JAPONYA'DA 3,5 MİLYON ADET SATAN
ULUSLARARASI BESTSELLER

KENDİNLE SAVAŞMA SANATI

İçsel keşif, kendini özgür bırakma
ve daha anlamlı bir hayat için
mutluluk psikolojisi rehberi

ICHIRO KISHIMI
FUMITAKE KOGA

KORİDOR

KENDİNLE SAVAŞMA SANATI

ICHIRO KISHIMI
FUMITAKE KOGA

KORİDOR

KORİDOR YAYINCILIK - 391

ISBN: 978-605-7572-13-4

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 16229

MATBAA SERTİFİKA NO: 19039

Kendinle Savaşma Sanatı

Ichiro Kishimi ve Fumitake Koga

Özgün Adı: **KIRAWARERU YUKI**
(The Courage to be Disliked)

KIRAWARERU YUKI by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga
Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Diamond, Inc., Tokyo.

This Turkish edition published by arrangement with Diamond, Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Koridor Yayıncılık'a aittir.
Yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz, kaynak gösterilmek suretiyle alıntı yapılabilir.

Editör: Zübeyde Abat

İngilizceden çeviren: Belgin Selen Haktanır

Kapak uygulama: Tuğçe Ekmekçi

Baskı: Ekosan Matbaacılık, İstanbul

EKOSAN MATBAACILIK

Maltepe Mah. Hastaneyolu Sok. No: 1 (Taral Tarım Binası)

Zeytinburnu - İstanbul

Cilt: Ekosan Matbaacılık, İstanbul

1. Baskı: Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2019

KORİDOR YAYINCILIK

Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. MB İş Merkezi
No: 14 Kat: 1 D: 1 Zeytinburnu / İstanbul
Tel.: 0212 – 544 41 41 / 544 66 68 / 544 66 69
Faks.: 0212 – 544 66 70
info@koridoryayincilik.com.tr

KENDİNLE SAVAŞMA SANATI

ICHIRO KISHIMI
FUMITAKE KOGA

Çeviren: Belgin Selen Haktanır

KORİDOR

Yazarın Notu

Sigmund Freud, Carl Jung ve Alfred Adler'in üçü de psikoloji alanında birer devdir. Bu kitap, Adler'in felsefi ve psikolojik fikirlerinin ve öğretilerinin, bir filozof ile genç bir adam arasında geçen anlatımsal bir diyalog şeklini almış bir özetidir. Adler psikolojisi, Avrupa'da ve ABD'de çok geniş bir destek tabanına sahiptir ve şu felsefi soruya basit ve açık yanıtlar sunar: Kişi nasıl mutlu olabilir? Adler psikolojisi bunun anahtarını elinde tutuyor olabilir. Bu kitabı okumak hayatınızı değiştirebilir. Şimdi, genç adama eşlik edelim ve 'kapının' diğer tarafına geçme cesaretini gösterelim.

Giriş.....11

BİRİNCİ GECE

Travmayı Reddetmek

Bilinmeyen 'üçüncü dev'.....21
İnsanlar neden değişebilir.....24
Travma diye bir şey yoktur.....28
Öfkeyi insanlar yaratır.....32
Geçmiş tarafından kontrol edilmeden nasıl yaşanır.....35
Sokrat ve Adler.....38
Olduğunuz gibi iyi misiniz?.....40
Mutsuzluk kişinin kendisi için seçtiği bir şeydir.....43
İnsanlar her zaman değişmemeyi tercih ederler.....46
Hayatınıza burada ve şu anda karar verilir.....51

İKİNCİ GECE

Bütün sorunlar kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardır

Kendinizi neden sevmiyorsunuz.....61
Bütün sorunlar, kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardır.....68
Aşağılık duygusu öznel bir varsayımdır.....71
Aşağılık kompleksi bir bahanedir.....76
Yüksekten atıp tutan kişiler aşağılık duygusuna sahiptir.....81
Hayat bir yarışma değildir.....88
Görünüşünüz konusunda endişelenen tek kişi sizsiniz.....92
Güç mücadelesinden intikama.....98

Hataları kabullenmek, yenilgi anlamına gelmez....103
Hayatta karşınıza çıkan görevlerin üstesinden gelmek....107
Kırmızı kurdeleler ve kırılmaz zincirler....112
'Hayat-yalanı'na kanmayın....117
Mülkiyet psikolojisinden kullanım psikolojisine....121

ÜÇÜNCÜ GECE

Başkalarının görevlerinden kurtulmak

Kabul görme arzusunu reddedin....129
Başkalarının beklentilerini tatmin etmek için yaşamayın....134
Görevler nasıl ayrılır?....140
Başkalarının görevlerinden kurtulmak....145
Kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan sorunlardan nasıl kurtulursunuz....148
Gordion Düğümü'nü çözün....153
Onay görme arzusu insanı özgür olmaktan alıkoyar....158
Gerçek özgürlük ne anlama gelir....163
Kişiler arası ilişkilerin dizginleri sizin elinizdedir....168

DÖRDÜNCÜ GECE

Dünyanın merkezinin olduğu yer

Bireysel psikoloji ve bütünsellik....177
Kişiler arası ilişkilerin hedefi, bir topluluk hissi yaratmaktır....182
Neden sadece kendimle ilgileniyorum?....186
Dünyanın merkezi değilsiniz....189
Daha geniş bir topluluğun sesini dinleyin....193
Azarlamayın veya övmeyin....199
Teşvik yaklaşımı....205
Değerli olduğunuzu nasıl hissedersiniz....209

Şimdiki anda var olun....213
İnsanlar benliklerini doğru bir şekilde kullanamazlar....218

BEŞİNCİ GECE
Burada ve şu anda ciddiyetle yaşamak

Aşırı özfarkındalık, benliği boğar....229
Öz olumlama değil, kendini kabul etme....232
Güven ve itimat etmek arasındaki fark....236
Çalışmanın özü, ortak menfaate bir katkı sağlamaktır....243
Gençler yetişkinlerden önde gider....247
İşkoliklik bir hayat yalanıdır....251
Şu anda mutlu olabilirsiniz....256
'Özel kişiler' olmak isteyenler tarafından izlenen iki yol....262
Normal olma cesareti....266
Hayat bir dizi andan ibarettir....269
Dans ediyormuş gibi yaşayın....272
Buraya ve şu ana bir ışık tutun....276
En büyük hayat yalanı....279
Anlamsızmış gibi gözüken hayata anlam katmak....282

Sonsöz....289

Bin yıllık şehrin eteklerinde, dünyanın basit bir yer olduğu ve mutluluğun herkesin anında erişebileceği kadar yakın olduğu düşüncesini öğreten bir filozof yaşarmış. Hayatından memnun olmayan genç bir adam, konunun özüne inebilmek için bir gün bu filozofun kapısını çalmış. Bu genç adam dünyanın çelişkilerle dolu kaotik bir yer olduğunu düşünür ve kaygılı gözlerle gördüğü dünyada mutluluk ona mantık dışı gelirmiş.

GİRİŞ

GENÇ: Bir kez daha sormak istiyorum; dünyanın her açıdan basit bir yer olduğuna mı inanıyorsunuz?

FİLOZOF: Evet, bu dünya şaşılacak derecede basit ve hayat da öyle.

GENÇ: O halde, bu sizin idealist argümanınız mı, yoksa uygulanabilir bir teori mi? Yani, sizin veya benim hayatta karşılaştığımız sorunların da mı basit olduğunu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Evet, tabii.

GENÇ: Tamam ama bugün sizi neden ziyarete geldiğimi açıklayayım. Birincisi, tatmin edici cevaplar alana dek sizinle tartışmak istiyorum; sonra da mümkün olursa, bu teoriyi geri çekmenizi sağlamaya çalışacağım.

FİLOZOF: Ha-ha.

GENÇ: Çünkü hakkınızda söylenenleri duydum. İnsanların değişebileceği, dünyanın basit bir yer olduğu ve herkesin mutlu olmayı hak ettiği fikrini ileri süren, öğretileri ve argümanları göz ardı edilemeyecek, garip bir filozofmuşsunuz. Duyduklarım bunlar, ama bu görüşü kesinlikle kabul edilmez bulduğum için, her şeyi kendim teyit etmek istedim. Bana çok ters gelen bir şey söylerseniz, bunu size söyleyip hatanızı dü-

zelteceğim... Ama acaba siz bunu sinir bozucu bir davranış olarak görür müsünüz?

FİLOZOF: Hayır, böyle bir fırsatı hoş karşılardım. Senin gibi genç bir adamı dinlemeyi ve anlatacaklarından mümkün olduğunca bir şeyler öğrenmeyi isterim.

GENÇ: Teşekkürler. Hiç düşünmeden sizi önemsememek gibi bir şey yapmayı planlamıyorum. Görüşlerinizi dikkate alacağım, sonra da ortaya çıkan olasılıklara göz atacağım. 'Dünya basittir ve hayat da öyledir' – bu iddiada gerçeği barındıran herhangi bir şey varsa bile, bu ancak bir çocuğun bakış açısından olabilir. Çocukların vergi ödemek veya işe gitmek gibi belirli görevleri yoktur. Ebeveynleri ve toplum tarafından korunurlar ve günlerini kayıtsızca geçirebilirler. Sonsuza dek süren bir geleceği hayal edebilir ve dilediklerini yapabilirler. Acı gerçekleri görmelerine gerek yoktur – gözleri bağlıdır. Dolayısıyla, onlar göre dünyanın basit bir yapısı olması gerekir. Ama bir çocuk olgunlaşıp yetişkinliğe adım attıkça, dünya gerçek tabiatını gösterir. Kısaca söylemek gerekirse, çocuk gerçekleri ve neleri yapmasına izin verildiğini öğrenir. Fikirleri değişir ve gördüğü tek şey imkansızlık olur. Romantik görüşü sona erer ve bunun yerini acımasız realizm alır.

FİLOZOF: Anlıyorum. İlginç bir görüş.

GENÇ: Dahası da var. Çocuk büyüdüğünde, insanlarla çeşit çeşit karmaşık ilişkiler yaşar ve ona bir sürü farklı sorumluluk verilir. Hayat, hem işte, hem evde ve toplum hayatında üstlendiği her türlü rol açısından böyle olur. Söylemeye bile gerek yok ama ayrımcılık, savaş ve eşitsizlik de dahil olmak üzere,

toplumla ilgili olarak bir çocukken anlayamadığı çeşitli konuların farkına varır. Yanılıyor muyum?

FİLOZOF: Bana doğru geliyor. Lütfen, devam et.

GENÇ: Hâlâ dinin egemen olduğu bir zamanda yaşıyor olsaydık, kurtuluş bir seçenek olabilirdi çünkü kutsal kişilerin öğretileri bizim için her şey anlamına gelirdi. Yapmamız gereken tek şey, bunlara uymak olurdu ve sonuç olarak düşünecek pek bir şeyimiz kalmazdı. Ama din gücünü yitirdi ve artık Tanrı'ya dair gerçek bir inanç yok. Bir dayanak olmadan, herkes endişe ve şüphe dolu. Herkes kendisi için yaşıyor. Günümüz toplumu böyle. O yüzden, bu gerçekleri göz önüne alarak ve dediklerim ışığında, bana şunu söyleyin: Hâlâ dünyanın basit olduğunu söyleyebilir misiniz?

FİLOZOF: Dediğimde bir değişiklik yok. Dünya basit, hayat da öyle.

GENÇ: Ama nasıl olabilir? Herhangi bir kişi bile dünyanın zıtlıklardan oluşan karmakarışık bir yer olduğunu görebilir.

FİLOZOF: Ama bunun nedeni, dünyanın karmaşık bir yer olması değil. Nedeni, senin dünyayı karmaşık hale getirmen.

GENÇ: Benim mi?

FİLOZOF: Hiçbirimiz tarafsız bir dünyada yaşamıyoruz; tam aksine, bizim anlamlandırdığımız öznel bir dünyada yaşıyoruz. Senin gördüğün dünya, benim gördüğüm dünyadan farklı ve dünyanı başkasıyla paylaşman imkansız.

GENÇ: Nasıl olur? Siz ve ben aynı ülkede, aynı zamanda yaşıyoruz ve aynı şeyleri görüyoruz. Öyle değil mi?

FİLOZOF: Gözüme biraz genç görünüyorsun ama hiç kuyudan yeni çekilmiş su içtin mi?

GENÇ: Kuyu suyu mu? Şey, uzun süre önceydi ama büyükannemin sayfiyedeki evinde bir kutu vardı. Sıcak bir yaz gününde, o kuyudan çekilmiş taze ve soğuk suyun hoşuma gittiğini hatırlıyorum.

FİLOZOF: Bunu biliyor olabilirsin ama kuyu suyu sene boyunca hemen hemen her zaman aynı ısıda, 18 derecede kalır. Bu, tarafsız bir rakamdır – bunu ölçen herkes için aynıdır. Ama aynı suyu yazın içtiğinde soğuk, kışın içtiğinde ılık gelir. Aynı su olmasına ve termometreye göre 18 derecede olmasına rağmen, sana nasıl geldiği yaz mı, kış mı olduğuna bağlıdır.

GENÇ: O halde, çevredeki değişimden kaynaklanan bir yanılsama.

FİLOZOF: Hayır, bir yanılsama değil. O anda, sana göre kuyu suyunun soğukluğu ya da sıcaklığı reddedilemeyen bir gerçektir. Senin öznel dünyanda yaşaman bu anlama gelir. Kendi öznelliğinden kaçış yoktur. Şu anda, dünya sana karmaşık ve gizemli geliyor ama sen değişirsen, dünya sana daha basit görünür. Buradaki mesele, dünyanın nasıl bir yer olduğu değil, senin nasıl birisi olduğun.

GENÇ: Nasıl biri olduğum mu?

FİLOZOF: Evet... Dünyayı koyu camlı güneş gözlüğünün arkasından görüyormuşsun gibi olduğundan, her şey doğal olarak karanlık görünür. Ama bu doğruysa, dünyanın karanlığına ağlayıp sızlanmak yerine, sadece güneş gözlüğünü çıkarabilirsin. Belki de dünya sana o zaman son derece aydınlık gelir ve is-

ter istemez gözlerini yumarsın. Belki gözlüğünü tekrar takmak isteyeceksin ama her şeyden önce, gözlüğü çıkarabilir misin? Doğrudan dünyaya bakabilir misin? Buna cesaretin var mı?

GENÇ: Cesaretim mi?

FİLOZOF: Evet, bu bir cesaret meselesi.

GENÇ: Pekala. Buna bir sürü itirazla yanıt vermek istiyorum ama bunu sonradan yapmanın daha iyi olacağını hissediyorum. Şunu teyit etmek isterim: "İnsanlar değişir," diyorsunuz, değil mi?

FİLOZOF: Tabii ki insanlar değişebilir. Mutluluğu da bulabilirler.

GENÇ: İstisnasız herkes mi?

FİLOZOF: Kesinlikle istisnasız herkes.

GENÇ: Ha-ha! Büyük konuşmaya başladınız! Konu giderek ilginçleşiyor. Sizinle hemen tartışmaya başlamak istiyorum.

FİLOZOF: Ne kaçacağım, ne de gizleneceğim. Bunu rahat rahat tartışalım. Bu durumda, sen "insanlar değişemez" diyorsun, değil mi?

GENÇ: Doğru, değişemezler. Aslında, ben de değişemediğim için sıkıntı çekiyorum.

FİLOZOF: Bir yandan da değişebilmeyi istiyorsun.

GENÇ: Elbette. Değişebilseydim ve hayatıma yeniden başlayabilseydim, karşınızda memnuniyetle dizlerimin üstüne çökerdim. Ama siz benim önümde dizlerinizin üstüne çökebilirsiniz.

FİLOZOF: Bana öğrencilik dönemimdeki, gerçeği arayan, avare gezinen, filozoflara başvuran genç ve asabi bir adam olduğum halimi hatırlatıyorsun…

GENÇ: Evet, gerçeği arıyorum. Hayatla ilgili gerçeği.

FİLOZOF: Asla müritlerim olması gerektiğini hissetmedim ve bunu asla yapmadım. Ama bir Yunan felsefesi öğrencisi olduğumdan ve sonrasında bir diğer felsefeyle karşılaştığımdan beri, uzun süredir senin gibi bir gencin beni ziyaret etmesini bekliyorum.

GENÇ: Bir başka felsefe mi? Nedir acaba?

FİLOZOF: Çalışma odam hemen şurada. İçeri gir. Uzun bir gece olacak. Ben de gidip sıcak bir kahve yapayım.

BİRİNCİ GECE

Travmayı Reddetmek

Genç adam çalışma odasına girdi ve bir sandalyeye çöktü. Filozofun teorilerini reddetmeye neden o kadar kararlıydı? Bunun nedenleri gayet açıktı. Yeterli özgüvene sahip değildi ve çocukluğundan beri, bu durum hem kişisel ve akademik geçmişiyle, hem de fiziksel görünümüyle ilgili derin bir aşağılık kompleksiyle birleşmişti. Belki de bu yüzden, insanlar ona baktığında fazla sıkılıyordu. Çoğu zaman, diğer kişilerin mutluluğunu gönülden takdir etmeyi beceremiyor, sürekli olarak kendisine acıyordu. Ona göre, filozofun iddiaları birer fanteziden ibaretti.

BİLİNMEYEN 'ÜÇÜNCÜ DEV'

GENÇ: Az önce, 'bir diğer felsefe' sözcüklerini kullandınız ama uzmanlık alanınızın Yunan felsefesi olduğunu duymuştum.

FİLOZOF: Evet, Yunan felsefesi çocukluğumdan beri hayatımda önemli bir yer tutmaktadır. Sokrat, Eflatun, Aristo gibi muhteşem entelektüel kişilikler... Bugünlerde, Eflatun'un bir eserini tercüme ediyorum ve hayatımı Antik Yunan felsefesini araştırarak geçirmeyi umuyorum.

GENÇ: Peki, o halde şu 'diğer felsefe' nedir?

FİLOZOF: Avusturyalı psikiyatrist Alfred Adler tarafından yirminci yüzyılın başında oluşturulmuş olan, tamamıyla yeni bir felsefe ekolü. Bu ülkede, buna genellikle Adler psikolojisi deniyor.

GENÇ: Hımm... Yunan felsefesi alanında uzman birisinin psikolojiye ilgi duyacağı hiç aklıma gelmezdi.

FİLOZOF: Diğer psikoloji ekolleri tarafından izlenen yollara aşina olduğum söylenemez. Ama sanırım Adler psikolojisinin açıkça Yunan felsefesiyle uyumlu olduğunu ve düzgün bir araştırma alanı olduğunu söylemek adilane olur.

GENÇ: Freud'un ve Jung'un felsefelerini biraz biliyorum. İnanılmaz bir alan.

