki karanlık arasında kısacık bir süre parıldayıp sönen mütevazı ışığının da asli ışıktan bir behre olduğu, çünkü bizdeki şuleyi tutuşturanın da başka bir ateş olduğu sezgisiyle bir dikey boyut katıyor ufkumuza. Mantık, her ne kadar bedenlerimizin canlılığını yitirip günden güne bozulup ufalandığını kesin olarak saptasa da "insandaki bir kıvılcım" göğe doğru atılıp duruyor. Çünkü ölümde kabul edilemez bir aşırılık buluyoruz. Tanrısına, "Tanrım madem tekrar dirilteceksin, niçin öldürüyorsun insanları?" diye soran çocuğun mektubundaki gibi. Ta-

mamlanmadığımızı hepimiz biliriz, koltuğun kenarında sayfaları açık kitap ya da es verilmiş bir şarkı gibi, sürmesi gereken bunca şey yarım kalır. Sa'dî-i Şîrâzî'nin "İlkbahar" şiirinden bestelenmiş o şarkı, *Novbahari*'de söylendiği gibi, "Ey şifanın kaynağı hastaların yüzüne bak/ Merhem senin elindedir, bizi böyle koyarsın/ Lazım olan başka bir ömür, elimizdekinde zaman tükenmişken ümitler içinde, ümitler içinde." Kim ikinci bir ömür istemez ki? Hayatlarımızda bir anlam bulmayı umarız, ümitler içinde bekleriz; bu yüzden ölümün bir son olduğunu kabul etmek, en baskın zihni melekemizi, anlam arayışımızı sakatlar. İnsanda, insana aşkın ve insandan artık olan bir fazlalık var. İhtiyacımız olandan ve kullanabileceğimizden daha geniş bir tasavvur ve ruhla, yatışmaz bir noksanlık duygusuyla gönderiliriz dünyaya. Bunun bir kısmını burada, anlam yaratarak, sanat ve felsefeyle uğraşarak, güzelliği arayarak, başkalarını severek, iman ederek kullanırız. Ellerimizdeki bu büyük ruhu nereye vereceğimizi ararız düşe kalka; aslında öte dünyaya geçen kısmı kullanmayı da sadece bu şekilde öğrenebiliriz. Öte dünya, kutsal hac yolculuğundaki bu arayışın yani ömrümüzün semeresi hakikat öğretisinin armağanı olarak zuhur eder.

"Ben ölümsüz değilsem, Tanrı varmış ya da yokmuş bana ne?" demişti Miguel Unamuno. Kendindeki cevherin ölümsüz olması gerektiğini duyumsayan her insan, hiçbir kılavuz bunu ona söylememiş olsa da bir "Tanrı"nın var olması gerektiğini bilmeye muktedirdir. Bu sebeple, ölüm sonrası yaşam inancı, dini mensubiyetlerden, kültürlerden ve zamandan bağımsız olarak her toplum içerisinde kendine yer bulmuştur. İnsanlığa dair ulaşabildiğimiz ilk kalıntılardan ilk yazılı metinlere kadar tüm kaynaklar, metafizik

Kim ikinci bir ömür istemez ki?

hatta dini bir "ölüm sonrası hayata inancı" kanıtlar niteliktedir; Göbeklitepe'nin kalıntılarından Mısır piramitlerine ve Hint vedalarına kadar. Ruhun sonsuzluğu bazen Eski Mısır ve İbrahimi dinlerdeki gibi ölüm sonrası başka bir âleme (hesap günü, cennet-cehennem inancı) geçişi öngörürken, bazen de Budizm gibi Hint-Uzakdoğu inançlarında, ruhun Nirvana'ya erişene kadar tekrar ve tekrar başka bedenlerde doğmak zorunluluğunu ifade eder. Ancak temelde birleştikleri nokta, bir insan ömrünün, insanda işleyen ruhun, koptuğu ana kaynağa yaraşacak safiyete erişmesi için yetersiz olduğu bilgisine dayanır. Bazı inançlarda ruh, tekâmülünü bedenler boyunca yaşayıp olgunlaşarak elde eder, diğerlerinde ise hesap verdikten sonra cennette iyileştirilerek veya cehennemde kefaret ödeyip arınarak elde eder.

"Bizim gücümüzün üstünde güç sahibi değildir ölüm, bardağın kenarındaki ölçüm çizgisidir yalnızca. Bu çizgiye ulaştık mı, dolmuşuz demektir. Dolmak ise bizler için ağırlığımızın artmasıdır, o kadar," diyordu Rainer Maria Rilke. Tagore da *Gitanjali-İlahiler* eserinde, "Annesini emen çocuk huysuzlanmaya ve bağırmaya başlayınca anne onu teselli etmek üzere sağ göğsünden alarak sol göğsüne yerleştiriverir," diyerek ölümü "artık bu dünyanın doyuramayacağı" insan için açılan yeni bir dünyaya benzetiyordu.

Kapattığımız son yüzyılda ölüme karşı bu hınç ve tiksintinin ruhları ele geçirmesinin bir başka sebebi insanların karşılaştığı genç ölümlerin sayısının ve beyhudeliğinin yarattığı yıkım. İrili ufaklı birçok bölgesel savaşın ardından, peş peşe iki dünya savaşında yüz milyonlarca genç öldü. Elias Canetti, her eserinde ölüme karşı savaşmanın bir insanın en onurlu tavrı olduğunu haykırdı canhıraş şekilde. Filozofların yalnızca kendi ölümlerini soylu

ve vakarlı gösterip öbür insanların ölümlerini rastgele bir tecrübe gibi dışarıda bırakmalarının da bir tenakuz olduğunu düşünüyordu. Adeta, "Ölmek zorunda olduğunu çok dert etme, senden önce çok kimsenin öldüğünü göreceksin," der gibidir filozoflar. "Önde koşan ve razı olan kimse, başkalarınınkini de kabullenmeye çoktan hazırdır," diyordu. İnsan, başkalarının ölümünün vebalini üstlenmek istemiyorsa, her siperde hayat için savaşma bilincini kazanmış olmalıydı bu düşünceye göre. Buna kim karşı çıkabilir ki, kendi biricik ölümünü ölmek hakkından koparılmış insan sürüleri, ölümün son anda çehreye verdiği o şahsi dokunuştan mahrum bırakılan insan sürüleri, sayılarla düzlenen insan sürüleri...

Eski pastoral toplumların "iyi ölüm"ü, "beklenen, öngörülen, tüm sosyal çevreyle beraber uzlaşılan munis ve evcil" bir ölümdü. Kişi bu ölümün kılavuzluğunda "yaşamını" olduğu kadar "benliğini" de sahih bir şekilde inşa edebiliyordu. Ölüm süreci, son birkaç yüzyılda yeni bir kimlik kazandı. "Yönetilmiş ölüm" diye adlandırılıyor bu durum. Anatomi bilgisi ve dolaşım sisteminin keşfinden sonra tıpta gerçekleşen dönüşüm, devrimsel bir nitelikte oldu. Ancak bu ilerleme özellikle 20. yüzyıl ortasından itibaren Batı dünyasında, ölmekte olan kişinin iradesini felç edecek şekilde bakımına ve ömrünü uzatmaya (yatıştırıcılar, bakım üniteleri vs.) yönelik amansız yöntemlere yol açtı. Pandeminin pençesindeki yaşlı insanların solunum cihazlarından zorla ayrılarak, sevdiklerine veda dahi edemeden hastane köşelerinde ölüme terk edildikleri günlere de bizler şahit olduk. Ölümün hiçbir hususi ve müşfik tarafının olmadığı, ne ucuz ne de pahalı diyebileceğimiz bir ölüm şekli bu.

Ölüme iade-i itibar yapılmadan, hayata da yapılamıyor.

Yası tutulamayan, istatistiki verilere bile eksik girilen
vaş harabesi kentlerde, mülteci botlarında, kamplardaki
ucuz yaşamların hemen ardı sıra geldi bu ölümler üstelik
Ölüme iade-i itibar yapılmadan, hayata da yapılamıyor

Pablo Neruda, "Ölür bitki, gömülür yeniden/ toprağa
döner insanın ayakları/ yalnızca kanatlar kaçar ölümden"
diyordu bir şiirinde. Yalnızca ruha bir çift kanat verebi
len şeyler ölümün ağırlığından kurtarılabilir. Sinelerinde,
ruhu ritmik bir sessizlik içinde taşıyan insanların arı du-
ruluğuyla yaklaşmak gerekiyor hayata. Hayat bize, ötelere
taşıyabileceğimiz azami yükü ancak bu şekilde lütfede-
cektir. Başka türlüsü mümkün değil; asılıp çekiştirdiğimiz, bir ucundan yapıştığımız her şeyin sadece kederini ve pişmanlığını taşıyabiliriz. Gecesi olmayan bir sabahı, yağmuru olmayan bir güneşi kimse nasıl özlemezse bitişi olmayan, faniliği hissedemediğimiz bir hayatı da kıymetli bulmayız. Ölüm farkındalığı bize hayatın önceliklerini tayin etme imtiyazı verir. Ancak kanatlarını takıp uçmaya başlayan kişi, aşağıda uzanan âlemin canlılığına da âşık olacak, ilk ömrünün hakkını vermeye gayret edecektir.

TOLSTOY'UN BUHRANI: İNSAN NEYLE YAŞAR?

Sözlerinin etkisi yalnız konuşmasındaki vurgulardan, yüzünün taşıdığı anlamlardan değil, gözlerindeki oyunlarla ışıktan doğardı; tanıdığım en anlamlı gözlerdi bunlar Leo Nikolayeviç'in iki gözünde bin göz vardı.

Maksim Gorki

1878'de elli yaşına vardığında *Savaş ve Barış* ile *Anna Karenina* ona büyük şöhret kazandırmıştı. Hatırı sayılır bir serveti, kendisini ona adamış bir karısı ve dokuz çocuğu vardı. Moskova'ya yakın o geniş arazisinde çevresinde aile fertleriyle çalışır ve yaşarken bir şeyler altüst olmaya başladı. Buhran, hiçbir şeyin sonsuza dek sürmeyeceği düşüncesiyle ateşlenmişti. İnsanlar ölüyor, şeyler çürüyor, şöhret soluyor ve büyük anlar geçip gidiyordu. "Er ya da geç yaptığım her şey unutulacak ve artık var olmayacak," diye hayıflanıyordu, "hayatım bir duraklama dönemine girdi." Depresyona daldı, ailesinden uzaklaştı ve yazmayı bıraktı. Yaşadığı ahlaki krizden yavaş yavaş bir tür manevi uyanışla iyileşti.

> Sevgi, insandan uzun yaşayan tek şeydir: Sevdiklerimizi toprağa veririz ama onların sevgisi içimizde ışıldamaya, çınlamaya devam eder.

Bu Rus soylusu ve Rus köylüsünün sinesinde besleyip barındırdığı "insanlığa dair nice soru" bizleri bugün de uğraştırıyor. Aynı isimli öyküsünde, "İnsan neyle yaşar?" diye sormuştu Tanrı, meleği Mihail'e. Henüz doğurduğu ikizlerinin yanında, canını almaması için ona gözyaşlarıyla yalvaran, kocasını yeni kaybetmiş, fakir kadına acımıştır melek. "Git kadının ruhunu al, sonra da şu üç kelamımı öğren: İnsanda ne var? İnsana ne verilmemiştir? İnsan neyle yaşar?" diye buyurur ona Tanrı. Görevini yerine getirmesinden sonra da meleğinin kanatlarını alır. Soğuktan ve açlıktan bitap düşmüş Mihail, kapıları insanlara sıkı sıkıya kapalı kiliseye dahi sığınamaz. Yoksul bir ayakkabıcı onu bulup evine getirir. Onun sefaletiyle karşılaştıkları ilk anda korkan ve öfkelenen ayakkabıcının ve karısının yüzlerinde gördüğü ölümün, merhametle beraber geri çekilerek oraya Tanrı'nın yerleştiğini, insan yüzünün cana büründüğünü izler melek; insanda olan şey "sevgi"dir. Bizler insan kardeşimizi sevdiğimiz için ölümden yaşama geçeriz, sevmeyen ise ölümde kalır.

İnsana sevgi verilmiştir. Hayatlarımız bizim isteklerimiz, arzularımız ve bulduklarımız arasındaki gerilimden ibaret gibi görünüyor. Sevgi, insandan uzun yaşayan tek şeydir: Sevdiklerimizi toprağa veririz ama onların sevgisi içimizde ışıldamaya, çınlamaya devam eder. Sevgi bu dünyadaki varlığımızı bize güzel, gerekli ve sevimli gösteren

en önemli şeydir. Bir başka insana sevgi verebildiğimizi gördüğümüzde ve bir başka insandan sevgi aldığımızda kendimizi iyi hissederiz. Bu dünyadaki varlığımızın beyhude olmadığını anlarız. Bir bebek bile annesinin gözlerindeki sevgi parıltısı için adeta çırpınır. Gözlerini arar annenin. O gözlerle temas kurar. Buna psikolojide *rezonans* adı verilir. Annenin sağ beyniyle, çocuğunun sağ beyni arasında bir müzikal iletişim, bir *lirik düet* gerçekleşir. O bakışlar sayesinde bebek kendi duygularını anlamayı, düzenlemeyi öğrenir. Sevgi, bu dünyada insana var olduğu için mutluluk veren en önemli şeylerden bir tanesi zira her birimizin zamanı azalıyor. Zaman azalıyor, vakit daralıyor ve kaçınılmaz sonumuz bize uzaktan göz kırpıyor. Geçmişte soluklanmak, geleceğin azalan günlerini telafi etmiyor. İnsanlık hali, ölümle ve ölümlülükle yüzleşmemizi gerektiriyor.

İvan İlyiç'in Ölümü'nde kendi ölümüne doğru durdurulamaz bir biçimde akan ve bu durumu kabullenmekte zorluk çeken bir adamın öyküsünü anlatır Tolstoy. Kalbinin derinliklerinde ölmekte olduğunu biliyordur ama bu fikre alışmak bir yana, onu kavrayamıyordur. Ölüm akıl sır ermez bir gizemdir ve sadece tam bir yalnızlık içinde keşfedilebilir. İvan da ancak ölüm döşeğinde "bunca yıldır kendisini kandırdığını ve ömrünü beyhude geçirdiğini" fark eder. Onun "Ölüm bitti… artık o da yok," mırıldanmasıyla nihayetlenir roman. Aslında İvan, yazarın ta kendisidir; geçmişin anıları ne kadar canlı ve cıvıltılı olsa da onun o keskin ebediyet arzularını dindirmez. Tolstoy'un buhranı zamanla yavaş yavaş yatışır; bilim veya felsefe sorularıyla, daha fazla uğraşmak istemez, dikkatini çiftlikteki yoksul köylülere çevirir. Ölüm ve hastalığa rağmen nasıl olup da hayatlarına devam etmektedirler? Dini inancın anahtar olduğuna kanaat getirir. Onlarla yan

yana tarlalarda çalışırken o inancı adeta içine çekmeyi, onların inancının kendisini içine alacak şekilde yayılmasını ister. Şöyle yazacaktır: "Ölümle heba olmayacak hangi anlam var? Cevap: Sonsuz olanla, Tanrı'yla birleşmek." Tolstoy için çocukların veya kitapların verebileceği beka hissi onu anlamsızlık illetinin pençesinden çekip almayacaktır, aşkın gerçeklikler olmaksızın insanın iyi ve anlamlı bir hayat sürmesinin ihtimali yoktur.

"Efendi ile Uşağı"

"Efendi ile Uşağı" adlı öyküsünde de dondurucu soğukta yolunu kaybeden bir efendi ile uşağının ölümle karşılaşma hikâyesini anlatır Tolstoy. Efendi, o güne dek parası ve gücüyle övünen, yoksulları hakir gören biridir. Kızağın kara saplandığı, ölümün ufukta belirdiği anda bile kendi çıkarını gözetir. Ne var ki en koyu çizgileriyle beliren o kader anında hayatını artık almak değil vermek üzere değiştirmeye karar verir. Bedeniyle, o güne dek metelik değer vermediği uşağı Nikita'nın donmak üzere olan bedenini kuşatır ve onu soğuktan korur. Ertesi sabah bu iki beden, köylüler tarafından kar altından çıkarılır, efendi Vasili donmuş ancak onun sıcaklığı sayesinde Nikita kurtulmuştur. Tolstoy burada radikal bir şey önermektedir: Ahlaki dönüşüm, günahkârın tamamen yeniden yaratılması veya mevcut enerjisinin saf yeni bir enerjiyle değiştirilmesi yoluyla değil, yeni bir istikamete yönelmesiyle gerçekleşir. Bu dönüşüm modeli rahatlatıcıdır. Doğuştan sahip olduğumuz ve şimdiye kadar hep hizmet ettiğimiz (ve onlar tarafından hapsedildiğimiz) şeylerden başka neyimiz var ki? Sözgelimi, evlerden ırak, bir endişe timsalisiniz. Eğer bu endişe enerjisi aşırı kişisel hijyene yönelirse bir "nevrotik" olursunuz. Eğer iklim değişikliğine yönelirse "uzak görüşlü bir aktivist" olursunuz.

Daha iyisini yapmak için tamamen yeni bir insan olmamız gerekmiyor; sadece bakış açımızın yeniden ayarlanması, doğal enerjimizin doğru yöne çevrilmesi gerekiyor. Güçlerimizden pişmanlık duymamız değil bizden beklenen; olduğumuz kişiden, hoşlandığımız şeylerden yahut hangi sahada iyiysek ondan tövbekâr olmamız da değil. Bunlar bizim atlarımız; sadece onları doğru kızağa bağlamamız gerekiyor. Efendi Vasili'yi hayatı boyunca bu kadar küçük tutan neydi? (Şimdi bizi bu kadar küçük tutan ne?) Sonunun da kanıtladığı gibi, aslında küçük bir insan değildi. O sonsuzdu. Sevgili ruhani kahramanlarımızdan herhangi biri kadar sevgiye erişimi vardı. Neden hayatını o küçük bencillik ülkesinde geçirdi? Sonunda onu bundan kurtaran şey neydi? Bu şey, "gerçek"ti. Kendisi hakkındaki fikrinin doğru olmadığını gördü. Kendisi olduğu fikri doğru değildi. Bunca yıl boyunca kendisinin sadece ufak bir parçası olmakla yetinmişti. Bu parçayı yaratmıştı, her zaman düşünceleriyle, gururuyla ve kazanma arzusuyla, bu kişilik kırıntısını yaratıyor ve savunuyordu. Bu da Vasili'yi sürekli olarak diğer her şeyden ayırıyordu. Bu varlık, Vasili, kaybolup giderken ondan geride kalan şey yanlışlığı fark etti ve Vasili olmayan büyük varlığa (yeniden) katıldı.

Doğru koşullarda, hayatta kalmanın ve "geri dönmenin" ötesine geçtikten sonra, benlik adına biteviye çalışan parçamız, benliğin sınırsızlığını keşfetmek için özgürleşir. Burada bahsettiğim, modern kültürde bizi sayısız biçimde baştan çıkaran "sadece yapabileceğine inanarak istediğin her şeyi elde edebilirsin" aforizmaları değil. Daha ziyade, yalnızca kişisel mutluluğu değil aynı zamanda şefkati, bilgeliği, teslimiyeti ve alçakgönüllülüğü, yani bizi daha insani kılan hasletleri de beraberinde getiren daha ruhani, daha derinlikli bir kişisel dönüşüm süreci-

ni kastediyorum. Rilke, *Orpheus'a Soneler*'de, "Korkmayın acı çekmekten, ağır şeyler, sizi geri gönderir Dünya'nın ağırlığına; ağırdır dağlar, ağırdır denizler," diyordu. Sağlam ve iyi bir benlik inşa edebilmiş olmakla, kendimizi dünyayla ve başkalarıyla daha derin bir birlik duygusuna bırakma konusunda daha yetenekli hale geliriz. Kierkegaard'ın ifadesiyle, "Askıya alınan şeyden vazgeçilmez ama o daha yüksekte korunur." Benlik, daha muhafazakâr ve kendini koruyucu bir tutumdan, acı çekme pahasına da olsa, dünyayla ve kendisiyle olan ilişkisinde dönüşüm odaklı bir varoluş biçimine geçiş yapmaktadır.

Arzular ve İhtiyaçlar

Hayatta bir sürü şeyi arzu ediyor ve fakat bunların pek azını gerçekleştiriyoruz. Yahut onları gerçekleştirmeye çalışırken bazı şeyleri de kaybediyoruz. "Kazanırken neyi kaybettin?" sorusu, "İnsan Neyle Yaşar?" hikâyesinde meleğin cevabını aradığı ikinci soru için de bir işaret barındırıyor. İnsan sınırlarını biçemeyen bir varlık. Bir şey istediğimiz zaman, onun bize mutluluk getireceğini sanıyoruz. Oysa bir şeyi istemek ve onu beklemek, onu elde etmekten çok daha haz verici. Yazarlar ve şairler bunu psikoloji biliminin keşfinden neredeyse bir asır önce yazıp söylediler. Psikoloji deneyleri de istemenin ve beklemenin hazzının, elde etmenin hazzından fazla olduğunu gösteriyor. Bir tatili beklerken alınan haz, o tatil yapılırken alınan hazdan daha büyük. İnsan sadece maddi arzularının tatminiyle itminan bulan bir varlık değil. Öyle olduğunu zannettiğimiz her seferinde hikâyedeki gibi kendimize sınırsız bir toprak parçasını çevreleyebileceğimizi, kolay yoldan refaha ulaşabileceğimizi sanıyor ama tamahkârlığımızdan çatlayıp üç arşınlık bir toprağa gömülüp gidiyoruz.

> Oysa bir şeyi istemek ve onu beklemek, onu elde etmekten çok daha haz verici.

Hikâyede kurum ve kibirle, caka satarak kendisine pahalı deriden bir çift çizme dikilmesini buyuran zengin Rus'un haline gülümseyen melek, ikinci sorunun cevabını alır: *İnsana neye ihtiyacı olduğunu bilme yetisi verilmemiştir.* Akşamına ölen adama, cenazesinde, çizme yerine melek Mihail'in ona diktiği bir çift deri terlik giydirilir. Son sorunun cevabına ise canını aldığı kadının küçük kızlarının büyüdüğünü gördüğünde ulaşır. Kadının komşusu, ikiz kızları evlat edinmiş, yeni doğan çocuğunun yanında onları da bereketli sütüyle beslemiştir. Kendi çocuğu birkaç sene sonra öldüğünde bu kızlar ona yaşama gayesi ve sevinci vermiş, hanesinin bereketini çoğaltmıştır.

Melek, kanatlarına kavuşmadan önce tüm soruların cevabını bulur: "Her insanın kendisi için kaygılanarak değil, sevgiyle yaşadığını öğrendim. O anne, çocukların yaşaması için neye ihtiyaçları olduğunu bilmiyordu. Zengin adamın da haberi yoktu neye ihtiyacı olduğundan. Hiçbir insan akşama çizmeye mi yoksa ölü terliğine mi ihtiyacı olacağını bilemez. İnsan olduğumda hayatta kalmamı sağlayan kendimi kollamam değil, yolda rastladığım bir adamla karısının sevgisidir; bana acımaları, beni sevmeleridir. Öksüz kızlar da onlara acıyıp seven yabancı bir kadının yüreğindeki sevgi sayesinde hayatta kaldı. Bütün insanlar kendilerini düşünüp kolladıkları için değil, içlerindeki sevgiyle yaşıyor. Önceleri Tanrı'nın insana sırf yaşasınlar diye can verdiğini sanıyordum; artık diğer nedenleri de biliyorum. Anladım ki Tanrı insanların ayrı yaşamasını istemiyor; bu yüzden tek tek neye ihtiyaçları olduğunu açık etmiyor. Beraber yaşamalarını istediğinden

hepsine kendileri ve diğerlerinin neye ihtiyacı olduğunu gösteriyor. İnsanlar sadece kendi hayatları için kaygılandıkları, kendilerini kolladıkları için yaşar sanırdım, oysa onları yaşatan tek şey sevgiymiş. Seven insan Tanrı'nın, Tanrı da onun içindedir, çünkü Tanrı sevgidir." İnsan, Tanrısız yaşayamayacağından sevgisiz yaşayamaz.

Anlam Susuzluğu

İnsanı bu dünyadaki var oluşundan alıp daha üst bir boyuta sıçratan şey, kendini daha büyük bir bütünün parçası olarak hissetmesi. Bizler gündelik hayatımızda, sadece kendimiz ve bu dünyalık hedeflerimiz için var olduğumuz zaman, hayatımızın büyük bir manası olmuyor. Mana dediğimiz şey, yapıp ettiklerimizi birleştirip anlamlı bir bütün ortaya çıkarabildiğimiz zaman zuhur ediyor. Bu hayattan tüten şey ne? Bu hayat geride ne bıraktı? Bir enkaz mı bıraktı, kalbi kırık insanlar mı bıraktı, yoksa hayırla anılan bir isim mi bıraktı, kendisini hayırla yâd eden kalpler mi bıraktı? Ne yapıp ettiğimiz, hayat hikâyemizi nasıl oluşturduğumuz ve onu ne kadar tutarlı bir hikâyeye dönüştürdüğümüz önemli. O hayat hikâyesinden dışarı nasıl bir ışık sızıyor? *Hepimiz dünyadan aldıklarımızla bir şey olduğumuzu sanıyoruz, halbuki tam tersine dünyaya verdiklerimizle bir şey oluyoruz.* Ben Ferrari'sini satan bilge olmakla bir şey olmuyorum veya Ferrari'ye binen bilge olmakla da bir şey olmuyorum. Ben dünyaya ne verdim, dünya benden ne kazandı, insanlar benden ne kazandı? Benden geriye kalan bu hoş sadâ.

Tolstoy'un cevabı, göksel bir bağla kuşatıyor insanlığın ortak yazgısını. İnsan, Tanrı'ya muhtaç olduğu için insana muhtaçtır; Tanrı, insana yardım etmek için insanı kullanır. Ve Rabbin bu ilişkiyi insan için sevinçli, coşku-

lu ve arzulanır kılan ihsanı, işte o altın ibrişim sevgidir. Güçle, mülkiyetle, bilgiyle kurulabilecek tüm ihtiyaç ilişkileri içinde, Tanrı yalnızca ihlasla yani sevgiyle kurulmuş olanı hoş görüp kendine layık bulur. Tagore da, "Benim sana duam budur Rabbim, çarp, kalbimdeki ihtiyacın ta kökünde çarp," diye başladığı duasını bu niyazla bitirir, "ve bana, kuvvetimi senin emrine, aşk ile ferağ ettirecek kuvveti ver."

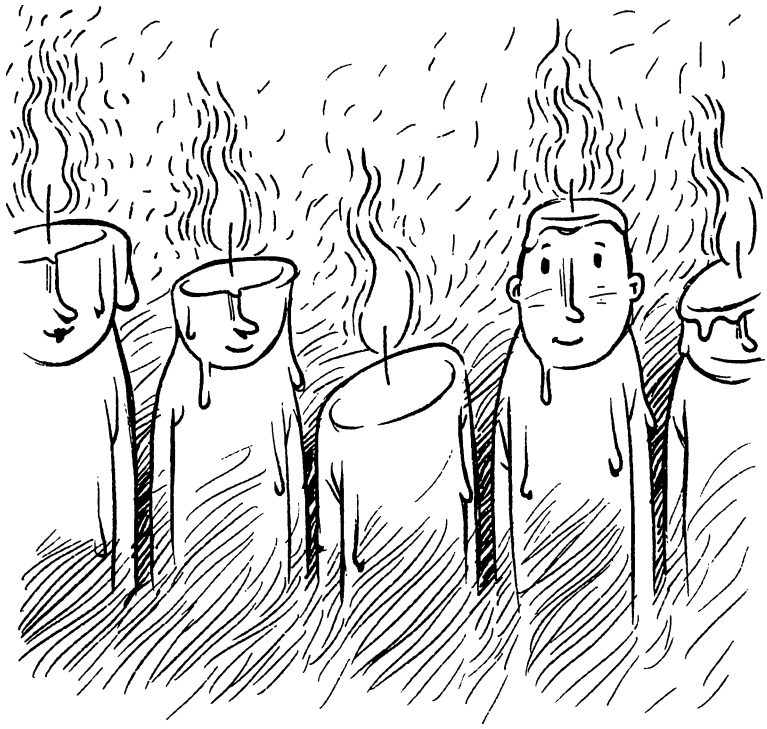
İnsan, Tanrı'ya muhtaç olduğu için insana muhtaçtır; Tanrı, insana yardım etmek için insanı kullanır.

Ruhumuz aramaktan zevk alır, adeta genç bir seyyahtır. Dizgine vurulmadıkça yahut bir görüntüler galerisinde solup çürümedikçe zinde, bakışı parlak, heyecan ve ışık doludur. Aradığı şey, peşine düştüğü hakikat, bir anlamdır. Yaşamı için bir mazeret, yaşamaya devam etmesi için bir gerekçedir bu anlam. Victor E. Frankl'ın, başyapıtı *İnsanın Anlam Arayışı*'nda belirttiği gibi, ölüm kampından sağ çıkanlar, bir anlam yaratabilmiş olanlardır. Nietzsche'nin "Yaşamak için bir *neden*'i olan kişi, hemen her *nasıl*'a dayanabilir," sözü, bu eserinde Frankl'ın da pusulası. İnsanın temel uğraşı, Freud'un iddiasının aksine haz almak veya acıdan kaçmak değil, yaşamında bir anlam bulmaktır. Anlam, tıpkı "hikmet"te olduğu gibi bir istikamet tayinidir. Bilimin (aklın) yarı yolda çamura saplandığı, sevginin (kalbin) ise kanatlanıp aştığı menzile giden yoldur anlam.