FİLOZOF: Evet, Freud ve Jung tanınmış kişiler. Burada bile. Adler, Freud'un başkanlık ettiği Viyana Psikanaliz Cemiyeti'nin ilk çekirdek üyelerinden biriydi. Adler'in fikirleri Freud'unkilere ters düşüyordu ve gruptan ayrılıp kendi orijinal teorilerine dayalı bir 'bireysel psikoloji' öne sürdü.

GENÇ: Bireysel psikoloji mi? Bu da garip bir terimmiş. O halde, Adler Freud'un takipçilerinden biri miydi?

FİLOZOF: Hayır, değildi. Bu, genellikle doğru olduğu sanılan yanlış bir bilgi; bunu açıklığa kavuşturmamız gerek. Bir kere, Adler ve Freud yaşça nispeten yakınlardı ve araştırmacı olarak kurdukları ilişki eşitliğe dayalıydı. Adler, Freud'a bir baba gibi saygı duyan Jung'dan çok farklıydı. Psikoloji esas olarak Freud ve Jung'la ilişkilendirilir ama Adler, Jung'la ve Freud'la birlikte, dünyanın geri kalan her yerinde bu alanın üç devinden biri olarak tanınır.

GENÇ: Anlıyorum. Bu konuyu biraz daha araştırmalıymışım.

FİLOZOF: Sanırım Adler'i duymamış olman gayet doğal. Kendisinin dediği gibi: "İnsanların ismimi hatırlamayacağı bir zaman gelebilir; hatta ekolümüzün var olduğunu dahi unutabilirler." Sonra da bunun önemli olmadığını söylemiştir. Demek istediği şuydu: Ekolü unutulacak olursa bunun sebebi, fikirlerinin tek bir araştırma alanının sınırlarını aşıp sıradanlaşması ve herkes tarafından paylaşılan bir his haline gelmesi olabilirdi. Örneğin, *Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı* kitabının yazarı Dale Carnegie, Adler'den 'hayatını insanları ve gizli becerilerini araştırmaya adamış muhteşem psikolog' olarak söz eder. Adler'in düşüncesinin etkisi, Carnegie'nin

eserlerinde açıkça görülebilir. Stephen Covey'in *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı* adlı kitabında da içeriğin büyük bir kısmı Adler'in fikirlerine benzer. Bir başka deyişle, Adler psikolojisi katı bir araştırma alanı olmak yerine, bir fark ediş, yani gerçeklerin ve insan anlayışının zirveye ulaşmasının kavranması olarak kabul edilir. Ama Adler'in fikirlerinin zamanının yüz sene ilerisinde olduğu ve bugün bile bunları tam olarak anlayamadığımız söylenir. İşte, fikirleri böylesine çığır açmıştır.

GENÇ: O halde teorileriniz başlangıçta Yunan felsefesiyle değil, Adler psikolojisi bakış açısıyla mı gelişti?

FİLOZOF: Evet, öyle oldu.

GENÇ: Tamam. Size temel yaklaşımınız hakkında bir şey daha sormak isterim. Bir filozof musunuz, yoksa psikolog mu?

FİLOZOF: Filozofum; felsefeyi yaşayan birisiyim. Ve bana göre, Adler psikolojisi Yunan felsefesiyle örtüşen bir düşünce türü ve dolayısıyla *felsefe*dir.

GENÇ: Pekala. Haydi, başlayalım.

İNSANLAR NEDEN DEĞİŞEBİLİR

GENÇ: İlk olarak, konuşmanın ana hatlarını belirleyelim. İnsanların değişebileceğini söylediniz. Sonra bir adım daha ileri gidip herkesin mutluluğu bulabileceğini söylediniz.

FİLOZOF: Evet, istisnasız herkes mutluluğu bulabilir.

GENÇ: Mutluluk konusunu sonraya saklayalım ve ilk olarak değişimden söz edelim. Herkes değişebilmeyi ister. Ben değişmek istediğimi biliyorum ve sokakta çevirip soracağınız herkesin de bunu isteyeceğinden eminim. İyi de, herkes neden değişmek istediğini hisseder? Bunun tek bir yanıtı var: Çünkü değişemezler. İnsanlar için değişmek kolay bir şey olsaydı, değişmeyi isteyerek o kadar zaman harcamazlardı. İnsanlar, ne kadar isteseler de değişemezler. Zaten bu yüzden yeni dinlere ve şaibeli kişisel gelişim seminerlerinin yanı sıra herkesin değişebileceğine dair vaazlara kapılan sürüyle insan var. Haksız mıyım?

FİLOZOF: Eh, buna karşılık ben de sana neden insanların değişemeyeceği konusunda bu kadar kararlı olduğunu sormak isterim.

GENÇ: Nedeni şu: Bir arkadaşım, birkaç senedir kendisini odasına kapatmış durumda. Dışarı çıkabilmeyi, hatta mümkün olursa bir işi olmasını istiyor. Dolayısıyla, şu anki halinden farklı olmayı hayal ediyor. Arkadaşı olarak söylediğimi dü-

şünmeyin ama emin olun ki kendisi topluma çok faydalı olabilecek, çok ciddi birisi. Sadece odasından çıkmaya korkuyor. Dışarıya tek bir adım dahi atacak olursa çarpıntıları başlıyor, kolları ve bacakları titriyor. Sanırım, bir tür nevroz ya da panik yaşıyor. Değişmek istiyor ama bunu yapamıyor.

FİLOZOF: Sence dışarı çıkamamasının nedeni ne?

GENÇ: Emin değilim. Ebeveynleriyle olan ilişkisi ya da okulda veya işyerinde zorbalığa maruz kalmış olması olabilir. Benzer bir olaydan dolayı bir tür travma yaşamış olabilir. Ama tam tersi de olabilir – belki de çocukken çok fazla şımartılmıştır ve gerçeklerle yüzleşemiyordur. Gerçekten bilemiyorum ve geçmişini ya da ailevi durumunu kurcalamak istemiyorum.

FİLOZOF: O halde, arkadaşının geçmişinde travmaya neden olmuş birtakım olaylar ya da buna benzer bir şey olduğunu, onun da sonuç olarak artık dışarı çıkamadığını mı söylüyorsun?

GENÇ: Elbette. Sonuçtan önce bir neden vardır. Bunun gizemli hiçbir yanı yok.

FİLOZOF: O zaman, artık dışarı çıkamamasının nedeni, belki de çocukluk dönemindeki ev ortamında gizlidir. Ebeveynleri tarafından istismar edilmiştir ve yetişkinliğe asla sevgi hissetmeden ulaşmıştır. Bu yüzden de insanlarla etkileşim kurmaya ve odasından çıkmaya korkuyordur. Akla yatkın, değil mi?

GENÇ: Evet, gerçekten de akla yatkın. Bunun çok zor bir durum olabileceğini hayal edebiliyorum.

FİLOZOF: Az önce, "Sonuçtan önce bir neden vardır," dedin. Ya da başka türlü söylemek gerekirse: Şu anda kim olduğum

(sonuç), geçmişteki olaylarla (neden) belirlenir. Doğru anlamış mıyım?

GENÇ: Evet, anlamışsınız.

FİLOZOF: O halde, dünyadaki herkesin şu anı ve şu anda bulunduğu yer geçmişte yaşadığı olaylara bağlıysa, sence de her şey çok tuhaf olmaz mıydı? Göremiyor musun? Ebeveynleri tarafından istismar edilen herkesin arkadaşınla aynı şeyleri yaşaması ve bir münzeviye dönüşmesi gerekirdi, yoksa bu fikir pek de akla yatkın olmazdı. Yani, geçmiş aslında şimdiki zamanı belirliyorsa ve nedenler sonuçları kontrol ediyorsa demek istiyorum.

GENÇ: Tam olarak hangi noktaya varmak istiyorsunuz?

FİLOZOF: Sadece geçmiş nedenlere odaklanır ve her şeyi neden-sonuç ilişkisiyle açıklamaya çalışırsak 'belirlenimciliğe' (determinizm) kadar gideriz çünkü bize söylediği şey, şu anımızın ve geleceğimizin çoktan geçmiş olaylar tarafından belirlendiği ve değiştirilemez olduğudur. Haksız mıyım?

GENÇ: Yani, geçmişin bir önemi olmadığını mı söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Evet, Adler psikolojisinin bakış açısı budur.

GENÇ: Anlıyorum. Çelişkili gibi görünen yerler şimdi daha anlaşılır hale geldi. Ama sizin tarafınızdan bakacak olursak, arkadaşımın artık dışarı çıkamaması için hiçbir neden olmadığı sonucuna ulaşmaz mıyız? Çünkü geçmiş olayların bir önemi olmadığını söylüyorsunuz. Kusura bakmayın ama bu söz konusu bile değil. Onun inzivaya çekilmiş olmasının bir nedeni olmalı. Öyle olmak zorunda, yoksa hiçbir açıklaması olmazdı!

FİLOZOF: Doğru, bir açıklaması olmazdı. Adler psikolojisinde, geçmiş 'nedenleri' değil, daha ziyade şimdiki 'hedefleri' düşünürüz.

GENÇ: Şimdiki hedefleri mi?

FİLOZOF: Arkadaşın kendisine güvenmiyor, bu nedenle de dışarı çıkamıyor. Bir de tersinden ele al. Dışarı çıkmak istemiyor, bu nedenle kendisine bir anksiyete hali yaratıyor.

GENÇ: Nasıl yani?

FİLOZOF: Şöyle düşün. Arkadaşının daha önceden dışarı çıkmamak gibi bir hedefi vardı ve bu hedefe ulaşmak için kendisine bir anksiyete ve korku hali yarattı. Adler psikolojisinde, buna 'erekbilim' denir.

GENÇ: Dalga geçiyor olmalısınız! Arkadaşım anksiyetesini ve korkusunu hayal mi etti? Bu durumda, onun hastaymış gibi davrandığını da söyleyecek misiniz?

FİLOZOF: Hastaymış gibi davranmıyor. Arkadaşının hissettiği anksiyete ve korku gerçek. Zaman zaman migreni de tutabilir, şiddetli mide krampları da yaşayabilir. Ama bunlar da dışarı çıkmama hedefine ulaşmak için yaratmış olduğu semptomlardır.

GENÇ: Doğru olamaz! İmkansız! Bu, oldukça moral bozucu!

FİLOZOF: Hayır. Bu, 'etiyoloji' (nedenbilim) ile erekbilim (belirli bir olgunun nedeninin değil, daha ziyade amacının incelenmesi) arasındaki farktır. Bana anlattığın her şey etiyolojiye dayalı. Etiyolojide kaldığımız müddetçe, ileriye doğru tek bir adım atamayız.

TRAVMA DİYE BİR ŞEY YOKTUR

GENÇ: Her şeyi bu kadar açık ve net söyleyecekseniz, sizden ayrıntılı bir açıklama duymak isterim. Bir kere, etiyoloji ile erekbilim arasındaki fark nedir?

FİLOZOF: Diyelim ki üşüttün, çok ateşin çıktı ve doktoruna muayene olmaya gittin. Sonra, diyelim ki doktorun hastalığının nedeninin önceki gün dışarıya çıktığında ince giyindiğin için üşütmüş olman olduğunu söyledi. Bu açıklama seni tatmin eder miydi?

GENÇ: Tabii ki etmezdi. Nedenin ne olduğunu umursamazdım bile... İnce giyinmiş olmam ya da havanın yağmurlu olmuş olması önemli değil. Önemli olan şey semptomlar, yani o sırada yüksek ateşim olması. Bir doktor olduğuna göre beni ilaç yazarak, iğne yaparak ya da ne gibi özel önlemler alması gerekiyorsa onları alarak tedavi etmesini isterim.

FİLOZOF: Ama etiyolojik bakış açısını benimseyen ve çoğu danışman ya da psikiyatrist olan kişiler, rahatsızlığının geçmişteki şu ya da bu etkiden kaynaklandığını öne sürerlerdi ve seni şunu söyleyerek teselli ederlerdi: "Gördüğün gibi, bu durum senin hatan değil." Sözüm ona travmalarla ilgili argümanlar, tipik olarak etiyolojiye özgüdür.

GENÇ: Bir dakika! Travma diye bir şeyin hiçbir şekilde var olmadığını mı savunuyorsunuz?

FİLOZOF: Evet. Kati bir şekilde bunu savunuyorum.

GENÇ: Ne? Siz – ya da sanırım Adler demem gerek – psikoloji alanında bir otorite değil misiniz?

FİLOZOF: Adler psikolojisinde, travma kesinlikle reddedilir. Bu, oldukça yeni ve devrimsel bir noktadır. Hiç şüphesiz, travmayla ilgili Freudyen bakış açısı harikuladedir. Freud, bir kişinin ruhsal yaralarının (travmalarının) onun şimdiki zamandaki mutsuzluğunun nedeni olduğunu öne sürmüştür. Bir insanın hayatını ayrıntılı bir anlatı olarak ele alırsan, kolaylıkla anlaşılan bir etki, güçlü izlenimler yaratan ve son derece cazip olan dramatik bir gelişme hissi söz konusu olur. Ama travma argümanını reddeden Adler, şunu söyler: "Tek başına hiçbir deneyim, başarımızın ya da başarısızlığımızın nedeni değildir. Deneyimlerimizin yarattığı şok – sözüm ona travma – yüzünden sıkıntı çekmeyiz, bunları amaçlarımıza uyduğu şekilde biz yaratırız. Bizi deneyimlerimiz belirlemez ama bunlara verdiğimiz anlam kendi kendisini belirler."

GENÇ: Yani, bunları amaçlarımıza uyacak hale biz mi getiriyoruz?

FİLOZOF: Doğru. Adler'in, benliğin deneyimlerin kendisiyle değil, *bunlara atfettiğimiz anlamlarla* belirlendiğine dair söylediklerine odaklanmalısın. Korkunç bir felaket ya da çocuklukta tacize uğrama veya benzeri deneyimlerin, bir kişiliğin oluşmasına bir etkisi olmadığını söylemiyor; bu olayların etkisi güçlüdür. Burada önemli olan, hiçbir şeyin aslında bu

etkiler tarafından belirlenmiyor oluşu. Bizler kendi hayatımızı, bu geçmiş deneyimlere atfettiğimiz anlamla belirliyoruz. Hayat, birisinin sana verdiği değil senin seçtiğin bir şeydir ve nasıl yaşayacağına da sen kendin karar verirsin.

GENÇ: Tamam, o zaman arkadaşımın aslında bu şekilde yaşamayı seçtiği için mi odasına kapandığını söylüyorsunuz? Bu ciddi bir durum. İnanın onun istediği şey bu değil. Hatta içinde bulunduğu şartlardan dolayı yapmak zorunda kaldığı bir şey bu. Şu anda olduğu kişi olmaktan başka bir seçeneği yoktu.

FİLOZOF: Doğru. Arkadaşın ciddi ciddi, *Ebeveynlerim tarafından istismar edildiğim için topluma uyum sağlayamam*, diye düşünmüş olsa bile, bunun nedeni bu şekilde düşünmeyi *hedeflemiş* olması.

GENÇ: Nasıl bir hedef bu?

FİLOZOF: Aklıma ilk olarak, bunun muhtemelen 'dışarı çıkmama' hedefi olabileceği geliyor. Odasında kalma nedenleri olarak anksiyete ve korku yaratıyor.

GENÇ: Peki, neden dışarı çıkmak istemiyor? Esas sorun bu.

FİLOZOF: Bunu bir de ebeveynler açısından düşün. Çocuğun kendisini bir odaya kapatsaydı, sen ne hissederdin?

GENÇ: Endişelenirdim elbette. Ona topluma geri dönmesi için yardım etmek isterdim. İyi olmasını isterdim ve onu doğru yetiştirip yetiştirmediğimi düşünürdüm. Eminim ki tedirginlik hisseder ve onu normal bir hayata döndürmek için her türlü yolu denerdim.

FİLOZOF: İşte, esas sorun da *bu*.

GENÇ: Hangisi?

FİLOZOF: Sürekli olarak odamda kalır ve asla dışarı çıkmazsam, ebeveynlerim endişelenir. Tüm dikkatleri bana odaklanır. Yanımda son derece dikkatli davranırlar ve bana büyük bir ihtimam gösterirler. Öte yandan, evden dışarı tek bir adım dahi atacak olursam, kimsenin dikkatini yöneltmediği kimliği belirsiz bir kitlenin bir parçası olurum. Etrafım tanımadığım kişilerle çevrili olur ve sıradan ya da daha alt düzeyde birisi olurum. Artık kimse bana, özel bir ilgi göstermez... Münzevilerle ilgili bu tür hikayeler sık sık anlatılır.

GENÇ: O zaman, yürüttüğünüz mantığı izlemek gerekirse, arkadaşım hedefine ulaşmış olduğuna göre, içinde bulunduğu durumdan memnun mu?

FİLOZOF: Memnun olduğu konusunda şüphelerim var ve mutlu olmadığına eminim. Yine de hedefine uygun davrandığı apaçık ortada. Bu, arkadaşına özgü bir durum değil. Hepimiz bir hedefe uygun biçimde yaşarız. Erekbilim bize bunu söyler.

GENÇ: Mümkün değil. Bu söylediğinizi kabul edilemez buluyorum. Bakın, benim arkadaşım...

FİLOZOF: Dinle lütfen, eğer arkadaşından söz etmeye devam edersek, bu tartışma hiçbir yere varmaz. Gıyabi bir yargılamaya dönüşür ve hiçbir yararı olmaz. Başka bir örnek kullanalım.

GENÇ: Şuna ne dersiniz? Daha dün başıma gelen, benimle ilgili bir şey.

FİLOZOF: Öyle mi? Dikkatle dinliyorum.

ÖFKEYİ İNSANLAR YARATIR

GENÇ: Dün öğleden sonra bir kafede oturmuş kitap okuyordum, o sırada bir garson yanımdan geçerken ceketime kahve döktü. Ceketi yeni almıştım ve en şık kıyafetim oydu. Elimde olmadan öfkelendim. Avazım çıktığı kadar bağırdım. Genellikle halka açık yerlerde yüksek sesle konuşan biri değilimdir. Ama dün her yer sesimle çınladı çünkü öfkeden çıldırmış ve kendimi kaybetmiştim. Buna ne dersiniz? Burada da bir hedef söz konusu olabilir mi? Ne açıdan bakarsanız bakın, bir nedenden kaynaklanan bir davranış değil mi bu?

FİLOZOF: Demek öfke hissi seni tetikledi ve bağırmaya başladın. Genellikle mülayim birisi olduğun halde, öfkelenmeden edemedin. Kaçınılmaz bir durumdu ve elinden başka bir şey gelmedi. Bunu mu demek istiyorsun?

GENÇ: Evet, çünkü her şey bir anda oldu. Daha ne dediğimi düşünemeden, sözcükler ağzımdan çıkıverdi.

FİLOZOF: Peki, diyelim ki dün yanında bir bıçak vardı ve öfkelendiğinde kendini kaybedip adamı bıçakladın. Bunu yine de, "Kaçınılmaz bir durumdu ve yapabileceğim hiçbir şey yoktu," diyerek gerekçelendirebilir misin?