Yaşamın anlamı, yaşamın yöneldiği ufka bakarak tayin edilir, birleştirmeye ve *bir*lemeye, yani vahdete. Erich Fromm, *Umut Devrimi* eserinde, "Her sevme edimi, her

farkındalık ve tutku edimi diriliştir; her durgunluk edimi, doymak bilmezlik, bencillik edimi ölümdür," diyor; "Varoluş her an bizi diriliş ve ölüm seçenekleriyle karşı karşıya getirir; her an bir yanıt veririz, birini seçeriz. Bu yanıt, söylediğimiz ya da düşündüğümüz şeyde değil, ne olduğumuzda, nasıl bir edimde bulunduğumuzda ve nereye doğru hareket etmekte olduğumuzda yatmaktadır," diye devam ediyordu.

Muhammed İkbal, *Cavidname*'sinde, "Yeryüzü, kendine emanet edilecek olan insandan daha haberdar değildi," demişti, "kendi kıymetinin, gökten gelen ışıktan değil, kendinde yetişecek olan âdemoğlundan geldiğini bilmiyordu" henüz. İnsanın, çok yüce bir hakikati, lahuti bir anlamı ararken gözlerini arşa dikmesi hiç de yanlış değildir; yaşam yurdumuza, gezegenimize düzen veren o geniş bakış zaten göğün elidir. İşaretler oradadır; ama ışığı gören göz ve düzeni hisseden göğüs, yani anlamın merkezi burada, aramızdadır. Ruh, aşkınlığın vasıtasıdır. Günübirlik arzu, heves ve ihtiyaçları geride bırakarak "aşkın iyi"ye doğru çekildiğimizde sonlu, bedenli, kusurlu, ölümlü doğamızdan ölümsüzlüğe ve sonsuzluğa sıçramak isteriz. İnsan, içinde sonsuzluğun mührünü taşır ve bize sonsuzluk tadı veren her şey (aşk, güzelik, iyilik) adeta bizi emer. *İnsanın seferi, kendinden kendinedir ve kendinden bir benzerinedir*. Mutlak varlık olarak Hakk'ın her birimize dağılmış tecellisini seyirle birleştirerek kesretten vahdete sefer ederiz. Sadece, sevgi birler bizi. Bilgi ise ayırır. Bilmek de bir bakıştır, sevgiden bir pusulası yoksa eğer parçalanmış aynayı daha da kırıp parçalı hale getirir. Anlam, elimizin ulaşamayacağı bir mesafeye doğru açıldıkça açılır böylece.



Ölümden Uzakta

İnsan neye ihtiyacı olduğunu bilemez çünkü ne zaman öleceğini bilmez. Bir tarafımız ölümle göz göze gelmek istemiyor hiç. François de La Rochefoucauld, "Hiç kimse çıplak gözle ölüme ve güneşe bakamaz," diyor. Irvin Yalom'un bu sözden ilhamla isim verdiği *Güneşe Bakmak* diye bir kitabı vardır. Çünkü güneşe baktığınız zaman gözleriniz yanar, bakışlarınızı kaçırırsınız, ölüme baktığımız zaman da bir şey bizi rahatsız eder. Nedir bizi rahatsız eden? Sonsuza kadar yaşayacağımız vehmi, yanılsaması yara alır. Kendi ölümlülüğümüzle yüzleşmek, hepi-

mizi daha derin bir şekilde hayatı yaşamaya, kendimizi ve yanlış yaptığımız şeyleri sorgulamaya, süfli olandan keyif almamaya götürecektir. O yüzden varoluşçuların bir ekolü, insanın sürekli ölüm yönelimli yaşaması gerektiğini, ölümü hep hatırda tutmak gerektiğini dile getirmişlerdir. Zaten pek çok inanç da bize bunu telkin etmektedir. Kadim inançlar insanın yeryüzündeki varlığını sadece bu dünya ile sınırlı tutmamakta, ölümün de hayatın akıp gittiği bir başka boyut olduğunu, ruhun varlığını devam ettirdiğini söylemektedirler. Tolstoy'un sorusuna şöyle de cevap verebileceğimizi düşünüyorum: *İnsan anlam ile yaşar.* Anlam dediğimiz şey, bizim içinde nefes alıp verdiğimiz evrendir. Yaşamak için bir "niçin" bulma gayretimizdir. *Niçin*'i bulursak, filozofun da söylediği gibi *nasıl*'ına katlanırız. Bu soru insanı kutsalla dirsek temasına sokuyor. Yaşamın anlamına dair bu soruyu soran insan, inancın alanına girmiştir. Soruyu hiç sormayan, "Benim hayatımın bir anlamı olması gerekmez," diyen insan, inançtan bağımsız bir yer kurar kendisine. Varoluşçu düşünürlerin yaptığı şey budur: Sartre, Camus gibi insanlar varoluşu *absürt* olarak nitelemişlerdir. "Bizim varlığımızın herhangi bir anlamı yok, biz bu dünyada bir kazazedeyiz," demişlerdir. Yine Darwin'ci bilim ve onun ardından gelen biyolojik kuramlar, modern bilim, "İnsan yeryüzünde bir kazazededir, rastlantısal olarak ortaya çıkmıştır, dolayısıyla insanın hayatının herhangi bir anlamı olması gerekmez," demektedir. Bu soruyu sorduğunuz anda şu veya bu, bir inancın kapsama alanına girmiş olursunuz.

Hayatın anlamına dair bu yakıcı sorunun bugün belki de pek çok insanın ruhunu hiç yoklamamış, onları uykusunda hiç sarsmamış olmasının nedeni, hayatın insana anlam yaratma süreci yerine bir hedefler zinciri halinde, adeta bir meydan okuma olarak takdim ve temsil edil-

mesi. Zorunluluklar silsilesi: Hepimizin koşmak zorunda olması, hepimizin yarışmak zorunda kalması, hepimizin "hep" bir şeyleri yakalamak durumunda bulunması; aynı yaşam biçimine aynı standartlara sahip olmak zorunda kalmamız. Aynı tatillere, aynı tarz yerlere gitmek zorunda olmamız. Bütün bunlar için de hayatımızı ortaya rehin olarak sürmemiz.

> Hız çağı aslında kendi ölümlülüğümüzle karşılaşmak istememizin bir yan etkisi.

Bir Hadis-i şerif de "İnsanlar uykudadır, ölünce uyanırlar," diyor. Belki de uyanmak insanın kendi gerçeğine uyanmasıdır; kendi âcizliğine, çaresizliğine, ömrünün sınırlılığına uyanmasıdır. Uyanmak dediğimiz şey belki de farkına varıştır, hayatı gerçek boyutlarıyla yaşamak, bir tür iç aydınlanmadır. İnsan talep etmeli, aramalı, yola düşmeli. Bu hız kültürü, tamamen insanın kendi gerçekliğinden bir kaçış. Uyumaya devam etmek de bu arzu talebimizin bir ifadesi. Hız çağı aslında kendi ölümlülüğümüzle karşılaşmak istememizin bir yan etkisi. İnsan bir şeyi unutmak istediği zaman hızlanıyor, hatırlamak istediği zamansa yavaşlıyor. İnsanın tefekkür anları olmalı; zamanı genişlettiği, yavaşlattığı anlar.

Nurettin Topçu, "Hayatın manası üç yerde hakkıyla anlaşılır: Aşk ile birleşen ümidde, vecd ile yapılan ibadette, yeri yurdu unutturan seyahatte," demişti *Var Olmak*'ta. Sadece ilkinde adı zikredilse de hepsinde hükümferma olan ilke, sevgi ilkesi. Yaşama tutunmamızı sağlayan ümit, bizatihi bizi anlam arayışına çıkaran güdüdür; bir anlamın var olması gerekliliğine, hakikate duyulan o inançtır. Boş ve beyhude bir var oluşun, anlamsızlığın inkârıdır ümit. Hakikat arayışı bilgi ile de yapılabilir elbette ama aşkla

birleşmediği sürece "ellerinin boş döneceği bir sefer"dir bu. Sevmek, bu dünyada ve ötesinde devam eden bir bağ olarak yaşayanları ve ölüleri birleştirir. Hep birler. Ve yeri yurdu unutturan seyahatin esrikliği, coğrafyanın-mekânın birlenmesi değil midir?

Baudelaire, "Sarhoş olma saatidir... Zamanın inim inim inleyen köleleri olmamak için sarhoş olun durmamacasına! Şarapla, şiirle ya da erdemle, nasıl isterseniz," diyor. Omuzlarımızı ezen, bizi toprağa çeken zamanın korkunç ağırlığı, anlam ihtiyacını doğuran o gittikçe açılan ve kararan anafor. Sürünen hiçbir şey bu boşluğun çekiminden kaçamıyor maalesef. Sarhoş olmak, bir tür kanatlanma rüyasına yatmaktır. Sarhoş olmak ya da iktidar peşinde koşmak, zenginleşmek, bilgi üzerine bilgi yığmak... Ne farkları var, sarhoşluğun sonradan bir ayıklığının da olması dışında.

Yaşama anlam zerk eden sevgi, umut suretindeki bu inanç, göğsümüzde genişleyip belirginleşen bir manzaraya benzer. Sadece bir duygu değil, yaşama verdiğimiz eğim yani bizatihi kendi eğilimimizdir bu. "Şayet umut bir duygudan çok bir eğilimse, umut eden kişinin uykudayken de umutlu olduğu söylenebilir," diyordu Terry Eagleton.

Umut ve sevgi, uyurken de sevdiğimiz insanlarla, sevdiğimiz mabudla ve sevdiğimiz varlıkla bizim aramızda gidip gelen ince ibrişimlerden bir anlam dokur. Ve uykudan –ya da sarhoşluktan– ayıldığımız zaman da ellerimizin beraber yarattığı, içerisine Tanrı'nın can kattığı bu bereketlenmiş dünyayı seyrederiz. İnsan, günbegün böyle yaşar.

Anlamın İçindeki Güzellik

"Görebilmek bir kum tanesinde dünyayı/ Ve yabanıl bir çiçekte cenneti" diye yazar William Blake. Zihnimizin o berrak anlarında dünya anlam ve güzellikle taçlanarak

bambaşka bir hale bürünür. İnsan kendini anlamanın, daha büyük bir bütün içerisinde kendi yerini keşfetmenin o yakıcı özlemi içindedir. Güzellik hep oradadır, onu dışımızdaki dünyaya biz yansıtıyor değiliz; o kaçınılamayacak kadar gerçektir ve çağrısı kalplerimizden yankı bekler. Doğruluk ve iyiliğe nasıl cevap veriyorsak güzelliğe de öyle cevap veririz. Güzellik bize ilham verir ve bizi aydınlığa çeker. İnsan evladı hakikat, iyilik ve güzelliğe kayıtsız kalarak yaşayamaz. Bu değerleri yok saydığımızda veya onları bencilce hedeflerimize tabi kıldığımızda anlam elimizden kayıp gider.

İnsan tek başına değer ve anlam üretemez, fıtratın hakkını vermek yahut kendini gerçekleştirmek dünyanın güzelliğine kalbini açmakla mümkün. İnsan olarak en derinlere iner ve burada incinebilirliğimizi keşfedersek eğer kendimizi yeniden inşa edebiliriz. Biz incinebiliyorsak demek ki başkaları da incinebilir. Kendi kırılganlığımızı keşfetmek bir yandan da dünyanın narinliğini fark etmek demek. Varlık kırılgan madem, özenle davran. Kendini ve âlemi incitme. İnsan kırılgan ve âciz, kendimizi iyiye yöneltmek için rasyonel bir kararlılıktan çok daha fazlasına ihtiyacımız var. İyinin mutlak galibiyetine, iyiliğin bileğinin bükülemeyeceğine ve –arızi geri çekilmeler yaşasa dahi– önünde sonunda galip geleceğine umutla inanmalıyız. Bu umut ve iman ve de onları doğuran sevgi, bilimin sınırlarını çizdiği bir bilgi dairesinde inşa edilemez. Onları manevi disiplinlerle, iç dünyamıza yoğunlaşarak elde edebiliriz ancak. Bütün iyi *manevi* yollar bizi kendimizi keşfetmeye götürür, kendimizi tanımaya ve daha iyi bilmeye yöneltir. Doğru eylemi salık verir ve ötekilere saygıyı telkin eder. Zira insan, anlam ile ve anlam için yaşar. Pascal'in belagatle dile getirdiği gibi, "İnsana hiçbir şey, samimi bir hakikat arayışı kadar huzur vermez."

İNSAN: ŞU İP CAMBAZI

Tel cambazı istiyordu ki dünya istediği gibi olsun.
Bile bile aldanmaya vardırıyordu işi. Ama olmuyordu, kendisi vardı.

Turgut Uyar

İnsan, gerilmiş bir ipin üzerinde yürüyen bir cambaz gibidir çoğunlukla, dengesini kaybetmeyegörsün her şey altüst olur. Cambazın hüneri; dengeleyebilme, dengede kalabilme hüneridir. Dengeden bahsettiğimizde itidal sahibi, kendini kontrol etmeyi bilen, aşırılığa kaçmayan, coşkularının, heyecan ve arzularının onu çekip götürmesine izin vermeyen bir "kişilik organizasyonu"ndan bahsediyoruz. Bunun bir hareketsizlik hali olmadığını biliyoruz: İnsan bir yol ağzındadır, sürekli enerji ve bilgi akışına maruz kalır, bizi çeken ve iten şeyler arasında bir ayağımız daima boşlukta sallanır. Onu diğer ayağın önüne koyup bir adım atabildiğimizde, ilerleyebildiğimizde işte o zaman psikolojik dengeden bahsedebiliriz.

İlerlemek, kişinin kariyerinde veya sosyal yaşam ağında daha yüksek yerlere ulaşması değil, yolculuk boyunca yeni manzaralar, yeni görüşler, yeni hikâyeler edinebilme-

sidir. İnsan ve an biriktirmeyi, insana ve âleme kulak vermeyi bilmektir. Yaşama en büyük eksiğini yani *anlam duygusunu* katan şeyler bunlardır. Aklın bizi bir tarafa çektiği, duyguların ise bir anafor bulanıklığında bize başka şeylerle uğuldadığı dönemler, dengeye en çok ihtiyaç hissettiğimiz zamanlar. Üstelik bu kaos, yaşla birlikte azalan bir durum da değil; en yaşlı bilgeler en az emin olanlar ekseriyetle. Henüz yaşamın başındaki çocuklar ise "tüm dünyayı kendilerinin bir uzantısı" olarak gördükleri gibi, kendilerine dair bütünlük hissini de henüz parçalara dağıtmamış bulunmalarının avantajıyla ne istediklerinden en çok emin olanlar. Karşısında bir çikolatalı pasta duran çocuğa, içindeki bilincin o en aşağı katmanı saydığımız *id* (altbenlik) "Onu ye!" der. Hangi çocuk tadacağı harikulade bir lezzetten geri durur? Oysa orta yaşlı bir yetişkin, pastanın karşısında, kalori hesabı, son kolesterol sonuçları ve sıkıştıran kemeriyle duraksayıp kıvranır çoğunca. Nihai kertede mesele, pastanın yenilip yenilmemesi kararı da değildir zaten, pastanın yenilmediği durumda o haz boşluğunu nasıl ikame edeceğiniz –bazen, eve giden en uzun yol "en kestirme" olduğu söylenendir– veya yediğiniz takdirde sonuçlarını hangi sorumluluk yöntemleriyle izale edebileceğiniz, hatta belki avantaja çevirebileceğiniz meselesidir. Denge, değişik kuvvetlerin bir şekilde ahenk içinde tutulması ve en faydalı şekilde "benlik inşasının sürdürülmesi" demektir.

> İlerlemek, kişinin kariyerinde veya sosyal yaşam ağında daha yüksek yerlere ulaşması değil, yolculuk boyunca yeni manzaralar, yeni görüşler, yeni hikâyeler edinebilmesidir.

Merakın Mucizeleri: Öğrenebilmek

İnsan evladı, hayata bir merak duygusuyla gelir. İnsanda dengeyi sağlayan en önemli unsurlardan bir tanesi bu öğrenme kabiliyeti. Modern görüntüleme yöntemlerinin bize ispatladığı *nöroplastisite* veya "beynin esnekliği" kavramı, insanın öğrendiği her yeni bilgiyle beyin hücreleri arasında yeni nörolojik iletim kanalları oluşturduğunu, en sık "beraber" kullanılan alanların zamanla birbirlerini beklemeden aktifleştiklerini, oluşan her nöral ağın yeni bilgileri algılama sürecini de dönüştürdüğünü anlamamızı sağladı. Yalnızca öğrenerek beynimizin şeklini değiştirmekle kalmıyoruz, beynimizin yeni şekliyle de farklı şekilde farklı şeyleri algılıyor ve öğreniyoruz. İnsan beyninde Pascal'in söylediği gibi, sadece kalbin kendi mantığını anlamayan bir akıl değil, aklın kendi mantığını da anlamayan bir şuur gömülü. Vücudumuzdaki hücreler zaman zaman bilinçli hareket edebilen varlıklar. Bir hücre, yaşamının her aşamasında öğrenmeye devam ediyor, ancak öğrenmeyi bıraktığında ölüyor. Bizler beşikten mezara kadar öğrenen varlıklarız. Merak ediyoruz, öğrenmek istiyoruz. Eskilerin çok güzel bir sözü var, "Oldum demek öldüm demektir." Bir insan, zihnini yeni fikirlere ne kadar açar da kendini değiştirmeye, bildiği ezberlerden vazgeçmeye razı olursa, ne kadar kesinlik yanılsamasından kendini kurtarır da *öğrenilmiş cehalet* içinde olursa işte o oranda her şeyden "öğrenebilmeye" başlıyor.

İhtimallere açık olmayan insan zihni durağanlıkta yeni şeylerle karşılaşmadıkça kullanmadığı potansiyel budanıyor, ölüyor ya da fonksiyonlarının bir kısmını kaybediyor. Zen felsefesinde, *shoshin* yani acemi zihinden bahsedilir. "Başlangıç zihni"nde çok sayıda olasılık vardır, ama "uzman akıl"da sadece birkaç tane yanıt vardır. Belirsiz-

Ateşi nazik kılan mesafesidir.

liğe tolerans, bizi erken sonuçlara veya kesinlik yanılsamasına sıçramaktan korur. Belirsizliğin bereketli topraklarında, müphemliğe tahammül eden kişi esneklik yeteneği kazanır. Ne kadar esnek olursak öğrenme bölgesinde o kadar öğreniriz. Albert Einstein'ın belirttiği gibi, kişi "ya hiçbir şey mucize değilmiş gibi, ya da her şey mucizeymiş gibi" bakar varlığa. Bütünün parçası olmak, derinlerden dışarı bakarken gözlerinizin ruhunuz için pencerelere dönüşmesine izin vermek ve dünyayı mucizeyle, kutsal ve canlı bir ruhla dopdolu görmektir. Bir şeyi biliyorsam bile, "Daha iyisini nereden öğrenebilirim, bir başka insan bana ne öğretebilir?" diye bakmak, hayatı bir öğrenme laboratuvarı gibi görmek, her şeyin (sadece insanın değil tüm varlığın –zira ağaçların arıların hayvanların bize öğreteceği çok şey var) talebesi olmak, işte budur mucizeye açık olmak. Her şeye sonsuz bir merakla bakabilirsek daha dengeli bir hayat yaşayabiliriz ve dengenin tek başına sürüp giden bir notada kırılmaz direnç göstermek değil, bir orkestrasının ortak melodisine katılmak olduğunu fark edebiliriz. Zira *varlık bir mucizeden diğerine açılır durur.*

Hayata denge getirecek şeylerden bir diğeri de karşılaştığımız zorlukları, onlarla kavga ederek yok edilmesi gereken düşmanlar gibi değil, onlar üzerine basarak mertebe kazanacağımız, bize bir şeyler öğretecek fırsatlar olarak görmek. "Gerçeğin özü asla aşırıya kaçmamaktır... Işığın yettiği yere alev taşımayalım," diyor Victor Hugo, *Sefiller* romanında. Ateşi nazik kılan mesafesidir. Işık hayatın kaynağıdır ama ya güneşe daha yakın olsaydık? Kavrulur giderdik. İnsan ilişkilerinde de mesafe ve yakınlık arasındaki dengeyi kurmak, büyük meselemiz. İnsanların sıklıkla sığındığı husus, zorluklarla karşılaştığı

zaman ondan alelacele kaçıvermesi, zihnini kuma gömmesi ve görmediği şeyi yok sayıp inkâr etmesi. Hayatta bizden geriye kalacak olan şey ne kaçış ne de kafayı kuma gömüştür, bir şeyler kalacaksa bu "yaşanmış bir hayat"la elde edilebilir ancak. "Kuş ölümlüdür sen uçuşu hatırla" diyor şair Furûğ. Hepimiz geriye anlamlı bir hikâye bırakmaya gayret ediyoruz. Bu anlamlı hikâye bizim gayret ve alın terimiz ile ortaya çıkıyor. O halde her şey seni geriye çektiğinde sen yine de yapmaya gayret et. Bir keşiş, Zen ustası Joshu'ya "Benliğim nedir?" diye sorduğunda, usta "Sabah yulaf ezmeni bitirdin mi?" diye cevap vermiş. Keşiş bitirdiğini söylemiş. Joshu "O zaman kâseni yıka," demiş. Ha şunu bileydik! Benlik eylem hakkında düşünürken değil, eylemin kendisinde ortaya çıkar. Yaparken oluruz. Eylemek ruhun ilacıdır, bizi iradesizlik kıskacından kurtarır. Eylem bizatihi karakterdir.

Hata Yapma Korkusu

Hata yapmaya hakkımız olduğu kadar, ihtiyacımız da var. Üstelik bunun tek nedeni hatalarımızdan ders çıkarıp tekrarlamamamız da değil; hatalar bazen bizim için, bazen de bizim yaşamımızın yankısının eriştiği başka yaşamlar için beklenmedik sevinç ve sürprizlere gebe olabiliyor. Bir hata, kendini aşmayı başardığında, bir doğruya evrilebiliyor. En azından hayatımızı kolaylaştıran pek çok araçsal gelişmenin, icatlar tarihindeki istikrarlı hata yapma geleneğiyle bir nedensellik bağı olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Hata yaptığınız için kendinizi ödüllendirmelisiniz, başka sefere çok daha güzel bir hata yapabilme şansına sahipsiniz. Bir hata, yalnızca ondan ders çıkarılmadığında ve farkına varılmadan "doğrudur" zannıyla yapılıp geçildiğinde ziyan olur. Yalnızca farkında olduğumuz şeyi değiştirebiliriz ve değişimde bulunmak, farkındalık, cesa-

ret, sorumluluk yüklenme gibi pek çok erdemin seferber edildiği bir atılımdır. Farkındalık, denge ve uyum içinde yaşamanın temelini oluşturur.

Emek Vermek, Değer Katmak

Küçük Prens, modern zamanlarda yazılmış en bilgelik dolu kitaplardan biri. Çocuklardan çok yetişkinlerin okuması ve kendini miyara vurması gereken bir eser, döne döne okurum ben de. Kitapta, tilkinin Küçük Prens'e söylediği bir söz vardır, "Gülünü senin için önemli kılan, onun için harcamış olduğun zamandır... İnsanlar unuttular bunu ama sen unutmamalısın. Evcilleştirdiğimiz şeyden sorumlu oluruz. Sen gülünden sorumlusun." Hayatta bazı şeylere ulaşmamız zaman, dikkat ve emekle olur; bir şeye kolaylıkla ulaşabilmek ya da onun bizimle ilgisiz şekilde çok fazla miktarda ve erişilebilir oluşu onu değersiz kılar. Bir şeye emekle ulaşabilmektir onu biricik kılan. Onun bizim için ifade ettiği anlam, günlerimizle, gayretimizle ve duygularımızla karılıp benzersizleşir böylece. Başkaları onu ister alkışlasın ister alkışlamasın. Hayatta bizi dengeye ulaştıran şeylerden bir tanesi de kendi kendimize, kendi uğraşımıza verdiğimiz değer olmalı. "Benden geriye hangi uçuş kalacak, ben neye emek sarf ettim?" sorusu kendi biricik ömrünü yaşadığını ve kendi biricik ölümünü öleceğini bilen bir insanın içine işler.

Dünyayı kendi bakışımızda taşıyoruz.

Dünyayı kendi bakışımızda taşıyoruz. Ursula Le Guin, *Mülksüzler* isimli kült eserinde "Yirmi yaş dolaylarında öyle bir an vardır ki; yaşamın geri kalan kısmı boyunca ya herkes gibi olmayı ya da farklılıklarını erdeme dönüştürmeyi seçmen gerekir," diye yazmıştı. "Ne kadar kendi oldu insan/ O kadar başka" diyecektir İsmet Özel de.

Bir insanın en büyük eseri hayatıdır. Nasıl ki bir yazarın amacı, yazdığı metni hem dengelemek hem de zenginleştirmekse işte aynı ilke "kaderinin eli" olan bizler için de geçerli. Hayatın zenginleşmesini *kısıtlayan istikrar* ile sürdürülebilir mutluluğunu imha eden *aşırılığa meyil*, aynı ölçüde zararlıdır. Onaylanma ve özgürlük arasındaki o tahteravalli. Bilge psikiyatri hocası Robert Cloninger'in kavramlaştırmasında olduğu şekliyle, zarardan kaçınma ve yeniliği arayış arasındaki denge. İnsan hayatını sadece zarardan kaçınma üzerine kurarsa yeniliklere yelken açamaz, zira risk almaz. Bütün hayatını da her yeniliğe seyirtmek üzerine kurarsa denge ve istikrar sağlayamaz, tecrübelerini derinleştiremez. Dengeli insan, aklı ile içgüdüleri, bedeni ile ruhu bir bütünlük oluşturmuş sağlıklı insandır. Bu eğilimleri birbirini engellemez, tersine destekler ve teşvik eder, diğer yanını da kendiyle birlikte zenginleştirir.

Hasret duyduğumuz insan, yaşama karşı bir incelik gösteren, yalnızca akıllı değil, iyi yürekli de biridir. Yalnız anlamakla kalmaz, aynı zamanda sezer ve duyumsar. Hepimiz hayatın içinde düşebilir, kırılabilir, incinebilir varlıklarız. Belki hayatta dengeye giden en önemli yol, bu incinebilirliğimizi kabul etmekle başlayacak. "*Kuş* uçtukça genişliyor gökyüzü," demişti *Rilke*. Hepimiz yaşamaya cesaret edelim ve bıraktığımız uçuşun güzel hatırlanabilir bir uçuş olmasına gayret edelim, çırpınışla kanatlandıralım hayatımızı. Ruhsal cesaret en dipteki korkularımızla, bağımlılık ve yalanlarımızla yüzleşebilme cesaretidir. Korku bizi körleştirir ve azaltır. Hayatın dizginlerini yeniden elimize almak ancak cesaretle mümkün. Sesin titrese, yüreğin çarpsa da kendi kelimelerini söyle, kendi türkülerini çığır, duyulması bekleneni değil.

ŞİDDETİN AYAK İZLERİ

Toplumumuzdaki şiddet eylemleri çoğunlukla kendi öz-saygılarını oturtmaya, kendi öz-imgelerini savunmaya ve kendilerinin de önemli olduğunu ortaya koymaya çalışanlarca gerçekleştirilir... Şiddet gücün fazlalığından değil güçsüzlükten doğar.

Rollo May

Varlık hem sevinç hem de ıstıraptır. Her gün hem ölüme hem de hastalığa büyürüz. Bazen de bir gulyabani gibi şiddet keser yolumuzu. Kadınlara, hayvanlara, sağlık çalışanlarına uygulanan şiddet, trafikte şiddet, dünya üzerinde devletlerin hâkim diline dönüşen şiddet, çevresel şiddet ve niceleri. Yves Michaud, *Şiddet* isimli kitabında, interdisipliner ve en geniş kapsamlı şekilde şöyle bir tanım yapıyordu: "Bir karşılıklı ilişkiler ortamında taraflardan biri veya birkaçının doğrudan veya dolaylı, toplu veya dağınık olarak diğerlerinin veya birkaçının bedensel bütünlüğe veya törel, ahlaki, manevi bütünlüğüne veya mallarına veya simgesel ve kültürel değerlerine, oranı ne olursa olsun zarar verecek şekilde davranışta bulunmasına şiddet denir."

Literatürde, agresyon/saldırganlık terimi de benzer durumlarda kullanılabiliyor. Aralarındaki farkı belirtmek açısından *saldırganlık*, bir başkasına ruhsal ve fiziksel bakımdan zarar vermek, *şiddet* ise bu saldırının katlanılmaz, aşırı ve yoğun boyutlara ulaştığı bir durum olarak tanımlanabilir. Bir insana yumruk atmak yahut tazir eden bir söz söylemek "saldırganlık"tır. Fakat o insanı yok etmeye veya ona çok ağır zarar vermeye, yaralamaya, öldürmeye dönük bir kasıt içinde olmak, "şiddet"in tanımına girer. Geniş ölçekli, organize bir şekilde, bir toplumsal kesime veya bir ülkeye yönelik ağır zarar verme kastıyla girişilmiş saldırganlıklara da şiddet denilir. Şiddet kelimesinin etimolojisinde yer alan güçlendirme, yoğunlaştırma vurgusu da (şedde kelimesindeki gibi) bu aşırılığa işaret eder.

Şiddet Nasıl Ortaya Çıkıyor?

Kendini ifade edemeyen insanın şiddete daha kolay başvurduğunu söyleyebiliriz. Jacques Derrida, "Kuşkusuz, söz şiddetin ilk yenilgisidir, fakat paradoksal biçimde, şiddet sözün imkânından önce var olamaz," diyerek şiddetin *söylenemeyen şey* olduğunu yazmıştı. Gerçekten de meramınızı aktarabilmekten, insanları sözün gücüyle etkilemekten âciz kaldığınızda şiddete başvurursunuz. Şiddet, çoğunca güçlü insanların işiymiş zannedilir, aslında tam tersine âcizin işidir. Meselesini sözle halledemeyen, diplomatik unsurları kullanamayan, insanlarla anlaşma yolunda bir çaba harcayamayan veya o yönde kelime ve davranış dağarı gelişmemiş kişilerin başvuracağı bir yöntemdir. Hepimiz günlük hayatın içinde hoşlanmadığımız şeylerle karşılaşıyoruz. Bazen birisinin bir sözü bizi incitiyor, bazen haksızlığa uğradığımızı hissediyoruz. Ama karşımızdaki insanı hırpalamak, ona saldırmak ilk aşamada başvurduğumuz bir yöntem değil. Hatta çoğu-

muz buna hiç tevessül etmez. Bir insan geçmişte eğer bir zorlukla başa çıkma yönünde yeterince deneyim sahibi olmamışsa, büyürken ebeveynlerinden sorunları çözme yolunda daha akılcı yakınlaşma stratejileri öğrenememişse ve nihayet, sorun çözme yöntemi olarak şiddeti görmüşse en kolay yoldan saldırganlığa başvuruyor. Aile içerisinde şiddete maruz kalan, sevgi ve şefkat gibi temel ihtiyaçları karşılanmayan çocukların duygularını ifade etmekte zorlandığı, incinmişlik, kızgınlık, hayal kırıklığı ve öfke sorunları yaşadığı görülüyor.



Bunun dışında, sosyal öğrenme kuramı da bize şiddetin öğrenilebilir bir şey olduğunu söylüyor. Şiddet gören çocuk, şiddet uygular. Ebeveynlerin birbirine veya ona şiddet uyguladığı çocuk, şiddetin meşru bir iletişim aracı olduğunu düşünmeye başlar, bunun norm olduğunu düşünür ve şiddeti öğrenir. Bununla ilgili çok ilginç bir deney vardır; saygı duyulan bir ebeveyn bir odada bir oyuncağı döverek onunla oynadığı zaman veya bir çocuğun önünde oyuncağa tokatlar attığı zaman, çocuk o oyuncakla yalnız bırakıldığında o da oyuncağını dövmeye başlıyor. Taklit

yoluyla şiddet, çocuklar tarafından içselleştirilir ve yaygınlaştırılır. Bunun bir başka sonucu şudur: Şiddet uygulayan insanlar başkalarında çok kolay düşmanlık algılar. Hepimiz hemen şiddete başvurmuyoruz. Ama şiddete kolay başvuran bir grup var. Onlar, başka insanlarda kötü niyet algılamaya daha meyyal bir grup.

> **Köksüz ve meyvesiz bir zalim ahlakıdır şiddet; inşa edici bir yanıt alamaz, kendi özsuyunu kuruttuğu gibi yöneldiği nesnesini de meyvesiz bırakır.**

Şiddet uygulayanlar genellikle öfkelerini denetlemekte de zorluk çeken insanlar. Bunun ardında çoğunlukla çok güçlü bir eziklik duygusu veya derinlerde kalmış bir yara vardır. Adeta "kükreyerek" içlerindeki zaaf noktalarını gizlemeye ve bu duyguyu karşılarındaki insanlardan saklamaya çalışırlar. Saldırganlık, güçlü olmanın tam karşıtıdır. Psikolog Oliver James'in en saldırgan Amerikalıların "kendilerine biçtikleri değer kabul görmeyen, büyüklük öz-beğenisinden mustarip" kişilerden çıktığını gösteren araştırmaları da bu tespiti pekiştiriyor. Köksüz ve meyvesiz bir zalim ahlakıdır şiddet; inşa edici bir yanıt alamaz, kendi özsuyunu kuruttuğu gibi yöneldiği nesnesini de meyvesiz bırakır. Köksüzdür, çünkü engellenmişlik duygusundan beslenir ekseriyetle. Aynı engellenmişlik ve hayal kırıklığı bazılarını ifsad ederken, bazılarını da *homo rapiens* yani "yırtıcı hayvan" diyebileceğimiz o berbat saldırgan primatlara dönüştürebilir. Kendini mutsuz hisseden, amaçlarına ulaşamadığını düşünen insan, başkalarına duyduğu öfkeyi o zayıf kişiye yöneltir. Adeta kendi yaşamadığı hayatın intikamını alır ki bu anlaşılır

bir şey değildir. Çünkü kimse kendisinden daha güçlü görünen (onu engellemiş olma ihtimali bulunan) birine meydan okumaya kalkışmaz. Burada hemen göze çarpan bir adaletsizlik vardır.

Şiddet eğilimi, bir toplumda değişen sosyal dinamikler ve hızlı kentleşme olgusunun toplumsal denetim mekanizmalarını zayıflatıp yerine yenilerini ikame edemediği bir boşluk nedeniyle de artabiliyor. Yüzeyselleşen ilişkiler, insanların birbirine aşinalığını feshediyor. Çevre kirliliği, yoğun trafik, ulaşım zorlukları, geçim kaygısı, işsizlik, yüksek hizmet maliyetleri, ekonomik bunalımlar gibi sorunlar da kişilerin ruhsal durumunu olumsuz etkileyerek toplumdaki şiddet eğilimini ve suç oranını artırıyor. Eşitsizliğin ve gelir dağılımında adaletsizliğin büyük şehirlerde şiddeti mayaladığını biliyoruz.

Şiddetin Sıradanlaşması

Özellikle ergenlik döneminde, ebeveynlerin çeşitli nedenlerle (uzun çalışma süreleri, çok çocuk nedeniyle ilginin parçalanması, sosyoekonomik imkânsızlıklar, ebeveyn rahatsızlıkları, ihmal vs.) yeteri kadar ilgi veremediği gençler, yalnızlıktan mustarip olmaktansa edindikleri yeni çevrede bir şiddet sarmalının içerisine düşebiliyor. Yeterince ustalaşamadıkları ifade yeteneklerinin acziyetiyle şiddeti "dilsizlerin dili" kılabiliyorlar. Akran gruplarında kabul görmek, grup kimliği edinmek gibi gerekçelerle şiddeti bir yöntem olarak benimseyebiliyorlar. Benim kuşağımın gençlik çağında izlediği Coppola'nın *Siyam Balığı* adlı filmi buna dair bir hikâye anlatır. Filmde gençlik çetelerinin şiddeti, doğal ortamından koparılıp akvaryuma kapatılınca saldırganlaşan, hatta aynada kendi görüntüsüne bile saldıran siyam balıklarının saldırganlığına benzetiliyordu. Bir topluluğun hayatına gerçekten, doğal

ve aktif olarak katılma imkânı esirgenen bireyler manevi bir köksüzlüğe duçar olur. Ve *derler ki insanda derin bir yaradır köksüzlük.*

Ebeveynleriyle ve kardeşleriyle daha yakın ilişkileri olan gençlerin daha fazla destek gördüklerini, kendilerini daha az yalnız ve öfkeli hissettiklerini bulguluyor araştırmalar. Çocukların ve ergenlik çağındaki gençlerin hem fiziksel hem de ilişkisel şiddeti medyadan öğrendiğine dair artık yeterli miktarda delil var; Kanadalı yazar Lisa Feldman Barrett'ın, *Beynimizin Parmak İzleri* eserinde sunduğu verilere göre, hem çocuklara hem de genel kitleye hitap eden *reality* programlarının %71'inde, *sitcom*'ların ise %90'dan fazlasında saldırganlık öğeleri bulunuyor. 2-11 yaşlarındaki çocuklar arasında en fazla popüler olan elli televizyon şovunda, saat başı veya her dört ya da beş dakikada bir ortalama on dört farklı ilişkisel saldırganlık örneği göze çarpıyor. Genç çocuklar, *sitcom*'larda oynayan sevdikleri genç çocuklar *(tween)* tarafından sergilendiğinde ilişkisel ve fiziksel saldırganlığı (üzücü bulmak yerine) komik buluyor; buna ek olarak aynı gençler tanık oldukları bu saldırganlığı taklit etmeye daha yatkın hissettiklerini söylüyorlar. Televizyon şovları, çocukların ve ergenlik çağındaki gençlerin sadece davranışlarını değil, aynı zamanda diğer insanlara karşı olan beklentilerini de etkiliyor. Son yıllarda tüm bunlara eklenen video oyunlarının çarpan etkisini de göz ardı etmek mümkün değil.

İşin aslı, yaşam enerjisi *(elan vital)*, hayata dair o tutku çok farklı nedenlerle bazı insanlarda diğerlerine göre daha coşkundur ve onun akış debisini, kaderlerinin çizgisi boyunca gerçekten de takip edebilirsiniz. Ancak bu coşkunun adının ne olacağına kişi kendisi karar verir. Hepimizin yüreğini tutuşturması gereken bu coşkunun istikameti, insanın iradesine boyun eğer; yıkıcılığıyla şidde-

ti, yaratıcılığıyla sanatı, düşünceyi, toplumları yükseltir insan, tarihi yazar. Erich Fromm, bu kronik şiddetin "yaşam karşıtlığı" niteliğini, öldürme değil fakat cansızlaştırma *(inorganikleştirme)* üzerinden çok ince bir yerinden tarif eder: "Sadizmin özü başkalarına acı vermek değildir. Sadizmin gözlenebilen tüm değişik türleri tek bir nesnel dürtüye dayanır. Başka birisinin üzerinde tam egemenlik kurmak, onu isteklerimizin çaresiz nesnesi durumuna sokmak, onun tanrısı olmak, onunla istediğimiz gibi oynayabilmek... Sadizmin amacı insanı bir nesneye, canlı bir şeyi cansız bir şeye dönüştürmektir..."

Kural tanımazlık ve zalimlik ancak şefkatin duvarlarına çarpmakla durdurulabilir.

Bizler, yalnızca genetik ve biyolojik bagajlarımızdan değil, artık değiştiremeyeceğimiz geçmişimizin travmalarından, şimdiye kadar hep seçmiş olduğumuz şeylerin dağladığı kimliğimizden bile işte o seçim anında özgürleşebiliriz, bu sefer canlandırmayı mı yoksa cansızlaştırmayı mı tercih edeceğimizle. Bir televizyon programı için beni almaya gelen genç sürücü, buna benzer bir hikâye anlatmıştı. Ergen yaşlarında bulaştığı bir suç şebekesinden sıyrılabilmesi, hayatın anlamını yeniden düşüneceği bir manevi topluluğa katılmasıyla mümkün olmuştu. İnsan şiddet ve suç ortamlarının uyurgezer halinden, ancak onu hayata bağlayacak ve cılızlaşan anlam dünyasına yeniden gürbüzlük verecek gümrah bir anlam kaynağına yönelmekle kurtulabilir. Duygusal ihtiyaçlarını, izzetinefsini, zihnini, umutlarını duru bir kaynaktan beslenerek imar edebilir. Yeter ki kendisine doğru soruları sorsun. O zaman *dünyayı ilk kez, yeni gözlerle görme* fırsatını yakalayabilir.

Birini pek çok şekilde incitebilirsiniz. Ona vurduğunuzda, bağırdığınızda, hakkı olanı ondan esirgediğinizde, onu görünmez kıldığınızda o insandan bir parça yaşamı sökersiniz. Size haykıranı duymadığınızda, ihtiyacı olanı görmediğinizde, onun insanlığını azalttığınız her seferinde ona şiddet uygulamış olursunuz. Çare şefkat ve merhamettir. Kural tanımazlık ve zalimlik ancak şefkatin duvarlarına çarpmakla durdurulabilir. Ancak layığınca sevilmiş çocuklar bir bıçağın kanatabileceğini, kötü bir sözün can yakabileceğini fark edebilir. Ancak evreni, yurdunu, insanları sevebilen ve çocuklarını hayatın seslerine açabilen anne babalar, başkasını incitmenin bir insan için ne büyük bir zillet olduğunu onlara anlatabilir.

AHLAKIN HAYAL GÜCÜ

"Bilenlerin konuşmadığı, bilmeyenlerin soru sormadığı, soranların cevap alamadığı" bir toplum, gönüllü cehalet içinde kalır. Gözlerini yumar, ağzını kapatır, kulaklarını tıkar ve böylece kapısının önünde işlenen suçtan bir haberinin olmadığına inanır.

Primo Levi

Eduardo Galeano, İkinci Dünya Savaşı'ndan ülkelerine, gündelik hayatlarına "ikinci sınıf vatandaş" olarak dönen Amerikan askerlerinden bahsediyordu *Ateş Anıları - Rüzgârın Yüzyılı* kitabında, "1942: New York. Charles Drew bir yaşam mucidi. Araştırmaları kanı muhafaza etmeyi mümkün kıldı. Onun sayesinde kan bankaları kuruldu ve yine onun sayesinde Avrupa'daki savaş alanlarında can çekişen binlerce asker yeniden hayata döndü. Drew, Kızılhaç'ın ABD'deki plazma servisini yönetiyor. Kızılhaç siyahların kanını reddetmeye karar verince görevinden istifa ediyor. Drew bir siyah." Bu bir fasit daire, sistematik olarak eğitim ve yönetimde ayırımcılığa maruz kalan Afroamerikalılar ve Latinolar, yoksulluk ve eğitimsizlik nedeniyle daha fazla suç sarmalına kapılıyorlar ve önyargı büyüyor. Toni

Morrison'ın, *Ötekilerin Kökeni* kitabında verdiği bilgiye göre, "1847'de yürürlüğe giren bir ceza yasasına göre ise okuma-yazma öğretmek amacıyla kölelerle yahut özgür zencilerle bir araya gelen bir beyaz 6 ay kadar hapis ve 100 dolara kadar para cezasına çarptırılır"dı. Eşitsizliğin *üretilmesi* sadece kuramsal bir yapılanma gerektirirken *sürdürülmesi* (haklı gerekçelerinin bizzat yaratılması) için, insanın sosyal, zihinsel ve ahlaki olarak ağır sakatlanması gibi süreçlerin işlemesi gerekir. Batı'nın yüzlerce yıllık ırk ve sömürge politikalarına son yüzyılda eklenen mülteci sorunu, müreffeh ve uygar Avrupalıların da yaldızının dökülerek çürümüşlüğün ve pasın gözler önüne serilmesine yol açıyor. Artık en popüler "öteki", mülteci.

Kendilik ve Ötekilik

Kendi benliğimizi ancak bir başkasında deneyimleyebiliriz. Benliği doğuran ötekidir. Yani bir başkasını özne olarak tanıdığımda, onu kendime ayna kılar ve kendimi de tanımaya başlarım. İnsan insana aynadır. Tanınmak isterim, bir başka yüzde kendimi okuyabilmek isterim ama bunun için bir başkasını tanıyabilmem gerekir. Bu da bizi karşılıklı tanımaya götürür. Çiftlerden biri ya da her ikisi de narsist olduğunda ve diğerini farklı bir zihne, düşüncelere, duygulara ve tepkilere sahip, gerçekten ayrı bir öteki olarak görme ve deneyimleme kapasiteleri sınırlı olduğunda ilişkilerde eksik kalan şey tam da budur. Bebek-anne araştırmalarında, aşk ilişkilerinde ve hatta yabancılarla iyi niyetli karşılaşmalarda kanıtlandığı üzere, bu karşılıklı tanımanın içsel bir parçası da hazdır. Bu gelişim, "dışarıda başka zihinlerin olduğunun" ve bu diğer zihinlerin duygularımızı paylaşabileceği gibi aynı fikirde de olmayabileceğinin keşfedilmesini içerir. Benliği doğuran ötekidir. Bir başkasının yüzü, sözü ve hikâyesiyle

karşılaşma. Sesim ötekinden bana döndüğünde kendimi tanımaya başlarım.

Jessica Benjamin şöyle yazar: "Tanıma ihtiyacı şu temel paradoksu beraberinde getirir: Tam da kendi bağımsız irademizin farkına vardığımız anda, onu tanımak için bir başkasına bağımlıyızdır." Bu tanıma anları –kendini kendinle, kendini başkasıyla, başkasını kendinle– değişim sürecinin, iki insan arasındaki ilişkinin, terapinin doğru gittiği pek çok durumda gerçekleşen açılımın değişmez yönleridir. Bu tanıma süreci, karşıdakini cesaretlendirmeyi ve ona güvence vermeyi de içerir. Benden emin ol, sana samimi bir merakla yaklaşıyorum. Seni bütün yürek açıklığımla tanımaya hazırım.

Ötekileştirme

Bu yüzden "öteki" meselesi modern dünyanın çok can yakıcı meselelerinden bir tanesi, yani bizden başka olan bir varlıkla nasıl bağ kuracağımız. Ona tahakküm mü edeceğiz, ona boyun eğdirip kendimize tabi mi kılacağız yoksa onunla konuşmanın bir yolunu mu bulacağız? Bir arada barış içinde birbirimizin hak ve hukukuna riayet ederek adaletli bir varoluş kipi içinde mi yaşayacağız? Gerek Türkiye toplumunda gerek dünyada başkalarını ötekileştirme eğiliminin yeniden yükselişe geçtiğini görüyorum. Toplumumuzda, düzensiz göçün yarattığı hoşnutsuzluk gözlemleniyor geniş kesimlerde. Siyasete duyulan kızgınlık anlaşılabilir ancak bu kızgınlık ve nefretin yurtsuz ve korumasız kalmış en güçsüze yönelmesi vicdan yaralıyor. Kendimizden kabul etmediğimiz, dışarlıklı gördüğümüz kişiyi kolaylıkla tehdit olarak algılayabiliyoruz. Bu, insan zihninin kendi kendine kurduğu büyük tuzaklardan birisi; büyük savaşlar, çok katı ideolojik cepheleşmeler buradan

türer. İnsanın insana zalimliğinin, ırkçılığın, yabancı düşmanlığının tohumlarını hep bu kötücül bakışta bulabiliyoruz. Uzun zamandır kodlanmış bu tehdit algısı, öteki ile birlikte yaşama pratiği, "çok disiplinli" olarak ele alınması gereken, sadece psikolojiye ve sosyolojiye bırakılamayacak kadar mühim ve temel bir mesele. "Şekli şemaili bana benzemeyen, dili, kafasının içi bana benzemeyen, benim gibi giyinmeyen kişi her an gelip benim elimdeki rahatı alabilir; kendisi hastadır, beni hasta edebilir; benim güvenliğimi tehdit edebilir" diye sağlıksız bir kaygıya kapılıyor insanlar. Ötekinin tehdit olarak algılanmasına dair çok enteresan veriler var. Örneğin, insanlara video oyunu oynatıyorlar ve oyundaki ateş etme skorları inceleniyor. Beyazlar oyunda siyahileri daha çok vuruyorlar çünkü onların kafasında siyahi insan daha kriminal, suçlu biri olarak algılanıyor. İşin tuhaf yanı, siyahiler de yine siyahileri daha çok vuruyor. İşte bu, stereotip yani basmakalıp düşüncenin sonucu. İnsanların kafasında belli belirsiz bir kültürel ırkçılık var ve o deri rengini suçla eşleştiriyorlar zihinlerinde. Eskiden siyahların itaatkâr olduklarına dair stereotipleştirme varken, bugün yoksul yardımlarıyla krallar gibi yaşayan, çete üyesi, uyuşturucu bağımlısı bir stereotip geçerli onlar hakkında. Stereotipleştirme, insanı *görmeden görmek*, yani onun tekilliğini görmemek anlamına geliyor. Bir başka ilginç bulgu ise, önyargıyla yaklaşılan gruptan biriyle sonradan yakın ilişkiler geliştirip onun hiç de o stereotiple örtüşen olumsuz niteliklere sahip olmadığı fark edilse bile, onun bir istisna ol-

Kendimizden kabul etmediğimiz, dışarlıklı gördüğümüz kişiyi kolaylıkla tehdit olarak algılayabiliyoruz.

duğu düşüncesiyle "grup hakkındaki önyargı" bundan etkilenmiyor.

Benlik ve Özsaygı

Erving Goffman, "yüzümüz" olarak adlandırdığı sosyal benliğimizin en kişisel varlığımız olduğunu ve bize büyük bir güvenlik ve zevk verebileceğini yazmış, ancak bunun bizim malımız olmadığını, yalnızca "ödünç" olduğunu her zaman hatırlamamız gerektiği konusunda uyarmıştır. Özsaygı olarak adlandırdığımız benlik güvenliğini hissedip hissetmediğimiz, bir dereceye kadar, bir durumu paylaştığımız insanlar tarafından bu emniyet hissinin bize verilip verilmediğine bağlıdır. Kendine en çok güvenen, en ayrıcalıklı, en yetenekli olanlarımız için bile belirli durumlar sosyal değerlendirme tehdidine yol açabilir.

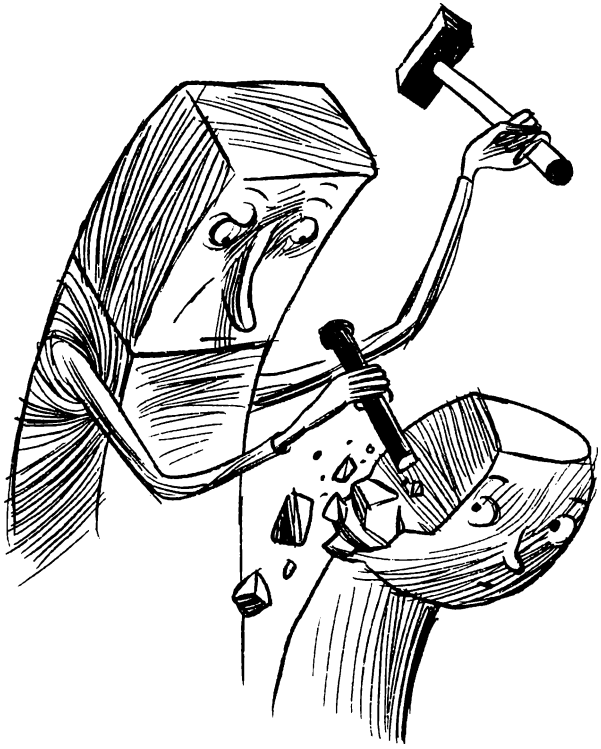
Goffman'ın deyimiyle *aşağılama* şöyle işler: Sadece meydana geldiklerinde yaşattığı acı değil, aynı zamanda benzer durumlarda bunun tekrarlanabileceği beklentisini yaratmaları ve tehdit edici bir olay meydana gelsin ya da gelmesin, insanları alarm durumuna geçirmeleri. Goffman bu terimi 1950'lerin sonunda bir akıl hastanesinde personel ve hastalar arasındaki etkileşimi gözlemledikten sonra ortaya atmıştı. Özel bir kurumu incelemesine rağmen bu gözlemleri –okul ve iş dahil olmak üzere– her türden ana akım kurum için genel olarak geçerlidir. Akıl hastanesindeki günlük karşılaşmalarda rahatsız edici sosyal kontrol mekanizmalarını fark etmiştir. Aslında tüm sosyal kontrolün anahtarı bazı mesajlarda gizliydi: İnsanların sosyal değerini, özgüvenini ve yaşamları üzerindeki fail olma duygusunu kalıcı yollarla zayıflatmayı amaçlayan hem örtük hem de açık yıpratıcı mesajlarda. Mesela hastalar üzerinde bu aşağılamalar şöyle işliyordu: Onları ne zaman ne yiyeceklerinin denetiminden mahrum bırakmak

ve tuvaleti kullanmak için izin almalarını zorunlu kılmak. Verilmek istenen mesaj şuydu: "Artık temel bedensel işlevler üzerinde tam kontrole sahip değilsiniz." Goffman, bir hemşirenin hastasına "İki çorabını da giydin mi?" diye sorduğunu ve cevap beklemeden eğilip çıplak ayak bileklerine baktığını anlatıyor. Gönderdiği mesaj, belki niyet olarak değil ama sonuç olarak, "Cevabınızın ya da söylediğiniz herhangi bir şeyin önemi yok," şeklindeydi. Bir hasta ayrıca kişisel eşyalarının çoğunun elinden alındığını, gardırobunun her hastanın giydiği aynı sıkıcı önlüklerle değiştirildiğini görür. Goffman'a göre hastalar, insanların benlik duygusunu güçlendirmeye yardımcı olan "alışılmış olumlamaların, tatminlerin ve savunmaların birçoğundan mahrum bırakılır." Yazar, hastanın benliğinin çoğu zaman istemeden de olsa, sistematik biçimde küçük düşürüldüğü sonucuna varır. Akıl hastanesi kuşkusuz uç bir durum ve çoğu işyeri, okul ve her türlü sosyal ortam bu kadar aşağılayıcı değil. Ancak bu ortamların birçoğu insanları, önyargının kurbanlarına uyguladığı *bin kesikle ölüm* olarak adlandırdıkları şeye maruz bırakıyor. Daha yaygın olanı ise, yapılan ve yapılmayan eylemler (küçük suçlar ve ihmaller) yoluyla gönderilen ince ama yine de yaralayıcı küçümseme ve önemsememe mesajlarıdır.

Irkçılık ve Ötekileştirme

Ötekileştirme, bir insana bir yandan "Benim gibi ol!" derken, öte yandan "Ne yaparsan yap benim gibi olamazsın, asla bizden biri olamayacaksın!" mesajını verir. "İnsan, kişiliğinden, seçimlerinden ve eylemlerinden önce belirlenir; ne yaparsa yapsın kendisini değiştiremez." şeklinde bir ön kabule dayanır. Ayrımcılık toplumun, toplumun ötekisi olanlardan bağımsız şekilde "onların nasıl yaşayacağı, kaç çocuk yapabileceği, nasıl eğitilmeleri gerektiği,

nasıl giyinip neleri yiyeceklerine kadar pek çok alanda kıstas belirleme ve dayatma cüretini kendisinde bulmasıyla açığa çıkar.



Irkçılık, ötekileştirmenin en uç boyutu. Ötekileştirme, ayrımcılık ve ırkçılığın aynı kategori içerisinde ele alınması gerekiyor. Bunların hepsi bizden farklı olanı "tehdit" şeklinde algılamaktan kaynaklanan patolojik durumlar. Dolayısıyla temel problemimiz, bizden farklı olanla nasıl beraber yaşayacağımız sorunu; onu tehdit gibi mi algılayacağız, boyun eğdirilmesi gereken nesne olarak mı ele alacağız yoksa onunla özne-özne ilişkisi mi kuracağız?

Zygmunt Bauman toplumların yabancılara karşı uyguladığı stratejileri temel olarak ikiye ayırıyordu: "Birincisi '**antropofajik**: yabancıları yutarak ve ardından da bunları metabolik olarak kişinin kendisinden ayırt edilemez bir doku haline dönüştürerek yok etmek. Bu, asimilasyon stratejisiydi: farklıyı benzer kılma; kültürel ya da dilsel ayrımları yumuşatmak, yeni ve her şeyi kuşatan düzene uyumluluğu besleyen dışında tüm gelenekler ve bağlılıkları yasaklamak; bir ve sadece tek bir uyumluluk ölçütünü dayatmak..." diğeri ise "**antropoemik**: yabancıları kusmak, düzenli dünyanın sınırları dışına sürmek ve bunların içeridekilerle olan tüm iletişimlerini kesmek. Bu, yabancıları gettoların görünür duvarlarının içine ya da görünmeyen fakat en az bu duvarlar kadar somut olan 'commensality' (birlikte yemek yeme), 'connubium' (evlilik) ve 'commercium' (ticaret) yasaklarının ardına hapseden; bunları idare edilen ve edilebilen toprakların sınırları dışına sürmek."

> Nasıl ki içimizdeki aziz, kısmetini bekliyorsa ve biz onu beslediğimizde o aziz öne çıkıp bizi iyi bir insan kılıyorsa, içimizde bir katil, bir cani, öfkeli, gözü dönmüş bir adam da bekler.

Sabahattin Ali, *İçimizdeki Şeytan* romanında "İyilik demek kimseye kötülüğü dokunmamak değil, kötülük yapacak cevheri içinde taşımamak demektir," diyordu. Grup psikolojisinin dinamiklerini de göz önüne almak ve insanların içindeki kötülük istidadını ortaya çıkarmamak gerekir.

Bosna Savaşı'na baktığımızda daha düne kadar birbiriyle çok iyi dost olan insanlar birdenbire sabahleyin

kasaba dönüştüler, Boşnak komşularını kestiler. Bosna'yı ziyaret eden insanın, oradaki mezalimin kaldırılamayacak ağırlığını görmesiyle tüyleri ürperir. Bir kitle histerisi yaratıldı orada, bir düşmanlık ruhu peydahlandı ve sıradan insanlar karşı tarafı kendi varlığına bir tehdit olarak algılamaya başladı. Tam da o sırada bu psikoloji üzerinden katliamlar başlatıldı. Sokakları süpürmek ile yabancıları, ötekileri, vatan hainlerini damgalamak ve giderek ortadan kaldırmak arasında, düzenin korunması ve çevrenin rahat kılınması güdüsü ortaktır. Eğer zihninize düzene dair bir ideal fikri ekilmişse, onu ihlal etmekte olan lekeler gözünüze batmaya başlar. Ve bu histeriye karşı koymak gerçekten çok güçlü bir karakter ve erdem bilincine ihtiyaç duyar.

Ruanda'ya gidelim, 800 bin Tutsi'yi onlardan hiçbir farklılığı olmayan Hutular katlettiler. Bu katliam aslında bir tür Batı mühendisliğiydi, o bölgede operasyon gösteren bazı Batı devletlerinin gizli hamleleriyle hazırlandı. Hepimizin içinde bir diktatör, bir cani, nöbetini bekler. Nasıl ki içimizdeki aziz, kısmetini bekliyorsa ve biz onu beslediğimizde o aziz öne çıkıp bizi iyi bir insan kılıyorsa, içimizde bir katil, bir cani, öfkeli, gözü dönmüş bir adam da bekler. "İyi ile kötüyü ayıran çizgi her insanoğlunun kalbinden geçer. Kim kendi kalbinin bir parçasını yok etmeyi göze alabilir ki?" diye sorar bilge romancı Soljenitsin. Ve biz kendi gölgemizi tedip edebildiğimiz, onu fark ederek boyun eğdirebildiğimiz kadar insan oluruz. Kim olduğumuzu, nasıl bir insan olmayı istediğimizi bilir ve bu konuda güçlü bir bilinç geliştirirsek zulüm aygıtlarının dişlisi haline gelmeye direniriz.