GENÇ: Ama... Yapmayın, bu son derece abartılı bir argüman!

FİLOZOF: Abartılı bir argüman değil. Senin mantığınla devam edecek olursak, öfkeyle işlenen her suçun sorumlusu öfke olur ve artık kişinin sorumluluğunda olmaktan çıkar çünkü sen özünde insanların duygularını kontrol edemediklerini söylüyorsun.

GENÇ: Öfkemi nasıl açıklıyorsunuz o zaman?

FİLOZOF: Açıklaması son derece basit. İlk önce öfkeden kendini kaybedip, sonra bağırmaya başlamadın. Sadece bağırabilmek için öfkelendin. Başka türlü söylemek gerekirse, bağırma hedefine ulaşabilmek için öfke hissini yarattın.

GENÇ: Ne demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: Bağırma hedefinin her şeyden önce geldiğini söylüyorum. Yani bağırarak, garsonun sana boyun eğmesini ve diyeceklerini dinlemesini sağlamak istedin. Bunu yapabilmek için de öfke hissini yarattın.

GENÇ: Ben mi yarattım? Şaka yapıyor olmalısınız!

FİLOZOF: O halde, neden sesini yükselttin?

GENÇ: Dediğim gibi, çok öfkelendim. Canım çok sıkıldı.

FİLOZOF: Hayır. Sorunu sesini yükseltmeden açıklayabilirdin. Garson da büyük bir ihtimalle senden içtenlikle özür diler, ceketini temiz bir bezle siler ve gerekli diğer şeyleri yapardı. Ceketini kuru temizlemeye yollamayı bile deneyebilirdi. Zihninde bir yerde, tüm bunları yapmasını bekliyordun ama yine de bağırdın. Her şeyi normal sözcüklerle açıklama işlemi sana fazla zahmetli geldi ve bundan sıyrılıp, direnç göstermeyen bu kişinin sana itaat etmesini sağlamaya çalıştın. Bunu yapabilmek için kullandığın araç ise öfke hissiydi.

GENÇ: Kesinlikle hayır. Beni kandıramazsınız. Adamın bana itaat etmesi için öfke mi yarattım? Size yemin ederim ki bu tür bir şeyi düşünecek bir saniyem bile olmadı. Bunu düşünüp sonra öfkelenmedim. Öfke daha ziyade dürtüsel bir histir.

FİLOZOF: Doğru, anında ortaya çıkan bir duygudur öfke. Dinle, sana bir öykü anlatacağım. Bir gün, bir anne ve kızı bağıra çağıra tartışıyorlarmış. Birden, telefon çalmış. Anne hemen ahizeyi kapmış ve hâlâ öfkeli olan bir sesle, "Alo?" demiş. Arayan kişi kızının sınıf öğretmeniymiş. Anne, kimin aradığını anlar anlamaz ses tonunu değiştirmiş ve çok nazik bir tavırla konuşmaya başlamış. Sonraki beş dakika boyunca, telefonda kullanabileceği en iyi ses tonuyla konuşmaya devam etmiş. Telefonu kapatır kapatmaz, ifadesi yeniden değişmiş ve kızına bağırmaya geri dönmüş.

GENÇ: Eh, bu o kadar da sıra dışı bir hikaye değil.

FİLOZOF: Anlamıyor musun? Kısacası, öfke ihtiyaç duyulduğunda kullanılabilecek bir araçtır. Telefon çaldığı anda bir kenara kaldırılabilir ve telefonu kapatır kapatmaz yine ortaya çıkarılabilir. Bu hikayedeki anne, kontrol edemediği bir öfke yüzünden bağırmıyor. Sadece, öfkesini kızını yüksek sesle sindirmek ve böylece fikirlerini söylemek için kullanıyor.

GENÇ: O halde, öfke de hedefe ulaşmanın bir yolu mu?

FİLOZOF: Erekbilim öyle der.

GENÇ: Tamam, şimdi anladım. O mülayim gözüken maskenin altında, son derece nihilistsiniz! İster öfkeden, ister münzevi arkadaşımdan söz ediyor olun, tüm iç görüleriniz insanlara karşı güvensizlikle dolu!

GEÇMİŞ TARAFINDAN KONTROL EDİLMEDEN NASIL YAŞANIR

FİLOZOF: Nasıl nihilist oluyorum?

GENÇ: Düşünün. Basitçe söylemek gerekirse, insan duygularının varlığını reddediyorsunuz. Duyguların araçlardan ibaret olduğunu, sadece hedeflere ulaşmak için kullanılan yollar olduğunu söylüyorsunuz. Ama dinleyin. Duyguları reddederseniz, insanlığı da reddeden bir görüşü savunuyor olursunuz. Çünkü bizi insan yapan şey duygularımız ve her türlü duyguya verdiğimiz tepkilerdir. Duygular reddedilirse, insanlar zavallı makinelerden başka bir şey olmazlar. Bu, nihilizm değilse nedir?

FİLOZOF: Duyguların var olduğunu reddetmiyorum. Herkesin duyguları vardır. Bunu söylemeye bile gerek yok. Ama insanların duygulara karşı koyamayan varlıklar olduğunu söylersen, buna karşı çıkarım. Adler psikolojisi, nihilizme tamamıyla zıt olan bir düşünce tarzı, bir felsefedir. Bizi duygularımızın kontrol etmediğini söyler. Bu anlamda, 'insanların duyguları tarafından kontrol edilmediklerini' gösterirken, bir yandan 'geçmişimiz tarafından kontrol edilmediğimizi' de gösterir.

GENÇ: O zaman, insanlar ne duyguları ne de geçmişleri tarafından kontrol edilir, öyle mi?

FİLOZOF: Pekala, örnek olarak, ebeveynleri geçmişte boşanmış olan birini ele alalım. Bu, ısısı her zaman on sekiz derece olan kuyu suyu gibi nesnel bir şey değil midir? Ama o zaman, boşanma soğuk mudur yoksa ılık mı? Dolayısıyla, bu 'şu anlık', öznel bir durumdur. Geçmişte olanlara rağmen, bir kişinin şimdiki zamanının nasıl olacağını belirleyen şeye atfedilen anlamdır.

GENÇ: Buradaki soru, 'neler olduğu' değil, 'sorunun nasıl çözüldüğü' mü?

FİLOZOF: Kesinlikle öyle. Bir zaman makinesine atlayıp geçmişe gidemeyiz. Zamanı geri alamayız. Etiyolojide kalırsan, geçmişe bağlı kalırsın ve mutluluğu asla bulamazsın.

GENÇ: Doğru! Geçmişi değiştiremeyiz. Zaten hayatın bu kadar zor olmasının nedeni de bu.

FİLOZOF: Hayat sadece zor değil. Geçmiş her şeyi belirleseydi ve asla değiştirilemeseydi, bugün sağ olan bizler, hayatımızda ileriye dönük etkin adımlar atamazdık. Sonuç olarak ne olurdu? Dünyadan umudunu kesmeye ve hayattan vazgeçmeye varan bir nihilizm ve kötümserlik ile baş başa kalırdık. Travma argümanıyla tipikleştirilmiş Freudyen etiyoloji, belirlenimciliğin farklı bir formu ve nihilizme giden yoldur. Bu tür bedelleri kabul edecek misin?

GENÇ: Bunları kabul etmek istemiyorum ama geçmiş çok güçlü.

FİLOZOF: Olasılıkları düşün. İnsanların değişebilen varlıklar olduğunu varsayan bir kişi olduğunu düşünelim; etiyolojiye dayalı değerler grubu savunulamaz hale gelir ve kişi izlenecek yol olarak erekbilimi seçmek zorunda kalır.

GENÇ: Kişinin her zaman 'insanlar değişebilir' önermesini mi temel alması gerektiğini söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Elbette. Lütfen şunu unutma: Özgür irademizi reddeden ve insanlara makinelermiş gibi davranan şey Freudyen etiyolojidir.

***

Genç adam duraksadı ve filozofun çalışma odasında etrafına bakındı. Duvarlar, zeminden tavana kadar kitaplarla dolu raflarla kaplıydı ve ufak ahşap bir masada bir dolmakalem ve üzeri yazılı bir kağıt duruyordu. "İnsanlar için itici güç, geçmişte aldıkları sonuçlar değil, kendi belirledikleri hedefe doğru ilerlemektir." – Böyle iddia ediyordu filozof. Benimsediği erekbilim, saygı duyulan psikolojinin etkinliğinin kökenini tepetaklak eden bir fikirdi ve genç adam bunu bir türlü kabul edemiyordu. Bu durumda, buna karşı ne tür bir bakış açısıyla argüman geliştirmesi gerekirdi? Genç adam derin bir nefes aldı.

SOKRAT VE ADLER

GENÇ: Tamam. Size ismi Y. olan bir diğer genç erkek arkadaşımdan söz edeyim. Kendisi her zaman neşeli bir kişiliğe sahiptir ve herkesle kolay anlaşır. Bir ayçiçeği gibidir – onu herkes sever ve etrafta olduğunda insanlar gülümser. Buna karşılık, ben asla sosyal ortamlarda rahat eden birisi olmadım ve çeşitli açılardan biraz tuhaf sayılırım. Şimdi, siz insanların Adler'in erekbilimiyle değişebileceğini iddia ediyorsunuz, değil mi?

FİLOZOF: Evet. Sen ya da ben, herkes değişebilir.

GENÇ: O halde, Y. gibi birisi olabileceğimi düşünüyor musunuz? Yüreğimin ta derinlerinden, keşke onun gibi olabilsem diyorum.

FİLOZOF: Bu noktada, bunun kesinlikle mümkün olmadığını söylemem gerek.

GENÇ: İşte! Şimdi, gerçek renginizi belli ettiniz! Teorinizi geri alacak mısınız?

FİLOZOF: Hayır, almayacağım. Ne yazık ki henüz Adler psikolojisini hiç anlamadın. Değişimin ilk adımı, bilmektir.

GENÇ: Adler psikolojisi hakkında bir şeyler öğrenirsem, Y. gibi birisi olabilir miyim?

FİLOZOF: Neden yanıtları hemen öğrenmek istiyorsun? Yanıtları kendin bulmalısın ve başka birisinden aldıklarına güvenmemelisin. Başkalarından alacağın yanıtlar sadece idareten işe yarar; bunların bir değeri yoktur. Sokrat'ı örnek alalım; kendisi tarafından yazılmış tek bir kitabı bile yok. Günlerini Atina halkıyla, özellikle de genç insanlarla halka açık tartışmalar yaparak geçirmişti. Onun felsefesini gelecek nesiller için kaleme alan kişi, müridi Eflatun oldu. Adler de edebi aktivitelerle pek ilgilenmez, Viyana'daki kafelerde kişisel diyaloglara girmeyi ve ufak tartışma grupları kurmayı tercih ederdi. Kesinlikle sadece akıl veren biri değildi.

GENÇ: Demek Sokrat da, Adler de fikirlerini diyaloglarla aktarmışlardı?

FİLOZOF: Evet. Tüm şüphelerin bu diyalogla dağılacak. Sonra değişmeye başlayacaksın. Benim sözlerimle değil, kendi sayende değişeceksin. Yanıtlara diyalogla varılan o değerli süreci elinden almak istemiyorum.

GENÇ: Sokrat ve Adler'in diyalog tarzını yeniden canlandırmayı mı deneyeceğiz? Bu ufak çalışma odasında mı?

FİLOZOF: Senin için yeteri kadar iyi değil mi?

GENÇ: Ben de bunu öğrenmeyi umuyorum! O zaman, ya siz teorinizi geri alana ya da ben önünüzde eğilene dek buna devam edelim.

OLDUĞUNUZ GİBİ İYİ MİSİNİZ?

FİLOZOF: Tamam, soruna geri dönelim. Demek Y. gibi daha girişken birisi olmayı istiyorsun?

GENÇ: Ama az önce bunu reddettiniz ve söz konusu olmadığını söylediniz. Sanırım, doğruyu söylüyorsunuz. Bunu sadece sizi sıkıştırmak için söylemiştim – kendimi çok iyi tanıyorum. Asla onun gibi biri olamam.

FİLOZOF: Neden?

GENÇ: Nedeni gayet açık. Çünkü farklı kişiliklere sahibiz ya da mizacımız farklı diyebiliriz.

FİLOZOF: Hımm.

GENÇ: Örneğin, etrafınız tüm bu kitaplarla çevrili. Yeni bir kitap okuyorsunuz ve yeni bilgiler ediniyorsunuz. Aslında, sürekli bilgi biriktiriyorsunuz. Ne kadar çok okursanız, bilgileriniz de aynı oranda artıyor. Değerli yeni kavramlar buluyorsunuz ve bunların sizi değiştirdiğini sanıyorsunuz. Bakın, bunu size söylemek hiç hoşuma gitmiyor ama ne kadar bilgi edinirseniz edinin, temel olarak mizacınız ya da kişiliğiniz değişmeyecek. Temeliniz sarsılırsa, öğrendiğiniz her şey faydasız hale gelecek. Evet, edindiğiniz tüm bilgi çökecek; sonra bir de bacaksınız ki başladığınız yere geri dönmüşsünüz! Aynı

şey Adler'in fikirleri için de geçerli. Onun hakkında ne kadar çok bilgi edinmeye çalışırsam çalışayım, bunların kişiliğim üstünde bir etkisi olmayacak. Bilgiler sadece, er ya da geç atılana dek bilgi olarak birikecek.

FİLOZOF: O halde, sana şunu sormak isterim. Neden Y. gibi olmak istiyorsun? Sanırım, ister Y. ister başka birisi olsun, sen sadece farklı bir kişi olmak istiyorsun. Ama buradaki hedefin nedir?

GENÇ: Yine mi hedeflerden söz ediyorsunuz? Daha önce de dediğim gibi, sadece ona hayranım ve onun gibi olsam daha mutlu olurdum diye düşünüyorum.

FİLOZOF: Onun gibi olsan daha mutlu olacağını düşünüyorsun. Bu da şu anda mutlu olmadığın anlamına geliyor, değil mi?

GENÇ: Ne?

FİLOZOF: Şu anda çok mutlu hissedemiyorsun. Bunun sebebi, kendini sevmeyi öğrenememiş olman. Kendini sevmeyi deneyebilmek için, farklı birisi olarak yeniden dünyaya gelmeyi istiyorsun. Y. gibi olmayı ve şu anda olduğun kişiyi bir kenara atmayı umuyorsun. Doğru mu?

GENÇ: Evet, doğru galiba! Şunu kabul edelim: Kendimden, bu demode felsefi söylemle oyalanan ve bu tür bir şey yapmaktan kendisini alıkoyamayan kişiden nefret ediyorum – evet, kendimden gerçekten de nefret ediyorum.

FİLOZOF: Doğru. Kendilerini beğendiklerini söyleyen kişilere soracak olursan, onların arasında göğsünü gururla şişirip, "Evet, kendimi beğeniyorum," diyen çok az kişi bulurdun.

GENÇ: Ya siz? Siz kendinizi seviyor musunuz?

FİLOZOF: En azından, farklı birisi olmak istemiyorum ve kendimi olduğum gibi kabulleniyorum.

GENÇ: Kendinizi olduğunuz gibi kabul ediyorsunuz yani?

FİLOZOF: Bak, Y. olmayı ne kadar istersen iste, onun gibi biri olarak yeniden doğamazsın. Sen Y. değilsin. Kendin gibi olman bir sorun değil. Ama 'sadece kendin gibi olman' sorun değil demiyorum. Kendini gerçek anlamda mutlu hissedemiyorsan, işlerin şu anki haliyle yolunda gitmediği belli. Adımlarını ileri atmalı ve yoluna durmadan devam etmelisin.

GENÇ: Biraz sert bir şekilde ifade ettiniz ama ne demek istediğinizi anladım. Bu halimle her şeyin yolunda olmadığı açık. İlerleme kaydetmem gerek.

FİLOZOF: Yine Adler'den alıntı yapmak gerekirse: "Önemli olan kişinin nasıl dünyaya geldiği değil, elindeki malzemelerle ne yaptığıdır." Y. ya da başka biri olmak istiyorsun çünkü tamamıyla nasıl doğduğuna odaklanmış durumdasın. Ama bunun yerine, elindeki malzemeyle ne yapabileceğine odaklanman gerek.

MUTSUZLUK KİŞİNİN KENDİSİ İÇİN SEÇTİĞİ BİR ŞEYDİR

GENÇ: Olamaz. Hiç mantıklı değil.

FİLOZOF: Neden mantıklı değil?

GENÇ: Neden mi? Bazı insanlar iyi ebeveynlerinin olduğu varlıklı bir ailede dünyaya gelirler, bazıları da kötü ebeveynlerinin olduğu yoksul bir hayata açarlar gözlerini. Çünkü dünya böyledir. Aslında, bu konuya girmeyi hiç istemiyorum ama dünyada hiçbir şey eşit değil. Irklar, milletler ve etnik kökenler arasındaki farklılıklar her zamanki kadar derin. İnsanın nasıl doğduğuna odaklanması gayet doğal. Dedikleriniz sadece akademik teoriden ibaret – gerçek dünyayı göz ardı ediyorsunuz.

FİLOZOF: Gerçekleri göz ardı eden sensin. Dünyaya nasıl geldiğine takıntılı bir şekilde odaklanmak gerçekleri değiştirecek mi? Bizler, sökülüp değiştirilebilen makineler değiliz. İhtiyacımız olan şey, yerimize başka bir şeyin konulması değil, yenilenme.

GENÇ: Bana göre, yerine başka bir şeyin konulması ve yenilenme bir bütün ve birbirinin aynısı. Esas konudan kaçıyorsunuz. Bakın, doğuştan mutsuz olmak diye bir şey var. Lütfen, öncelikle bunu kabul edin.

FİLOZOF: Bunu kabul etmeyeceğim.

GENÇ: Neden?

FİLOZOF: Bir kere, şu anda gerçek mutluluğu hissedemiyorsun. Yaşamak sana zor geliyor, hatta farklı bir kişi olarak yeniden doğabilmeyi istiyorsun. Ama şu anda mutsuz olmanın nedeni, senin 'mutsuz olmayı' seçmiş olman. Talihsiz koşullar altında dünyaya gelmiş olman değil.

GENÇ: Mutsuz olmayı ben mi seçtim? Bunu nasıl kabul edebilirim?

FİLOZOF: Bunda sıra dışı hiçbir şey yok. Klasik Yunan döneminden beri tekrar edilmekte olan bir fikirdir bu. "Kimse kötülük istemez," lafını duymuş muydun? Genellikle, Sokrat paradoksu olarak bilinen bir önermedir.