İnsanların şiddet ve aşırılık yanlısı gruplara katılma nedenleri karmaşıktır, bazılarına nefret dolu inançları hayatlarının erken dönemlerinde ebeveynleri tarafından

aşılanır, diğerleri ise genellikle geniş bir çevrimiçi propaganda ve üye kazanma ağına katılarak kendi istekleriyle gruplara sürüklenir veya üye devşirenler tarafından hedef alınırlar. Katılma olasılığı garanti sayılan baskın bir kişilik tipi tespit edilmemiştir ve katılanların çok azı akıl hastalığından mustariptir. Çoklu çocukluk travmaları ve eğitim ya da ekonomik fırsat eksikliği buna katkıda bulunabilir, ancak bu etkenler tek başına belirleyici olmaktan uzaktır. Aşırılık yanlılarının psikolojisiyle ilgili araştırmaların öncülerinden ve konuyla ilgili iki kitabın yazarı olan Arie Kruglanski, "aşırılık yanlısı grupların bireylere güçlü bir grup içi aidiyet duygusu sağladığını" yazıyor. Dünyaya karşı hayal kırıklığı ve öfkesini ideolojik nefrete dönüştürmek, bilinen bir simya işlemi.

İnsanlar kendilerini dışlanmış hissettiklerinde, dışlandıklarını düşündükleri kişilere karşı daha saldırgan davranma eğiliminde olur. Bu durumda onlara dönük şiddeti onaylayabilirler. Ayrıca uyguladıkları veya desteklediklerı şiddetin neden olduğu acıya karşı da duygusal bakımdan hissizleşirler. Günlük hayatımızda mahallelerimizin dışına çıkarak sosyalleşmekte, bakış açılarımızı ve bilgilerimizi paylaşmakta özgürüz. Ancak bunu yapma ihtimali o kadar yorucu, tatsız ve tehditkâr görünmeye başladı ki çok azımız bu tür bir diyaloğa girme zahmetine katlanıyoruz. Birçoğumuz kendi gettolarımızda, neredeyse sadece kendi inanç ve pozisyonlarımızı destekleyen bilgi kaynaklarını izlemeyi ve okumayı tercih ederek *biz* ve *onlar* arasındaki uçurumları derinleştiriyoruz.

Yapısal Irkçılık

Yapısal ırkçılık dediğimiz bir şey var: Gizli, kurumların içine sızmış ırkçılıklar. Bu deri rengiyle de alakalı olmayabilir. Dünya görüşleriyle alakalı kültürel ırkçılık olabi-

lir. Bazı ülkelerde belli dünya görüşlerinden, belli etnik kökenlerden insanlar belli makamlara layık görülmeyebilir. Hep bir eliminasyon, eleme stratejisi vardır ve o insanlar hak ettikleri yerlere gelemeyebilirler. Kılık kıyafetlerinden dolayı insanlar itilip kakılabilir. Bütün bunlar aslında bir tür yapısal ırkçılığın, kültürel ırkçılığın kapsamına girer. Bu öyle bir şeydir ki kendinize asla yakıştıramazsınız. "Olur mu? Ben hümanist bir insanım, evrensel değerlere inanıyorum, benim için evrensel değerler, insanın eşitliği çok çok önemli!" dersiniz fakat yanınıza sizin görüşlerinize yakın olmayan veya sizin görüşlerinize ters olduğunu vehmettiğiniz birisi yaklaştığında ondan uzak durursunuz, yüzünüzü buruşturursunuz. Veya bir iş başvurusunda bulunduğu zaman onu almazsınız işe, mülakata bile davet etmezsiniz. Bu türden ırkçılık kolay kolay kurtulmanın mümkün olmadığı bir şey; değişmesi kuşaklar alabiliyor.

Çoğu zaman tahakkümcü, ayrımcı ideolojiler bir başkasını kendisine benzetmek üzere yola diziliyor.

Her insanın kendi olmaklığından kaynaklanan bir haysiyet talebi vardır. "Bizi görün, bize de saygı duyun," der. Irkçılığın, ötekileştirmenin, ayrımcılığın yaptığı en büyük operasyon, insanları *görünmez* hale getirmektir. Hepimiz parmak izlerimiz kadar biriciğiz. Bu dünyaya biricik bir varlık sunuyoruz; ayrımcılık ortaya çıktığı zaman benim bir insan olarak saygınlık ve haysiyet sahibi olma talebim reddediliyor. "Sen kimsin ki!" Sen bir nesnesin. Martin Buber, yüzyılın başında yaşamış ve psikolojiye de çok etki etmiş bir düşünür, *Ben ve Sen* kitabını her fırsatta tavsi-

ye ederim. Psikoloji kitaplarının da çoğunda yer alan bir ayrımı vardır Buber'in; birisiyle ilişki kurarken *ben-sen* ilişkisi mi kuracağız, *ben-şey* ilişkisi mi kuracağız? Yani özne-özne ilişkisi mi, özne-nesne ilişkisi mi kuracağız? O insanı, kendime tabi olacak, istediğim gibi manipüle edebileceğim, oynayabileceğim bir oyuncak olarak mı göreceğim, şeyleştirecek miyim onu, yoksa saygıdeğer bir muhatap olarak mı göreceğim? Bir insana giderken, onunla ilişki kurarken bir köprü mü kuruyoruz, bir bağ mı kuruyoruz yoksa bir duvar mı örüyoruz? Ve ona yaklaşırken onu değiştirmek ve kendimize tabi kılmak üzere mi yoksa onu dinlemek için mi gidiyoruz? Peki biz değişmeye hazır olarak mı gidiyoruz? Ben onun görüşlerini ne olursa olsun bir punduna getirip ıskartaya çıkaracağım diye mi gidiyorum bu görüşmeye, yoksa ondan bana bir şeyler katılsın, kendimi zenginleştireyim diye mi gidiyorum? Niyetim çok önemli. Çoğu zaman tahakkümcü, ayrımcı ideolojiler bir başkasını kendisine benzetmek üzere yola diziliyor. "Senin selametin bana benzemektedir, ancak benim gibi olursan kurtuluşa ermiş olursun," diyor. Maalesef tekçi ideolojilerin dünyanın başına sardığı en büyük bela budur.

Ekonomik şartlar zorlaştığında, toplumsal rekabet arttığında, bir şeyler yolunda gitmediğinde insanlar suçlayacak bir günah keçisi ararlar. Irkçılık böyle zeminlerde çok kolay yeşerebilir, yabancı düşmanlığının, ayrımcılığın toplum mühendisliğinin değirmenine su taşıyan bir tarafı vardır; insanlar çok kolay kışkırtılabilir. Türkiye bu tehlikeli yollardan geçti zamanında. Maraş katliamını, Çorum katliamını hatırlayın, insanlar kolaylıkla yalan haberler üzerinden birbirlerine karşı kışkırtılabildi ve büyük katliamlar oldu maalesef. Kaynakların eşit ve adil bölüşümüne önem vermek ve her insan tekinin toplumsal fırsatlardan eşit bir şekilde faydalanabilmesinin önünü

açmak lazım. Hiçbir grubun kendini sesi kısılmış ve görülmez hissetmemesi gerekiyor.

Misafirperverlik Hakkı

Yıllar evvel bir psikiyatri kongresinde dinlediğim bir bilim insanının bir cümlesi kafama çakıldı kaldı. Bir güzel söz insanın ruhuna rapt oluyor ve hayat boyu ışımaya devam ediyor. "Bir medeniyetin gelişmişliği, içindeki en zayıf üyelerine nasıl davrandığıyla ölçülür," demişti. İçimizdeki en zayıfları nasıl tutuyoruz, dışlıyor muyuz, hakir mi görüyoruz, hakaret mi ediyoruz, itip kakıyor muyuz, yoksa onları sarıp sarmalıyor muyuz? Zayıflıklarını hissettirmeyecek mekanizmalar mı kuruyoruz? Engelli vatandaşlarımız var, onları o engelli oluşlarını hatırlatacak zorluklarla mı baş başa bırakıyoruz yoksa o engellerini unutturacak düzenlemeler mi yapıyoruz? İnsanın ağır darbe aldığı yer, hiçe sayıldığı, yok sayıldığı yerdir. Bir meclise girdiniz, çok neşeli, on kişi var; selam verdiniz ama kimse dönüp bakmadı. Konuşmak istediniz, kimse ilgilenmedi sizinle. Özgüveniniz ne kadar zedelenir bir düşünün. Varlık muhatap arar, varlık yankı arar. Öteki olmadan ben yokum. Hepimiz başkasının gözlerinde kendi yansımamızı görmek istiyoruz, ses ettiğimizde karşıdan bir ses gelmesini bekliyoruz. Bu muhataplık olmadığında ağır bir incinmişlik, ciddi bir özgüven zedelenmesi ortaya çıkıyor. Ayrımcılığa uğrayan, dışlanan insanlar çok ağır bir mağlubiyetle hayata başlıyorlar. Bazen bir ailenin içinde bile olabiliyor bu ki buna benzer hikâyeleri çok dinledim. Bir anne veya baba, çocuklarından birini dışlayabiliyor, o insan ömür boyu bu yarayı saklıyor içinde. Hayat boyu ilişkilerinde bir eksiklik duygusu olarak bunu yaşamaya devam ediyor.

Bizim, öteki ile ilişkimizi düzenleyen misafirperverlik üstüne kurulu bir kültürümüz var. Kant da *misafirperver-*

lik hakkı diye kavramlaştırıyor bu âlemşümul duyarlılığı; bir yabancı senin ülkene geldiği zaman, o sana kötü davranmadığı sürece esirgenip kollanma ve barış içinde yaşama hakkı vardır. Sen onu ağırlamak istemeyebilirsin ama asla ona kötü davranamazsın. Her insan yeryüzünün mukimidir. İnsana sınırların, milliyetlerin, ırkların, etnisitelerin gözlüğünden bakamayız. Ona baktığımız zaman biricik, yeri doldurulamaz, yükselme istidadı olan bir varlık, dünyayı değiştirecek, güzelleştirecek bir imkân görmemiz lazım. Biz insana filtreler arkasından baktığımız zaman kafamızdaki birtakım önyargıları oraya yansıtıyoruz ve görmek istediğimizi görüyoruz. Onu kendi çıplak varoluşu içinde görmemiş oluyoruz. Belki bu ülkemizde çok yaygın bir problem değil ama dünyada öyle. Bizde de ırkçılığın normalleştirilmesine engel olmak için, mültecilere kötü davrananları gördüğümüz yerde çok şiddetli bir şekilde kınamalı, onlara engel olmalı ve yetkililerin olaya müdahale etmesini sağlamalıyız.

Jonathan Glover, "Ahlaki hayal gücünün özü, insani olarak neyin önemli olduğunu görmektir," demişti. Kabile ahlakının, zehirli ideolojinin öldürdüğü insanlığı diriltmeye soyunur hayal gücü. Bizden uzakta yaşayan ve hayatları *yası tutulamayacaklar* arasına yazılanların çektiği acıya gözlerimizi açar. Normları, resmi politikaları deler geçer ve insani olana en önde yer açar. Kayıtsız itaati reddeder, çoğunluğun tiranlığına başkaldırır. Kurbanların insani gerçekliğini adeta gözümüze sokar, kötülüğe onca zaman tanıklık edenleri vicdan istirahatinden uyandırır. Ahlaki hayal gücümüzü yani radikal bir empatiyi, daima omuzlarımızın üzerinde taşımalıyız. Bizi *insandışılaştırmaya*, insan kardeşimizi görmeden görmeye karşı esirgeyecek olan şey de budur.

Şifa aynı zamanda kişinin varlık tarzının dirençten dönüşüme, koruma ve güvenlikten genişleme ve özgürlüğe

doğru yeniden hizalanmasıdır. Bu bir sinyal ve makas değişikliğidir. Bizi sosyal ilişkilerde tekrar tekrar bir araya getiren kalıcı sır: Karşımdakinin aklında ne olduğunu asla tam olarak bilemem. Ama merak ediyorum. Onda da bana yönelik bir merak hissediyorum ve onun bu samimi merakı yüzünden pek çok şeyi affetmeye hazırım.

Stalin ve Hitler, maiyetindekilere "Öldürün!" emrini verirken şu gerekçeyi söylemişlerdi: Yirmi yıl sonra nasıl olsa kimse hatırlamayacak. Oysa geçmiş bugünün içinde daima canlıdır, rahat durmaz, kımıldar. Hayaletler aramızda kol gezer.

Ahlaki tahayyülü canlı tutalım.

BİRLİKTE AMA YALNIZ

Freud, bilincin yüküyle başa çıkmak için başvurduğumuz üç ana yolu şöyle sıralar: "kuvvetli dikkat dağıtıcılar", "ikame doyumlar" ve "sarhoş edici maddeler" Dijital alışkanlığın kendisini zihinde değişikliğe yol açan bir bağımlılık olarak ele alırsak, sosyal medya bu hayatta kalma stratejilerinin üçünü de kendisinde buluşturur.

Domi ic Pettman

"Sosyal" medyaya niçin *uyku-bozucu* veya *depresif medya* demiyoruz da olumlu bir atıfla "sosyal" diyoruz? İnternetin pozitif tarafları bize pek kolay satılıyor. Pek çok teknik yenilik, ütopyacı veya pozitif düşünceyle birlikte gelir. Sosyallik, belirli bir mekâna ihtiyaç duyar: Bir ev, bir oda, bir şehir veya meydan. Siber-uzayı ayrı bir uzay/mekân olarak hikâyelendirmek ve inşa etmek de bu ütopyacı düşünüşün bir parçası. Normal koşullar altında sosyallik göstermeyen, ilişki kurma yetenekleri sınırlı kimi ergenler, fobikler ve müzmin yalnızlar bu "sosyalleştirici" etkiden daha çok yararlanıyor. Ama tüketilen içeriği nedeniyle bu –sözümona "sosyal"– medya ortamına girenler,

uzun saatlerini orada harcıyor ve oradan daha da asosyalleşip çıkabiliyorlar.

Christopher Lasch *Narsisizm Kültürü* adlı kitabında; elektronik medyanın yüzeysel imgelerle belirlendiğini ve bunun da insanların hayatında sığlaşma ve derinlik yoksunluğuna yol açtığını belirtir. Televizyon, reklamcılık ve popüler filmler; mükemmel vücutları, parıldayan dişleri, savrulan güzel saçları olan yakışıklı erkek ve güzel kadınlarla doludur. Kelimeler, düşünceler ve bakış açıları anlamsızlaşmıştır. Önemli olan ne hissettiğiniz ve düşündüğünüz değil, nasıl göründüğünüzdür. Bir genç, doğum günü kutlamasında şöyle bir dilekte bulunmuş arkadaşına: "Hayatın Instagram'da göründüğü kadar muhteşem olsun!"

"Selfie" Kuşağı

İnsanın kendisine sevdalanmasına *narsizm* diyoruz, yani özseverlik. *"Narsizm salgını"* çağında yaşıyoruz. Bir tür yeni veba. Bir "kuşak narsizmi"nden dem vuruluyor artık, 80 sonrası kuşak her şeyi hak etmişlik duygusu ile donanmış, emeksiz yemek isteyen, zahmetsiz rahmete talip bir *"Ben Kuşağı"*dır kimi yazarlara göre. Doğuştan ün ve serveti hak ettiklerini sanan gençler. Milenyum kuşağı, özsaygılarını aldıkları hızlı *"fav"*lardan devşiren, sosyal medyada ani tatmin yakalayan, ceplerindeki akıllı telefonlarla istediklerine istedikleri an ulaşan yepyeni bir kuşak. Bir mesajla istediğiniz kıyafet veya yiyecek kapınıza gelebiliyor. Kimi bilim insanlarına göre narsistik özelliklerin gençler arasında yaygınlaşmasının nedeni anne babaların daha müsamahakâr hale gelmiş olmasıydı. Eğitim, özgüvene aşı-

İnsanlar özsaygı ve özgüven ile kendilerine aşırı sevdalanmayı birbirine karıştırıyor.

rı vurgu yapıyor, medyadaki sığ şöhret kültürü, gençlerin hayallerini avlıyordu. Kolay kredi alabilme imkânı, tüketim üzerinden bir cennet yaratma hayalini besliyordu. İnsanlar özsaygı ve özgüven ile kendilerine aşırı sevdalanmayı birbirine karıştırıyordu. Bu kültürel narsizmin ana unsuru, kişinin kendisine duyduğu hayranlıktı. Bu kuşak, anne babalar tarafından en çok izlenen ve kameralara kaydedilen, internet ortamında her anları paylaşılan bir kuşaktı.

Hayatın değerli anlarını yaşantı olarak ıskalarken, onları bir fotoğraf imgesine hapsetmek, bu çağın yanılgısıdır. Çocuklarını fotoğraflamakta bu kadar hevesli anne babaların çocukları da en güzel *selfie* için yüzlerce çekim yapmaktan geri durmayacaktı elbette. Facebook ve diğer sosyal medya siteleri, beğeni kadar incitme ve hırpalamanın mekânları da olagelmiştir. Herkese yorum yazıp bir insana hiç yorum yazmamak; herkesi beğenip bir kişiyi özellikle beğenmemek, ekran gruplarında zalimliğin yeni biçimleri olarak zuhur ediyordu. "Ben Kuşağı" hayata tosladığında, anne babaların onlara hissettirdiği kadar özel olmadıklarını fark ediyor ve derin bir hayal kırıklığı yaşıyorlardı. Narsizm temelde kendimizi ve ötekini nasıl gördüğümüzle ilişkilidir. İnternet çağında yaptığımızı ve yaşadığımızı anında paylaşmak, o anın tadını çıkarmaktan daha önemli görünmektedir. Çekici görünme uğruna sahicilik feda edilebiliyor. Ama burada da "yumurta-tavuk problemi" karşımızda. İnsanlar sosyal medyada çok zaman harcadıkları için mi narsistleşiyor, yoksa narsizm katsayıları yükseldiği için mi sosyal medyada uzun süre kalıyor?

Kimi yazarlar, sosyal medyanın dünyaya "Bana bak!", "Bana dikkat et!" demek için kullanıldığını, narsizmi tırmandıran bir doğasının olduğunu dile getiriyor. Pek çoğumuz artık "orada ama değil"iz. Çevrimiçi ve çevrimdışı hayatlar birbirinin içine geçiyor ve hayat melezleşiyor. Bir

konferans esnasında beri yandan telefonumuza bakıyorsak konuşulanları can kulağıyla dinlemiyoruzdur. Çoklu işler yaptığımızı sanıyor ama hiçbirine kendimizi tam veremiyor, bir konuda derinleşemiyoruz. Çoklu vazife gördüğünü sanan insanlar, tek bir işe odaklananlara göre çok daha verimsiz. Derinleşmek ve yoğunlaşmak, hızdan ve dikkatin parçalanmasından sakınmamızı talep ediyor bizden, bu talebi görmezden geldikçe yüzeye, sığlığa doğru çekiliyoruz.

Yakındaki Uzak

Artık *"birlikte ama yalnız"*ız. Mahremiyet olmaksızın yakınız. Yakınlık artık mahremiyete ihtiyaç duymuyor. Uyaran bombardımanı altında durup düşünecek zaman yok. Dopamin patlamaları içinde yolumuzu, yönümüzü, kim olduğumuzu bulamıyoruz. "Gerçek ben", imgeler bulutu arasında gizlenmiş. Onu ne açığa çıkaracak?

Bir başkasının yanındayken orada değilsek, başka insanların dert ve tasalarına kendi imgemize gösterdiğimiz özenin binde birini gösteremiyorsak kimiz biz sahiden? Utancı inkâr ediyoruz. Acıdan yüz çeviriyoruz. Oysa bizi insan kılan tam da bu değil miydi? İnsan kardeşlerimizin ve nihayet bütün canlı âlemin inilti ve ıstırabına kulak vermek değil midir bizi insan kılan? "Dünyayı utanç kurtaracak," demişti bir Ingmar Bergman filminin karakteri. İnsan olma hakkımızı kazanmak zorundayız. İnsan doğarız evet ama insan oluruz da, bunun için çaba harcamak gerek. Önünde sana bakan bir çift göz varken lütfen başını ekrandan kaldır ve o gözlerdeki ışıltıyı fark et. İnsana şahit ol.

Sa'dî-i Şîrâzî'nin sözleriyle bitirelim: "İnsanlar bir bedenin azaları gibidir. Aynı özden yaratılmışlardır. Bir parça inanmış ve acı içindeyse diğeri de sessiz ve huzurlu kalamaz. Eğer başkalarının acısına kayıtsız kalıyor, bunun için bir keder hissetmiyorsan sana insan denemez."

YALANIN PSİKOLOJİSİ

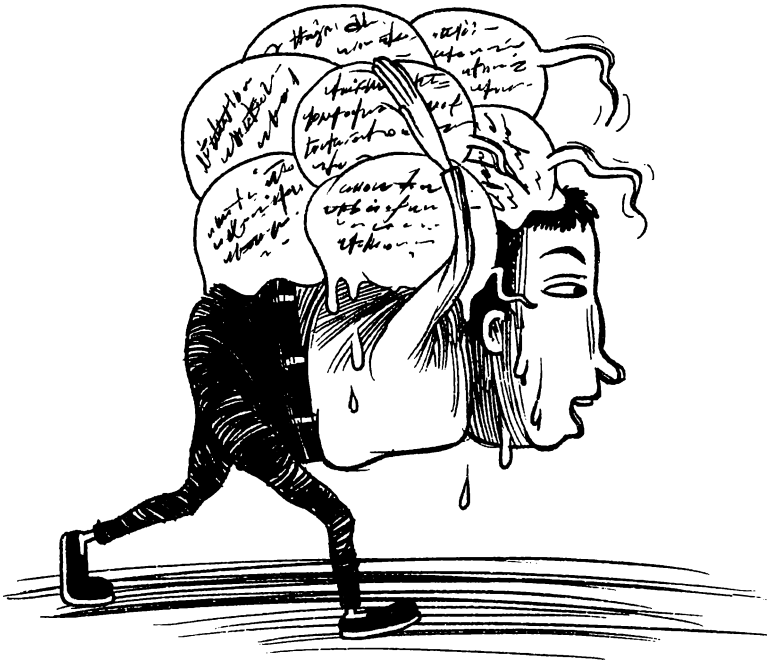
Sonunda, elektronik simülasyonlarla, gerçeklik kavramının kendisi sarsılmaya ve çözülmeye başlar "Is it a game or is it real? Oyun mu gerçek mi?" diye sorar War Games'deki oğlan. Bilgisayar cevap verir: "What's the difference? Ne fark var?"

Pascal Bonitzer

"Doğruyu söyleyeni dokuz köyden kovarlar" diye bir atasözümüz var. Yine de konuştuğumuzda sadece hakikati söylemek gibi bir duruşumuz olmalı; bunun da belli bir üslubu olduğunu unutmamak şartıyla. O anda doğru olduğunu düşündüğümüz, aklımıza ilk gelen şeyi söylemek mecburiyetinde değiliz, hayat çetrefil ve girift bir süreç, insanların kaldırabileceği şekilde ve şartlarda gerçeği onlarla paylaşmak gerekir. Herkesi kırıp dökerek insancıllığı artıramayız, bu tür bir davranış tarzı, art niyetli değilse bile düşüncesizce ve incelikten yoksundur.

Doğru bildiğimiz şeyler de zaman içinde değişebilir. Şartlar bizi bambaşka noktalara getirebilir. Önemli olan insanın kendi özüne sadakati, yani savunduğu temel değerleri berkitmesi ve o değerlerin özünü korumasıdır;

adalet, güven ve doğruluk gibi değerlere olan inancıdır mesela. Doğruluğu yahut adaleti bugün bu cepheden savunuyorsa yarın başka bir cepheden savunabilir kişi. İnsanların değişme hakkı mahfuzdur. Elbette ki insanlar sabit de kalabilir. Her iki yaşayış tarzını da tümden ve toptan yargılamak doğru değil.



"Kuyruklu yalan" diye bir ifade var, tanımı üzerinde düşünülmeyi hak eden bir söyleyiş gerçekten de. İnsanlar, bir araştırmaya göre bir yalanı örtmek için ortalama olarak beş yalan daha söylemek zorunda kalıyor. İşte, kuyruklu yalanın, yalan sözün kendini doğurması, hakikatin başka sahte suretlerini de çoğaltması olduğunu sanıyorum. Yalan söylemek çok zahmetli bir şey. Doğru kendili-

ğinden gelir, onun bir parçası olan bizleriz veya o bizim bir parçamız olur. Onu olduğu gibi anlatıverirsiniz. Oysa yalan söylemek meşakkatlidir, ekstra bir çaba harcamak ve o çabayı sürdürmek giderek zorlaşır; ağırlığı artar, taşınmaz hale gelir, yalanlar başka yalanları doğurur. Yalan ne bizi bağrında yaşatır ne de içimize yerleşir, sürekli dışarıda bırakır bizi. Bazı insanlar hayatlarını tamamen yalanlardan ibaret olarak yaşayabiliyorlar maalesef.

İlk Yalan: Çocuklukta Söylenen

Aslında yalan söyleme yetisi çocuklarda zekânın ve bir başkasının bakış açısını anlayabilme kabiliyetinin gelişimi ile birlikte ortaya çıkıyor. Yalan biraz da kendimizi bir başkasının duygularını anlayabilme ve onun yerine koyabilme yetimizin gelişmesiyle olgunlaşan bir davranış. Başkalarının neye ihtiyacı olduğunu okuyabilmek ve oyunbozanlık ettiğimizi düşünmeyeceği söz ve davranışlarla onu rahatlatacak şekilde alternatif bir gerçekliği kurgulayabilmek yeteneklerini gereksiniyor.

Muhatabımızın niçin yalana tevessül ettiğini anlamak da benzeri hasletler gerektiriyor. Çocukların yalan söylemesi konusunda özellikle ebeveynlerin kendilerini sigaya çekerek belirli sorgulamaları yapması lazım. "Hakikati söylemenin maliyeti çok yüksek olduğu için mi yalan söyledi? Ben ona doğruyu söylemesi için yeterli bir zaman ve ortam ayırmadığım için mi söyledi?" Önce ebeveynlerin kendilerine bu soruları sorması gerekiyor. Gerekli şartları sağlamadıysak ebeveyn olarak öncelikle kendimizi düzeltmemiz lazım. "Çocuğum yalan söyleyerek ne yapmak istiyor, neyi başarmak istiyor?" bunu anlamak da önemli. Yalan söyleyerek bir oyun mu oynuyor? Yoksa yalan söyleyerek beni taklit mi ediyor? Hiçbir mazeretim olmadığı halde komşum beni çay içmeye davet ettiği zaman tele-

fonda söylediğim "Başım çok ağrıyor, gelemiyorum," sözünü duydu belki ve benim insanlara yalan söyleyebildiğimi gördü, beni taklit ediyor belki de. Veya benim üzerimde bir güç sağlamak, yalanı ile beni bir şekilde kontrol ve manipüle etmek istiyor da olabilir. Anlamak çaba ister, haksız çıkmayı sevmeyiz de bizi kendimizle yüzleştiren açıklamalara ayak sürümeyi severiz. Çocuklara parmak sallamadan "Bak yalan söylüyorsun, çok kötü bir çocuksun, çok kötü bir davranış bu," demeden önce, o yalanın bağlamını, niçin söylendiğini anlamaya gayret etmemiz lazım. Çocuğa yaşına göre de davranmak çok önemli; üç yaşında söylediği yalan çok masumken beş altı yaşlarında biraz daha karmaşık gerekçelerle yalan söyleyebilir çocuklar. Gençken artık tamamen bir güç ve kontrol egzersizi olarak yani anne babayı kontrol etmenin bir vasıtası olarak karşımıza çıkabilir yalan. Bütün bunların bağlamını anlayarak tavır almamız gerekir.

Çocuklar bizden bağımsızlaşmak, farklılaşabilmek istiyor. Bu şekilde büyüyorlar. Onlar büyürken, bir yandan da aramızdaki duygusal kanal açık kalmalı. Çocuk bir derdi ve sırrı olduğunda gelip anneye babaya sığınabilmeli; iltica edebileceği, ağlayacağı, yeri geldiğinde sırrını emanet edebileceği ve onlarla paylaşabileceği bir duygusal yakınlık, çocuk ve ebeveynler arasında daima muhafaza edilmelidir. Çocuğun yahut gencin, ihtiyacı olduğunda babasının-annesinin omuzuna yaslanabileceğini bilmesi lazım.

Bazen birçok yalan vaatte bulunabiliyoruz anne babalar olarak, tutamayacağımız sözler verebiliyoruz; bütün bunlar aslında çocuğun tuttuğu kayıt defterinde, onun ruhunda bir çentik olarak iz bırakıyor. "Demek ki tutulmayacak sözler verilebilir, anne babam da bunu yaptığına göre ben de yapabilirim, ben de onlara karşı böyle davranabilirim," diye düşünebiliyor. Çocuk, kumanda edilme

çağından ikna edilme çağına geçtiğinde, yani anne babanın onun iradesi hilafına ona bir şey yaptıramayacağını fark ettiğinde, yalan bu bağımsızlaşmayı ortaya koymanın bir unsuru haline gelebiliyor. Oysa çocukla o duygusal yakınlık korunabilirse, aradaki gönül mesafesi yakın olursa yalanlara da gerek kalmaz.

Kendimize Söylediğimiz Yalanlar

Ben, "-mış gibi hayatlar"dan, kişinin kendiliğiyle kurmadığı, ona ait olmayan, kendisini ona ait hissetmediği bir hayatın içinde bir tür yalan söylüyorcasına yaşamasını anlıyorum. Bir hayatı kendisininmiş gibi yaşamamak, sahici duygularla davranmamak: Sevincinin de üzüntüsünün de sahte olması hali. Bununla ilgili psikolojik literatürde de, bulunduğu her ortamın, kabın şeklini alan bir insan tipolojisinin bahsi geçmekte. Woody Allen'ın 1983 tarihli *Zelig* filminde Leonard Zelig karakteriyle abartılıp parodileştirilmiş bir kişilik yapısı. "Bukalemun kişilik" diye tabir edilen bu türün, azami seviyedeki uyum yeteneklerinin bir parçası da yalan söyleme becerileri. Herkese, hoşuna gidecek şekilde mavi boncuk dağıtan, her ortamda insanların olumsuz herhangi bir geribildirimine uğramamak için onların arzusuna göre davranan insanlar. Bu şekilde insan, en büyük yalanı kendisine söylemektedir aslında. Varoluşçuların çok sevdiğim bir sözü var, "Hepimiz içimizde yaşanmadan bekleyen bir hayatın suçunu duyarız." Bir hayat, sahici bir şekilde, halisane, duygularımızın, kalbimizin, ruhumuzun aynası olacak şekilde yaşanmayı bekler. Biz onu layıkıyla yaşamazsak; arzularımıza, düşlerimize, değerlerimize, inançlarımıza uygun yaşamaz da sadece insanlara mavi boncuk dağıtmak için onların istediği kadar kalıba ve kıvama girersek işte o zaman en büyük yalanı elbette ki kendimize söy-

lemiş oluruz. Bu tür insanlar, "varlıklarına yabancı kaynaklardan cana benzer bir şeyi ödünç almış kadavralardan" farksızdır. Ödünç alınmış hisleriyle, ödünç alınmış prensipleriyle ve çoğaltılmış suretlerle, ilk bakışta yaşam sanılan bir şeyi gösterirler başkalarına. Yalanların en aşinası, en kolayı budur.

> Varoluşçuların çok sevdiğim bir sözü var, "Hepimiz içimizde yaşanmadan bekleyen bir hayatın suçunu duyarız."

Aşırı şişirilmiş özgüven, her seferinde yanıldığı halde suçu dışarıda arayan, kendinde kusur görmeyen bireyler yaratır, gerçek başarının önündeki en büyük engel de budur. Kendini kandırmak, inkâr üzerine kurulu bir durum. "Boş başak sendromu" yahut *Dunning-Kruger sendromu*, bilmediğini bilmeme hali olarak tarif edilir. Bilmediğini bilen insan boş başak değildir, dolu bir başaktır, başını eğer yani mütevazıdır. Bilmediğini bilmeyen insan ise boş başak gibi mağrur ve dik durur. Bilmediğini bilen, yeri geldiğinde "Ben bu konuyu bilmiyorum, ben bu konuda işlem yapamam, herhangi bir tercihte bulunamam, hata yapabilirim," der, ama kendini kandıran, "Yaparım, başarırım!" diyen insan ekseriyetle duvara toslar ve hayal kırıklığı yaşar. Kendi hezimetiyle beraber başkalarına da hüsran yaşatır.

Kimler Yalan Söylüyor, Kimler İnanıyor

Kadınlar daha çok "sosyal sebeplerle" yalan söylüyorlar yani müşkül durumu kurtarmak, bir başkasının incinmesini önlemek gayesiyle; bu, kadınların daha sosyal bir cinsiyet olmasından kaynaklanıyor. Erkekler ise bir başkası üzerinde olumlu bir izlenim oluşturmak için söylüyor

yalanı daha ziyade. Yani kendilerini olduklarından daha güçlü, daha akıllı, daha yakışıklı göstermek için yalan söylemeye yöneliyorlar. Kadınların yalanlarında bile aslında bir tür bağ kurma amacı var veya kurulmuş olan bağların incinmemesini gözetme endişesi var yine. Erkeklerde ise yaygın form ve içerik bir başkasını etkileme isteği.

İnsanlar, güven yönelimli canlılar. Bir söz duyduğumuzda ilk olarak ona inanmak istiyoruz. İnanan bir varlığız: Başka insanlara güvenmek, dayanmak istiyoruz. Beynimiz güven duymaya programlanmış. *Default mode*'umuz, fabrika ayarlarımız bu şekilde. İnsan zihni çalışırken dinlediği hikâyeye inanmak üzerine kurulu, bu en çok da en yakınları için geçerli. Yakın çevremizdeki insanlardan, dost ve arkadaşlarımızdan, eş ve çocuklarımızdan, anne babamızdan doğruları duymaya ihtiyacımız var. Çevreye duyulan bu güven zedelendiği zaman insanların kendilerine duydukları güven de zedeleniyor. Sadece karşı tarafa duydukları itimat değil yiten.

İnsan en çok "inançlarını destekleyen" yalanlara inanır. Benim ideolojimi, benim dünyaya bakışımı, daha önce biriktirdiğim hayat tecrübemi destekleyen yalanlara daha çok inanma eğilimi gösteririm. Bu, benim kendime daha çok güvenmemi veya güçlü bir politik taraftarlık içindeysem bunu berkitmemi sağlar. Benim politik düşüncemi güçlendiren veya karşı tarafı çürüten bir yalana daha çabuk sarılıyorum. İnanmak istediğimiz yalanlara inanıyoruz temelde.

Güven duymayan insanların bir kısmı da –hepsi değil– çok yalan söyleyenlerdir. Zira yalanın, yalancıya verdiği zararların en önemlisi, yalan söyleyenin hiçbir şeye ve hiç kimseye inanmaz hale gelmesidir.

Kendisine sevdalı kişiler, bire bin katarak ve kendi kişiliklerini dev aynasında göstererek yaşar. Bunun yanı

sıra sosyopatlar manipüle etmek ve kötüye kullanmak için yalanlar söyler. Saadet zincirleri insanları istismar etmek ve onlara bir şey satmak için yalanlar söyler. Bir şey bize fazladan bir şey vaat ediyorsa ona daha çabuk inanma eğilimi doğamızda vardır.

Bizim mesleğimizde psikoterapi seanslarında insanlar kendilerine dair hikâyeler anlatır. O hikâye ne kadar doğru veya gerçek bilinmesi mümkün değildir, ama anlatılan hikâye onun öz gerçekliğidir. Bu yüzden doğru olup olmadığına bakmaksızın o kısım bizim için önemlidir. İnandırıcılığını sorgulamaksızın hikâyenin unsurlarını gerçek kabul eder ve hikâye etme biçimine odaklanırız. Neyi anlatmadığına, örtüp gizlediğine ayrıca dikkat kesiliriz. Danışanlarımdan biri, ancak birkaç görüşmeden sonra bana kendini tanıttığı ismin sahte olduğunu, hayat hikâyesini bana güvenene dek bütün çıplaklığıyla veremediğini, ancak güven duyduktan sonra gerçeği konuşabildiğini açıklamıştı. Danışanımın güvenini ancak bir zaman geçip de aramızda sahici bir buluşma gerçekleştiğinde kazanabilmiştim.

Yalanlar çağında külyutmaz, uyanık bireyler olmamız gerekiyor.

Yalanlarla zedelenmiş bir güvenin tamir edilmesi çok zordur. Çünkü daha önce de belirtildiği üzere güven ile birlikte kişinin izzetinefsi de yara alır. Yalan söylenmiş olan insanın özgüveni incinir, kendisinin insandan daha aşağı bir seviyeye düşürüldüğünü hisseder. Burada, düşünür Martin Buber'in tarif ettiği *ben-sen* ilişkisi, *ben-şey* ilişkisine dönüşmüştür artık. Nesneleştirilmiş olmak insanın ruhunu örseler, ona saygınlığının iade edilmesi gereklidir. Bu güven ilişkisi de ancak; doğruluk, dürüstlük ve şeffaflıkla zaman içinde onarılabilir.

Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının tekrarlayan ve çoğalan çığ etkisiyle yalan- doğru ayırt etmeksizin olguları gündemde tutması, yalanın basit doğasını da aşan bir zarara yol açıyor. Buradaki risk sadece dezenformasyon yoluyla zihinlerin, davranışların manipüle edilmesi değil, olgu ve onlara dair bilinenlerin düşünülebilir olmaktan çıkarılması yoluyla kitlesel bir felç hali yaratılması. Anlamı oluşturacak olanlar bizleriz. Yalanlar çağında külyutmaz, uyanık bireyler olmamız gerekiyor. Bizim için kötü niyetleri olan insanların oyununa gelmemek, soru sormaya devam etmek, kendi nefsimizi-egomuzu sorgulamak, yeri geldiğinde kendi kabilemizin inançlarını eleştirmek üzerimize borç. Bir yalanla kolayca baştan çıkarılan ve sürüye dahil edilen insanlara dönüşmemek, gerçeğin acı verici doğasını yeri geldiğinde kabullenmek zorundayız.

Bırak hakikat incitsin seni, bir yalan avutacağına.

GÜÇ SEVGİSİ Mİ, SEVGİNİN GÜCÜ MÜ?

Üstünlük/güç sevgisi başkaca sevgiye galebe çalar.

Andrea Alciato

Manhattan Projesi'nin başındaki bilim insanı Robert Oppenheimer, ilk atom bombası denemesinden sonra kadim Hindu yazması Bhagavad Gita'dan alıntıyla "Şimdi ben Ölüm oldum; dünyaların yok edicisi!" demişti. Güce kadim zamanlardan beri olumlu bir nitelik atfedilmişti. Ülkelerin bitmek tükenmek bilmeyen savaşlarına, masum ve güçsüzleri ezen, yok eden tüm bir insanlık tarihine rağmen, güç kavramı çağlar boyunca itibarını muhafaza etmeye devam etmişti. Güçlü devletler, güçlü soylar-kabileler, güçlü erkekler, yarattıkları tahakküme ve yıkıma rağmen yine de insanlığın mümtaz örneklerinden sayıldılar: Çünkü Tanrı güçlüydü ve güçlüler de seçilmiş olanlardı. Hüsrev Hatemi dizelerinde, "Güçlüydü günahlar, güçlüydü peygamberler/ Tanrım, biz ne kadar da güçsüz kaldık. / Veliler, ızdırapların çocuklarıydı,/ Biz ızdıraptan da, zevkten de, senden de öksüz kaldık" diyor. Peki, değişen ne oldu da güce dair algıyı dönüştürdü? Şahsi kanaatim,

gücün –iyi huylu, yaratıcı olan türü yahut ölüm ve aşağılama taşıyanı fark etmeksizin– tanrısal kaynağından kopmasına dair bilinç değişiminin, yüceltilen güç algısını da erozyona uğrattığı yönünde. Güç, artık en görünmez ve yumuşak kullanımında dahi, müdahale ve manipülasyon, insandışılaştırma, nesneleştirme olarak etiketleniyor.

Güç İlişkileri

Psikolojideki güç ilişkilerine dair bir çalışma, analitik sosyal psikolojinin kurucusu Erich Fromm'un kişilik yapılarına dair çok bilinen teorisidir. Bilhassa bu karakterlerden biri olan *otoriter kişilik*, çift tarafı keskin bir bıçak gibi işler. Yalnızca başkalarına hâkim olmaya, onları kontrol etmeye çalışan değil, baskı karşısında sinmeye gönüllü, boyun eğen, itaat gösteren kişiliği de *otoriter kişilik* olarak tanımlıyor Fromm. Güç ilişkisinde rolü değiştikçe bu kişilik aynı otoriteryen tavrı aktif veya pasif olarak çekinmeden benimser. Kendisi güçlü, nüfuzlu ve üst pozisyonda olduğu bir ilişki durumunda ezip küçük düşürmekten zevk alırken, kendisinin daha alt pozisyonda kaldığı güçsüz bir durumda başkalarının ona bu şekilde davranmasını yadırgamaz. Bu kişiler, özgür irade konusunda yeteneksizdirler, bağımsız ve özerk bir iç dünyaları yoktur. Tıpkı bir çocuğun, hatta henüz doğmamış bir çocuğun anneye bağımlı olması gibi, bu kişiler de güç odağı kabul ettikleri kişi ve mercilere bağımlıdır. Başkalarını da bu şekilde, özerk ve özgür olmayan, aktif olarak dünyayı algılama ve yaşama gücünden yoksun varlıklar toplamı olarak tasarlarlar. Dünyayla bağ içinde olan, ona özen ve sevgi aktaran, hisseden ve düşü-

Otoriter kişilik, çift tarafı keskin bir bıçak gibi işler.

nen insan bu kişilik tarzına yabancıdır. Otoriter kişilik, sadece kendisine verilen kimliğin şablonlarına uygun şekilde hisseder ve düşünür. Biz bu türden insanları çok iyi tanırız; içimizde az çok barındırdığımız bu küçük insan, kitle tarafından onaylanmanın tatminini yaşamayagörsün, Arendt'in *Kötülüğün Sıradanlığı* eserinde incelediği Eichmann gibi, "ödev ahlakı"nı ileri sürerek eylemlerinin sorumluluğunu üst otoriteye isnad eder ve böylece kendini haklı çıkarır. Otoritenin sadece emir ve buyruklarını dinlemekle yetinmez, onun ne buyurabileceğini ve nasıl yönlendirebileceğini de hayal eder; bu yetiyi tamamıyla otoriter kişiliğin iki yönlülüğüne borçludur: Hayal edebilir, çünkü kendi de öyle buyururdu.

Rollo May, *Güç ve Masumiyet* adlı çalışmasında, toplumsal şiddetin tırmanışı karşısında güçsüzlüğü bir erdem haline getirişimiz olgusunu, "gücün iyiliğin de kaynağı olduğunu" belirten yenilenmiş bir ahlaki duruşla karşılıyor. Çalışmanın temel iddiası, "güçsüzlük yozlaştırır." May'in, "Psikolojide güç, diğer insanları etkileme, kontrol etme ve değiştirme becerisidir," tanımından, insanlararası bir kavramdan bahsettiğini, gücün ancak ilişki durumunda açığa çıkabilecek bir varlığı olduğunu anlıyoruz. "İnsanları güçsüzleştirdikçe, şiddet duygularını kontrol etmekten çok artırırız. Toplumdaki şiddet olayları büyük ölçüde özsaygılarını oluşturmaya, kendilerinin ne kadar önemli olduğunu göstermeye çalışanlar tarafından yapılır," diyor May. Kafası kesilmemiş mazlumlar arasından çıkan en büyük zalimler, bu şekilde var olurlar. Uzun süre güç karşısında sindirilmiş insanların gönülleri, bedenlerinin hayatta kalması pahasına ölür. Açıktır ki, insanlara nesne gibi davranırsanız onlar da nesneleşecek ve hayvan gibi davranırsanız hayvanlaşacaklardır.

Güç, bizim insan oluşumuza içkindir. Asıl mesele, hangi gücün içimizde yaşamasına izin vereceğimizdir: İyiliğin ve sevginin gücünü mü yeşerteceğiz yoksa kötülüğün (güç sevgisi) gücünü mü? Gücümüzden feragat ederek bir başkasını sevemeyiz; bu, onu pek çok şeyin yoksunluğu içinde bırakmak anlamına gelecektir. Kaldı ki gücümüzü sevdiğimiz insanlara ve eylemlere aktararak benmerkezliliğimizin kasnağını kırarız. Sevmek, bir taşma eylemidir. Zararsız olduğu kadar esenlik, mutluluk ve güvenlik vermekten de âciz, faydasız bir sevgi, bir "sevgi taklidi"nden, bir söz ediminden öteye geçemez. *Ben-sen* ilişkisinin inşa eden ve var kılan doğasını açığa çıkaran düşünür Martin Buber de *Power of Love* (Sevginin Gücü) eserinde, "Kaçınamayız/ Güç kullanmaktan,/ Kaçamayız/ Dünyanın başına bela olan baskıdan,/ Öyleyse sözümüzde ihtiyatlı/ Aykırılığımızda güçlü olalım,/ Güçlü sevelim" diyordu.

Şiddetin ve saldırganlığın yaygınlaşması, en temel desteğini "iktidar yapılarının gizli yahut açık dayanışmasında" bulur. Aile içi şiddet, çalışma hayatındaki yıldırma/*mobbing*, vatandaş ve insan haklarının ihlali, işkence, saldırganlık mazur görülür, normalleştirilir, alttan almak ve uzlaşmak için mağdur üstünde baskı kurulur. Şiddet olmadığında bile, dezavantajlı durumdakilerin; dayak yemeyen, aşağılanmayan kadının, canı çıkana kadar çalıştırılıp emeği sömürülmeyen yani hakkı verilen çalışanın, insan haysiyetine uygun muamele gören vatandaşın müteşekkir olması beklenir. Normalin yozlaştırılması insanların kişilik eğilimlerinin de çarpılmasına önayak olur. Öldüren güç, gücün kaba, üstünkörü bir biçimidir. Uygulamalarında son derece çeşitli, etkilerinde son derece şaşırtıcı olan, öteki güçtür, öldürmeyen yani henüz

öldürmemiş olan güç. O *kuşkusuz* öldürecektir, *belki* öldürecektir ya da varlık üzerinde *her an öldürebilecek* bir kılıç gibidir, her halükârda insanı taşa çevirir.

Şiddetin ve saldırganlığın yaygınlaşması, en temel desteğini "iktidar yapılarının gizli yahut açık dayanışmasında" bulur.

Hakikatte güç, iddia edildiği gibi yozlaştıran şey değildir; hastalıklı kişilikleri, yozlaşabilir olanı cezbeden, yozlaşamayacak türden, ona karşı dirençli olanı iten bir mıknatıstır. Belki de güç insanın kişiliğinde ne varsa onu aşikâr eder. "Güç bozar" diye yaygın bir deyiş vardır, aslında güç insanın gerçek tıynetini, iç benliğini, karakterini açığa çıkarır. Ketlenmeler, örtüler ortadan kalkar ve kişinin aslında ne olduğu, ayan beyan ortaya çıkar. "İnsanda insanlığın bütün halleri vardır" denir, güçle birlikte derinlerden baskılanmış olan kopup gelir, yüzeye vurur. "Güç sarhoşluğu içki sarhoşluğundan fenadır zira güçle sarhoş olan kişi, düşmeden ayılmaz," der kadim *Mahabharata* destanı. Yozlaşma dediğimiz şey güç sarhoşluğu olsa gerek. Tıpkı ateşin kollarına atılan bir Mecusi gibi, tapındığına kendini katar insan. Kişilik sahibi olmanın meşakkatine talip olmayan, özgürlüğün ikiz kardeşi sorumluluğu üstlenmekten sakınanlar da güce vecd içinde koşarlar. Kimselerin eteğine yapışmamak, kendi yüreğinin adamı olmak kolay meslek değildir. Meslek, yani yürüyerek açılan yol, sülûk. *İnsanlar zorlu kararlardan korkarlar, ama güçlü ruhlar ve bükülmez karakterlere bıçak sırtında dinlenmek yaraşır!* Yaşamın dehşetli silahlarıyla saldırdığı kişiler, bıçak sırtında büyük karar vermek zorunda kalıp da bir adım daha atanlar, güçlükten güçlenerek tırmanan-

lar yaşamı onurlandırırlar. Yaşam da onları maneviyatlarını genişleterek onurlandırır. Çünkü manevi güç, onun peşinde dolananların değil, ona en karanlık anda susuzluk duyanların içine yerleşiyor. Bildiği şeylere dair yeterli sevgi beslemeyenlere ise ondan bir yudum bile düşmüyor.

Güç, Özgürlük mü yoksa Bağımlılık mı?

Güç, bir biriktirmenin, niceliğin artırılması neticesinde elde edilen bir şeymiş gibi düşünülür ekseriyetle; ama öyle değildir, biriktirmek sadece tahakküm edebilme yetisi kazandırır, o da sadece elinizdekilere arzu besleyenler, biriktirdiklerinize gönül indirenler üzerinde. Oysa güç, sahte olan safralardan kurtularak, kıymetli olanlarıysa –sizi de kendisiyle beraber yükseltecek olan– muhatabınıza aktararak kazanılıyor. Pek az şeyi olan bağımsız insan, sadece ilahi veya tabii zorunluluğun hükmü altındadır, zengin ve nüfuzlu insan ise pek çok başka insanın.

Mülk ve güç arzusu, bir insanın diğerlerinden bağımsızlaşmasına, diğerlerinin boyunduruğu altına *girmemesine* imkân tanıdığı sürece meşrudur, fakat sorun şu ki insan arzusu sınırsızcadır, aşırılaşması insanın kendini de boğar. George Orwell, 1920'lerde İngiltere'nin sömürgesi Birmanya'da polis müfettişi yardımcısı olarak geçirdiği günleri anlattığı "Bir Fil Vurmak" başlıklı denemesinde bir hatırasını aktarır. Ortalığı kırıp geçirdikten sonra sakinleşen ve uzakta bir çeltik tarlasında otlamaya dönen fili takip edip bulmuştur. Aslında niyeti bir süre izleyip filin tehlikesiz olduğunu gördükten sonra dönmektir ama yüzlerce köylünün "elinde tüfeği olan bir İngiliz polisi olarak" ona yönelttikleri bakışlarındaki beklenti karşısında fili öldürmek zorunda hisseder kendini. "Ben, beyaz adam, elimde silahla, silahsız yerli halkın önünde duruyordum –görünüşe göre oyunun başaktörüydüm– ama as-

lında yalnızca, arkadaki bu sarı yüzlerin iradesiyle oraya buraya itilen gülünç bir kuklaydım. O anda, beyaz adamın tiran olduğunda yok ettiği şeyin kendi özgürlüğü olduğunu algıladım." Tahakküm ilişkisi, sömürgelerde hayvan gibi zulmedilen, insanlıktan çıkarılan milyonları aşağılamış ve hatta yozlaşmıştır elbette –onların kendilerini de "insan altı" olarak görmelerine yol açmıştır– ama dönüp aynı ilmeği efendinin de boynuna geçirdiğini görüyoruz.

Gücü Akışla Uyumlu ve Dingin Biçimde Kullanmak

Gerçek güç, ruhsal acıları zarafetle taşıyabilme yetisinde gizlidir: Bir ağacın eski gövdesinin yaralarını, kesiklerin çevresinde dönüp dolanarak, onları kapatarak serpilmesi kadar zarif bir şekilde. Dışadönük veya uyumlu, iyimser, itidalli ve sorumluluk sahibi olan, iç gözlem yeteneği ve kontrolü, merak duygusu, problem çözme becerileri gelişmiş, aynı zamanda mizah anlayışı, zihinsel ve ruhsal esnekliği, güzele karşı duyarlılığı ve maneviyat duygusu yüksek insanlar, psikolojik açıdan da en güçlü olanlar.

Her insan yüreğinde kendi yıkımlarını, sürgününü, çölünü taşıyor. Güçlü insan bu harabedeki gulyabanileri dünyaya salmayan ve onlarla kendi içinde yiğitlikle çarpışan, diğerlerinin de kendi savaşında onlara şövalyece el uzatan insandır. Ve yine de yüreğini, yücelerde uçan, bir şairin engin ve bir bilgenin yufka yüreği kılmaktır muradı. Merhum Sezai Karakoç üstadın ifadeleriyle "Kalp, yumuşadıkça sağlamlaşır. Duyguları, sabrı kavrayacak bir yatak haline getirir."

Güce duyulan sevgi değil, sevginin gücü kazansın: Daima!

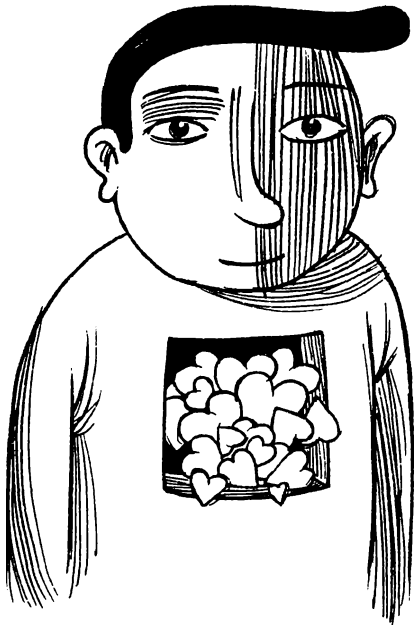
MODERN AŞK

Herhangi bir kimsede, gizli bir aşk derdi yoksa,
o yaşıyormuş gibi görünse de onun gönlü ve canı yoktur.
O adeta gezen, dolaşan bir ölüdür. Eğer aklın varsa git de Hakk'dan dert iste!

Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî

Modern zamanlar, insan yaşamına dair binlerce yıllık kabulleri değiştirdi; varlığına inandığımız "insani öz"e dair elimizdeki pek çok unsuru, insanlık durumunun *(human condition)* bir gereği kabul eder hale geldik. Ama tüm bu savrulmaya rağmen insanlar halen âşık oluyorlar, aşk insandaki cevherin varlığına dair inancımızdan elimizde kalan birkaç şeyden biri. Atâullah el-İskenderî'nin "Melal içindesin. Yoksul olduğunu düşünüyorsun. Ne ki senden alınmıştır, o senin hayrınadır. İçindeki yoksulluğu hissediyor musun? İşte senin için en hayırlı vakit. Unutma; ihtiyaç mütemadidir," sözü geliyor aklıma. İnsanın göğsüne katılmış bir boşluk var; o boşluk tamamlanmak için özlemle mütemadiyen çırpındıkça âşık olabiliyor insan.

Ancak aşk baki kalsa da aşkın yüzü değişiyor. Modern zamanın araçsal aklı, aşka da musallat oldu. Maliyetine değmeyen; yapılan duygusal-maddi yatırımı amorti etmeyen, harcanan vakit, dikkat ve ilginin sosyal değerlere dönüştürülemediği aşklar neredeyse görülmüyor artık. Başarılı ilişkiler aranıyor başarılı yatırımlar gibi, zarara uğratmayan, kâra geçiren, giderek "başına devlet kuşu kondu" hissi yaratan aşklar. Eski zamanlardan beri gözetilen denklik ilkesi giderek Keloğlan'a ödül olarak sunulan sultanın kızı yahut Külkedisi benzeri bir sınıf atlama hülyasına evrildi. Bu sınıf atlama hevesinin yegâne ölçüsü servet ve zenginlik de değil, daha çok "beğeni"ye, nüfuzu yahut *influence*'ı daha yüksek veya daha prestijli olana erişmek için sosyal medya adeta bir merdiven işlevi görüyor.



Sosyal medyanın aşk üzerindeki etkilerinden birisi de aktif kullanıcılarıyla oluşturduğu bolluk psikolojisi sayesinde mahdut bir süreyle âşık olunan insanlardan cömertçe vazgeçilmesi, henüz başlangıcında bu vazgeçilebilirlik üzerinden ilişkiye yatırım yapılması. Kişilik bozukluğu olanlar dışında kimse pek de yüz vermiyor sevdiğine, güçlü umutlar ve sözler vermediği gibi. Kalp kalpazanlığı ve gönül dolandırıcılığı, sosyal medyanın en popüler sporları.

Ancak muhatabının aşkını garantilemek için yoğun bir ilgi bombardımanına maruz bırakılmasını sağlayan da yine sosyal medya ve iletişim teknolojileri. Artık yüz yüze gelmeye yahut eskilerin binbir tehlikeyi göze alarak birbirine ilettiği namelere gerek kalmadan, yoğun ve hızlı bir flörtleşme dönemi yaşıyor âşıklar. Eski zamanlarda kadının sosyal yaşam içinde (bilhassa şehirlerde) çok sınırlı bir zamanı olduğu göz önüne alınırsa âşıkların birbirine rastlaması ve sonrasında ulaşması için yaşanan zorlukların "aşkın değerini de artırdığını" düşünmek mümkün.

Değişen kent sosyolojisinin sağladığı "insanın tanınmadan (soruşturacak yakın muhiti bilinmeden) yaşayabilmesi" imkânını da epeyce ileri taşıdı sosyal medya. Oluşturulan sahte hesaplar, anonim hesaplar, yedek hesaplar vs. sayesinde âşık olunan kişi adeta tuzağa düşürülüp bir yanılsama dünyasına hapsedilebiliyor. Gönül eğlendirmekten başka gayesi olmayan yüzsüz ve isimsiz insanların oyuncağı haline gelip ruh dünyaları hatta gerçek dünyaları yıkılan pek çok aşk kurbanı var sosyal medyada. Destursuz bağa dalan sosyal medya kullanıcıları yine tek bir tıklamayla çıkıp gidebiliyor altüst ettikleri gönüllerden.

Aşk, "Varlığın Doğum Sancısı"

Modern zaman âşıklarının acı ve çile çekmeye tahammülleri olmadığı kadar, umut beslemeye de hakları yok. Bekleyişleri umutsuz bir sürüklenme, bir yorgunlukla malul. Aşkın, maşuku biricikleştiren simyası sunulmuyor onlara, bir başkasıyla değiştirilecekleri zamana kadar sevgi yoksulluğu içinde hırpalanıyorlar. Aşklar gökyüzüne sıçramıyor, kimsenin öte dünyaya taşımayı isteyeceği bir aşkı yok; aşk artık ya fazla ucuz ve değersiz yahut fazla kırık ve istismar edilmiş.

> Hiç ölmeyecek canlılar olsaydık, tutkulu biçimde sevme yetisine asla sahip olamazdık.

"Sevgi, diğer insanın bireyselliğinin ve ruhunun gizli imzasını gerçekten okuyabilecek tek ışıktır. Bu dünyada, yalnızca sevginin okuma yazması vardır," demişti John O'Donohue. Byung-Chul Han, "Eros Başka'yı, Bir'i narsistik cehenneminden çıkaracak başkalığı içinde deneyimlemeyi olanaklı kılar. Özgür iradeyle gerçekleşen bir *kendini men etme*, kendinden tahliye sürecini başlatır. Özgün bir güçsüzleşme, bir yandan da bir kuvvet duygusunun etkisi altına giren aşk öznesini ele geçirir. Bu duygu, her halükârda Bir'in başarısı değil, Başka'nın armağanıdır," diyor *Eros'un Istırabı* adlı kitabında. Aşk, varlığımızın doğum sancısıdır bu yüzden. Sen'in ruhu üflendiğinde cenine dönüşürüz, acıyla yeniden doğruluruz. Aşkın, insanın ölümlülüğüyle sıkı bağı da buradan doğar, artma ve genişleme arzusunun iki tezahüründen biri olan *eros* yani ruhumuzdaki yaşatma ve yaratma kudreti hem kendimize hem de dünyaya açıkça tehdit oluşturan diğerine, ölüm güdüsüne karşı çarpışa çarpışa insanlığımızı kazandırır

bize. Diğer benzerleri; inanç, sanat, felsefe gibi. Bunların tamamı aşkla beraber bize hem yaşamı hem de ölümü munis kılan insani yöntemlerdir. Sevgi, insanı can havliyle kendi dışına atar ve onu sevdiğinde yeniden oluşturur. Hiç ölmeyecek canlılar olsaydık, tutkulu biçimde sevme yetisine asla sahip olamazdık. Ölümlülük duygusu yalnızca aşkı zenginleştirmekle kalmaz, aşk bizatihi maddesini bu duygudan dokur.