GENÇ: Kötülük isteyenlerin sayısı az değil ne de olsa. Tabii, hırsızlar ve katiller fazlasıyla var; şaibeli anlaşmanlar yapan onca politikacıyı ve resmi görevliyi de unutmamak gerek. Muhtemelen, kötülük istemeyen, gerçek anlamda iyi ve düzgün bir insan bulmak daha zor.

FİLOZOF: Hiç şüphesiz, kötü olan davranışlar az değil. Ama kimse, hatta en azılı suçlu bile kötü eylemlerde bulunmak istediği için suça bulaşmaz. Her suçlunun, bir suça karışmakla ilgili olarak içsel bir gerekçelendirmesi vardır. Örneğin, parayla ilgili bir anlaşmazlık bir kişinin cinayete karışmasına neden olabilir. Fail için bu, haklı gerekçesi olan bir olaydır ve bir 'iyilik' olarak bile ifade edilebilir. Elbette, ahlaki anlamda iyi bir şey değildir, 'kişinin kendisine fayda sağlaması' anlamına gelir.

GENÇ: Kişinin kendisine fayda sağlaması mı?

FİLOZOF: Yunanca 'iyilik' sözcüğünün (*agathon*) ahlaki bir anlamı yoktur. Sadece 'faydalı' demektir. Buna karşılık, 'kötü' sözcüğü (*kakon*), 'faydalı olmayan' anlamına gelir. Dünyamız her türlü haksızlık ve kötülükle doludur ama kelimenin gerçek anlamıyla kötülüğü isteyen tek bir kişi yoktur: Yani, 'faydalı olmayan' anlamında.

GENÇ: Bunun benimle ne ilgisi var?

FİLOZOF: Hayatının bir noktasında, 'mutsuz olmayı' seçmişsin. Mutsuz şartlarda dünyaya gelmiş ya da kendini mutsuz bir durumda bulmuş değilsin. Sadece 'mutsuz olmanın' senin için iyi olacağına karar vermişsin.

GENÇ: Neden? Niçin böyle bir şey yapayım?

FİLOZOF: Bunu nasıl gerekçelendiriyorsun? Neden mutsuz olmayı seçtin? Bunun tam yanıtını ya da ayrıntıları bilmem mümkün değil. Belki de tartışmamız sürdükçe, bu da açıklığa kavuşur.

GENÇ: Beni gerçekten de aptal durumuna düşürmeye çalışıyorsunuz. Bunun felsefe yerine geçeceğini mi sanıyorsunuz? Söylediklerinizin hiçbirini kabul etmiyorum.

***

Genç adam elinde olmadan kalktı ve öfkeyle filozofa baktı. *Mutsuz bir yaşam mı seçtim? Benim için iyi olacağını düşünerek mi? Ne kadar da saçma bir fikir! Neden beni aşağılamak için bunca uğraşıyor? Hatam ne? Her ne pahasına olursa olsun, onun argümanını çürüteceğim. Ona karşımda diz çöktüreceğim.* Genç adamın yüzü heyecanla kızardı.

İNSANLAR HER ZAMAN DEĞİŞMEMEYİ TERCİH EDERLER

FİLOZOF: Otur. Bu durumda görüşlerimizin ters düşmesi çok doğal. Şimdi sana insanların Adler psikolojisinde nasıl anlaşıldıklarına dair basit bir örnek vereceğim.

GENÇ: Tamam, ama lütfen kısa olsun.

FİLOZOF: Daha önce, herhangi bir kişinin mizacının ya da kişiliğinin değiştirilemeyeceğini söylemiştin. Adler psikolojisinde, kişiliği ve mizacı 'yaşam tarzı' sözcükleriyle tanımlarız.

GENÇ: Yaşam tarzı mı?

FİLOZOF: Evet. Yaşam tarzı, hayattaki düşüncelerin ve eylemlerin eğilimleridir.

GENÇ: Düşüncelerin ve eylemlerin eğilimleri mi?

FİLOZOF: Kişinin dünyayı nasıl gördüğü. Ayrıca, kendisini nasıl gördüğü. Yaşam tarzını, anlam bulmaya yönelik bu yolları bir araya getiren bir kavram olarak düşün. Dar bir anlamda, yaşam tarzı bir insanın kişiliği olarak tanımlanabilir; daha geniş anlamda düşünecek olursak, o kişinin dünya görüşünü ve hayata bakış açısını kapsayan bir kavramdır.

GENÇ: Dünya görüşünü mü?

FİLOZOF: Diyelim ki kendisi için endişelenen biri var. "Ben kötümserim," diyor. Bunu yeniden ifade edip, "Dünyaya karşı kötümser bir bakış açım var," diyebiliriz. Bunun kişilik değil, dünya görüşü meselesi olduğunu düşünebilirsin. 'Kişilik' sözcüğü vurgulanıyor ve değişmezmiş gibi bir anlam çıkıyor. Ama bir dünya görüşünden söz ediyorsak, bunun değiştirilmesi mümkün olmalıdır.

GENÇ: Hımm. Biraz kafa karıştırıcı. Bir yaşam tarzından söz ederken, 'yaşama biçiminden' mi söz ediyorsunuz?

FİLOZOF: Evet, öyle de diyebilirsin. Biraz daha açık olmak gerekirse, bu 'insanın hayatının olması gereken halidir.' Muhtemelen, mizacın ya da kişiliğin, iradenle hiçbir bağlantısı olmayan, sana bahşedilmiş bir şey olduğunu düşünüyorsundur. Ama Adler psikolojisinde, yaşam tarzı kendin için seçebileceğin bir şey olarak düşünülür.

GENÇ: Kendin için seçebileceğin bir şey mi?

FİLOZOF: Evet, tam olarak öyle. Yaşam tarzını kendin seçersin.

GENÇ: O halde, ben sadece mutsuz olmayı seçmekle kalmadım, bu çarpık kişiliği seçecek kadar da ileri mi gittim?

FİLOZOF: Kesinlikle.

GENÇ: Hah! Şimdi gerçekten de konuyu zorlamaya başladınız. Farkındalığıma eriştiğimde, zaten bu kişiliğe sahiptim. Kesinlikle bir seçim yaptığımı hatırlamıyorum. Ama aynı durum sizin için de söz konusu değil mi? İnsanın isteyerek kendi kişiliğini seçebilmesi... Bana insanlardan değil, robotlardan söz ediyormuşsunuz gibi geldi.

FİLOZOF: Tabii ki 'bu benlik türünü' bilinçli olarak seçmedin. İlk tercihin büyük bir ihtimalle bilinçli değildi ve sözünü ettiğin dış etkenlerle birleşmişti: ırk, millet, kültür ve ev ortamı gibi. Bunların mutlaka o seçiminde önemli bir etkisi olmuştur. Buna rağmen, 'bu benlik türünü' seçmiş olan kişi sensin.

GENÇ: Ne demek istediğinizi anlamadım. Bunu nasıl seçmiş olabilirim?

FİLOZOF: Adler psikolojisinin görüşü, bu seçimin on yaşlarında gerçekleştiği yönündedir.

GENÇ: Peki, sırf tartışmış olmak için şöyle diyelim – ama şimdi gerçekten de riske gireceğim – diyelim ki on yaşındayken bilinçli olmadan bu yaşam tarzını ya da buna her ne deniyorsa seçtim. Bunun bir önemi var mı ki? Siz buna kişilik ya da mizaç veya yaşam tarzı diyorsunuz ama ben zaten 'bu tür bir benlik' haline geldim bile. Gelinen nokta kesinlikle değişmiyor.

FİLOZOF: Bu, doğru değil. Yaşam tarzın doğuştan var olan bir şey değil de senin seçtiğin bir şeyse, o halde bunu tekrar seçmek mümkün olmalı.

GENÇ: Şimdi de bunu baştan seçebileceğimi mi söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Belki de şu ana dek yaşam tarzının ve yaşam tarzı kavramının farkına varmamışsındır. Elbette kimse dünyaya gelişini kendisi seçemez. Bu ülkede, bu çağda ve bu ebeveynlerle dünyaya gelmiş olmak, seçmiş olduğun şeyler değil. Tüm bunların çok büyük bir etkisi var. Muhtemelen, hayal

kırıklığıyla karşılaşıp insanlara bakmaya başlayacak ve *Keşke onların şartlarına sahip olarak dünyaya gelmiş olsaydım*, diye düşüneceksin. Ama bu konunun orada sona ermesine izin veremezsin. Mesele geçmişte değil, burada ve şimdiki zamanda. Artık yaşam tarzı diye bir şey olduğunu öğrendin. Ama bu noktadan sonra onunla ne yapacağın senin sorumluluğun. İster şu ana dek sahip olduğun yaşam tarzını seç, ister yepyeni bir yaşam tarzını. Bu tamamen sana bağlı.

GENÇ: O zaman, yeniden seçmeye nasıl başlayacağım? Bana, "O yaşam tarzını kendin seçtin, haydi hemen yeni bir tane seç," diyorsunuz ama bunu hemen değiştirmem imkansız!

FİLOZOF: Hayır, *değiştirebilirsin*. İnsanlar hangi ortamda olurlarsa olsunlar, her an değişebilirler. Değişememenin tek nedeni, değişmemeye karar veriyor olman.

GENÇ: Tam olarak ne demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: İnsanlar sürekli olarak yaşam tarzlarını seçiyorlar. Şu anda, biz bu konuşmayı yaparken, kendi yaşam tarzımızı seçiyoruz. Sen kendini mutsuz bir insan olarak tanımlıyorsun. Hemen şu dakika değişmek istediğini söylüyorsun. Hatta farklı bir kişi olarak yeniden dünyaya gelmek istediğini iddia ediyorsun. Peki, tüm bunlardan sonra neden hâlâ değişemiyorsun? Çünkü ısrarla yaşam tarzını değiştirmeme kararı alıyorsun.

GENÇ: Hayır, bunun çok mantıksızca olduğunu görmüyor musunuz? Değişmeyi istiyorum; içtenlikle istediğim şey bu. O halde, nasıl değişmeme kararı alabiliyor olabilirim?

FİLOZOF: Bazı ufak güçlükler ve kısıtlamalar olduğu halde, muhtemelen şu anda sahip olduğun yaşam tarzının en pratik olduğunu ve her şeyi olduğu gibi bırakmanın daha kolay olduğunu düşünüyorsun. Bu şekilde kalırsan, yaşadığın deneyimler, olaylar meyana geldikçe onlara düzgün bir şekilde yanıt vermeni sağlar; bir yandan da kişinin eylemlerinin sonuçlarını tahmin edersin. Bunun eski aile arabanızı kullanmak gibi bir şey olduğunu söyleyebiliriz. Biraz sarsıntılı olabilir ama insan bunu göz önüne aldıktan sonra rahatlıkla manevra yapabilir. Öte yandan, bir kişi yeni bir yaşam tarzı seçecek olursa, kimse o yeni benliğe neler olabileceğini ya da meydana gelen olaylarla nasıl başa çıkacağını bilemez. Geleceği görmek zorlaşır ve hayat endişeyle dolar. Gelecekte kişiyi bekleyen daha acı ve mutsuz bir hayat olabilir. Basitçe söylemek gerekirse, insanlar etraflarındaki şeyler hakkında yakınıp dururlar ama olduğun gibi kalmak daha kolay ve güvenlidir.

GENÇ: Yani, insan değişmek ister ama değişmek korkutucudur, öyle mi?

FİLOZOF: Yaşam tarzlarımızı değiştirmeye çalıştığımızda, cesaretimizi sınarız. Değişim endişe yaratır, değişmemekse hayal kırıklığı. İkincisini seçtiğinden eminim.

GENÇ: Bir dakika, az önce 'cesaret' sözcüğünü kullandınız.

FİLOZOF: Evet. Adler psikolojisi, bir cesaret psikolojisidir. Mutsuzluğunu geçmişine ya da çevrene yıkamazsın. Becerememeyeceğinden değil. Sadece yeterli cesarete sahip değilsin. Mutlu olma cesaretine sahip olmadığın söylenebilir.

HAYATINIZA BURADA VE ŞU ANDA KARAR VERİLİR

GENÇ: Mutlu olma cesareti, öyle mi?

FİLOZOF: Daha fazla açıklama gerekiyor mu?

GENÇ: Hayır, bir dakika. İyice kafa karıştırıcı olmaya başladı. Önce bana dünyanın basit bir yer olduğunu söylediniz. Sırf benim yüzümden karmaşık göründüğünü ve öznel görüşümün onu böyle yaptığını anlattınız. Ayrıca, hayatın sırf ben onu karmaşıklaştırdığım için böyle göründüğünü, tüm bunların mutlu yaşamamı zorlaştırdığını da söylediniz. Bu durumda, bir kişinin Freud etiyolojisine karşı erekbilim duruşunu benimsemesini, nedenleri geçmişinde aramamasını ve travmayı reddetmesi gerektiğini söylüyorsunuz. İnsanların geçmişlerindeki nedenlerle hareket eden değil, bir tür hedefi elde etmek için uğraşan varlıklar olduğunu söylüyorsunuz. Doğru mu?

FİLOZOF: Evet.

GENÇ: Dahası, erekbilimin en büyük önermesi olarak insanların değişebileceğini ve insanların her zaman kendi yaşam tarzlarını seçtiklerini söylüyorsunuz.

FİLOZOF: Doğru.

GENÇ: O zaman, sürekli olarak değişmeme kararını aldığım için değişemiyorum. Yeni bir yaşam tarzı seçecek kadar cesarete sahip değilim. Başka bir deyişle, mutlu olacak cesaretim yok ve mutsuz olmamın nedeni bu. Yanlış anladığım bir şey var mı?

FİLOZOF: Hayır, yok.

GENÇ: Tamam, o zaman sorum şu: Almam gereken gerçek önlemler neler? Hayatımda neyi değiştirmem gerekiyor? Bunları henüz açıklamadınız.

FİLOZOF: Haklısın. Şu anda yapman gereken şey, sahip olduğun yaşam tarzından vazgeçmeye dair bir karar alman. Örneğin, daha önce, "Y. gibi birisi olabilseydim, mutlu olurdum," demiştin. Böyle yaşadığın müddetçe, 'keşke şöyle olsaydı' gibi bir olasılıklar dünyasında olduğun sürece, asla değişemezsin. Çünkü "Keşke Y. gibi olsaydım," demek, değişmemek için kendine bir mazeret uydurman demektir.

GENÇ: Değişmemek için bir mazeret uydurmak mı?

FİLOZOF: Evet. Bir yazar olmayı hayal eden genç bir arkadaşım var ama asla başladığı işi tamamlayamıyor. Ona göre, işi onu fazlasıyla meşgul ediyor ve asla roman yazacak kadar vakit bulamıyor. Bu yüzden de işi tamamlayıp roman yarışmalarına katılmıyor. Ama bu gerçek neden mi? Hayır! Esas neden, hiçbir işe kalkışmadan "Denersem yapabilirim," olasılığını geçerli bırakmak. Eserlerini eleştiriye açmak istemiyor ve kesinlikle vasat bir eser yaratabileceği ve reddedilmeyle karşılaşabileceği gerçeğiyle yüzleşmek istemiyor. Vakti olsaydı ya da doğru çevrede yaşasaydı mutlaka yazacağını düşünüyor ve bunu yapabilecek yeteneği olduğunu söyleyebileceği

o olasılıklar dünyasında yaşamak istiyor. Beş ya da on sene sonra, "Artık genç değilim," ya da "Artık düşünmem gereken bir ailem var," gibi mazeretleri kullanmaya başlar.

GENÇ: Arkadaşınızın neler hissettiğini çok iyi anlıyorum.

FİLOZOF: Roman yarışmasına katılmalı ve reddedilirse de bunu yaşamalı. Reddedilecek olursa, gelişebilir ya da farklı bir ilgi alanının peşinden gitmesi gerektiğini keşfedebilir. Her halükarda, yoluna devam edebilir. İşte, mevcut yaşam tarzını değiştirmek bu anlama geliyor. Arkadaşım hiçbir yere eserlerini yollamayarak bir yere varamaz.

GENÇ: Ama belki de hayalleri yıkılır.

FİLOZOF: Bundan çok emin değilim. Yapılması gereken basit işlerin olması ama insanın sürekli olarak bunları neden yapamayacağına dair çeşitli mazeretler uydurması da zor bir yaşam değil mi? O yüzden, yazar olmayı hayal eden arkadaşımın durumunda, hayatı karmaşıklaştıran ve mutlu yaşamasını fazlasıyla zorlaştıran şey açıkça 'ben' ya da 'benlik'tir.

GENÇ: Ama... Bu, sert oldu. Felsefeniz çok katı!

FİLOZOF: Evet, gerçekten de acı bir ilaçtır.

GENÇ: Acı ilaç! Evet, buna katılıyorum.

FİLOZOF: Ama yaşam tarzını, dünyaya ve kendine anlam verme yolunu değiştirebilirsen, hem dünyayla etkileşim kurma tarzın, hem de davranışların değişmeye başlar. Şunu unutma: İnsanın değişmesi gerekir. Senin şu anki halinle yaşam tarzını seçmen gerekiyor. Zor görünebilir ama aslında çok basit.

GENÇ: Size göre, travma diye bir şey yok ve çevrenin de önemi yok. Her şey yükten ibaret ve mutsuzluğum benim suçum, öyle değil mi? Bugüne dek olduğum ve yaptığım her şey için eleştiriliyormuşum gibi hissetmeye başladım!

FİLOZOF: Hayır, eleştirilmiyorsun. Daha ziyade, Adler'in erekbilimi bize şöyle der: "Hayatınızda şu noktaya kadar her ne olmuş olursa olsun, bunların şu andan itibaren nasıl yaşayacağınızı yönlendirmemesi gerekir." Burada ve şu anda yaşayan sen, kendi hayatını belirleyen kişisin.

GENÇ: Hayatım tam olarak bu noktada mı belirleniyor?

FİLOZOF: Evet çünkü geçmiş yok.

GENÇ: Peki. Teorilerinize yüzde yüz katılmıyorum. İkna olmadığım ve aksini düşündüğüm birçok konu var. Öte yandan, teorileriniz daha fazla üzerinde düşünülmeye değer ve Adler psikolojisiyle ilgili daha çok bilgi edinmekle kesinlikle ilgileniyorum. Bence bu gecelik bana bu kadarı yeter ama umarım bir sonraki hafta tekrar gelmemin bir sakıncası yoktur. Ama bir mola vermezsem başım patlayacakmış gibi hissediyorum.

FİLOZOF: Biraz yalnız kalıp her şeyi düşünmek için zamana ihtiyacın olduğundan eminim. Ben her zaman buradayım; dolayısıyla ne vakit istersen gelebilirsin. Benim için keyifliydi. Teşekkür ederim. Yine sohbet edelim.

GENÇ: Harika! Müsaade ederseniz, son bir şey daha söylemek isterim. Bugünkü tartışmamız uzun ve oldukça yoğundu. Biraz kaba sözler sarf etmiş olabilirim. Bu yüzden sizden özür dilemek isterim.

FİLOZOF: Bu konuda endişelenme. Eflatun'un diyaloglarını okumalısın. Sokrat'ın müritlerinin davranışları ve dili insanı şaşırtacak kadar kabadır. Bir diyaloğun böyle olması gerekir.

İKİNCİ GECE

Bütün sorunlar kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardır

Genç adam sözüne sadık kaldı: Tam bir hafta sonra, filozofun çalışma odasına tekrar geldi. İşin aslı, ilk ziyaretinden sadece iki, üç gün sonra oraya bir an önce dönmemek için kendini zor tutmuştu. Konuşulanları büyük bir dikkatle düşündüğünde şüpheleri kesinleşmişti. Kısacası, erekbilim, yani belirli bir olgunun nedeninden çok amacına atıfta bulunulması bir safsataydı ve travmanın var olduğuna hiç şüphe yoktu. *İnsanlar geçmişi öylesine unutamazlar ve ondan kurtulamazlar.*

Genç adam, o gün eksantrik filozofun teorilerini tamamıyla çürütecek ve bu meseleyi kesin olarak kapatacaktı.

KENDİNİZİ NEDEN SEVMİYORSUNUZ

GENÇ: Geçen geceden sonra, biraz rahatladım, odaklandım ve her şeyi düşündüm. Ama teorilerinizi yine de kabul edemediğimi söylemem gerek.

FİLOZOF: Öyle mi? Bunların aklına yatmayan yönleri nedir?

GENÇ: Örneğin, geçen gün kendimi beğenmediğimi itiraf etmiştim. Ne yaparsam yapayım, eksikliklerimden başka bir şey görmüyorum ve kendimi neden sevmeye başlamam gerektiğine dair bir yanıt bulamıyorum. Ama tabii, kendimi sevmeyi hâlâ istiyorum. Siz her şeyi kişinin bir hedefi olmasıyla açıklıyorsunuz ama burada benim ne tür bir hedefim olabilir? Yani, kendimi sevmememin ne gibi bir avantajı olabilir? Bundan sağlayabileceğim tek bir kazanç bile düşünemiyorum.

FİLOZOF: Anlıyorum. Güçlü yanların olmadığını, sadece eksikliklerin olduğunu düşünüyorsun. Olgusal gerçek ne olursa olsun, öyle hissediyorsun. Bir başka deyişle, özgüvenin oldukça düşük. Dolayısıyla, bu noktada esas soru neden bu kadar berbat hissettiğin. Kendini neden bu kadar düşük bir özgüvenle görüyorsun?

GENÇ: Çünkü bu bir gerçek – hiçbir güçlü yanım yok.

FİLOZOF: Yanılıyorsun. Eksikliklerini fark etmenin nedeni, sadece kendini sevmeye başlamamaya karar vermiş olman. Kendini sevmemek için, güçlü yönlerini görmeyip sadece eksikliklerine odaklanıyorsun. Öncelikle, bu noktayı anlaman gerek.

GENÇ: Yani ben kendimi sevmeye başlamamaya mı karar verdim?

FİLOZOF: Evet. Kendini sevmemenin bir erdem olduğunu düşünüyorsun.

GENÇ: Neden? Neden böyle bir şey yapayım?

FİLOZOF: Belki de bu, kendinle ilgili düşünmen gereken bir şeydir. Sence ne tür eksikliklerin var?

GENÇ: Bunları fark ettiğinizden eminim. Bir kere, kişiliğim böyle. Özgüvene sahip değilim ve her zaman her konuda kötümser oldum. Sanırım fazla sıkılganım çünkü başkalarının bende ne gördüğü konusunda endişeleniyorum ve sürekli olarak insanlara karşı bir güvensizlik hali içinde yaşıyorum. Asla doğal davranamıyorum; söylediğim ve yaptığım şeylerde hep bir yapmacıklık var. Mesele sadece kişiliğim de değil – yüzümün ya da vücudumun da sevilecek bir yanı yok.

FİLOZOF: Eksikliklerini bu şekilde sıraladığında, nasıl bir ruh haline giriyorsun?

GENÇ: Of, çok kötü! Doğal olarak tatsız bir ruh hali. Kimsenin benim gibi tuhaf bir gençle bir ilişki kurmak istemediğinden eminim. Benim yakınlarımda bu denli berbat ve rahatsız edici birisi olsaydı, ondan ben de uzak dururdum.

FİLOZOF: Anlıyorum. Eh, o zaman tamam.

GENÇ: Ne demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: Senin verdiğin örnekten anlamak zor olabileceği için, başka bir örnek kullanacağım. Bu çalışma odasını basit danışmanlık seansları için kullanıyorum. Uzun seneler önce, kız öğrencilerimden biri buraya gelirdi. Şu anda senin oturduğun yerde, aynı sandalyede otururdu. Onun sıkıntısı da yüzünün kızarmasından korkmasıydı. Bana, ne zaman insanların arasına karışsa yüzünün kızardığını ve bu durumdan kurtulmak için her şeyi yapabileceğini söyledi. Ben de ona, "Bu durumdan *kurtulabilirsen*, sonra ne yapacaksın?" diye sordum. Hoşlandığı bir erkek olduğunu söyledi. Ona karşı gizli duygular besliyordu ama henüz açılmaya hazır değildi. Yüzünün kızarma korkusunu giderdikten sonra, ona onunla sevgili olmak istediğini itiraf edecekti.

GENÇ: Hah! Evet, tam da bir kız öğrencinin danışmanlık isteyebileceği tipik bir konu gibi. Hoşlandığı erkeğe karşı hislerini itiraf edebilmek için, önce yüzünün kızarmasıyla ilgili korkusundan kurtulmalıydı.

FİLOZOF: Ama bütün mesele bu mu gerçekten? Benim farklı bir düşüncem var. Genç kız neden yüzünün kızarmasından korkuyordu? Bu durum neden iyiye gitmemişti? Çünkü kızarma semptomuna ihtiyacı vardı.

GENÇ: Tam olarak ne diyorsunuz? Sizden bu durumu gidermenizi istemiyor muydu?

FİLOZOF: Sence bu kız için en korkutucu olan, en çok kaçınmak istediği şey neydi? Adamın onu reddetmesi tabii. Karşılık-

sız aşkının onun için her şeyi olumsuz hale getirmesi; 'Ben'in varlığı ve olasılığı. Bu unsurun, gençlerin yaşadığı karşılıksız aşklarda derin bir yeri vardır. Ama genç kız yüzünün kızarmasından korktuğu müddetçe, *Onunla birlikte olamam çünkü yüzümün kızarmasından korkuyorum*, diye düşünmeye devam edebilirdi. Bu sorun, kızın hislerini ona itiraf etmek için çaba sarf etmemesiyle sona erebilirdi ve kız adamın onu zaten reddedeceğine kendisini inandırabilirdi. En sonunda, *Yüzümün kızarmasıyla ilgili korkum daha iyiye gitseydi, şunu şunu yapabilirdim*, olasılığında yaşayabilirdi.

GENÇ: Tamam, demek bu kız hislerini itiraf edememesinin mazereti olarak yüzünün kızarma korkusunu uydurmuş. Ya da bu, adamın onu reddedeceği zaman için bir tür garanti haline gelmiş.

FİLOZOF: Evet, öyle de diyebilirsin.

GENÇ: İşte, *bu* ilginç bir yorum. Ama dediğiniz gibi olsaydı, ona yardım etmek imkansız olmaz mıydı? Kız sürekli olarak yüzünün kızaracağından korkmaya ihtiyaç duyduğu ve bu yüzden sıkıntı çektiği için, sorunlarını gidermek mümkün olmazdı.

FİLOZOF: Ona şöyle dedim: "Yüzünün kızarmasına ilişkin korkunu gidermek kolay." "Sahi mi?" dedi. "Ama bu korkunu tedavi etmeyeceğim," dedim. "Neden?" diye sordu. "Bak, yüzünün kızaracağından korkman sayesinde kendinle ve etrafındaki dünyayla ilgili memnuniyetsizliğini ve iyiye gitmeyen bir hayatı kabullenebiliyorsun. Bunu hem korkun sayesine başarıyorsun, hem de hayatının iyiye gitmemesinin nedeni bu." "Nasıl olabilir?" dedi. Devam ettim: "Bu korkunu tedavi ede-

cek olsaydım ve durumunla ilgili hiçbir değişiklik olmasaydı ne yapardın? Muhtemelen, yine buraya gelir, 'Bana yüzümün kızarmasıyla ilgili korkumu geri verin,' derdin. Bu da benim yapabileceğim bir şey olmazdı."

GENÇ: Hımm.

FİLOZOF: Bu kızın öyküsü kesinlikle sıra dışı değil. Sınavlarına hazırlanan öğrenciler, *Sınavı geçersem, hayat muhteşem olacak*, diye düşünürler. Şirketlerde çalışanlar, *Transfer olursam, her şey yoluna girer*, diye düşünürler. Ama bu istekler gerçekleştiğinde, çoğu zaman durumlarında bir değişiklik meydana gelmez.

GENÇ: Doğru.

FİLOZOF: Bir danışan, yüzünün kızarma korkusunun giderilmesi ricasıyla geldiğinde, danışmanın semptomları gidermemesi gerekir. Bunu yaparsa, o kişinin iyileşmesi daha da zorlaşır. Adler psikolojisinde bu tür konulara yönelik bakış açısı budur.

GENÇ: Peki, tam olarak ne yaparsınız? Hangi konuda endişeli olduklarını sorar ve meseleyi öylece bırakır mısınız?

FİLOZOF: Kız özgüvene sahip değildi. Durum böyle olduğu için, hislerini itiraf etmese bile adamın onu reddedeceğinden çok korkuyordu. Adam onu reddederse, özgüveni daha da düşecek ve kız daha çok incinecekti. Zaten bu yüzden yüzünün kızarmasıyla ilgili bir semptom yaratmıştı. Benim yapabileceğim şeyse, kişinin öncelikle 'şimdiki ben' kavramını kabullenmesini, sonra da sonuç ne olursa olsun, ileriye adım atma cesaretini göstermesini sağlamak. Adler psikolojisinde, bu tür yaklaşıma 'cesaretlendirme' denir.

GENÇ: Cesaretlendirme mi?

FİLOZOF: Evet. Tartışmamız biraz daha ilerleyince, bunun neyi içerdiğini sistematik bir şekilde açıklayacağım. Henüz o aşamaya gelmedik.

GENÇ: Bana uyar. Bu arada, 'cesaretlendirme' sözcüğünü aklımda tutacağım. Peki, o kıza ne oldu?

FİLOZOF: Bir arkadaş grubuna katılıp o kişiyle vakit geçirme fırsatı buldu ve sonuç olarak, adam onunla sevgili olmak istediğini itiraf etti. Tabii, kız bir daha buraya gelmedi. Yüzünün kızarma korkusuna ne olduğunu bilmiyorum. Ama büyük bir ihtimalle buna ihtiyacı kalmamıştır.

GENÇ: Evet, artık buna kesinlikle ihtiyacı kalmamıştır.

FİLOZOF: Doğru. Şimdi, bu öğrencinin öyküsünü göz önüne alarak, senin sorunlarını düşünelim. Şu anda, sadece eksikliklerini fark ettiğini ve kendini sevme ihtimalinin asla gerçekleşmeyeceğini söyledin. Sonra, "Kimsenin benim gibi tuhaf birisiyle bir ilişki yaşamak istemediğinden eminim," dedin, öyle değil mi? Buraya kadarını anladığından eminim. Neden kendini sevmiyorsun? Neden sadece eksikliklerine odaklanıyorsun ve neden kendini sevmemeye karar verdin? Bunun yanıtı, başkaları tarafından hoşlanılmamaktan ve kişiler arası ilişkilerinde incinmekten çok fazla korkman.

GENÇ: Ne demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: Yüzünün kızarmasından ve sevdiği adam tarafından reddedilmekten korkan genç kız gibi, sen de başkaları tarafından olumsuz yönlerinle görülmekten korkuyorsun.

Başkaları tarafından aşağılanmaktan; reddedilmekten ve derin zihinsel yaralar taşımaktan korkuyorsun. Bu tür durumlarda kalmaktansa, kimseyle bir ilişkinin olmamasının daha iyi olacağını düşünüyorsun. Bir başka deyişle, hedefin başkalarıyla olan ilişiklerinde incinmemek.

GENÇ: Hah...

FİLOZOF: Şimdi, bu hedef gerçekleştirilebilir mi? Yanıt basit. Yapman gereken tek şey, eksikliklerini bulmak, kendinden hoşlanmamaya başlamak ve insanlarla ilişki kurmayan birisi olmak. Bu şekilde kendini kabuğuna hapsedebilirsen, kimseyle etkileşim kurmana gerek kalmaz ve hatta insanlar seni her terslendiğinde, elinde hazır bir gerekçe olur – eksikliklerin yüzünden terslendiğine ve eksikliklerin olmasaydı senin de sevilebilir bir kişi olabileceğine dair bir gerekçen.

GENÇ: Ha-ha! Bana gerçekten de haddimi bildirdiniz.

FİLOZOF: Kaçamak cevap verme. Senin için, tüm bu eksikliklerle 'ben böyleyim' demek, değerli bir erdem. Bir başka deyişle, senin için faydalı bir şey.

GENÇ: Ah, canım yandı. Ne kadar sadist, ne kadar şeytanisiniz! Tamam, peki, doğru diyorsunuz: *Korkuyorum*.

FİLOZOF: İtiraf etmek iyi bir tavırdır. Ama şunu unutma: Başkalarıyla olan ilişkilerde incinmemek aslında imkansızdır. Kişiler arası ilişkiler kurduğunda, büyük veya küçük çapta incinirsin ve sen de birini incitirsin. Adler, "Kişinin sorunlarından kurtulmak için yapabileceği tek şey, evrende tek başına yaşamasıdır," der. Ama insan böyle bir şey yapamaz.

BÜTÜN SORUNLAR, KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ SORUNLARDIR

GENÇ: Bir dakika! Bunu hemen kabul mü edeceğim? "Kişinin sorunlarından kurtulmak için yapabileceği tek şey, evrende tek başına yaşamasıdır," öyle mi? Ne demek istiyorsunuz? Tek başımıza yaşasaydık, inanılmaz derecede yalnız olmaz mıydık?

FİLOZOF: Evet ama insanı yalnız hissettiren şey yalnız olması değildir. Yalnızlık başkaları, toplum ve çevre etrafında olmasına rağmen, onlardan ayrı olduğuna dair derin bir hisse kapılmaktır. Kişinin kendisini yalnız hissedebilmesi için, başkalarının da olması gerekir. Yani, bir kişi ancak sosyal içeriklerde bir 'birey' haline gelir.

GENÇ: İnsan gerçekten de yalnız olsaydı, evrende yapayalnız olsaydı, bir birey olmaz ve yalnız hissetmez miydi?

FİLOZOF: Sanırım, yalnızlık kavramı bile gündeme gelmezdi. Dile ihtiyacın olmazdı ve mantık ya da sağduyu kullanmaya da gerek kalmazdı. Ama bu mümkün değildir. Issız bir adada yaşasaydın, okyanusun ta ötesindeki bir kişiyi düşünürdün. Gecelerini yalnız geçirseydin, birinin nefes alıp verişini duymak için kulaklarını açardın. Dışarıda biri olduğu sürece, yalnızlık peşini bırakmaz.

GENÇ: Ama o zaman, bunu "Kişi evrende tek başına yaşayabilse, sorunları da olmazdı," diye ifade edebiliriz, değil mi?

FİLOZOF: Teoride, evet. Adler şöyle der: "Tüm sorunlar, kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardır."

GENÇ: Bunu tekrarlar mısınız?

FİLOZOF: Dilediğin kadar tekrarlayabiliriz: Bütün sorunlar, kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardır. Bu, Adler psikolojisinin ta kökenine kadar inen bir kavramdır. Bütün kişiler arası ilişkiler dünyadan yok olsaydı, yani kişi evrende yapayalnız kalsaydı ve başka kimse olmasaydı, her türlü sorun da yok olurdu.

GENÇ: Bu, bir yalan! Akademik saçmalıktan başka bir şey değil.

FİLOZOF: Elbette ki kişiler arası ilişkiler olmadan yapamayız. Bir insanın varlığı, özünde diğer insanların varlığını varsayar. Prensip olarak, başkalarından tamamıyla ayrı bir şekilde yaşamak imkansızdır. Dediğin gibi, 'kişi evrende tek başına yaşayabilirse' önermesi mantıksızdır.

GENÇ: Ama ben bundan söz etmiyorum. Elbette, kişiler arası ilişkiler muhtemelen büyük bir sorundur. O kadarını kabul ediyorum. Ama her şeyin kişiler arası ilişkilere indirgenmesi, gerçekten de abartılı bir fikir. Ya kişiler arası ilişkilerden ayrı kalma endişeleri, bir bireyin bir birey olarak sıkıntı duyduğu türden sorunlar, kendisine yönelttiği sorunlar ne olacak? Tüm bunları yok mu sayıyorsunuz?

FİLOZOF: Bir birey tarafından tam olarak tanımlanabilen endişe diye bir şey yoktur; iç endişe denen şey aslında yoktur.

Ortada ne tür bir endişe olursa olsun, başkalarının gölgeleri her zaman oradadır.

GENÇ: Ama siz yine de bir filozofsunuz. İnsanların kişiler arası ilişkiler gibi şeylerden çok daha önemli, çok daha büyük sorunları var. Mutluluk nedir, özgürlük nedir? Hayatın anlamı nedir? Bunlar filozofların eski Yunanlardan beri araştırdığı temalar değil mi? Ama siz, buna boş veriyorsunuz. Kişiler arası ilişkiler her şey mi? Bana biraz banal geldi. Bir filozofun bu tür şeyler söylediğine inanmak zor.

FİLOZOF: O zaman, bazı şeyleri biraz daha somut bir şekilde açıklamam gerekiyor.

GENÇ: Evet, lütfen! Bana bir filozof olduğunuzu söyleyecekseniz, her şeyi tam manasıyla açıklamanız gerek, yoksa bunlar hiç mantıklı olmayacak.

FİLOZOF: Kişiler arası ilişkilerden o kadar çok korkuyordun ki kendini sevmemeye başladın. Kişiler arası ilişkilerden kendini sevmeyerek kaçındın.

***

Bu önermeler, genç adamı ciddi bir biçimde alt üst etti. Bu sözlerde kalbini delip geçen, inkar edilemeyen bir doğruluk payı vardı. Buna rağmen, tüm sorunların insanların deneyimlediği kişiler arası ilişkiler olduğu ifadesini açıkça çürütmesi gerekiyordu. Adler insanların meselelerini önemsizleştiriyordu. *Bana sıkıntı veren sorunlar, o kadar da sıradan değil!*

AŞAĞILIK DUYGUSU ÖZNEL BİR VARSAYIMDIR

FİLOZOF: Şimdi, kişiler arası ilişkilere biraz farklı bir noktadan bakalım. 'Aşağılık duygusu' terimine aşina mısın?