Tanrının büyük şenliğine layık olmak sadece aşkın harmanından geçmiş ruhların kârıdır; diğerleri, "herkeslikten yakasını yenini kurtaramamış bedbahtlar" olarak herkesin cennet veya cehenneminde yerini alır. Ne dûzah ne de cennet sarayları; sufi geleneğin talip olduğu hep üçüncü yol, hep "yârin güzel yüzü"dür: "Bu şardan üç yol çıkar biri cennet biri nar/ Birisinin arzusu maksut didara benzer" diyor Yûnus.

Aşkın İmtihanı

Emily Dickinson'ın "Aşağıdaki –cenneti bulamamış olan–/ Yitirecektir yukardakini/ Tanrı'nın evi benimkinin yanında/ Mobilyası sevgi" dizelerindeki gibi; böylesine tazim ve tesbih ettiğimiz, kimselerinkine benzemesin diye üzerine titrediğimiz mahut aşk, çağımızda kurgu veya gerçek yaşamda başkalarının aşklarına şahit oldukça parmakların arasında ufalanıyor. Zygmunt Bauman, çağımızın akışkan aşklarını ince buz üzerinde buz dansı yapmaya benzetiyordu; artık hız, bir hayatta kalım stratejisidir. Tüketiciliği tanımlayan alım sirkülasyonu hızı, ilişkileri de pazar ahlakı çerçevesinde tanımlar. Kötü ve kalp akçenin, değerli altın parayı piyasadan kovması gibi, özgül ağırlığı yüksek, kıymeti ve sorumluluğu ağır aşklar kuytulara, kovuklara çekilir ve yaşanmadan eskir. "Hayır, sevgi

besbelli sağlam bir nirengidir," diye iddia etmişti oysa Shakespeare, "Yanılıyorsam bunda ve çıkarsa yanlışım ne hiç kimse sevmiştir, ne ben şiir yazmışım" diye bitirdiği sonesinde.

Sevginin kudreti, zamanın rüzgârı karşısında menteşelerine kadar zangırdıyor.

DUR DÜĞMESİ

Tabiat acele etmez, yine de her şey kusursuzdur.

Lao-Tzu

O bitmek bilmez pandemi günlerinde insanlar kuşlara daha fazla kulak verir olmuşlardı. Onca zamandır görmediğimiz kuşlar birden dikkatimizi celbetmiş, pencereden veya şanslıysak bir bahçeden izlediğimiz uçuşlarıyla adeta donmuş zamanı yerinden oynatıyorlardı. Belki de bizim hayat ritimlerimizin aksamasına rağmen tabiatta birşeylerin aksamadan aynı akışta devam ettiğini görmek yüreğimizi ferahlatıyordu. Şükür ki gezegenimizdeki pek çok canlı, Batılı insan saatine göre yaşamıyor. Zaman aslında başımıza gelmiyor, etrafımızdaki pek çok canlıyla birlikte onu biz oluşturuyoruz. Zaman, sahip olduğumuz en değerli sermaye, ne var ki en kolay da onu harcıyoruz. "İnsanların çoğu yaşanmamış bir hayattan ölüyor," der büyük ozan Rilke. Daha çok eşya alabilmek için işte uzun saatler geçirerek ömrümüzü heba edebiliyoruz. Daha fazla harcayarak, daha çok satın alarak, daha fazlasını is-

teyerek mutluluğu kovalıyoruz. Dur düğmesine basmak, hayatta neyin feda edilemez olduğunu fark edebilmek demektir. Belki saat zamanının dışına çıkarak daha mesut bir hayat yaşamak mümkündür.

"Stop!"

"Bir şey yapmamak" kendinizi dinlendiren, tazeleyen ve içinizi neşeyle dolduracak etkinliklere kendinizi bırakabilmektir. Hayır, tembelliğe bir çağrı değil bu; hayatta kendinize zaman ve imkân verebilmektir. Hiçbir şey yapmayarak, avareliğin tadını çıkararak sürekli stres altında ve meşgul olma mecburiyetinden beyninizi ve ruhunuzu azat edersiniz. İyilik ve esenlik halini meşguliyetin önüne koyar, yeni ve daha güzel fikirlerin mayalanabilmesi için kendinize bir fırsat verirsiniz. Üstelik üretkenlik için bu gereklidir de. Büyük fikirler her zaman çok çalışmanın sonucunda ortaya çıkmaz, çoğu zaman aylaklık zamanlarının meyveleridir. Rilke'nin ifadesiyle "aylaklık günlerinde içimizde oluşan o geniş hareketin son akisleri"dirler. Beynimiz istirahat halindeyken daha üretken olabilir.

Mola zamanları, zihnimizi tazeler; yeni fırsatları görünür hale getirir. Zor işler kolaylaşır. Başarısızlık korkusu yerini yeni şeyleri deneme cesaretine bırakır. Kafamızda büyütüp durduğumuz engeller ufalır, hayat adeta kalbimizin açıklığına bir cevap verir. Bir şey yapmamak, onun yerine de bir şey yapmamak. Zihnimizi boşluğa bırakmak. Aylaklığın, avareliğin tadı. Hiç de kolay değildir aslında bu, zira insan mutlak eylemsizliğiyle birlikte kendisini değersiz hissedebilir. Ama belki hissetmemiz gereken tam da budur: Hiçlik duygusu. Benliğimizin ve dış dünyanın silikleşip önemsizleştiği zamanlar. Bir odada sakince oturabilmenin saadeti. Zaman tarafından kovalanmadan ve zamanı kovalamadan, *"yekpare geniş bir anın, parça-*

*lanmaz akışı"*nda kaybolabilmek. Yaşadığımız çağda bunu gerçekleştirebilmek çok zor zira sürekli bizi meşgul edecek uyaranların peşinde koşuyoruz. Daha çok uyarana alıştığımızda, daha da fazlasını istiyor ve adeta uyaran açlığından can çekişiyoruz. Dijital dünya yalnızlık ve can sıkıntısı için imdada yetişiyor. Beynimizi "uyaran bombardımanı"na tuttuğumuzda usulca, sükûnetle yapılması gereken işler, günübirlik ritüeller sıkıcı hale gelebiliyor. Ne de olsa hayat, ekran imgelerinin hızında akmıyor. Bundan olsa gerek, günümüz gençleri video veya dizi konuşmalarını hızlandırarak dinlemeyi seviyor.

Ama belki hissetmemiz gereken tam da budur: Hiçlik duygusu.

"Hiçbir şey yapmamanın" amacı içsel yaşamlarımızı sıkı bir bahar temizliğine tabi tutmaktır. Başımıza gelen onlarca olayı, karşılaştığımız insanları, gelip geçen duyguları sindirip özümseyebilmek için ruhumuza bir fırsat vermektir. Sürekli istim üzerinde ve üretken olma mecburiyeti, insanı kendi kendisinden kaçıran bir yanılsama halini de alabilir. Hayatımızın derinliklerinde uğuldayan bir boşluk vardır ve onun sesini duymamak için belki de kendimizden kaçıyoruzdur. Bir dahaki sefere kendimizi tembel hissettiğimizde, belki de derin bir parçamızın büyük bir düşünceyi doğurmaya hazırlandığını hayal etmeliyiz. Hamilelikte olduğu gibi, süreci aceleye getirmenin bir anlamı yok. Bırakalım o düşünce, kendi doğal hızı içinde, sessizlikte büyüsün. Yavaş yavaş zamana kök salsın, oradan dallanıp budaklansın. Arada bir sessizliğin bizi onarmasına izin verelim ki zihnimiz, ruhumuz sonra bize daha büyük hediyelerle gelsin.

Çoklu görev, dikkati sığlaştırır ve aynı anda pek çok işi yapmaya çalışan kişi, bunları derinlemesine ele alıp yapamaz. Çoklu görevler aynı anda yapmaya çalıştığınız her şeyde sizi daha da kötüleştirir. Ayrıca, modern çalışma ortamlarında o kadar çok dikkat çelici var ki insanlar düşüncelerini yoğunlaştırmakta güçlük çekiyor. Modern bilgi işlemciler, anlık mesajlar, e-posta uyarıları veya telefon aramaları ile ortalama her üç dakikada bir bölünüyor. Bu insanlar, işyerlerinde, günün %25'inden %50'sine kadar bir sürede, herhangi bir noktada durup "Nerede kalmıştım?" diye soruyor. Dikkat süremiz Japon balıklarının ya da sincapların seviyelerine inmiş durumda. Bir araştırmaya şunu söylüyor: 40 yıl öncesine göre 5 kat daha fazla malumat alıyoruz, bu 174 gazeteyi baştan sona satır satır okumak demek. Beynimizin kapasitesini çok aşan bir yığılma. Zihinlerimiz bu malumat sağanağı altında yorgun düşüyor. Malumat obeziyiz, diyet şart. Koşuşturmayı ortadan kaldırmak hayatı keyifli hale getirir ve stresin azalmasını sağlar. Bölünmeyen bir zaman, insana mutluluk verir.

Aynı anda çok şey yapmaya fazlaca yönlendirilmişiz, bu yüzden kendimizi daha sık otopilota almalıyız. Havacılık terimi olan otopilot, pilotun sürekli dikkatini desteklemek için, pilotlardan girdi almadan uçağı kontrol etmeye yönelik geliştirilmiş bir sistemdir. Zaman içinde uçuşlar daha yüksek irtifada, daha hızlı ve daha uzun olduğu için, manuel uçuş ciddi (ve tehlikeli) seviyelerde pilot yorgunluğuna yol açtı. Otopilotların devreye girmesi, pilotların kalkış ve iniş gibi uçuşun daha yüksek risk taşıyan aşamaları için zihinsel enerjilerinden tasarruf edebilmelerini sağladı; zira onların uçağı fiziksel olarak kontrol ederken bir mola almalarına izin verdi.

Andrew Smart'ın *Autopilot* adlı kitabına konu edindiği "aylaklık" terimi, meşguliyetin antitezidir. En özet haliyle, içsel olarak belirlenen bir programa göre günde bir veya iki şey yapmayı içerir. Hiç ara vermeksizin dur duraksız çalışmak beyin için kötüdür ve uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Kısa vadede, üretkenliği, kendini tanımayı, duygusal iyilik halini, sosyalliğinizi yok eder ve kalp sağlığınıza zarar verebilir. Andrew Smart, boş durmak için herhangi bir nedeni yürekten desteklediğini söyler. Kitabında, bizler hiçbir şey yapmazken beynimizin ne yaptığını gösteren yeni ve şaşırtıcı bir sinirbilim argümanı ortaya koyar. Hiçbir şey yapmamanın (gerçekten hiçbir şey) aslında beynimizin daha iyi çalışmasını sağladığını savunur. Beynimizdeki nöron grupları biz bir şey yapmıyorken bile tam manasıyla yankılanmaya devam eder. Aslında beynimizde yer alan ağların "merkezinde" olan bazı nöron grupları, biz dinlenirken daha yoğun bir şekilde yankılanır.

Kırılgan Dikkat

Günümüzde dikkat öylesine kolay un ufak oluyor ki hepimiz bir "anda olma meydan okuması" ile karşı karşıyayız. Anda tepki verebilmek çok önemli zira bazen hayatta kalmamız, bu zorluğu başarıyla karşılama yeteneğimize bağlıdır. Ancak her yılın her ayının her gününün her dakikası *anda olursak* beynimizin görünüşte alakasız şeyler arasında yeni bağlantılar kurmaya ve yeni fikirler üretmeye zamanı kalmaz. Yani üretken olamaz. Mevcut durumunuzu, geçmişinizi ve geleceğinizi yansıtma yeteneği birbirleriyle yakından ilişkilidir. Boşta kalarak bunu yapmak için zaman harcama lüksüne sahip insanlar, daha üretken ve genel bakımdan daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olma eğilimindedir. Tembellik yaptığımızda beynimizde çok büyük bir ağ oluşur ve bu kapsamlı ağ, bölgeler arasında bilgi alışverişini sağlar.

Kelebek misali, sadece her şey sakin ve sessiz olduğunda ortaya çıkarlar. Varsayılan mod ağı, öz-bilgiyi, otobiyografik anıları, üretkenliği, sosyal ve duygusal süreçleri destekler. Rahatlayabildiğimiz ölçüde de devam eder.

24 Saat Açık

Günümüzde, iş dünyasının kimi talepleri insanlıkdışı olduğu için "kapalı kalma süresi" planlamamız gerekiyor doğrusu. İş dünyası günün 24 saati e-postalara cevap vermemizi isteyebilir ama biz de insanız işte. Arada dinlenmemiz, ruhumuzu onarmamız, estetik ve maneviyat ile beslenmemiz gerekiyor. Aradıkları kişiye bazen ulaşamamaları gerekir, biz de o sırada kafamızı dinliyoruzdur. Dinlenme sırasında, varsayılan mod ağı, normalde etkinlik dolu hayatınıza ayak uydurmaya çalışmakla meşgul olan beyin bölgeleri arasında birbirleriyle konuşmaları için bağlantılar açabilir. Bu an, üretkenliğin ve içgörünün gerçekleşebileceği zamandır. O sessizlik anlarında beyninizde ne çiçekler tomurcuklanmaktadır!

Hayatın neşesi, düzen ve kaosun birbirine değdiği yerlerde ortaya çıkıyor. Ne tam düzen ne tam kaos. Karmaşık sistemler düzen ve düzensizlik arasındaki sınıra çok yakın bir yerde bulunur ve buna "kendi kendini organize eden kritik seviye" denir. Bu da sistemlerin yeni ortamlara uyum sağlamasına izin verir. Kaosun bu kıyısında, sistemler kararlı bir durum bulana kadar içyapılarını hızla değiştirir. Stabil yapı oluşturulmazsa alt seviyelerdeki insanlar için kaos herkesten fazla olur. Bu benzersizlik aynı zamanda bizi birleştiren şeydir. *Kendi kendine organize olma, karmaşıklık* ve *doğrusal olmama* gibi durumların insanlar arasında evrensel olduğunu bilmek bizi özgürleştirmeli ve rahatlatmalı. Kendi kendini organize eden dinamikler, beynimizin bilgiyi nasıl işlediğinin temelidir.

Einstein'ın belirttiği gibi, sürekli delice bir meşguliyet bizler için kötüdür ve aynı zamanda olmamız gereken insanı keşfetmemizi de engeller.

> Aradıkları kişiye bazen ulaşamamaları gerekir, biz de o sırada kafamızı dinliyoruzdur.

Modern toplumda hemen hemen herkes geçimini sağlamak için çalışmak zorunda, çünkü hepimiz ya borçlanmışızdır ya da yakında gelecek faturaları bekliyoruzdur. Neoliberal sistemde borç yalnızca ekonomik bir aygıt değildir, iktidarların vatandaşlarının davranışlarının belirsizliğini azaltmasını sağlayan bir güvencedir. Borç, toplum açısından, geleceğin barındırdığı riski etkisizleştirmek, borçlanmış kişinin davranışlarının muhtemel yol çatallanmalarının önünü erkenden kesmeye yarar, "Borç yiğidin kamçısıdır" sözü, bir statüko sloganıdır. Maurizio Lazzarato, *Borçlandırılmış İnsanın İmali* kitabında bu mekanizmayı şu şekilde izah etmekte, "Mali piyasalarda olup bitenlerden farklı olarak, borçlulara dönüşen kullanıcılardan beklenen, borçlarını peşin para olarak ödemek değil ama davranışlarla, tavırlarla, hareket tarzlarıyla, öznel bağlanmalarla, iş aramaya ayrılan zamanla, piyasa ve girişim tarafından dikte edilen ölçütlere uygun olarak kendini geliştirmeyle vs. ödemeleridir." Sosyal sistemimiz, insanların büyük çoğunluğunun *çalışmanın temel gerekliliğine inanmasına* dayanıyor; her birimiz "büyümenin erdemleri"ne inandırılmışız. Durun bir dakika! Belki de bir başka yol vardır. Belki de küçülmek iyidir, hayatımızdan ıvır zıvırı atmak, istiflemeciğe son vermek, bu bitimsiz koşudan çekilerek hayattan kâm almak gerekiyordur. Pozitif sosyal ve politik değişimin en etkili yolu, belki de

hayatlarımızı meşguliyetle sıkboğaz etmek yerine aylaklık, avarelik ve anti-endüstriyel çalışmaya yer açmaktan geçiyordur. Modern dünyada işimize yaramayacak ama ruhumuzu genişletecek "faydasız işler"e yönelmek. Ruhun nefes almasına izin vermek ve teneffüs anlarında neyin yanlış gitmekte olduğunu fark edebilmek.

Sürekli meşgul olma kültürüne karşı durun. Bazen hiçbir şey yapmamaya da hakkımız olduğunu unutmayalım. Uzmanlar bunu aslında tembellik değil, üretkenliği artırmak, yeni alanlar açmak için bir hayat becerisi olarak değerlendiriyor. Ezcümle, dur düğmesine basmayı bilin, zamanın sonsuz akışında serbestçe yüzmeyi öğrenin ve ruhunuza bakım vermeyi unutmayın. Gözün sükûneti, baktığı her yerde kâinattaki ahengin gücünü görmekle terbiye olmasındadır. Kulağın sükûneti, güzellikten başkasını duymamakla terbiye olmasındadır. Nesnelerin ruhunu, hadiselerin özünü ancak sükûnetle sezebiliriz. Sözü Lewis Carroll'un *Aynanın İçinden –Alice Harikalar Ülkesinde* adlı kitabından bir alıntıyla bitirelim:

"O kadar hızlı koşmaya başlamışlardı ki sanki ayakları yere değmeden havada süzülüyorlardı. Alice tam yorgunluktan bitip tükenmek üzereyken durdular. Alice nefes nefese yere oturdu, yorgunluktan başı dönmüştü. Kraliçe Alice'i bir ağaca yaslayarak "Şimdi biraz dinlen," dedi. Alice büyük bir şaşkınlıkla etrafını incelemeye koyuldu. "Sanki hep bu ağacın altındaydık. Her şey aynı gibi." "Tabii, öyle olacak" dedi Kraliçe. "Ne bekliyordun ki?" "Benim yaşadığım yerde," dedi Alice; hâlâ hızlı hızlı solumaya devam ediyordu: "Bizim yaptığımız gibi bir süre çok hızlı koştuğunuzda farklı bir yere varırsınız." "Yaşadığın yer yavaş bir ülke demek ki," dedi Kraliçe. "Burada, senin de gördüğün üzere, olduğun yerde kalmak için koşabildiğin kadar koşarsın. Bir yere gitmek istiyorsan, iki kat daha hızlı koşmalısın."

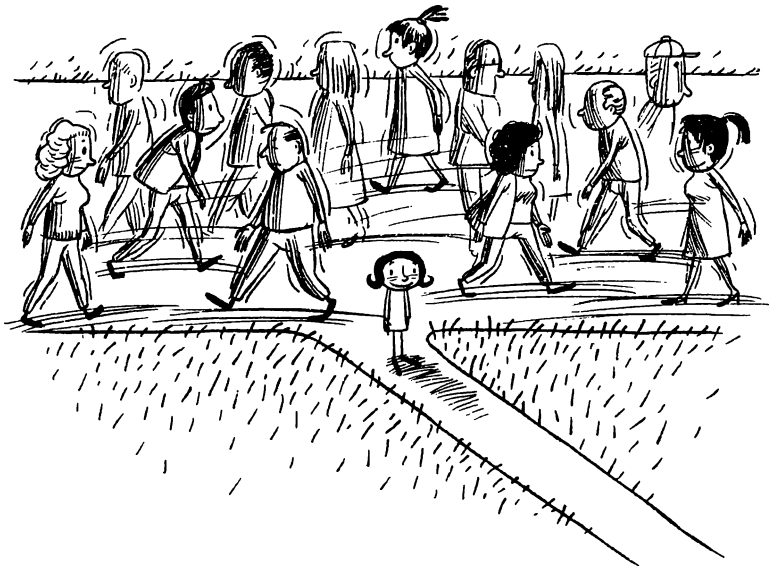
NASIL BİR DEĞİŞİM?

Ormanda yol çatallandı ve ben gittim yolların az gidilmişinden.
Bütün farkı yaratan da bu oldu.

Robert Frost

"Değişim rüzgârları estiğinde kimileri duvarlar inşa eder, kimileri de yel değirmenleri" denir. Varlık ve evren sürekli bir değişim halinde, insan da bu değişimden payına düşeni alıyor. Sabit ve kesin bir dünyada yaşadığımızı sanıyoruz, oysa kesin olan tek şey değişim. Her şey akışta, her şey bir süreç dahilinde. Bazı süreçler bizim fark edemeyeceğimiz kadar yavaş, kimileri gözden kaçacak kadar hızlı ancak her şey hareket halinde. Varlık kımıldıyor. Bu değişim ve süreç, içimizdeki kesinlik arzusunun ilacı gibidir. Değişimin farkında olmakla dünyayı daha yeni ve üstün bir bakış açısından görmeye başlarız. Burada mesele "farkında olabilmek"tir. Ve konuşmaya açık olabilmek. Her şeyin altında, canlı bir değiş tokuş, dinamik bir bağ kurma yatar ve işte bu yeni bakış bu süreçleri görmeyi mümkün kılar. Kendimizin farkında olmakla başkaları üzerindeki

etkimizin de farkına varır ve katı düşüncelerimizi askıya alabiliriz. Bir şeyleri başka açılardan görmeye niyet ettiğimizde, o kesinlik arzusu söner ve dünya büyük bir genişlik halinde önümüzde açılır.



Değişim: Risk mi Fırsat mı?

İnsanın değişimi, tüm varlığın da ajandasını altüst ediyor. "İnsan ne için değişir?" sorusu, çeşitli insanlık hallerinden soyutlanarak tek bir cevaba indirgenecekse –ironik biçimde– bunun cevabı "uyum sağlayabilmek için" olurdu sanırım. Kopernik Devrimi'nin neden olduğu tasavvur, nasıl ki dünyayı göksel kürelerin, tüm yaratılışın merkezinden koparıp güneşin etrafında dönen alelade bir gezegene dönüştürdüyse zihinsel dönüşümler de insanı dünyayı yeniden yorumlamaya zorlar. Değişimi deneyimlememiş benliklerin sahip olduğu katılık, bir direnç yanılsamasıdır.

Anne Dufourmantelle, "risk"i hayatın içinde bilinmedik bir alan açan; tutumlarımızı, var oluş tarzımızı belirleyen bir dönüşüm anı, "şimdide olma imkânı" şeklinde tanımladığı *Riske Övgü* adlı eserinde, Gilles Deleuze'ün "Anlam veren tek şey tekrar değil, farktır; değişme, bozulma, 'yanlış nota' olarak ifade edilen şeydir," sözünü aktarıyordu. Riskin, hatanın, pişmanlığın olmadığı bir yaşam, zamanın yükünün boşaltılamadığı, kişinin kendi şahsi zamanını, yalnızca kendinin değil, dahil olduğu topluluklarının yaşantısını da tekrarlarken tükettiği bir lüzumsuz vetire –adeta bir asansör müziği– olma niteliğine bürünür. Tekrarlar ve dönüşler, insan yaşamında da müzik parçalarında olduğu gibi farklılığın karmaşasını ahenge kavuşturabilmek için gerekli ve anlam yaratan unsurlardır. Tek notanın sürgit tekrarlandığı ya da sürekli aynı parçanın döngüsündeki bir müzik hayal edin. "Bir devrimi devrim yapan, her şeyi kaybetmeye razı olmaktır. Ama böyle anlar ender görülür, zira her şeyi muhafaza etmeye can atarız. Mevcut hal, kendimizin kendimiz tarafından böyle ağır ağır yutulmasından beslenir," diyor Dufourmantelle. Yeknesaklık, kayıtsızlıkla at başı gider; riske girip pişmanlık yaşamaktansa nereden ve nasıl bize çarpacağı belli olmayan o künt dünyaya karşı kendimizi korumaya alır, "seçmek"ten vazgeçeriz. Çünkü seçmek, seçilmekten daha ağır sorumluluk yükler. İnsanlar, değişen yaşam manzarasına göre yeniden nizamı sağlamak, ahengi ve uyumu kurmak yerine, inisiyatif almayan emektar memurlar gibi duyarsızlaşıp zamanlarını kazasız belasız tamamlamayı tercih ederler.

Seçim Yapmak

Üstelik seçmek de her zaman sahih bir eylem olmayabilir. İnsanların çoğunun seçmekten anladıkları, istemedikleri ihtimalden kaçınmaktan ibarettir. Umut tükenmişse ha-

yatın daha iyi bir teklifle çıkageleceği ihtimali ikircimlidir. Bu sebeple pek de gönüllü olmadıkları halihazırda yürürlükte bulunan seçeneğe yönelirler. Hannah Arendt, "Ehven-i şer'in de aslında bir *şer* olduğunu çoğunlukla unuturuz," diyordu. Özgür irade, seçenekleri artırmakla ilgilidir esasen. Sebeplerin tarlasını işlemekle... İnsan, attığı her adımda yüzlerce farklı yol üzerinde aynı anda yürür. Elbette geldiğimiz yolu iptal edemeyiz, atmış olduğumuz her adım, oynanmış satranç hamleleri gibi sonraki seçimlerimizin sayısını giderek eksiltir, hayata her an sıfırdan başlamamız mümkün değildir. Ancak insan, sorumluluk alan canlıdır da. "İnsanlar yaptıklarının bedelini öderler, kendilerini dönüştürdülerse onun da bedelini öderler," diyor James Baldwin. İnsan, özgürlüğünü sorumluluk alabilmesi pahasına kazanmıştır. Bu yüzden, yaşamımızdaki tüm seçimlerimizden, sorumluluğunu karşılamak şartıyla pişman olmaya ve vazgeçmeye hakkımız vardır. İnsan, düşmekte olan bir taşın aksine fikrini değiştirebilir.

Bizim için için asıl ve en büyük tehlike, hataya düşme korkusuyla bir seçim yapmamak, kötü bir resim asarım korkusuyla duvarına hiç resim asmamak. Ama bu bile, hak kazanılması gereken bir tehlike aslında. *İnsan ancak yanıtlayabileceği soruları işitir.* Seçeneklerimizi görebilmek, yaşamın o noktasına kadar irade ve özgürlük hakkında, benlik ideali ve kendiliğin imkânları hakkında ruhun çiftçiliğini ne kadar yapabildiğimize göre de değişir. Kader, imkânları seçemeyeceklere sadece iki kart uzatır: bir şeyi *yapmak* ya da onu *yapmamak*.

Renata Salecl, *Seçme İkilemi* adlı kitabında, kapitalist düzenin, sunduğu içi boş seçeneklerle insanları nasıl "hayatlarını istedikleri gibi şekillendirebilecekleri" yanılsamasına sevk ettiğini, doğru duvar kâğıdını ya da saç

kremini bulmakla doğru hayatı bulmanın eşdeğer tutulduğu, aynı ilkelere tabi olduğunu anlatıyor. Kişinin kendini geliştirmesi ve seçimlerini kılı kırk yararak yapması halinde başarının ışıltılı halesini taşıyabileceğinin, aksi takdirde başarısızlığın tamamen onun kusuru olduğu kabulünün, sosyal düzenin adaletsizliğini, haksızlığını, yanlışlığını sorgulamaktan insanları alıkoymasının bir gözbağcılığı olduğunu izah ediyor.

Modern Dünyada Tatmin Olabilmek

Barry Schwartz ise *Bolluk Paradoksu* kitabında, modernitenin başarısının hem acı hem de tatlı olduğunu söylüyor. "Atalarımızın en fazla hayalini kurabileceği şeyi başardık ama bunun büyük bir bedeli oldu. Ne istersek elde ediyoruz ama günün sonunda istediğimiz şeyin bizi umduğumuz kadar tatmin etmediğini görüyoruz. Etrafımız modern, zaman kazandıran cihazlarla çevrili ama asla yeteri kadar zamanımız olmuyor. Yaşamlarımızın yazarı olmakta özgürüz ama tam olarak nasıl yaşamlar 'yazmak' istediğimizi bilmiyoruz." Toplumbilimciler tam da hayatımızda çok fazla seçeneğimiz olduğu için güvensiz ve mutsuz hissettiğimizi iddia ediyor. Gerçekten de sınırları olmayan bir dünyada mı yaşıyoruz? Dostoyevski'nin "Tanrı yoksa her şey mubahtır," sözüne karşılık Lacan, "Tanrı varsa her şey mubahtır," demişti. Her iki iddiayı birleştirecek argüman olarak belki, "Tanrı'nın olmadığı bir dünyada insanın nelerin mubah olduğu konusundaki kaygısı tahammülfersa bir yüktür," denebilir. Modern yaşamda çok fazla seçeneğe sahip olmak, bilhassa pişmanlık korkusu, statü endişesi, uyum çabası, sosyal kıyaslama ve her şeyin en iyisine sahip olma arzusuyla birleştiğinde psikolojik sorunlara kapı aralıyor. Sosyal kıyaslamada en

iyinin define avcıları, başarısızlıklarından yalnızca kendilerini sorumlu tutarak depresyonun namzetleri haline geliyor. Dünya genelinde en yüksek intihar oranları, İskandinav ülkeleri ve Güney Kore, Japonya gibi, vatandaşlarının bireysel özgürlükle beraber kontrol, disiplin duygusuna değer verdiği toplumlarda görülüyor. Søren Kierkegaard, insan bilgeliğinin özü olarak nitelendirdiği şu satırları yazmıştı *Ya/Ya da* adlı eserinde: "Evlenin ya da evlenmeyin... Ya da her ikisi içinde pişman olun. Dünyanın aptallığına kahkahayla gülün, pişman olun. Onun için ağlayın ve yine pişman olun..."

İnsan, başarılı olsa bile, yaşamındaki her seçiminin sonucuna çabucak uyum sağladığı için, seçmediğinde aklı kalıp pişman olan bir canlı. "Her nerede değilsem orada mutlu olacakmışım gibi gelir bana," der Baudelaire. Mademki her halükârda pişmanlık duyacağız, derin sularda boğulalım. Daha büyük yenilmek daha büyük insan olmanın gereği demekse büyük denizlerde kulaç atmayı, daha büyük yenilmeyi göze alalım. Ve hatalarımızdan yüce ve güzel şeyler ortaya çıkaran "yaşam sanatçıları" olmaya gayret edelim. Şu ya da bu sonuca yol açarsa açsın, seçmek her durumda, eylemsizliğin çürüttüğü bir ruh olmaya yeğdir. Değişim, yolların az gidilmişinden yürüdüğümüz zaman başlar.

BENİM KÜTÜPHANELERİM

Her okur tarafından okunmuş kitap her zaman bir başka kitaptır.
Okur okuduğu her kitapta bir başka okurdur...

Italo Calvino

Türkçenin en güçlü modern şairlerinden biri olan Behçet Necatigil için, "Odası dünyadan büyük şair" denilir. Bir şairin muhayyilesinin genişliğinin ona dünyayı aşan, dünyadan aşkın bir ruh bağışladığı aşikârdır. Peki ya bizler, faniler, geride kalanlar? Necatigil'in odasını dünyanın sınırlarının ötesine kadar genişleten başka bir şey olmalı bereket ki. İnsanın odasının eşiğinden dışarı adım atmadan mekân-zaman sınırlarını yok edebilmesine imkân tanıyan bir nesneler koleksiyonu. Bunlarla ellerimizin boşluğunu doldurmak, içimizi ısıtmak ve aydınlatmak için çok büyük bir şair olmak da gerekmiyor. Bir kütüphane, insanlık tarihinin en zeki, bilgili, hassas, derin simalarıy-

Kütüphane bir öğrenme mekânı değildir, bir rüya görme kovuğudur.

la hasbıhale sokulmanın, zamanlardan ve mesafelerden aşıp onlara erişmenin kapısını açar. Bir çocuk için bile hep açıktır bu kapı. Yumuşak, ağır, bal gibi ışıldayan bir aralıktan bizi çağırır kitapların fısıltısı. Kütüphane bir öğrenme mekânı değildir, bir rüya görme kovuğudur. "Kütüphane, ölülerin gözlerini canlılara açtıkları yerdir," diyordu Umberto Eco, İspanya Murcia'daki kütüphanenin giriş alınlığındaki yazıyı aktararak. Kütüphanenin eşiğinden içeri alındığımız andan itibaren bir ululer bezmine misafir oluruz, bütün çağların, bütün beldelerin ölümsüzlerinin halkasına usulca biz de diz çökeriz. Evinizdeki kütüphane hem bir sığınaktır hem de uzaklara açılacağınız, yeni fikir ve duyguları keşfedeceğiniz bir liman. Sizin hikâyenizdir; alınmış ve okunmuş kitapların hatırası, bir bellek deposudur. Özenle büyütüp sakladığınız bir yuvadır. Dünyadan saklandığınız bir yuva. "Mabede bayağılar giremez. Diriler naziktir, ölümsüzler titiz," diyordu Cemil Meriç. Belki şöyle demek lazımdı; bu mabede bayağılığından soyunarak adım atılır, o niyetle girilir.

Şahsi Kütüphane, Bir Sır Kâtibi

Bir şehrin kütüphanesi ile bir evin kütüphanesi aynı ciddiyetle terbiye etmez bizi elbette. Evimizin bir köşesinde usul usul kitap tozlarıyla yaşlanan, belki evden eve peşimizden sürüklediğimiz emektar kütüphanemiz bizim mazimizin, eski suretlerimizin, cahilliklerimizin, coşkularımızın, gözyaşlarımızın, heyecanlarımızın da sır kâtibidir. Rafları biraz karıştırdığımızda, kapakların solmuşluğunda, satırların arasında, parmaklarımızın ucuyla dokunduğumuz çizgiler ve notlarda daha genç halimizle yeniden karşılaşırız. Neleri sevmişiz öyle, neler vurmuş bizi yüreğimizden. Uç uca eklediğimiz, biri öncekinin süreği olan kitaplara bakar, sanki aştığımız o yolu kendi peşi-

mizde yeniden adımlarız. Kütüphane kurulur. Bu kurma eylemindeki encam, bir süreç, bir bekleyiş ve dahili bir seferberliği gereksinir. Devletler kurulur, dostluklar, yuvalar, şehirler kurulur. Kurulan bir kütüphane, yaratılan bir hayat demektir.

Kütüphanemizdeki kitaplar, bizim, eğitimin şablonundan kurtardığımız otantik, sahici parçalarımızın marangozudur. Okullar, sınıflar, çok uzun yıllar boyunca başka insanların ilgilerinin zindanında talim etmek içindir; kütüphane duvarsızdır ne biter ne de sonu görünür. Ve de özgürdür, rafımıza yerleşecek bir sonraki kitap usul usul gözlerini içimizde açar. Bir kütüphane hayat gibidir, her şeyden biraz biraz vardır ama bizim çeşnimizi, ruhumuzun-zihnimizin rayihasını bize bağışlayan türden kitaplar biraz daha baskındır. Yine de hepsinden olması elzemdir. Tüm rafları aynı tür ve üslubun, aynı tür yazarların, konuların kitaplarıyla dolduran insan bir kütüphane değil, bir etüt odası kurmuştur.

Müşterek Kütüphaneler

Bugünün en büyük sorunlarından biri de belki sonsuz çeşitliliğe rağmen –belki onun sebebiyle– okurların giderek tek tip kitaplara yöneliyor oluşu. Sadece bildiğini, inandığını kendine bir kez daha ispatlamak, derine daha derine gömülüp ufuksuz kalmak için okumak bu. Bir kütüphanenin suistimali. Bir diğeri de tabii, tek tip bir eğitimin hülasası sınavlar, tezler, makaleler çalışmak için müşterek kütüphanelerin işgali... Hiç yoktan iyidir elbette, kitaplarla bir ünsiyet kurmak yahut bilgisizliğimizin cesameti karşısında ufalmak için okumadığımız binlerce kitabın huzurunda nöbet tutmak. Kütüphaneler, okunmuş kitaplardan oluşmaz hep, okunmamış yüzlercesi de belki gözlerini dikmiş bize hesap sorar. Onlara da yolumuz

düşecektir nasılsa; her kitap, vaktini bekler. Ya da elimiz tenine değmeden bir kitapla vedalaşmak da hayatın cilvesi elbette; ölüm var, ateş var, yıkım-yokluk var, kitap meraklısı dostlar var –geçici bir süre için alıp da bir daha kitabın yüzünü bize göstermeyen dostlarımız. Şehir kütüphaneleri bir de bunun için lazımdır.

Şehrin ruhuna soyluluk ve ölümsüzlüğü minelemek için geniş, ince bir zevkle inşa edilmiş, zengin kütüphaneler elzem. Ancak her kütüphane elbette ki sadece odanın hacminden dünyaya taşmak içindir; kitap kadar kütüphane de bir vasıtadır sadece. Gazâlî'nin çölde kitaplarını kaptırdığı haraminin ona alayla gülüp, "Sen nasıl bir âlimsin ki ilmin kitaplarına bağlı?" dediğinde yaşadığı uyanışı hatırlayın. Bazı kitapların yaşamın başka başka safhalarında tekrar okunabilmesi için kütüphanede kalmaları iyi olurdu tabii ama belki de daha doğurgan bir okuma her defasında bir kitabın örtüsünü bir yabancı olarak aralamaktır. Yani dostlarımıza kitaplarımızla kalkıp gittikleri için çok da kızmamak gerek, yeter ki bize iade etmediklerini başkalarından esirgemesinler. Bir kütüphane böyle dolup boşalan bir kap gibi, bizim gibi yıldan yıla çehresi değişip olgunlaşarak bize benzedikçe makbuldür belki de.

Kütüphaneler içimi sevinçle doldurur. Her kütüphane benimdir. Kütüphanesi olan her ev dünyanın hayhuyundan kaçabileceğiniz bir sığınaktır. Bir dost ziyaretinde, evinde eğer geniş bir kütüphane ile karşılaştıysam ruhum kanatlanır. Çünkü her kitap sonsuzluğa açılan bir kapıdır ve "Güzel olan her şey sonsuzluktan bir iz taşır."

SANAT VE TERAPİ

Hayatınıza onlarca yıl eşlik edebilen sanat eserleri, içlerinde kendinizi görebileceğiniz aynalar, derine indikçe inebileceğiniz kuyulardır. Sizin esere kattıklarınızın da eserin size kattıkları kadar önemli olduğunu hatırlatır, nasıl değiştiğinizin kaydı olurlar.

Rebecca Solnit

"Her şey yapaydır, doğa Tanrı'nın sanatıdır," demişti 16. yüzyıl İngiliz düşünürü Thomas Browne. Her eser, yaratıcısının bir tezahürü. Tabiat da bir tasarım ve bir ifade biçimi olması yönüyle bu kuralın istisnası değil. Eserler, afakta ve enfüste deliller, işaretler taşıyor kendi yaratıcısından. Freud, Dostoyevski için, "Dostoyevski çok az uyumuş ve çok uyanmıştı," der. Sanat, Allah'ın "Yaratan" isminin tecellisidir insanda; ekserimiz dalgınca dünyayı seyreden bir bakışla taşırız bu emaneti, nazar ehli olan pek azımız da göğüsteki bir rikkatle.

Sanatın niteliği üzerine inşa edilmiş pek çok kuram onun temsili (mimetik) olduğunu, Browne'un bahsettiği asli sanatı, yani doğayı yansıttığını, yaratılmış şeyleri taklit ettiğini söyler. Resim, tabiatı ve suretleri çoğaltır;

müzik akarsuyun, rüzgârın, devinen-kımıldayan tüm o şeylerin yarattığı sesi ve şiir de verilmiş olan kelamı çoğaltır buna göre. Ancak bir başka görüş de var ki, sanatın yaratılmış olan şeyleri değil, yaratanı taklit ettiğini söyler. "Sanat doğaya öykünmez, yaratılışa öykünür kâh başka bir dünya önermek için kâh doğanın sunduğu o kısacık vaat anını büyütmek, onaylamak için," diyor John Berger *Manzaralar* adlı eserinde.

Sanatçı ve "Varlığın Ötesinde Bir Arayış"

Sanat türlerinin ortaya çıkış izlerini kökene kadar sürecek imkânımız yok maalesef; ilk müziği nasıl yapmışız, şiiri niçin söylemişiz, hangi sebeple resim yapmışız ilkin, sadece tahmin yürütebiliyoruz. İnsanın insan olduğunu bildiği andan itibaren sanata ihtiyaç duyduğundan eminiz, şüphesiz. Tanpınar, "Gündelik şeyler beni boğuyor. Halbuki içimde başka susuzluklar var," diyordu. İnsan, olduğundan ötede bir şeye yönelir her zaman, varlığa bir teklif sunar, hilkatin sınırlarını yeniden keşfeder, ölümsüzlüğü arzulayan bir trajik duyguyla çırpınır durur.

Yeryüzünde türümüze dair ilk izleri takip ettiğimizde, henüz yerleşik tarım toplumuna dahi geçilmeden önce insanların mağara duvarlarına resimler çizdiğini görüyoruz. Arjantin'de ve Endonezya'da bulunan mağaraların duvarlarında, hiç de primitif olmayan bir renk ve gölge bilgisi ile resmedilmiş el çizimleri var, "eller mağarası" deniliyor bunlara. Avrupa'da keşfedilen mağara duvarlarında MÖ 30.000-10.000 yılları arasına tarihlenmiş birçok hayvan resmine rastlanıyor, üstelik pek çoğu da özel bir iskele benzeri yapı kurulmadan boyanamayacak genişlik ve yükseklikte resimler. İnsanlar, özel bir önem vererek ve yüksek bir gaye hissiyle bunları meydana getirmişler. Hangi temel arzumuz, insanda "aşkına müştak"

olan hangi eksiklik hissi bizi buna yöneltmiş olabilir? Mircae Eliade'a göre Şamanlık özünde doğaüstü bir olayı, duyguyu, zevki, doruğu, mutluluğu, cezbeyi, esenliği yaşama-yaşatma ve paylaşma tekniklerinin bütünüdür. Ve sanatın da asli olarak bu amaca hizmet etmesi nedeniyle sanatçı, bu topluluklarda Şamanın fonksiyonunu ifa etmiştir. "Yazılar okuma yazma bilenler için neyse resimler de okuma yazma bilmeyenler için aynı şeydir," diyordu Ernst H. Gombrich *Sanatın Öyküsü* kitabında. Resimlerin yapılma amacı da tıpkı yazılı metinlerin amacı gibi her şey olabilir; pratik bir problemi çözmek, kayıt tutmak, meramını anlatmak, içini dökmek, dua etmek, miras bırakmak... gerçeklikten ölmemek. Sanatın eserden, onun somut varlığından, formundan, materyalinden vs. bağımsız olarak bir sanat bilinci tarafından, ereği, mecrası ve takdimine göre tanımlandığı söyleniyor uzun zamandır. Marcel Duchamp'ın 1917 tarihli Çeşme/Fountain heykelini –porselen bir pisuvarın devrimci rolünü– hatırlayalım.

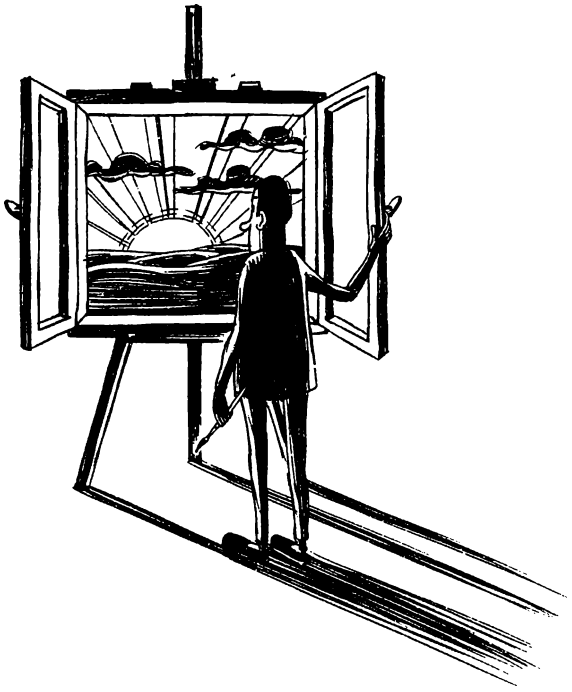
Schumann, "İnsanların karanlık kalplerine ışık götürmek... Sanatçının görevi budur," demişti. Ekseriyetle, sanatçının bir duygusunu aktarabilmek için sanatını kullandığını düşünürüz, kısmen doğru bir düşüncedir bu; Edward Hopper'ın da ifadesiyle "Şayet kelimelerle konuşabilseydiniz, resim yapmak için hiçbir neden olmazdı." Bir sanat eserinin kendi hayatımızın dağınıklığından, hislerimizi dile getirememenin perişanlığından uzak oluşu cezbediyor bizi. Ancak gözden yitirdiğimiz bir şey daha var, sanatın görevi bütünün armonisini kurmaktır. Sanatçı öznel olarak salt kendi duygusunu yetkin biçimde ifade etmekle kalmaz sanatında, bu duyguyu evrensele taşır, onu sezebilecek tüm insanların ruhuna yürüyen bir kanal açar ve daha da önemlisi, o duygunun varlıkla alakasını her defasında yeniden açığa çıkarır. Anlam böylece yara-

tılan bir şeydir; hakikate bir şule tutar. Sanatçı, dalgınca dünyayı seyreden mahmur bakışın, uyandığı, aydınlandığı bir dem lütfeder biz sıradan insanlara. Çoktan kanıksadığımız şeylerin belki güzelliğini belki de sahteliğini fark ederiz, uygarlığın, o gündelik yaşamın yüzeyindeki alçı sıva çatlar ve dökülür yer yer. Sanat, kullanım veya takas değeri olan bir şey sunmaz bize (kültür endüstrisinin aksine), yaygın manasıyla "faydalı" değil, "zararlı"dır hatta; ikon kırıcı, statükoyu sarsan, huzuru bozan bir fonksiyonu vardır. "1944 yılında Dostoyevski'yi okudum. O gün bugündür huzurum yoktur. Biyografim budur," diyordu Cemal Süreya. Gerçek sanatın onu alımlamaya hak kazanmış insanlar üzerindeki etkisi bu şekilde hüküm sürer; kurşun, ömrün çalkantısında çıkarılır ama yara içeride kalır. Bu yara hep bir hakikat elçisi olarak içimizde sızlar durur. Faydasını görmeyiz belki ama iyidir, güzeldir ve doğrudur.

Shakespeare, *Venedik Taciri*'nde "İçinde müzik olmayan, tatlı seslere kapılmayan kişi, ihanete, hileye, yozlaşmaya yatkındır. Ruhunun hareketleri gece kadar kasvetlidir, hisleri de Erebus kadar karanlık. Böyle bir adama güvenilmesin. Müziğe kulak verin," diyordu. Müzik, hastalığı iyileştirmez belki ama endişe içindeki ruhlarımızı teskin eder. Ömrümüzün bir yerlerinde bizi derdest etmiş bu estetik deneyim iyilik hissini çoğaltır. Sanatçı, ruhu titreştiren kişidir. Bilinçdışı, onda yeni bir ifade hızı, yeni bir lisan gücü bulur. Kendi derinliklerimizi keşfetmenin bir yolu olur, ötekinin, sanatçının eserinde bize yöneltilmiş bir soru buluruz, o soru üzerinden kendimizi öğreniriz. Sanatsal ifade en zor durumları dönüştürür, bir tür direniş adacığı, bir müstahkem mevki yaratır, bize kim olduğumuzu ve ne olabileceğimizi hissettirir. Şeyleri olduğu gibi göstermez, onlarla sadece sanatın yapabileceği bir şey yapar.

Sanatın Işığı

Bütün zekâ türlerinin anası olan "hayal gücü" eğitilmesi ve geliştirilmesi gereken asıl zekâdır. Bu açıdan da bir kendini bilme biçimidir sanat, bir dünyayı bilme biçimidir. Hayal gücünün inşası olmadan hakikat bilinemez, gerçekçilerde hakikate dair eksik olan şey budur. Dünyayı gördüklerinden daha farklı bir şeye dönüştürmek isteyen sanatkâr ruhlara ihtiyaç duyarız. Sanat sınırları aşar, insanlar arasında bir konuşma başlatır, umut ve şevk uyandırır, bize yoğun duygularla başa çıkmak, onları ifade edebilmek için bir dil verir. O dille fırtınalı denizde boğulmaktan kurtuluruz. Bir empati yeteneği kazandırır, karanlığın ötesini hayal edebilmemizi sağlar: Bir ümit kandili yakar.



Yazarken, çizerken, resim yaparken daha iyi hatırlarız. Ortaya konan üründen çok, sürecin kendisi şifa verir. Sanat, ruhumuzu bir akış haline sokar ve bize saatin tik taklarını unutturur. Zihnimizi endişe ve vesveselerden alarak başka yerlere taşır. Sanat, içimizde tahammül pencereleri açar. Olan biteni yeni bir gözle görmemizi, başkalarını daha iyi anlayabilmemizi sağlar. Sanat bize nasıl umut edeceğimizi, nasıl hatırlayacağımızı hatta nasıl ıstırap çekeceğimizi öğretir. Elemin hayatın bir parçası olduğunu kavrarız. "Yüzünüzü görmek için ayna, ruhunuzu görmek için sanatı kullanırsınız," demişti Bernard Shaw. Sanatla bizde eksik olanı keşfeder ve onu telafi edecek bir imkân buluruz. Sanatla kendimizi daha iyi anlarız, ruhsal anlamda olgunlaşırız. Sıradan olandaki mucizeyi idrak ve takdir ederiz. Hayatın yavanlığı içinde görmediğimiz ayrıntıları fark ederiz. Van Gogh, mektuplarından birinde beyaz bir duvarı bembeyaz resmetmenin mümkün olup olmadığını sormuştu. İçimizin seması hep aynı renk olmadığı gibi, yekpare, geçişsiz tek bir renk de değildir. Bir ressam, rengin, özellikle de nesneler üzerinde var olabilmek için nasıl karmaşa içinde, geçiş, çatışma, imtizaç oluşturduğunu bilen insandır. Sanatla içsel anlamda zenginleşir, dünyaya daha geniş bir perspektiften, çoğul ve bereketli bir farkındalıkla bakarız. Sanat bizi uyuşukluktan, aldırmazlıktan çekip çıkarır ve güzellik karşısında hayretle, ürpertiyle, hassasiyetle donatır. Suut Kemal Yetkin, *Estetik* adlı eserinde "Bedii hayat âlemşümul bir tenasühtür," diyordu. Güzel sanatların şefkati ve bilgeliğiyle aydınlanmış bir hayattır bedii hayat. Manasız, sığ bir hayattan firar vasıtasıdır sanat.

Sanat, içimizde tahammül pencereleri açar.

Sanatçıda veya bu tür sanatsal sezgiyle donatılmış sanatseverlerde kara kalabalıklardan farklı olarak, bir tür çocuksu nazar vardır. Çocuk dünyayı taze bir şekilde algılar, doğrudan görür; henüz zihnine şablonların çimentosu dökülmemiş, harcıâlem çağrışımlarla yankı kirliliği oluşmamıştır. Gördüğü şey ilgisini çekiyorsa onunla saatlerce oyalanabilir, zihnen ona gömülür ve o olur. Ruhun bir bedenden başka bir varlığa taşınmasının her günlük pratiğidir bu. Ancak sanatçıda olup da çocukta olmayan çok önemli başka bir yetenek sayesinde sanatçı çocuğu aşar ve bilgeye yaklaşır. Çocuğun nesneleri dolu dolu olsa da ne kendi aralarında ne de kendilerinin dışıyla bir ilişki kuramazlar. Nesneler, renkler, kelimeler taşamaz; oyuncaklar gibi kırık ve kopuk ayrı ayrı dururlar. İlişkiyi kurabilecek cinsten hayal gücü, o özel zekâ türü, ilişkilerin ve bağlantıların hattında belirir.

Sonsuzluk Yolunda bir Çentik

Alman İdealizminin kurucu filozoflarından biri olan Schelling, "Sanat, sonsuzun sonludaki ifadesidir; nesnel olmayanın objedeki ifadesidir," diye bir sanat tarifi verir. Bu tanım sadece Alman romantiklerinin değil, onların metinlerinde açıkça etkisini ve referanslarını gördüğümüz mutasavvıfların da ruhunu yansıtıyor. İslam sanatı hem grafik ve söz sanatlarında hem de musikide ve mimaride semavi bir güzelliğin ifade üslubunu yetkinleştirme çabasıdır. *Mesnevi*'deki Çinli ve Rum (Anadolulu) ressamlar kıssası meşhurdur. Rum ressamları, "Pas gidermekten başka ne resim işe yarar ne boya!" derler. Kapıyı kapatıp duvarı cilalamaya başlarlar. Gök gibi tertemiz, saf ve berrak bir hale getirirler onu. Yüzlerce renge boyanmaktansa renksizlik daha iyidir. Renk bulut gibidir, renksizlikse ay. "Bulutta parlaklık ve ziya görürsen bil ki yıldızdan aydan

güneştendir," der Mevlânâ. Sezai Karakoç, sanatçının inançıyla ilişkisini Yûnus Emre özelinde şöyle anlatıyordu: "Gerçek sanat erişe götürür veya erişle yan yana yürür. Din de sanatı destekler, besler ve yardımcı bilir kendisini. Çile, ikisinin de vazgeçilmez şartıdır. İkisi de şiddetli duygulara götürür... Tolstoy, Kierkegaard'ın 'estetik plan' dediği sanattan din planına sıçramış ve o planda estetiği, sanatı ret ve inkâr etmiştir. Yunus'sa estetik planını bir 'ara plan' olmaktan çıkarmış, o planı çekip din planına uzatmış ve yerleştirmişti. Bu yüzden, yaşlılığında da hem sanat hem eriş yolunun yemişlerini topladığını görmüştü. Onun çift sofra inmişti gökten: Din ve sanat." Estetik hazzın yerine dinin ikame edilmesinden bahsediyor Karakoç. Yunus'un, *Mesnevi* örneğindeki gibi sanatsal ve revnaklı konuşmadığı bir vakıa ama onun dilindeki simsiz, yaldızsız, süssüz sadeliğin yüksek bir estetik ve tazelik hissi yaratmadığı iddia edilebilir mi? "Türkçe'nin süt dişleri" denir Yûnus'un şiir dili için. Sadece şiirinin öncü rolünü vurgulamak için değil, "süt"ün aklığı ve güzelliğini, ılıklığını, tadını, akıcılığını, hazzını da çağrıştırmak için. Sanatı, zahit olduğu için değil, estetik hazzı için de değil ama bu "aşina olanın" tortudan arındırılmış kökensel güzelliği nedeniyle daima gönlümüzde başköşeye kurulacaktır.

Tarkovski, sanatın bir tür dua olduğuna inanıyordu, "Ben Tanrı'nın bir şair olma, yani inananların katedrallerde yaptığından daha başka bir tarzda dua etme imkânı bahşettiği bir adamım," demişti kendisi için. Sanatı din ile ve estetik hazzı inanç ile mukayeseye etmek beyhude bir çaba; aynı sızlayan boşluk insanda her iki duyguyu da besliyor. Tanrısızlık, insanı manadan soymaktadır. Çünkü materyalizmin-pozitivist bilimselliğin iddiası sadece Tanrısızlığı değil, insansızlığı da varsayar. Anlamın kaybolduğu bir yerde artık sanatın da yuvası dağılmış demektir. Bilim,

her ne kadar faydalı bir araç olsa da yalnızca bir vasıtadır; hakikati ifade kudretinden, anlam duygusundan yoksundur. Güzel bir manzara ne kadar gerçek olursa olsun onun resmedildiği peyzaj tablosu daha hakikidir çünkü insanın dolayımına girmiştir. Hakikat, ancak bir ucunda şahsen insanın bulunduğu ilişki biçimlerinde belirir. Adorno, sanatı savunurken, ideolojiler için "hakikatsizlik" demişti, "Sanat yapıtlarının büyüklüğünün tek ölçüsü ideolojinin sakladığı şeyi dillendirmeleridir. Bir yapıt başarılıysa –ister amaçlanmış olsun ister olmasın– yanlış bilincin ötesine geçilmiş demektir. İdeoloji hakikatsizliktir çünkü, yanlış bilinçtir, yalandır." Sanat, ideolojilerin mümeyyiz vasfı olan bu insansızlaştırmayı bertaraf eder.

Sanatçının inancının, ortodoks bir inanç olmadığı aşikârdır, zira böyle bir ruh Tanrı'ya, diğer tüm insanlardan çok daha derin bir susuzluk duyar, inancını toplumsal pratikler ve kabuller üzerinden değil, özelleştirilmiş, mahrem bir irtifada deneyimler. Tüm inanışların büyük mistikleri, kendisi bir sanatta ustalaşmış değilse bile sanatsal sezgi ile büyülenmiş ruhlar arasından çıkar. "Sanatçı için Tanrı erişilmek istenen en son, en yüce amaçtır. Dindar kişiler 'O var,' mahzun kişiler 'O vardı,' derken sanatçı gülümser, 'O olacak!' der. Ve sanatçının inancı inançtan daha fazla bir şeydir, çünkü Tanrı'yı kendisi yaratmaya çalışır, her görüşü, her bilişiyle, sesi fazla çıkmayan her sevinciyle Tanrı'nın gücüne yeni bir güç, ismine yeni bir isim katar," demişti Rilke.

Geçmişin ve Geleceğin Hafızası

İnsanın müteal olan ile bağını kuran, onu besleyip güçlendiren, insanın anlam arayışında ona bir pusula olan sanat, ruhumuzu da kavi tutar. Istırabın, boşluğun, hiçliğin, umutsuzluk ve kaygının ruhu yiyip bitirmesine karşı bizi

korur. Güzel nesneler, güzel kelimeler ve sesler, güzelliğin bizatihi kendisi, hayatın içinde soluklanacağı gölgelikleri sunar insana. Gözün sınır bulamadığı çölsü bir yaşamda vahalar, fasılasız bir tekdüzelikte kapitone noktaları ve tutamaklar oluşturur. Frances A. Yates, *Hafıza Sanatı* isimli kitabında, antik dönem şairi Simonides'in kurucusu sayıldığı unutulmuş bir sanattan, "hafıza"nın saraylarının kurulmasından bahseder. Henüz yazının yaygın olarak kullanılmadığı dönemlerde kitaplar doldurabilecek sözlü veya sonrasında yazılı metinleri bellekte depolayabilmenin yöntemlerinden biri, zihninizde geniş salonları, koridorları, dehlizleri, belki gizli odaları ve çıkmalarıyla büyük bir saray inşa etmek ve sonra da bu saraya yaratıcı unsurları olan sanat objeleri yerleştirip her bir objeye bir kelime imgesini emanet vermekti. Zamanı geldiğinde bu sarayı dolaşarak kelimelerinizi geri alabilirdiniz. Sanatın bileşenlerinden biri olan anlam bağlantıları yaratma yeteneği zihni beslediği gibi, imge yaratımının bilgiyi zamana raptiyeleyen fonksiyonunun hafızayı ve devamında da idrak ile basireti güçlendirdiği bir gerçek. Muhayyilesi güçlü insanların, çok daha kestirme ve görünmez kanallardan geçerek öğrenmeleri oldukça mümkündür.

Tüm bu pratik faydalarına rağmen, yine de sanatın en anlamlı zaferi, dili sabote edebilme becerisinde ortaya çıkıyor. Dil, insan iletişiminde en çok yaslanılan enstrüman elbette. Bilhassa ben-o/özne-nesne ilişkisinin hükümferma olduğu toplumsal ilişkilerde dilin eksikliği düşünülemez bile. Ancak belki de bu kadar yoğun kullanılmanın sonucunda, kelimeler müşterek bir kabule uygun olmak için anlam yüklerinden feragat etmek zorunda kalırlar zaman içinde. İnsanlığın elinde dil adına kalan, en yüzeysel seviyede bir enformasyon iletimidir nihayetinde. Sanatçı bu yılgınlığı, hem dil yerine başka ifade araçları kullana-

rak (resim için renkler, heykel için taş ve katı materyaller, müzik için ses vs.) hem de kelimeleri enformasyon iletimi amacından azat ederek yener.