GENÇ: Ne kadar aptalca bir soru. Şu ana kadar yaptığımız konuşmalardan anlayabileceğiniz gibi, ben koca bir damla aşağılık duygusuyum.

FİLOZOF: Duyduğun hisler tam olarak nedir?

GENÇ: Örneğin, bir gazetede benim yaşlarımda ve çok başarılı olan birisiyle ilgili bir haber görürsem, hep bu aşağılık duygusuna yenik düşüyorum. Benimle aynı süre yaşamış olan biri o kadar başarılıysa, ben bu dünyada ne yapıyorum diye düşünüyorum? Ya da mutlu gözüken bir arkadaşımı görürsem, onunla bunu kutlayamadan içim haset ve bıkkınlık hisleriyle doluyor. Tabii, sivilce kaplı bu surat da bu duruma yardımcı olmuyor, eğitimim ve mesleğim söz konusu olduğunda da çok güçlü aşağılık duygularına kapılıyorum. Bir de elde ettiğim gelir ve sosyal statü meseleleri var. Sanırım, kendimi tamamıyla aşağılık duygularıyla doldurmuş durumdayım.

FİLOZOF: Anlıyorum. Bu arada, 'aşağılık duygusu' terimini

bugünkü bağlamında kullanmış olan ilk kişinin Adler olduğu düşünülür.

GENÇ: Hah, bunu bilmiyordum.

FİLOZOF: Adler'in anadili olan Almancada, bunun karşılığı daha az *(minder)* değerli *(Wert)* hissetmek (*Gefühl*) anlamına gelen *Minderwertigkeitsgefühl* sözcüğüdür. Dolayısıyla, 'aşağılık duygusu' kişinin kendisiyle ilgili değer yargısını ifade eden bir terimdir.

GENÇ: Değer yargısı mı?

FİLOZOF: Kişinin değersiz veya çok az değerli olduğu hissidir.

GENÇ: Ah, bu hissi çok iyi bilirim. Aynı beni anlatıyor. Yaşamanın hiçbir anlamı olmadığı fikriyle kendime işkence etmediğim tek bir gün bile olmuyor.

FİLOZOF: Tamam, o halde benim aşağılık duygularıma bakalım. Benimle ilk tanıştığında nasıl bir izlenim edindin? Fiziksel özellikler anlamında soruyorum.

GENÇ: Şey, aslında...

FİLOZOF: Gizlemek zorunda değilsin. Açık ol.

GENÇ: Peki, düşündüğümden daha ufak tefek olduğunuzu söyleyebilirim.

FİLOZOF: Teşekkür ederim. Boyum 155 santim. Adler da hemen hemen aynı boydaymış. Bir ara, hatta senin yaşlarındayken, boyum için endişelenirdim. Daha ortalama bir boya sahip olsaydım, yirmi ya da sadece on santim bile daha uzun

olsaydım, her şeyin daha farklı olacağından emindim. Beni bekleyen daha keyifli bir hayat olabilirmiş gibi hissederdim. Bu hislerimden bir arkadaşıma söz ettiğime, bana bunun 'saçmalık' olduğunu söyledi ve konuyu öylece kapatıverdi.

GENÇ: Korkunç bir şey! Ne arkadaşmış ama!

FİLOZOF: Sonra, "Boyun uzasaydı ne yapardın? Sen de biliyorsun, insanları rahatlatmak gibi bir becerin var," dedi. İri yarı ve güçlü bir adamın, iriliği yüzünden insanların gözünü korkutabileceği bilinen bir şey. Öte yandan, benim gibi ufak tefek birisinin yanında insanlar kendilerini tedirgin hissetmezler. Dolayısıyla, minyon bir yapıya sahip olmanın hem benim için, hem de etrafımdaki kişiler için arzu edilebilir bir şey olduğunu fark ettim. Bir başka deyişle, bir değer dönüşümü yaşadım. Artık boyum konusunda endişeli değilim.

GENÇ: Tamam ama bu–

FİLOZOF: Ben bitirene kadar bekle. Buradaki önemli nokta, 155'lik boyumun değersiz olmaması.

GENÇ: Değersiz değil miydi?

FİLOZOF: Bir şeyi eksik ya da daha değersiz değildi. Elbette, 155 santimetre olan boyum ortalamadan daha kısa ve nesnel bir gerçeklik. İlk bakışta, bunun ortalamanın altında olduğu düşünülebilir. Ama esas mesele, bu boya ne tür bir anlam yüklediğim, buna ne tür bir değer verdiğim.

GENÇ: Bu, ne anlama geliyor?

FİLOZOF: Boyumla ilgili hislerimin hepsi, tamamıyla kendimi başkalarıyla kıyaslamakla ortaya çıkan öznel hislerdi.

Yani, kişiler arası ilişkilerimde. Çünkü kendimi kıyaslayabileceğim kimse olmasaydı, kısa olduğumu düşünmem için hiçbir neden olmazdı. Şu anda, sen de çeşitli aşağılık duyguları deneyimliyorsun. Ama lütfen şunu anla: Senin hissettiğin şey nesnel değil, öznel bir aşağılık duygusu. Boy gibi bir konuda bile, her şey öznelliğe indirgeniyor.

GENÇ: Yani, bize sıkıntı veren aşağılık duyguları, tarafsız gerçeklerden ziyade öznel yorumlar mı?

FİLOZOF: Tam olarak öyle. Arkadaşımın bakış açısıyla bakıp da insanların rahatlamasını sağladığımı veya onların gözlerini korkutmadığımı görünce, bu tür özellikler güçlü yönlere dönüşebiliyor. Tabii, bu da öznel bir yorum. Bunun keyfi bir varsayım olduğu bile söylenebilir. Ama öznelliğin iyi bir yanı vardır: Kendi kararlarını vermene izin verir. Meseleyi öznelliğe bıraktığım için, boyumu bir avantaj veya dezavantaj olarak görme seçeneği bana kalıyor.

GENÇ: Yeni bir yaşam tarzı seçebileceğiniz argümanına mı geldik?

FİLOZOF: Evet. Gerçekleri değiştiremeyiz. Ama insan öznel yorumları dilediği kadar değiştirebilir. Bizler öznel bir dünyada yaşıyoruz. Bunu en başta konuşmuştuk, değil mi?

GENÇ: Evet, on sekiz derece olan kuyu suyu konusu.

FİLOZOF: Şimdi bir de aşağılık duygusu anlamına gelen Almanca sözcüğü hatırla: *Minderwertigkeitsgefühl*. Biraz önce dediğim gibi, 'aşağılık duygusu' terimi kişinin kendi değer yargısıyla ilgilidir. O hale, bu değer ne olabilir? Tamam, örnek olarak, *yüksek bir değere* ya da para birimine değiş tokuş etti-

ğimiz elmasları alalım. Bunlar için belirli değerler buluruz ve bir karat şu kadar, fiyatlar şöyle şöyle deriz. Ama bakış açını değiştirirsen, bir elmas ufak bir taştan başka bir şey değildir.

GENÇ: Eh, entelektüel açıdan öyle.

FİLOZOF: Bir başka deyişle değer, sosyal bir bağlama dayalı olan bir şeydir. Bir dolarlık bir banknota verilen değer, ona tarafsız olarak atfedilmiş olan bir değer değildir ama bu sağduyulu bir yaklaşım olabilir. Matbu materyal olarak esas bedelini düşünecek olursak, değeri bir dolara yaklaşmaz bile. Bu dünyadaki tek kişi ben olsaydım ve başka kimse olmasaydı, muhtemelen o bir dolarlık paraları kışın şöminemde yakardım. Belki de burnumu silmek için kullanırdım. Aynı mantığı izleyerek, boyumla ilgili bir endişeye kapılmam için de bir neden olmaması gerekirdi.

GENÇ: Bu dünyadaki tek kişi siz olsaydınız ve başka kimse olmasaydı, öyle mi?

FİLOZOF: Evet. Sonuç olarak, değer sorunu bizi yine kişiler arası ilişkilere getirdi.

GENÇ: O zaman, bu konu bütün sorunların kişiler arası ilişki sorunları olduğuyla mı ilişkili?

FİLOZOF: Evet, öyle.

AŞAĞILIK KOMPLEKSİ BİR BAHANEDİR

GENÇ: Ama aşağılık duygusunun aslında bir kişiler arası ilişkiler sorunu olduğunu kesin olarak söyleyebilir misiniz? Sosyal açıdan bir başarı olduğu düşünülen ve kendisini başkalarıyla ilişkilere girerek alçaltması gerekmeyen bir kişi bile yine de aşağılık duygusuna kapılabilir mi? İnanılmaz derecede zengin olan bir iş adamı, herkesin kıskandığı eşsiz güzellikte bir kadın ve Olimpik altın madalya sahibi biri... Bu kişilerin her biri aşağılık duygusuna kapılabilir. Eh, bana böyle geliyor. Bu konuda *nasıl* düşünmem gerekir?

FİLOZOF: Adler aşağılık duygusunun herkesin deneyimlediği bir şey olduğunu söyler. Aşağılık duygusunun kötü bir yanı yoktur.

GENÇ: Peki, insanlar neden böyle bir duyguya kapılırlar?

FİLOZOF: Sanırım bunu belirli bir sırada anlamak gerek. İlk olarak, insanlar bu dünyaya çaresiz varlıklar olarak gelirler. Ayrıca, insanlar o çaresizlik halinden kaçmaya dair evrensel bir istek duyarlar. Adler buna 'üstünlük arayışı' der.

GENÇ: Üstünlük arayışı mı?

FİLOZOF: Bunu sadece 'durumu geliştirme umudu' ya da 'ideal bir hali arama' olarak düşünebilirsin. Örneğin, emekle-

me döneminde olan bir çocuk iki bacağı üstüne durmayı öğrenir. Dil öğrenmeye ve gelişmeye dair evrensel bir istek duyar. İnsanlık tarihi boyunca meydana gelen tüm ilerlemeler de bu 'üstünlük arayışından' kaynaklanır.

GENÇ: Ya sonra?

FİLOZOF: Bunun zıddı aşağılık duygusudur. Herkes, üstünlük arayışı olan bu 'gelişmeyi isteme hali' içindedir. Kişi çeşitli idealler ya da hedefler belirler ve bunlara doğru ilerler. Ama ideallerine ulaşamayınca, daha değersiz olduğu hissine kapılır. Örneğin, ilham aldıkça ve geliştikçe kendilerine hep, *Hâlâ yeteri kadar iyi değilim*, ya da, *Aşçılığımı bir üst seviyeye taşımam gerek*, gibi şeyler söyledikleri bir tür aşağılık duygusuna kapılırlar.

GENÇ: Doğru.

FİLOZOF: Adler, üstünlük arayışının ve aşağılık duygusunun hastalık değil, normal ve sağlıklı mücadelenin ve gelişimin tetikleyicileri olduğunu söyler. Aşağılık duygusu yanlış bir şekilde kullanılmadığı takdirde, mücadeleyi ve gelişimi destekleyebilir.

GENÇ: Aşağılık duygusu bir tür fırlatma rampası mıdır?

FİLOZOF: Evet, öyledir. Kişi, hissettiği aşağılık duygusundan kurtulmaya ve ilerlemeye devam eder. İnsan asla o sıradaki durumundan tatmin olmaz – tek bir adım atması gerektiği vakit bile ilerleme kaydetmek ister. Daha mutlu olmak ister. Bu tür bir aşağılık duygusunun hiçbir ters yanı yoktur. Ama ileriye doğru tek bir adımı atmak için cesaretini yitiren ve gerçekçi adımlar atarak durumun değişebileceğini kabullen-

meyen insanlar vardır. Daha bir şey yapmadan pes ederler ve "Zaten yeteri kadar iyi değilim," veya "Denesem bile, hiç şansım olmazdı," gibi şeyler derler.

GENÇ: Evet, bu da doğru. Şuna hiç şüphe yok: Aşağılık duygusu kuvvetliyse, çoğu kişi kötümser bir hale bürünür. "Zaten yeteri kadar iyi değilim," der. Çünkü aşağılık duygusu zaten bu anlama gelir.

FİLOZOF: Hayır, bu aşağılık duygusu değildir – bu, aşağılık kompleksidir.

GENÇ: Bir kompleks mi? Aşağılık duygusu bu değil midir?

FİLOZOF: Dikkatli ol. Günümüzde, bu ülkede, 'kompleks' sözcüğünün kullanımı 'aşağılık duygusuyla' aynı anlamı taşıyor gibi. İnsanların, "Gözkapaklarımla ilgili kompleksim var," veya "Eğitimiyle ilgili kompleksi var," gibi şeyler söylediklerini duyarsın; bu tür şeyleri biliyorsundur. Ama bu ifadeler terimin tamamıyla yanlış kullanılmasından ibarettir. Temel olarak 'kompleks', karmaşık bir grup histen ve fikirden oluşan anormal bir zihinsel hale işaret eder ve aşağılık duygusuyla hiçbir alakası yoktur. Örneğin, Freud'un çocuğun karşı cinsiyetten ebeveynine karşı hissettiği anormal beğeniyi irdelediği içerikte kullanılan bir Oedipus kompleksi vardır.

GENÇ: Evet. Anormalliğin nüansları, anne ve baba kompleksleri söz konusu olduğunda güçlü.

FİLOZOF: O halde, aynı neden yüzünden 'aşağılık duygusunu' ve 'aşağılık kompleksini' karıştırmamak ve bunları apayrı şeyler olarak düşünmek çok büyük bir önem taşıyor.

GENÇ: Birbirlerinden tam olarak ne kadar farklılar?

FİLOZOF: Aşağılık duygusunun özellikle kötü bir yanı yok. Bu noktayı artık anladın, değil mi? Adler'in dediği gibi, aşağılık duygusu, mücadele etme ve gelişme için tetikleyici bir unsur olabilir. Örneğin, bir kişinin eğitimiyle ilgili bir aşağılık duygusu varsa ve kendi kendine, *İyi eğitimli değilim, o yüzden herkesten çok çabalamam gerek*, diye düşünüyorsa, bu arzu edilen bir yön olur. Öte yandan, aşağılık kompleksi kişinin aşağılık duygusunu bir tür bahane olarak kullanmaya başlamasıyla ilgili bir durumu ifade eder. Böylece, *İyi eğitimli değilim, o yüzden başarılı olamam* veya *Güzel değilim, o yüzden evlenemem*, diye düşünür. Birisi günlük hayatta bu şekilde 'A durumu yaşanıyor, dolayısıyla B yapılamaz' mantığında ısrar ederse, bu aşağılık duygusu kategorisine uymaz. Bu, bir aşağılık kompleksidir.

GENÇ: Hayır, bence bu geçerli bir nedensel ilişki. İyi eğitimli değilseniz, bu durum iş bulma veya dünyada başarılı olma şansınızı elinizden alır. Sosyal ölçekte aşağı seviyede görülürsünüz ve başarılı olamazsınız. Bu, kesinlikle bir bahane değil. Acı bir gerçek, değil mi?

FİLOZOF: Hayır, yanılıyorsun.

GENÇ: Nasıl? Hangi konuda yanılıyorum?

FİLOZOF: Senin nedensel bir ilişki dediğin şeyi, Adler 'bariz sebep ve sonuç' olarak tanımlar. Yani, ortada hiç öyle bir şey olmadığı halde, kendini ciddi nedensel bir ilişki olduğuna ikna edersin. Geçen gün birisi bana, "Kolaylıkla evlenememin nedeni, ebeveynlerimin küçüklüğümde boşanmış olmaları,"

dedi. Freud etiyolojisi bakış açısından (nedenler atfetmek), ebeveynlerin boşanması büyük bir travmadır ki bu kişinin evlilikle ilgili görüşleriyle bariz nedensel bir ilişki oluşturur. Ancak Adler erekbilimi (hedefler atfetmek), bu tür argümanları 'bariz sebep ve sonuç' olarak reddeder.

GENÇ: Öyle olsa da işin gerçeği, iyi bir eğitimin kişinin toplumda başarılı olmasını kolaylaştırdığı. Dünyayı daha iyi tanıdığınızı sanıyordum.

FİLOZOF: Esas konu, kişinin bu gerçeklikle nasıl yüzleştiğidir. Şayet, *İyi eğitimli değilim, o yüzden başarılı olamam*, diye düşünüyorsan, o zaman, *Başarılı olamam*, yerine, *Başarılı olmak istemiyorum*, diye düşünmen gerekir.

GENÇ: Başarılı olmak istemiyor muyum? Bu ne biçim bir mantık?

FİLOZOF: Sadece ileriye doğru tek bir adım bile atmanın korkutucu olduğu anlamına geliyor; ayrıca, gerçekçi çabalar sarf etmediğin anlamına da geliyor. Şu anda keyif aldığın şeyleri feda etmek isteyecek kadar değişmek istemiyorsun; örneğin, oyun oynayarak ve hobilerinle ilgilenerek geçirdiğin zamanı. Bir başka deyişle, yaşam tarzını değiştirebilecek *cesarete* sahip değilsin. Birtakım şikayetlerin veya kısıtlamaların olsa da, her şeyin olduğu gibi kalması sana daha kolay geliyor.

YÜKSEKTEN ATIP TUTAN KİŞİLER AŞAĞILIK DUYGUSUNA SAHİPTİR

GENÇ: Olabilir ama...

FİLOZOF: Dahası, eğitimle ilgili bir aşağılık kompleksi geliştirir ve "İyi eğitimli değilim, o yüzden başarılı olamam," diye düşünürsün. Halbuki diğer şekliyle, bu mantık şöyle de olabilir: "İyi eğitimli olsaydım, çok başarılı olabilirdim."

GENÇ: Hımm, doğru.

FİLOZOF: Bu da aşağılık kompleksinin bir diğer unsurudur. Aşağılık komplekslerini sözlerle veya tavırlarla yaratanlar, "A durumu yaşanıyor, dolayısıyla B yapılamaz," diyen kişilerdir; A olmasaydı aslında istediklerini yapabilecek kapasiteye sahip olduklarını ve değerli olduklarını ima ederler.

GENÇ: "Böyle olmasaydı, ben de yapabilirdim," gibi.

FİLOZOF: Evet. Adler'in dediği gibi, kimse aşağılık duygusuna uzun süre dayanamaz. Aşağılık duygusu herkesin sahip olduğu bir şeydir ama sonsuza dek bu halde kalmak çok ağır bir yüktür.

GENÇ: Ne? Çok kafa karıştırıcı olmaya başladı.

FİLOZOF: Tamam, her şeyi teker teker ele alalım. Bir aşağı-

lık duygusuna sahip olmak, kişinin mevcut durumunda bir tür eksiklik hissetme halidir. Dolayısıyla, esas soru...

GENÇ: Eksik olan kısmın nasıl oluşturulacağıdır, değil mi?

FİLOZOF: Tam olarak öyle. Eksik olan kısmın nasıl telafi edileceğidir. Bunu yapmanın en sağlıklı yolu, mücadele ederek ve gelişerek telafide bulunmaktır. Örneğin, kişi kendini eğitim gördüğü alana adayabilir, sürekli olarak eğitim alır veya işinde çok çalışır. Ama bu cesarete sahip olmayan kişiler, bir aşağılık kompleksi geliştirirler. Bir kez daha, *İyi eğitimli değilim, o yüzden başarılı olamam*, diye düşünürler. Ayrıca, kapasitelerini, *İyi eğitimli olsaydım, gerçekten de başarılı olabilirdim*, diyerek ima ederler. Şu anda eğitim konusu yüzünden gizli olan 'gerçek ben' aslında üstün diye düşünürler.

GENÇ: Hayır, bu mantıklı değil. Dediğiniz ikinci şey, bir aşağılık duygusunun ötesinde. Aslında bu her şeyden çok bir cesaret gösterisi değil mi?

FİLOZOF: Öyle. Aşağılık kompleksi bir başka özel zihinsel duruma da dönüşebilir.

GENÇ: O nedir?

FİLOZOF: Bu konuda pek bir şey duyduğunu sanmam. Buna 'üstünlük kompleksi' deniyor.

GENÇ: *Üstünlük* kompleksi mi?

FİLOZOF: Kişi güçlü üstünlük hislerine sahiptir ve bunun yanı sıra, sağlıklı mücadele ve gelişme yöntemleriyle telafi etme cesaretinden yoksundur. Bu durumdaki bir kişi, aşağılık kompleksini, *A durumu yaşanıyor, o yüzden B yapılamaz*, diye

düşünerek tolere edemez. 'Kişinin yetersiz olma halini' kabullenemez. Bu noktada, kişi bir başka şekilde telafi etmenin yollarını ve daha kolay bir çıkış yolu arar.

GENÇ: Bu nasıl bir yoldur?

FİLOZOF: Gerçekten de üstünmüş gibi davranarak ve uydurma bir üstünlük hissine kapılarak.

GENÇ: Uydurma bir üstünlük hissi mi?

FİLOZOF: Tanıdık bir örnek, 'otorite vermek' olabilir.

GENÇ: Bu ne anlama geliyor?

FİLOZOF: Kişi, güçlü birisiyle iyi anlaştığını sergiler (geniş anlamda, okuldaki sınıfınızın liderinden tanınmış bir kişiye kadar herkes olabilir). Bunu yaparak, özel olduğunu anlatır. Kişinin iş deneyimini yanlış sergilemesi veya belirli giysi markalarına karşı aşırı bağımlılık sergilemesi, otorite vermenin çeşitleridir ve muhtemelen üstünlük kompleksinin özelliklerini de taşırlar. Her örnekte, üstün ya da özel olan aslında 'ben' değildir. Sadece kişi bunu otoriteyle ilişkilendirerek, 'ben'in üstün görünmesini sağlar. Kısacası, uydurma bir üstünlük hissidir.

GENÇ: Bunun temelinde de yoğun bir aşağılık duygusu mu yatar?

FİLOZOF: Elbette. Modadan pek anlamam ama bütün parmaklarına yakutlu ve zümrütlü yüzükler takan kişilerin estetik anlayışı olduğu değil, aşağılık duygusu olduğunu düşünmek daha doğrudur. Bir başka deyişle, bu insanlar bir üstünlük kompleksinin işaretlerini sergilerler.

GENÇ: Doğru.

FİLOZOF: Ama bu eğreti güçle kendilerini daha büyük gösteren kişiler, aslında başkalarının değer sistemlerine göre yaşıyordur – yani başkalarının hayatlarını yaşıyordur. Bu noktanın vurgulanması gerek.

GENÇ: Bu da üstünlük kompleksi oluyor. Çok ilginç bir psikoloji. Bana farklı bir örnek verebilir misiniz?

FİLOZOF: Başarılarıyla övünmekten hoşlanan kişiler vardır. Geçmiş başarılarına tutunur ve her zaman ışığının en parlak olduğu zamanla ilgili öyküler anlatırlar. Bu tür kişiler tanıyor olabilirsin. Bu insanların hepsinin üstünlük kompleksleri olduğu söylenebilir.

GENÇ: Başarılarıyla övünen birisi mi? Evet, küstahça bir tavır ama kişi gerçekten de üstün olduğu için övünebilir. Buna uydurma bir üstünlük hissi diyemezsiniz.

FİLOZOF: Ah, yanılıyorsun. Yüksek sesle bir şeyler hakkında övünecek kadar ileri giden kişiler, aslında özgüvene sahip değildir. Adler açıkça şöyle der: "Övünen kişi, bunu sadece bir aşağılık duygusundan dolayı yapar."

GENÇ: Övünmenin, tersine çevrilmiş bir aşağılık duygusu olduğunu mu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Evet. Bir insan kendisine gerçekten güveniyorsa, övünme ihtiyacı hissetmez. İnsanın övünmesine neden olan şey, üstünlük hissinin güçlü olmasıdır. Kişi, üstünlüğünü daha da fazla sergileme ihtiyacı duyar. Bunu yapmazsa, tek bir kişi bile 'beni olduğum gibi' kabullenmez korkusu yaşar. Bu, tam manasıyla bir üstünlük kompleksidir.

GENÇ: O halde, tanımlarından aşağılık kompleksinin ve üstünlük kompleksinin birbirinin zıddı olduğu düşünülebilir ama aslında birbirine yakın kavramlar mı?

FİLOZOF: Evet, bariz bir bağlantıları var. Övünmekle ilgili olarak vermek istediğim son bir örnek daha var; oldukça da karmaşık bir örnek. Aşağılık duygusunun artmasıyla ortaya çıkan belirli bir üstünlük hissine neden olan bir kalıptır bu. Tam olarak söylemek gerekirse, kişinin talihsizlikleriyle övünmesiyle ilgilidir.

GENÇ: Talihsizlikleriyle övünmesi mi?

FİLOZOF: Yetiştirilmesi, başına gelen çeşitli talihsizlikler gibi konulardan söz ederken övünen kişiden bahsediyorum. Birisi bu kişiyi teselli etmeye çalışırsa ya da bir değişiklik yapmasını önerirse, övünen kişi yardımı geri çevirir. "Ne hissettiğimi anlamıyorsun," der.

GENÇ: Evet bu tür insanlar var ama...

FİLOZOF: Bu tür insanlar, talihsizliklerle ilgili deneyimleriyle kendilerini 'özel' göstermeye çalışırlar ve sadece talihsizlik yaşamış olmalarıyla kendilerini başkalarından üstün bir seviyeye çıkarırlar. Örneğin, benim kısa boylu olmam. Diyelim ki o iyi yürekli insanlar bana gelip "Endişelenecek bir konu değil," veya "Bu tür şeylerin, insani değerlerle hiçbir ilgisi yok," gibi şeyler dediler. Onlara karşı çıkar, "Kısa boylu insanların neler yaşadığını bildiğinizi mi sanıyorsunuz?" dersem, bana kimse bir daha bir şey demez. Etrafımdaki herkesin bana patlamak üzere olan bir çıbanmışım gibi davranacağından ve temkinli olacağından eminim. Daha doğrusu, düşünerek yaklaşacağından eminim.

GENÇ: Çok haklısınız.

FİLOZOF: Bunu yaparak, pozisyonum başkalarınınkine kıyasla daha üstün hale gelir ve özel birisi olabilirim. Bir sürü insan, hasta olduklarında, yaralandıklarında veya kalp kırıklığının yarattığı zihinsel sıkıntıları çektiklerinde bu tür bir tavır takınarak 'özel bir varlık' olmaya çalışır.

GENÇ: Böylece, aşağılık duygusu sergiliyorlar ve bunu lehlerine mi kullanıyorlar?

FİLOZOF: Evet. Talihsizliklerini avantajlarına kullanıyorlar ve bununla karşı tarafı kontrol etmeye çalışıyorlar. Ne kadar talihsiz olduklarını ve ne kadar acı çektiklerini dile getirerek, etraflarındaki kişileri endişelendirmeye (örneğin, ailelerini ve arkadaşlarını), onların konuşmalarını ve davranışlarını kısıtlamaya ve kontrol etmeye çalışırlar. İlk başta sözünü ettiğim, şu kendilerini odalarına kilitleyen kişiler sık sık talihsizliklerini avantajlarına kullandıkları üstünlük hislerine kapılırlar. Öyle ki Adler bu konuda şöyle demiştir: "Kültürümüzde, zayıflık son derece güçlü ve kuvvetli bir şey olabilir."

GENÇ: Yani, zayıflık güçlü bir şey mi?

FİLOZOF: Adler, "Aslında, kendimize kültürümüzün en güçlü kişisi kim diye soracak olsaydık, mantıklı yanıt bebek olurdu. Bebek hükmeder ve ona hükmedilemez," der. Bebek, zayıflıklarıyla yetişkinleri yönetir. Bu zayıflık yüzünden de kimse onu kontrol edemez.

GENÇ: Bu bakış açısıyla ilk kez karşılaşıyorum.

FİLOZOF: Tabii, incinmiş olan kişinin sözlerinde – "Ne hissettiğimi anlamıyorsunuz!" – bir nebze gerçeklik payı da vardır. Acı çeken kişinin hislerini tam olarak anlamayı kimse beceremez. Ama kişi talihsizliğini 'özel' olmak için lehine kullandığı müddetçe, o talihsizliğe her zaman ihtiyaç duyar.

***

Genç ve filozof artık bir dizi tartışma konusunu geride bırakmışlardı: Aşağılık duygusu, aşağılık kompleksi ve üstünlük kompleksi. Bunlar psikolojide anahtar sözcükler olmasına rağmen, içerdikleri gerçekler gencin hayal ettiği anlamlardan çok farklıydı. Yine de bir terslik olduğunu hissediyordu. *Bu konuyu kabullenmekte neden zorlanıyorum? Beni şüphe içinde bırakan şey giriş kısmı, önerme bölümü olmalı.* Genç adam, sakin tavrını koruyarak söz aldı.

HAYAT BİR YARIŞMA DEĞİLDİR

GENÇ: Ama hâlâ anlamadım galiba.

FİLOZOF: Tamam, bana istediğini sorabilirsin.

GENÇ: Adler üstünlük arayışının – kişinin daha üstün olmaya çalışmasının – evrensel bir istek olduğunu kabul ediyor, değil mi? Öte yandan, aşırı aşağılık ve üstünlük hisleriyle ilgili bir uyarı da yapıyor. Üstünlük arayışını reddedebiliyor olsaydı, anlamam kolay olurdu – o durumda, dediklerini kabul edebilirdim. Tam olarak ne yapmamız gerekiyor?

FİLOZOF: Şöyle düşün. Üstünlük arayışından söz ettiğimizde, bunu başkalarından üstün olmayı deneme, başkalarını tekmeleyip aşağı atmak anlamına gelse bile daha yükseklere tırmanma isteği olarak düşünme eğilimi söz konusudur. Sen de bilirsin, yukarı uzanan bir merdiven vardır ve zirveye varmak isteyen kişi diğerlerini aşağı iter. Elbette, Adler bu tür tavırları savunmaz. Bunun yerine, aynı oyun alanı seviyesinde ileriye doğru gidenlerin ve onların arkasında ilerleyen başka kişilerin bulunduğunu söyler. Kat edilen mesafe ve yürüme hızı farklı olduğu halde, herkes aynı düz alanda eşit bir şekilde yürür. Üstünlük arayışı, başkalarından daha üstün olmayı amaçlamayı gerektiren türden bir rekabet zihniyetinden ziyade, kişinin kendi başına öne doğru bir adım atmasıyla ilgili zihniyettir.

GENÇ: O halde, hayat bir yarış değil midir?

FİLOZOF: Değildir. Kimseyle yarışmadan, ileriye doğru gitmeye devam etmek yeterlidir. Tabii, insanın kendisini başkalarıyla kıyaslamasına da gerek yoktur.

GENÇ: Hayır, bu mümkün değil. Ne olursa olsun, kendimizi her zaman başkalarıyla kıyaslarız. Zaten aşağılık duygusu bundan kaynaklanmaz mı?

FİLOZOF: Sağlıklı bir aşağılık duygusu, insanın kendisini başkalarıyla kıyaslamasıyla değil, kişinin kendisini ideal benliğiyle kıyaslamasıyla gelir.

GENÇ: Ama...

FİLOZOF: Bak, hepimiz farklıyız. Cinsiyet, yaş, bilgi, deneyim, görünüş... Tıpatıp aynı iki insan bulamazsın. Olumlu bir bakış açısıyla, diğer insanların bizden farklı olduğunu; aynı olmadığımızı ama eşit olduğumuzu kabul edelim.

GENÇ: Aynı değiliz ama eşit miyiz?

FİLOZOF: Evet. Herkes farklıdır. İyiyle kötü ve üstünle aşağı olan arasındaki farkı birbirine karıştırma. Ne kadar farklı olursak olalım, hepimiz eşitiz.

GENÇ: İnsanlar arasında sınıf farkı yok yani. İdeal olarak söylemek gerekirse, öyle sanırım. Ama biz şu anda gerçeklerle ilgili dürüst bir tartışma yapmaya çalışıyoruz, değil mi? Örneğin, bir yetişkin olarak benim ve hâlâ aritmetikte sorun yaşayan bir çocuğun eşit olduğunu gerçekten de söyleyebilir misiniz?

FİLOZOF: Bilgi ile deneyim seviyesi ve üstlenilebilecek sorumluluk miktarı açısından, mutlaka farklılıklar olacaktır. Çocuk ayakkabılarının bağcıklarını doğru dürüst bağlayamayabilir ya da karmaşık matematik denklemlerini anlayamayabilir veya sorunlar ortaya çıktığında, bir yetişkin kadar sorumluluk üstlenemeyebilir. Ama bu tür şeylerin insani değerlerle bir ilgisi olmaması gerekir. Yanıtım aynı. Bütün insanlar eşittir ama aynı değildir.

GENÇ: O zaman, bir çocuğa tam yetişkinliğe erişmiş bir kişi gibi mi davranılması gerektiğini söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Hayır, çocuğa bir yetişkin ya da bir çocuk gibi davranmak yerine, bir insan gibi davranılması gerekir. Kişi çocukla samimiyetle, kendisi gibi bir diğer insan olarak etkileşim kurar.

GENÇ: Soruyu değiştirelim. Bütün insanlar eşit. Aynı oyun alanındalar. Ama aslında, bu noktada bir uyumsuzluk yok mu? İleriye gidenler üstün, onları arkadan takip edenler daha aşağı seviyedeler. Böylece, üstün ve aşağı seviyede olma haline varmıyor muyuz?

FİLOZOF: Hayır, oraya varmıyoruz. Bir kişinin başkalarının önünden veya arkasından yürümeye çalışması önemli değildir. Bunu dikey ekseni olmayan düz bir alanda ilerlemek gibi düşün. Birisiyle yarışmak için yürümüyoruz. Esas değer taşıyan şey, kişinin şu anki halini aşmaya çalışmasıdır.

GENÇ: Siz tüm rekabet hallerinden kurtuldunuz mu?

FİLOZOF: Elbette. Statü ya da şeref elde etmeyi düşünmüyorum ve hayatımı dünyevi rekabetlerle hiçbir ilgisi olmayan, bunların dışında kalan bir filozof olarak yaşıyorum.

GENÇ: Rekabeti bıraktınız mı yani? Bir şekilde, yenilgiyi mi kabullendiniz?

FİLOZOF: Hayır. Kazanmakla ve kaybetmekle meşgul olan yerlerden uzaklaştım. İnsan kendisi olmaya çalışırken, rekabet kaçınılmaz bir şekilde yolunu tıkar.

GENÇ: Mümkün değil! Bu, tükenmiş yaşlı bir adamın savunacağı bir şey. Benim gibi gençlerin rekabetin yarattığı gerilim arasında kendi imkanlarını kullanarak ayakta kalmaları gerekir. Yanımda koşan bir rakibim olmadığı için kendimi aşamam. Kişiler arası ilişkileri rekabetçi olarak düşünmenin ne zararı var?

FİLOZOF: Bu rakip, bir yoldaş diyebileceğin birisiyse, bu kişisel gelişime yol açabilir. Ama çoğu zaman, bir rekabet yoldaşın olamaz.

GENÇ: Bu, tam olarak ne anlama geliyor?

GÖRÜNÜŞÜNÜZ KONUSUNDA ENDİŞELENEN TEK KİŞİ SİZSİNİZ

FİLOZOF: Şimdi, yarım kalan konuları tamamlayalım. İlk önce, Adler'in tüm sorunların kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlar olduğu tanımından hoşlanmadığını söylemiştin. Aşağılık duygusu ile ilgili tartışmamızın temeli buydu.

GENÇ: Evet, doğru. Aşağılık duyguları konusu çok yoğun ki o noktayı unutmanın eşiğine geldim. Siz bu konuyu neden açtınız?

FİLOZOF: Rekabet konusuyla bağlantılı. Lütfen, bunu unutma. Bir insanın kişiler arası ilişkilerinin temelinde rekabet söz konusuysa, kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardan veya talihsizlikten kaçamayacaktır.

GENÇ: Neden?

FİLOZOF: Çünkü bir rekabetin sonunda, galip gelenler ve kaybedenler olur.

GENÇ: Galip gelenler ve kaybedenler olması çok doğal!

FİLOZOF: O halde, etrafındaki kişilerle rekabet halinde olan kişi sen olsaydın ne olurdu diye düşün. Bu kişilerle olan ilişkilerinde, galibiyetin veya yenilginin farkında olmaktan başka

seçeneğin kalmaz. Bay A meşhur bir üniversiteye kabul edilir, Bay B o büyük şirkette iş bulur ve Bay C çok güzel bir kadınla görüşmeye başlar... Sen de kendini onlarla kıyaslar, *Benim elimdeyse bir tek bunlar var*, diye düşünürsün.

GENÇ: Ha-ha. Bu çok spesifik bir örnek.

FİLOZOF: Bir kişi rekabetin, zaferin ve yenilginin bilincinde olduğunda, aşağılık duygusunun ortaya çıkması kaçınılmazdır. Çünkü kişi kendisini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslar, *O kişiyi yendim* ya da *O kişiye yenildim*, diye düşünür. Aşağılık kompleksi ve üstünlük kompleksi de bunun uzantılarıdır. Şimdi, bu noktada diğer kişi senin için nasıl birisi?

GENÇ: Bilmem... Bir rakip mi?

FİLOZOF: Hayır, sadece bir rakip değil. Daha sen ne olduğunu anlamadan, bütün insanları, dünyadaki herkesi düşmanın olarak görmeye başlarsın.

GENÇ: Düşmanım olarak mı?