Edebi Sığınaklar

İyi edebiyat, iyi psikanalizdir malum. Terapi süreci biraz da insanın hikâyesini kurgulayabilmesi, ona bir anlam kazandırabilmesi, onu yeni bir şekilde işitebilmesiyle alakalı. Edebiyatın üzerimizde bunca nüfuza sahip olması da bundan kaynaklanıyor. Okuduğumuz hikâyelerde, şiir ve romanlarda, insanlık deneyiminden bahseden, inci gibi içeriden ışıldayan satırlara rastlıyoruz, orada kendi yüzümüze de denk geliyoruz sık sık. Derinlikli okur, iyi eserlerde daima kendinin kayıp bir suretine rastlar. Bize benzemeyen insanların bile başlarından bizimkine benzer hikâyeler geçtiğini, benzer hisler yaşadıklarını görmek, kendimizi geniş insanlık ailesinin bir parçası, sürüp giden insan soyunun bir halkası olarak küçük fakat yine de bitimsiz hissetmemizi sağlar. O zaman acılarımız da küçülür bizimle beraber, insan soyunun başını usulca okşarken kendi başımızı da okşarız. Yûnus'un "Miskin âdem oğlanını benzetmişler ekinciye/ Kimi biter kimi yiter yere tohum saçmış gibi/ Bu dünyada bir nesneye yanar içim göynür özüm/ Yiğit iken ölenlere gök ekini biçmiş gibi" dizeleri kadar belagatli bir yazıklanma var mıdır insanlık trajedisine.

Shakespeare, "Acını kelimelere dök; çünkü dile gelmeyen acı/ Zaten dolu olan yüreğe akar, onu parçalanmaya zorlar" demiş. Pek çok edebi eserde bir yas günlüğünden parçalar bulabiliriz bu açıdan.

İyi edebiyat, iyi psikanalizdir malum.

Edebiyat: Kelimelerin Gücü

"Zihnimizin dili öykü dilidir. Eğer bir kişi kendi düşüncelerini öykülerle anlatırsa dinleyici buna direnmez, aksine anlatanı kucaklar," diyor Robert McKee. Bir hikâye, ne onu anlatanın ne de dinleyenin geçmişiyle, şartlarıyla katılaşmıştır, hikâyeler geniş insanlık ailesine aittir, o geniş dairede bir anlam ve aralıkta etki yaratırlar. Şiir, sembolik düzeni altüst etmeyi başarabilen tek söyleme şeklidir; ağacı yıkan baltadır. Çünkü şiirde kelimeler, gündelik anlamlarından da genel bağlamlarından da sökülüp alınır. Şiir dille tekvücut olmaktır, belki de dilin ucuna gelmeyeni dile getirendir. Cahit Zarifoğlu da "Onlara ilk hamlede, bildikleri kelimeleri, şimdiye kadar aşinası olmadıkları şekilde kullanmayı öğret. Sen aşk deyince, bilsinler ki artık, o şimdiye kadar bildikleri değildir," demişti şiir üslubu için. "Şiir bir yaşama biçimi değildir. Bütün yaşamalar şiirin bir biçimidir," diyen Fazıl Hüsnü Dağlarca, sanatın bir meslek değil, bir şahsiyet formu olduğunu nasıl sarahatle anlatıyor.

Şair handiyse kelimelerle hem resim hem de müzik sanatını icra eder. Sığırcıklarla dolu hışırdayan çınarlar, mısralardan havalanan çayır kuşları, şırıldayan berrak pınarlar, gürültüyle büyüyen ışkınlar, çiçekler, gözleri alan, bakır kâselerde ve havuzlarda ışıltılı sular insanların yalnız gönüllerini tazeler. Veya ekmeğin ve felsefenin, gömülüp gitmişlerin türküsünden, güzelin halinden, henüz belirmemişlerin şafağından dem vurur. Gönüle düşen kum tanesini büyütüp inci yapan istiridyedir şair.

Jung, "Büyük bir sanat eseri bir rüyaya benzer; dış bakımdan apaçık gibi göründüğü halde, kendisini hiçbir zaman açıklamaz ve hiçbir zaman besbelli bir anlam taşımaz. Rüya hiçbir zaman, 'şunu yapmalısın' ya da 'hakikat budur' demez. Rüya, tabiatın bir bitkiyi yetiştirdiği

gibi bize bir imge sunar sadece; sonuç çıkarmayı bize bırakır," diyor sanat eserlerinin anlam iletmekten ziyade anlam yaratan gücünü belirtirken. Hakikat, doğrudan hissiyatımıza ve şuurumuza çarpan bir şey olmadığından, onu ancak dilin en mahrem ve sembolik haliyle, imalarla ve remizlerle ifade etmek, onu dilde aramak kabildir. Rüyalar, onu görenden bir haber taşıyorsa da aynı zamanda yorumlayandan da bir işaret taşır. Tıpkı bir şiirin şairinin ve okurunun kendi şiirlerini müstakil olarak yaratması gibi.

Ressam Paul Klee, "Sanat, gördüğünü resmetmez; görmemizi sağlar," diyor. Hikâyeler, romanlar ve sinema, tüm kurgusal sanat eserleri benliğimizi, kurgu kahramanlara yansıtarak ve onlarla özdeşleşerek, bize çok yabancı olan hayatlarla bile yakınlık kurmamıza, empati duygumuzun gelişmesine katkı sunar.

Tarkovski, kendisine *Andrey Rublev* filmiyle ilgili olarak, "Kötülüğün at koşturduğu bir dünyada niçin güzellik yaratalım?" diye sorulduğunda, "Dünyada ne kadar fazla kötülük varsa, güzellik yaratmak için de o kadar sebebimiz var demektir. Kuşkusuz çok daha zor, ama aynı zamanda çok daha gerekli bir şey bu," diye cevap vermişti. İnsan, sanatıyla umudunu bildirir ki bu aynı zamanda da bir duadır. Çünkü umut bir inanç edimidir. İnanmak ise direnmektir. Direnme eylemi, bize sunulan dünya resminin saçmalığını, kötülüğünü kabullenmeyi reddetmek ve bu resmin geçersizliğini duyurmaktır. Dünyanın diline karşı yaratılışın diliyle mevzi kazanmaktır. Sanat, yeryüzünden kaybolup gitmesinden önce insana, kendi rayihasını ve kendi ışıltısını dünyaya yaymak, bir parçası olduğu varlıkta sürüp giden bir çınlama bırakmak, bütünün güzelliğini terennüm etmek ve onu yaratanı anlamak için yaratılışı tekrarlayan bir lütuftur.

HÜNER UZUN ZAMAN ALIR

İyi hekim hastalığı tedavi eder, büyük hekim hastalığı olan hastayı tedavi eder.

William Osler

Hekimlik mesleği, bir zamandır ülkemizde tartışma konusu. Hastanelerde sağlık çalışanlarına yönelik şiddet, ürpertici bir düzeye ulaştı. Muayene sürelerinin kısalığı, nöbet sürelerinin uzunluğu ve giderek yaygınlaşan dış göç, mesleki tükenmişliği tırmandırıyor, "mesleği sevme zorluğu" baş gösteriyor. Aslında tıp mesleği, hekimlik, en ilksel örnekleri olan şifacı şamanlardan modern sonrası uzmanlaşmış doktorlara kadar uzanan soy ağacında daima bir saygınlık ve seçkinlik halesi taşıyan bir meslekti. "Hikmet" ile aynı kökten türeyen "hekim" kelimesi, dünyanın daha ruhani ve yaşamın dikey boyutlarda bir lehçeye sahip olduğu zamanların yankısını taşır.

Antik Yunan hekimi Hipokrat'tan alıntılanan Latin deyişi, *Ars longa, vita brevis,* biraz da anlam kaybına uğrayarak "Sanat uzun, hayat kısa," diye çevrildi, oysa daha ziyade "Hüner uzun zaman alır, hayat ise kısadır," şeklinde çevrilme-

li belki de. "Fırsat geçici, tecrübe aldatıcı ve karar vermek zor," diye devam eden cümle, bu şekilde bir mana kazanıyor. Mesleğimiz uzun soluklu bir mücadele, riskleri çok yoğun ve günbegün deneyimlerimizi güncelleyen yeni olgularla karşılaşıyoruz. Tabipler, tıpkı en eski örneklerinde olduğu gibi çok uzun sürelerde yetişiyor, bir ömür boyu üzerlerinde taşıyacakları bir sanatı, insanı yaşatma hünerini tüm şahsiyetlerine giyiniyorlar. Ama bizim ülkemizde bir de akıl almaz derecede uzun saatler boyunca "kendi biricik yaşamlarından ellerinde pek az zaman kalarak" bu sanatı icra ettiklerine şahit oluyoruz maalesef. Bu maraton, henüz öğrencilikten başlıyor. Baudelaire'in dizeleriyle, "Bu çok ağır yükü kaldırmak için Sisyphe, sendeki o cesaret gerek! Nice ürün vermek istiyor yürek, sanat *uzun*... Ya zaman? *Kısa*, niçin?"

Kimdir Hekim?

Oysa hekimler de şuur sahibi her insanın taşıdığı yükümlülüklere sahipler. Varoluşsal anlam arayışımızı berkiten, tekâmülü sağlayan temaşa, okuma, düşünme ve derinleşme fırsatlarına gebe bir kendilik zamanına ihtiyaç duyduğumuz kadar; sevdiklerimizle, ailemiz ve dostlarımızla dokuduğumuz sevgi, şefkat, özen, dikkat ilişkilerinde kendimizi yeniden ve yeniden tanımlamaya da ihtiyacımız var. Ülkemizde, öğrencilikten başlayarak, mesleğin ilerleyen dönemlerine kadar bu ihtiyaçlarımız doyurulmadan eksik kalıyor. Oysa ilgileri birbirini destekleyen, yaşamdaki olgulara karşı uyumlu bir duyarlık gösteren, dengeli bir insan olmak için gönül ve şuur dünyamızı da aydınlatacak yaşantılara ihtiyacımız var.

Eski dönemlerin büyük tabiplerinin aynı zamanda, geniş çaplı mütefekkir, sanatçı birer hezârfen olduklarını görüyoruz. Bugün hafızasında birkaç mısra şiir yaşatan

tıp öğrencisine rastlamak neredeyse imkânsız. Çok yakın zamana kadar klasik sanatlarda, musiki ve şiirde ustalaşmış pek çok doktor ismini sayabiliyorduk bizler de. Ancak yaşamın hızlanması, bürokratikleşmesi ve modernleşmesi, hayatı etrafımızda serbest bırakan geniş lakayt dostlara benzeyen eski zamanı, insan inisiyatifini söküp aldı bizden. Talimatlar, tarifeler, yönergeler, performans değerlemeleri, hekimi de çarkın dişlisi bir sağlık emekçisi derekesine indirgedi. Marx, burjuvazinin daha önce hürmetle karşılanan her türlü etkinliğin üzerindeki haleyi çekip aldığını ifade ederek, "Doktoru, hukukçuyu, rahibi, şairi, bilim adamını ücretli işçilere dönüştürdü," diyordu. Oysa yaşamanın bir zamanı vardır, sevmenin de düşünmenin de bir zamanı vardır. Heidegger, "Bilim düşünmez,"

Eski dönemlerin büyük tabiplerinin aynı zamanda, geniş çaplı mütefekkir, sanatçı birer hezârfen olduklarını görüyoruz.

diyor; bilim, teknik olarak yöntemler geliştirir ancak kökensel ve ufki düşünce, bütünlüklü nazar, bilimin değil hikmetin alanındadır. Teoriyi, yorumu, o rüya gören bakış belirler. Her tabir, öncelikle bir rüyayı gereksiniyor. Mesleğimizin teknikleşmesi, bürokratikleşmesi bizi *raison d'être*'imizden, varlık sebebimizden yani hikmetten, hekimlikten uzaklaştırıyor. Hastalara yalnızca parçaları arızalanmış birer otomat muamelesi yapan ücretli emekçilere dönüştürüyor zihnimizi, bu zaman eksikliği.

Günümüz Hekimlerinin Mücadelesi

Hekimlerimiz için böylesi bir zaman, ihtiyaçlar piramidinin çok tepesinde görünüyor. Doktorlar da diğer emek-

çiler gibi, hatta onlardan daha uzun mesailerle çalışarak fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilmenin kaygısını çekiyor: Sağlıklı uyku, beslenme, can güvenliği, barınma gibi temel ihtiyaçlar. Akademide görev alanlar dışında pek çoğunun yeni gelişmeleri ve yayınları okuyacak vakti ve dikkati kalmıyor. İlk sınıftan itibaren klasik metinleri hıfzeden talebeler gibi bir adanmışlıkla soluksuz çalışan tıp öğrencileri, eğitimlerinin belirli bir aşamasından sonra, aynı çalışma ortamını paylaştıkları insanların *mobbing* ve sömürüsüyle hırpalanıyorlar. Tüm bunlara göğüs germek, ilerideki saygınlık ve görece refah beklentisiyle bir zamanlar mümkündü ve sessizlikle geçiştirilirdi. Ancak, toplumda ölçüsüzce tırmanan şiddet sarmalının hekimleri ve sağlık çalışanlarını da pervasızca içine çekmesi; ülkenin en parlak zekâlarına, en kırılmaz çalışma disiplinine sahip, ömrünü eğitimlerine sebil etmiş bu gençlerin zihinsel niteliği, kol gücü ile aynı terazide hesap edilip emeklerinin kıymetinin zayi edilmesi karşısında, meslek eğitiminin yaşattığı tüm travmalar artık yüzeye çıkıyor. "Marifet iltifata tabidir" ilkesi, tıp öğrencilerinin de umudu başka ülkelerde kovalamasına yol açan bir istikamete yönlendiriyor onları. Ülkenin özkaynaklarıyla yetişmiş pırıl pırıl zihinler, harcanamayacak kadar değerli; bunun için henüz tıp eğitimi aşamasından başlayarak müfredatta ve çalışma koşullarında esaslı bir paradigma değişimine ihtiyaç duyuyoruz. Meslek üyelerinin ve kamu otoritelerinin aciliyetle üzerine eğilmesi gereken can yakıcı bir mesele bu. Ancak bunun yanı sıra gençlerin de tüm şartları esneterek ve gerekirse zorlayarak kendilerini canlı bir maneviyat hissine, yüksek bir zihin ve gönül aydınlığına ulaştıracak vasıtalara hayatlarında olabildiğince çok yer vermesi gerekli. İnsan olarak bize değer katan şeyler, doktor olarak değer katanlardan daha ehemmiyetli: Sanat,

şiir, hikmetli şarkılar-türküler, irfani metinlerle beslenen bir ruh ve sezgi dünyası, yalnızca kendinizi geliştirmenizi sağlamakla kalmaz, hastalarınızla da daha verimli iletişim kurmanızı sağlar. İnsanların gönül lisanına aşina olur, cahilin ve nobranın direncini fark edebilirsiniz.

"Bahçemizi Yeşertelim"

Voltaire, *Candide* eserinin sonunda, hayal kırıklığı içinde yorgun iki arkadaşın uğradığı yaşlı bir Türk dervişin sözlerini aktarır: "Burasını çocuklarımla birlikte eker biçerim; bu iş, üç büyük kötülük olan can sıkıntısını, ahlaksızlığı ve yoksulluğu bizden uzak tutar." Candide, bu sözler üzerinde biraz düşündükten sonra dünyadaki kötülükler karşısında yapılacak şeyi özetleyen şu cümleyi söyler: "Bahçemizi yeşertmek gerekir." Antoine de Saint-Exupéry çok sevdiğim, arifane tarzda metinleri olan bir yazar. İnsan olmak, "Kendi taşını koyarken, dünyanın kuruluşuna yardım ettiğini hissetmektir," demişti bir kitabında. İnsan olarak ve hekim olarak kendimizi inşa etmek, kendi selametimizi talep etmek, dünyanın da bizimle daha mamur bir yer olmasını sağlamaya yönelik bir eylemdir. Bu mesleği icra ederken –tıpkı bir sanatçı gibi- en ustalıklı ve incelikli şekilde yapma gayretinde olalım: Bu, dayatılan performans kriterlerinin değil, ahlak yasasının bize/herkese yüklediği ödevdir. Nerede bulunuyorsak orada tüm kötülüğe ve olumsuz şartlara rağmen hayatı yeşertelim. Yûnus kavlince, "Kimde hüner var ise kıyamaz cana," ve "Hak bizi bilsin."

SONSÖZ NİYETİNE

Günlerde yaşıyoruz, günleri mesken tutuyoruz, kimi acılı kimi sevinçli günlerde. Her yeni gün hayatlarımızı yeniden şekillendiriyor, o yüzden "İki günü birbirine denk olan ziyandadır." Her bir gün bütün hayatımızın küçük evrenidir, bize yeni ihtimaller vaat eder, önümüze yeni yollar, yeni hisler, bazen de yeni uçurumlar açar. Ânın hakkını verdiğimizde güne, günün hakkını verdiğimizde ömre hürmet etmiş oluruz.

Yaşayan her şey kımıldıyor, çeperlerini genişletmek, hareket etmek istiyor. Bu harekete biz büyüme diyoruz. Büyümenin en heyecan verici şekli sadece fiziksel büyüme değil, ruhun ve içsel yaşamın büyümesidir. "Bende sığar iki cihan, ben bu cihana sığmazam." Zamanın gizli kalbi değişim ve büyümede atar. Siz buna olgunlaşma arayışı da diyebilirsiniz. İçinizde uyanan her yeni tecrübe, ruhunuzu kanatlandırır ve hafızanızı derinleştirir.

Kişi her zaman bir göçebedir, eşikten eşiğe, ağlayıştan sevince, daralmadan genişlemeye, her zaman farklı bir tecrübeye doğru yolculuk eder. Halden hale evriliriz. Her yeni tecrübede ruhun başka bir boyutu ortaya çıkar.

Kadim zamanlardan beri insanın bir "gezgin" şeklinde anlaşılması hiç de şaşırtıcı değildir. Geleneksel olarak bu gezginler yabancı topraklarda ve bilinmeyen yerlerde dolaşırlardı. Şimdi kendimize en çok yabancılaştığımız bir zamanda, içimizdeki kıtalar keşfedilmeyi bekliyor. En uzun ve en heyecan verici yolculuk, içe doğru yapılan yolculuktur.

Hayattın öğrettikleri bizi içimizdeki yeni derinliklere açar. Her tecrübeyle daha da derine ineriz. Yeter ki içine duru bir kalple bakmayı bil. İşte o zaman hayatlarımızın dış cephesinin ardında saklanan sonsuzluğun farkına varabilirsin. Sonsuzluğun bir parçasısın madem, sonsuzluğu özleyeceksin. Her yaşamın derinliklerinde, dışarıdan ne kadar sıkıcı veya etkisiz görünürse görünsün, ebedi bir şeyler olmaktadır. Değişim ve olasılığın büyümeyle bir araya gelmesinin gizli yolu budur.

Dünya geçer. Sen geçmeyenin türküsünü söyle. Geçer zaman. Sen sonsuzluğu iste. Batmayanın, bitmeyenin, zeval bulmayanın, ezelde ve ebedde kaim ve daim olanın pervanesi ol. Okyanusta bir damlasın madem, damladaki okyanusa ram ol.

TEŞEKKÜR

Bu kitap değerli arkadaşım Zübeyde Çakır'a çok şey borçlu, hani ismini ikinci yazar olarak ekleseydik bunu çoktan hak etmiş olurdu. Yazdığım metinleri okudu, yerinde önerilerle metnin zenginleşmesine büyük bir katkı sağladı. Var olsun.

Didem Ünal Demir artık benim için bir editör değil, bir dost oldu. Dostluğunun yanı sıra onunla çalışmanın da bir imtiyaz olduğunu düşünüyorum. Her zamanki dikkatiyle en doğru noktaları yakalar ve bunları size nezaketle söyler. Oğuz Demir ise çizimleriyle kitaplarımı şenlendirdi, sanat eseri çizimleri bu kitapların ruhunu en güzel şekilde yansıtıyor. Her ikisine de teşekkür borçluyum.

Bir kitaba, bir makaleye odaklanırken pek çok başka metin okuyor ve onlardan özümsediklerinizi en güzel şekilde okurunuza aktarmak istiyorsunuz. Düşünce ve yazı ustalarına, bizi bu karanlık dünyada ışıksız bırakmadıkları için teşekkür ederim. Gönül ustalarına duyduğum şükran borcunu ifade etmeye ise kelimeler yetmez. Onlar ruhumuzu mayalamışlar ve içimizdeki "iyi ben"i harekete geçirmişlerdir. Onlara ömrüm boyunca dua edeceğim.

Twitter çağında hikâye de parçalanıyor, anlatmak zorlaşıyor. Azar azar, parça parça sayısız malumata maruz kaldığımız bir "parçalanma çağı"nda zihinlerimiz aşırı doygunlukla obez ve bitap düşmüş halde. Elektronik uyaranlar bizi ağır ağır yutuyor. Bu sağanaktan kitap ve dergi sayfalarına sığınarak kurtulabiliriz. Ve elbette dostluğa sığınarak. Her hafta onlarca insanın derdini dinle-

yen bendenizi, ihtiyacım olduğunda dinleyen dostlarıma teşekkür ederim.

Son teşekkür okurlarıma. Eğer sizin gözlerinizdeki ışık beni inandırmasaydı yazdıklarımın hepsini çöpe atabilirdim. Bir duyguyu karşımdaki insana daha iyi iletebilmek için daha iyi bir yazar olmayı isterdim, kelimeler beni oldum olası büyülemiştir. Hayat beni zor bir mesleğin kollarına atalı beri hem kendime hem de başka yaralı ruhlara şifa olsun kabilinden yazıyorum. Yazdıklarım bir hayata değsin, bir yarayı iyileştirsin arzusundayım. Eğer bunu bir nebze başarabildiysem âlemlerin yaratıcısına hamd ederim.

AD DİZİNİ

A

Adorno, Theodor 87
Ahmed Hâşim 142
Ainsworth, Mary 63
Akın, Gülten 112
Alciato, Andrea 254
Ali, Sabahattin 233
Alvarlı M. Lutfi Efendi 150
Amery, Jean 72, 73
Angelou, Maya 9
Arendt, Hannah 19, 256, 278
Atwood, George 71

B

Baldwin, James 278
Bannink, Fredrike 186
Barrett, Lisa Feldman 223
Baudelaire, Charles 209, 280, 299
Bauman, Zygmunt 149, 191, 233, 265
Beck, Aaron 65, 99, 100
Beck, Ulrich 99
Becker, Ernest 62, 69
Beckett, Samuel 126
Benjamin, Jessica 228
Berger, John 286
Bergman, Ingmar 244
Blake, William 14, 131, 209
Bonitzer, Pascal 245
Borges, Jorge Luis 26
Bowlby, John 62
Breuer, Josef 86
Brickman, Philip 63
Browne, Thomas 285
Browning, Christopher 172
Buber, Martin 137, 236, 237, 252, 257
Buñuel, Luis 126

C-Ç

Calvino, Italo 138, 281
Camus, Albert 59, 207
Canetti, Elias 193
Cansever, Edip 120
Cansever, Turgut 139, 142
Carroll, Lewis 274
Certeau, Michel de 145
Chuang Tsu 106
Cloninger, Robert 217
Cohen, Geoffrey 177
Coppola, Francis Ford 222
Çavuşesku, Nikolay 156
Çehov, Anton 132

D

Dağlarca, Fazıl Hüsnü 296
Deleuze, Gilles 277
Derrida, Jacques 117, 219
Dickinson, Emily 265

Dostoyevski, Fyodor 39, 56, 279, 285, 288
Drew, Charles 226
Duchamp, Marcel 287
Dufourmantelle, Anne 28, 277

E

Eagleton, Terry 209
Eco, Umberto 282
Eichmann, Adolf 256
Einstein, Albert 214, 273
Eliade, Mircae 287
el-İskenderî, Atâullah 261
Emerson, Ralph Waldo 175
Erikson, Erik 61, 84
Eyüp Peygamber 151, 152

F

Fejzic, Fadıl 155, 156
Frankl, Victor E. 56, 94, 204
Freud, Sigmund 86, 128, 191, 204, 241, 285
Fromm, Erich 204, 224, 255
Frost, Robert 275
Fuzûlî 168

G

Galeano, Eduardo 226
Gâlib Dede 152
Gazâlî 284
Glover, Jonathan 239
Goethe, Johann Wolfgang von 9
Goffman, Erving 230, 231
Goleman, Daniel 159
Gombrich, Ernst H. 287
Gorki, Maksim 196

H

Hâfız-ı Şîrâzî 7
Han, Byung-Chul 264
Hatemi, Hüsrev 254
Hedges, Chris 155
Heidegger, Martin 144, 300
Heisenberg, Werner 38, 64
Herman, Judith 80, 85, 112, 115
Hesse, Herman 163
Hicks, Donna 158, 160
Hipokrat 298
Hitler, Adolf 240
Hobsbawm, Eric 127
Hopper, Edward 287
Horatius 37
Hugo, Victor 7, 214

I-İ

Ibsen, Henrik 43
Ignatieff, Michael 58, 151
İbnü'l Arabî 23
İkbal, Muhammed 205

J

James, Oliver 221
James, William 63
Janoff-Bulman, Ronnie 72, 74
Jung, Carl Gustav 296

K

Kagge, Erling 145
Kant, Immanuel 150
Kaplan, Mehmet 141
Karakoç, Sezai 260, 292
Kazancakis, Nikos 189

Keats, John 31, 32
Klee, Paul 297
Klein, Melanie 124
Kohut, Heinz 83
Kolk, Bessel van der 81, 86, 113
Kruglanski, Arie 235

L

Lacan, Jacques 128, 279
Lao-Tzu 267
La Rochefoucauld, François de 206
Lasch, Christopher 242
Lazzarato, Maurizio 273
Le Guin, Ursula 216
Levi, Primo 226

M

Marx, Karl 300
May, Rollo 12, 99, 132, 133, 218, 256
McKee, Robert 296
Meriç, Cemil 282
Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî 169, 261
Michaud, Yves 218
Minkowski, Eugène 118
Monbiot, George 84
Morrison, Toni 227
Mumford, Lewis 140

N

Necatigil, Behçet 49, 281
Neruda, Pablo 195
Nietzsche, Friedrich Wilhelm 204

O-Ö

O'Donohue, John 7, 264
Oppenheimer, Robert 254
Orwell, George 259
Osler, William 298
Ökten, Sadettin 139
Özel, İsmet 216

P-R

Pascal, Blaise 34, 63, 210, 213, 245
Paviç, Milorad 162
Pettman, Dominic 241
Prigogine, Ilya 29
Proust, Marcel 129
Rilke, Rainer Maria 35, 193, 201, 217, 267, 268, 293
Rousseau, Jean Jacques 99

S

Sachs, Aaron 30
Sa'dî-i Şîrâzî 192, 244
Saint-Exupéry, Antoine de 302
Sâlih Baba 26
Sartre, Jean-Paul 68, 207
Schelling, Friedrich 291
Schumann, Robert 287
Schwartz, Barry 279
Seligman, Martin 109
Sennett, Richard 140
Shakespeare, William 54, 266, 288, 295
Shaw, Bernard 290
Simonides 294
Smart, Andrew 271

Soljenitsin, Aleksandr 234
Solnit, Rebecca 30, 285
Sorek, Zoran 155
Søren Kierkegaard 34, 69, 201, 280, 292
Spivak, Gayatri Chakravorty 152
Stalin, Josef 240
Stolorow, Robert 71
Süreya, Cemal 288

T

Tagore, Rabindranath 165, 191, 193, 204
Tanpınar, Ahmet Hamdi 122, 286
Tarkovski, Andrey 24, 292, 297
Tecer, Ahmet Kutsi 167
Tenekeci, İbrahim 167
Tevfik Fikret 39, 45
Tillich, Paul 12
Tolstoy, Lev 198, 199, 203, 207, 292
Topçu, Nurettin 208
Turner, Toko-pa 170
Tutu, Desmond 174

U

Unamuno, Miguel 192
Uyar, Turgut 211

V

Valéry, Paul 98
Van Gogh, Vincent 290
Volkan, Vamık 93
Voltaire 66, 302
Vonnegut, Kurt 172

W

Weil, Simone 58, 59
Whitman, Walt 179
Winnicott, Donald W. 29, 62
Woolf, Virginia 12

Y

Yalom, Irvin 124, 206
Yates, Frances A. 294
Yeats, William Butler 104
Yetkin, Suut Kemal 290
Yûnus Emre 292
Yûşîc, Nîmâ 190

Z

Zarifoğlu, Cahit 296



KENDİ IŞIĞINA YÜRÜ

Günlerde yaşıyoruz, günleri mesken tutuyoruz,
kimi acılı kimi sevinçli günlerde.

"Çok büyük, varoluşsal bir yıkım yaşayan insanlar, karanlığın ortasında umut ışığını bulmalarına yardımcı olacak, onlara uzanacak bir el arar. Zifiri karanlıkta ruha yön gösterecek bir ışık çakımı. Çöl sıcağında bir serinlik. Varoluşsal bir sarsıntı ruhun üstünü örttüğünde, bir kum fırtınasında nasıl göz gözü görmüyorsa işte hayatın yolları da öyle görünmez olur; bu hengâmenin ortasında kalan insanlar bir yön, bir ışık bulmakta zorlanırlar.

Hayatın o en zor geçitlerinde, karanlığı delen bir ışık mutlaka vardır. Onunla yolumuzu bulur, onunla yaşamaya devam ederiz. Senin içinde yanan kandili kimse söndüremez. Etrafı zifiri karanlık kapladığında sakın korkma. Kendi ışığına yürü."

Zor günlerin içinden selametle çıkabilmek için kendi ışığımızı işaret ediyor Kemal Sayar. Ümitle tekrar parlatılacak bir ışık. Bir başına değil ama birlikte; yürek hizasında bir mücadele.



PSİKOLOJİ 000048 kapı no 913
www.kapiyayinlari.com
kapiyayinlarioffical
kapiyayinlari
kapiyayinlari
9 786258 096880
kapı