FİLOZOF: Herkesin seni küçümsediğini ve hor gördüğünü, asla hafife alınmaması gereken ve bir boşluk kollayıp bir anda saldıracak düşmanlar olduklarını düşünmeye başlarsın. Kısacası, dünya dehşet verici bir yer haline gelir.

GENÇ: Asla hafife alınmaması gereken düşmanlar... Bu tür kişilerle mi rekabet ediyorum?

FİLOZOF: Rekabetin bu denli korkutucu olmasının nedeni budur. Kaybeden değil her zaman kazanan birisi olsan bile, rekabete giren birisiysen, bir an için bile huzur bulamazsın. Kaybeden taraf olmak istemezsin. Kaybeden birisi olmak is-

temiyorsan da her zaman kazanmaya devam etmen gerekir. Başkalarına güvenemezsin. O kadar çok kişinin toplumun gözünde başarısını artırırken gerçek manada mutlu hissetmemesinin nedeni, rekabet içinde yaşamalarıdır. Çünkü onlara göre, dünya düşmanlarla dolup taşan tehlikeli bir yerdir.

GENÇ: Sanırım öyle ama...

FİLOZOF: Ama diğer insanlar sana o kadar bakıyor mudur? Gece gündüz seni izleyip saldırmak için kusursuz anı mı bekliyorlardır? Bana hiç olası gelmiyor. Genç bir arkadaşım, ergenlik döneminde vaktinin büyük bir kısmını ayna karşısında saçlarını düzelterek geçirirdi. Bir keresinde, yine ayna karşısındayken büyükannesi, "Nasıl göründüğün konusunda endişelenen tek kişi sensin," demiş. Arkadaşım o günden sonra hayatla daha kolay başa çıktığını söylüyor.

GENÇ: Bu taş banaydı, değil mi? Elbette, etrafımdaki kişileri düşman olarak görüyor olabilirim. Sürekli olarak saldırıya uğramaktan, her an üstüme yağabilecek oklardan korkuyorum. Her zaman başkaları tarafından izlendiğimi, benimle ilgili yargılamalarına maruz kaldığımı ve saldırıya uğrayacağımı düşünüyorum. Bunun ayna takıntısı olan ergeninki gibi kendine dönük bir tepki olduğu da doğru olabilir. Dünyadaki insanlar benimle ilgilenmiyorlar. Sokakta amuda kalkıp yürüsem bile fark etmezler! Ama bilemiyorum. Sonuç olarak, aşağılık duygusunun benim seçtiğim, bir tür amacı olan bir şey mi olduğunu söylüyorsunuz? Bu, bana hiç mantıklı gelmiyor.

FİLOZOF: Neden?

GENÇ: Benden üç yaş büyük bir ağabeyim var. Klasik ağabey imajına çok uyuyor – her zaman ebeveynlerimizin dediğini yapıyor, derslerinde ve sporda çok başarılı ve tam bir çalışkanlık abidesi. Küçüklüğümden beri hep onunla kıyaslandım. Benden yaşça büyük ve daha ileri; bu yüzden de onu asla bir şeyde yenemedim. Ebeveynlerimiz bu tür durumları hiç umursamadılar ve beni takdir ettiklerini asla göstermediler. Ne yaparsam yapayım, bana bir çocukmuşum gibi davranıldı ve her fırsatta azarlanıp sessiz olmam söylendi. Hislerimi kendime saklamayı öğrendim. Hayatımı tamamıyla aşağılık duygusuna kapılmış bir halde geçirdim. Ağabeyimle rekabet ettiğimi kabul etmekten başka bir seçeneğim olmadı!

FİLOZOF: Anlıyorum.

GENÇ: Bazen bu konuyu şöyle düşünüyorum: Yeteri kadar güneş almadan büyüyen bir sukabağıymışım gibi hissediyorum. O yüzden, aşağılık duygusuyla kıvranıyor olmam çok doğal. O tür bir durumda düzgün bir şekilde büyüyebilen biri varsa, onunla tanışmak isterdim!

FİLOZOF: Anlıyorum. Gerçekten de ne hissettiğini anlıyorum. Şimdi, ağabeyinle arandaki ilişkiyi göz önüne alırken, 'rekabet' konusunu düşünelim. Ağabeyin ve diğer kişiler arası ilişkilerinle ilgili olarak bir rekabet odağıyla düşünmemiş olsaydın, insanlar sana nasıl görünürlerdi?

GENÇ: Eh, ağabeyim sonuçta ağabeyim, diğer insanlarsa ayrı bir konu.

FİLOZOF: Hayır, daha olumlu yoldaşlar olmalılar.

GENÇ: Yoldaşlar mı?

FİLOZOF: Daha önceden, "Başkalarının mutluluğunu gönülden kutlayamıyorum," dememiş miydin? Kişiler arası ilişkilerini rekabet olarak düşünüyor, başkalarının mutluluğunu da 'yenilgin' olarak algılıyorsun. Başkalarının mutluluğunu kutlayamamanın nedeni bu. Ama rekabet durumundan kurtulduğun anda, birisine karşı galip gelme ihtiyacı ortadan kalkar. Ayrıca kişi, *Belki de kaybederim*, korkusundan da kurtulur. Kişi, başkalarının mutluluğunu gönülden kutlamaya başlar. Başkalarının mutluluğuna aktif bir şekilde katkıda bulunmayı başaracak hale gelebilir. İhtiyaç durumlarında bir başkasına her zaman yardım etmeye istekli olan kişi – işte bu tür bir kişinin gerçek anlamda yoldaşın olduğu söylenebilir.

GENÇ: Hımm.

FİLOZOF: Şimdi, önemli kısma geldik. "İnsanlar yoldaşım," diyebildiğinde, dünyaya bakışın tamamıyla değişecek. Artık dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu düşünmeyeceksin veya gereksiz şüpheler yaşamayacaksın; dünya sana güvenli ve hoş bir yer olarak görünecek. Kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunların çarpıcı derecede azalacak.

GENÇ: Ne kadar da mutlu bir insansınız! Ama biliyor musunuz, tüm bunlar bir ayçiçeği gibi. Her gün, gün ışığında banyo yapan ve yeteri kadar suyla beslenen bir ayçiçeğinin mantığı. Loş bir ortamda büyüyen bir su kabağının durumuysa o kadar iyi olmaz!

FİLOZOF: Yine etiyoloji (nedenler atfetme) konusuna geri dönüyorsun.

GENÇ: Evet, tabii ki!

***

Katı ebeveynler tarafından yetiştirilmiş olan genç, çocukluğundan beri ağabeyi tarafından bastırılmış ve onunla kıyaslanmıştı. Fikirlerinin hiçbiri asla dikkate alınmamıştır ve kırıcı sözlerle iyi bir erkek kardeş olmadığı söylenmişti. Okulda bile arkadaş edinememiş, teneffüs zamanlarının hepsini tek başına kütüphanede geçirmişti ve orası tek sığınağı olmuştu. İlk yıllarını bu şekilde geçirmiş olan genç, etiyolojinin harika bir örneğiydi. O tür ebeveynler tarafından yetiştirilmemiş olsaydı, ağabeyi var olmamış olsaydı ve o okula gitmeseydi, daha parlak bir hayatı olabilirdi. Genç, tartışmaya mümkün olduğunca serinkanlı bir şekilde katılmaya çalışmıştı ama içinde senelerdir tuttuğu hisleri artık tutamayıp patlama noktasına varmıştı.

GÜÇ MÜCADELESİNDEN İNTİKAMA

GENÇ: Tamam, erekbilim ve tüm bu laflar tamamıyla safsata ve travma denen bir şey kesinlikle var. Ayrıca, insanlar geçmişlerinden kurtulamazlar. Bunun farkında olmalısınız. Bir zaman makinesiyle geçmişe dönemeyiz. Geçmiş, geçmiş olarak var oldukça, geçmişten gelen içeriklerde yaşarız. Bir kişi geçmişe var olmayan bir şeymiş gibi davranacak olsaydı, hayatının tamamını reddetmiş olurdu. Benim bu tür sorumsuzca bir hayatı mı seçtiğimi söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Bir zaman makinesini kullanamayacağımız veya zamanı geri alamayacağımız doğru. Ama insan geçmişteki olaylara ne tür bir anlam yükler? Sana 'şu anda' verilen görev bu.

GENÇ: Tamam, o halde 'şu andan' söz edelim. Geçen sefer, insanların öfke hissini uydurduğunu söylemiştiniz, değil mi? Erekbilimin bakış açısı bu. Bu ifadeyi hâlâ kabul edemiyorum. Örneğin, topluma ya da hükümete karşı hissedilen öfkeyi nasıl açıklıyorsunuz? Bunların da kişinin fikirlerini bastırmak için uydurulan hisler olduğunu mu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Sosyal sorunlara karşı kesinlikle kızgınlık hissettiğim zamanlar oluyor. Ama bunun bir his patlaması yerine,

mantığa dayalı bir kızgınlık olduğunu söylüyorum. Kişisel öfkeyle (kişisel garez) toplumun çelişkilerine ve haksızlıklarına (haklı olarak hissedilen kızgınlık) arasında bir fark vardır. Kişisel öfke kısa sürede diner. Öte yandan, haklı olarak hissedilen kızgınlık uzun süre devam eder. Kişisel bir garezin bir ifadesi olarak hissedilen öfke, başkalarının sana teslim olması için kullanılan bir araçtan başka bir şey değildir.

GENÇ: Kişisel garezlerle haklı olarak hissedilen öfke farklı mı diyorsunuz?

FİLOZOF: Tamamıyla farklılar. Çünkü haklı olarak hissedilen kızgınlık, kişinin çıkarlarını aşar.

GENÇ: O halde, size kişisel garezlerle ilgili soru soracağım. Eminim ki siz de zaman zaman öfkeleniyorsunuzdur. Örneğin, birisi ortada bir neden yokken sizi taciz ederse, öfkelenmez misiniz?

FİLOZOF: Hayır, öfkelenmem.

GENÇ: Yapmayın, dürüst yanıt verin.

FİLOZOF: Birisi beni taciz edecek olsaydı, o kişinin gizli amacını düşünürdüm. Birisini doğrudan taciz etmesen bile, bir başka kişinin sözleri veya davranışları yüzünden gerçekten de öfke hissettiğinde, lütfen o kişinin bir güç mücadelesi için sana meydan okuduğunu düşün.

GENÇ: Bir güç mücadelesi mi?

FİLOZOF: Örneğin, bir çocuk çeşitli oyunlarla ve yaramazlıklarla bir yetişkini çileden çıkarır. Çoğu zaman, bunu dikkat çekme amacıyla yapar ve yetişkin gerçekten de öfkelenmeden bu davranışlarını keser. Ama çocuk, yetişkin gerçekten öfke-

lenmeden önce bu davranışlarına bir son vermezse, amacı aslında bir kavga çıkarmak demektir.

GENÇ: Neden kavga çıkarmak istesin ki?

FİLOZOF: Kazanmak istediği için. Kazanarak gücünü kanıtlamak istediği için.

GENÇ: Bunu gerçekten de anlayamadım. Bana birkaç somut örnek verebilir misiniz?

FİLOZOF: Diyelim ki sen ve bir arkadaşın mevcut politik durumu tartışıyorsunuz. Çok geçmeden tartışma hararetleniyor ve arkadaşın sana saldırmaya, aptal olduğun ve senin gibi insanlar yüzünden bu ülkenin değişmediği gibi şeyler söylemeye başlayana dek ikiniz de farklı görüşleri kabul etmeye yanaşmıyorsunuz.

GENÇ: Ama birisi bana böyle bir şey söylese, buna tahammül edemezdim.

FİLOZOF: Bu örnekte, diğer kişinin amacı nedir? Sadece politika tartışmak mı? Hayır, kesinlikle değildir. Senin tahammül edilemez birisi olduğunu düşünmesi, seni eleştirip kışkırtmayı ve bir güç mücadelesiyle pes ettirmeyi istemesidir. Bu noktada öfkelenirsen, onun beklediği an gelir ve ilişkiniz aniden bir güç mücadelesine dönüşür. Seni nasıl kışkırtırsa kışkırtsın, buna kapılmamalısın.

GENÇ: Hayır, bundan kaçmaya gerek yok. Birisi bir kavga başlatmak isterse, bunu kabul etmek sorun olmaz. Çünkü olanlar zaten diğer tarafın suçudur. O salağın ağzını burnunu kırabilirsin. Sözcüklerle tabii.

FİLOZOF: Diyelim ki tartışmanın kontrolünü sen ele geçirdin. Seni yenmeyi isteyen diğer adam sportmence geri çekilir. İşin aslı, güç mücadelesi orada sona ermez. Karşı taraf tartışmayı kaybettiği için, bir sonraki aşamaya geçer.

GENÇ: Bir sonraki aşama mı?

FİLOZOF: Evet. İntikam aşaması. O an için geri çekildiği halde, bir başka yerde ve bir başka şekilde intikam almayı planlar ve misilleme yapmak üzere geri döner.

GENÇ: Nasıl mesela?

FİLOZOF: Ebeveynleri tarafından bastırılan çocuk suça yönelir. Okula gitmeyi keser. Bileklerini keser ya da kendine zarar veren başka davranışlarda bulunur. Freudyen etiyolojide, bu basit bir neden ve sonuç olarak görülür: Çocuğu ebeveynleri böyle yetiştirmiştir ve çocuk o yüzden böyle büyümüştür. Bir bitkiye su verilmediği için solduğunu görmek gibi. Kesinlikle kolay anlaşılacak bir yorum. Ama Adler erekbilimi, çocuğun gizlediği hedefe sırt çevirmez. Yani, ebeveynlerinden intikam alma hedefine. Çocuk suç işlerse, okula gitmeyi keserse, bileklerini kesmek gibi şeyler yaparsa, ebeveynleri üzülür. Paniğe kapılırlar ve çocukları için endişelenerek kendilerini hasta ederler. Çocuk sorunlu davranışlarda bulunursa, bunların olacağı bilinir. Dolayısıyla, mevcut hedef (ebeveynlerden intikam almak) çocuğun geçmiş nedenlerle (ev ortamı) motive olmasından dolayı gerçekleşmez.

GENÇ: Ebeveynlerini üzmek için mi sorunlu davranışlarda bulunur?

FİLOZOF: Evet. Büyük bir ihtimalle, birçok kişi bileklerini kesen bir çocuğa anlam veremez. *Neden böyle bir şey yapsın?* diye düşünürler. Ama çocuğun etrafındaki kişilerin, örneğin ebeveynlerinin bilek kesme davranışının bir sonucu olarak nasıl hissedeceklerini düşünmeye çalış. Bunu yapabilirsen, davranışın ardındaki nedenin kendiliğinden ortaya çıkması gerekir.

GENÇ: Hedefin intikam olması mı?

FİLOZOF: Evet. Kişiler arası ilişki intikam aşamasına vardığında, iki tarafın da bir çözüm bulması hemen hemen imkansız hale gelir. Bunu önlemek için, kişi bir güç mücadelesiyle karşı karşıya kaldığında asla buna kapılmamalıdır.

HATALARI KABULLENMEK, YENİLGİ ANLAMINA GELMEZ

GENÇ: Peki, kişisel saldırılara doğrudan maruz kaldığınızda ne yapmanız gerekir? Sırıtıp sineye mi çekersiniz?

FİLOZOF: Hayır, bunları 'sineye çektiğin' fikri, hâlâ güç mücadelesinden kurtulamadığın anlamına gelir. Bir kavgaya karışman için sana meydan okunduğunda ve bunun bir güç mücadelesi olduğunu hissettiğinde, en kısa zamanda anlaşmazlıktan uzaklaş. Onun eylemine bir tepkiyle yanıt verme. Yapabileceğimiz tek şey bu.

GENÇ: Ama kışkırtılmaya yanıt vermemek o kadar kolay mı? Bir kere, öfkemi nasıl kontrol etmemi önerirsiniz?

FİLOZOF: Öfkeni kontrol ettiğinde, gördüğün muameleyi 'sineye çekmiş' oluyorsun, değil mi? Bunun yerine, öfke hissini kullanmadan sorunları çözmenin bir yolunu öğrenelim. Çünkü ne de olsa öfke bir araçtır. Bir hedefi elde etmenin aracıdır.

GENÇ: Zor bir durum.

FİLOZOF: Burada anlamanı istediğim ilk şey, öfkenin bir iletişim şekli olduğu ve iletişimin öfke kullanmadan mümkün olduğudur. Öfkeye ihtiyaç duymadan düşüncelerimizi ve niyet-

lerimizi iletebilir ve kabul görebiliriz. Bunu deneyimleyerek anlamayı öğrenirsen, öfke hissi kendiliğinden karşına çıkmayı keser.

GENÇ: Ya hatalı suçlamalarla gelir ya da hakarete varan şeyler söylerlerse? O zaman da mı öfkelenmemem gerekir?

FİLOZOF: Henüz anlamadın. Mesele öfkelenmemen gerektiği değil, öfke aracına bağlı kalmaya ihtiyacın olmaması. Çabuk öfkelenen kişiler asabi değildir – sadece öfkeden başka etkili iletişim araçları olduğunu bilmezler. İnsanlar bu yüzden, "Birden kendimi kaybettim," ya da "Bir anda çıldırdı," gibi şeyler söylerler. İletişim kurmak için sürekli öfkeye başvurur hale geliriz.

GENÇ: Öfkeden başka etkili iletişim araçları...

FİLOZOF: Elimizde dil var. Dil aracılığıyla iletişim kurabiliriz. Dilin gücüne ve mantığın diline güven.

GENÇ: Elbette; buna inanmıyor olsaydım, bu diyaloğu yapamazdık.

FİLOZOF: Güç mücadeleleri hakkında bir şey daha söylemek isterim. Her türlü durumda, ne kadar haklı olduğuna inanırsan inan, diğer tarafı buna dayanarak eleştirmeye çalışma. Bu, birçok kişinin düştüğü bir kişiler arası ilişki tuzağıdır.

GENÇ: Neden?

FİLOZOF: Bir kişi, kişiler arası bir ilişkide "Haklıyım," dediği ve buna inandığı anda, zaten bir güç mücadelesine girmiş demektir.

GENÇ: Sırf haklı olduğunu düşündüğü için mi? Olamaz, bu pireyi deve yapmak gibi bir şey olur.

FİLOZOF: Ben haklıyım. Yani, diğer tarafın haksız olduğu konusunda. Bu noktada, tartışmanın odağı 'iddiaların doğruluğundan' 'kişiler arası ilişkinin durumuna' kayar. Bir başka deyişle, "Haklıyım" inancı, "Bu kişi haksız," varsayımını doğurur ve sonuç olarak bir yarışa döner. *Kazanmam gerek*, diye düşünmeye başlarsın. Bu da başından sonuna kadar bir güç mücadelesidir.

GENÇ: Hımm.

FİLOZOF: Bir kere, kişinin iddialarının doğruluğunun, kazanmakla veya kaybetmekle hiçbir ilgisi yoktur. Başkalarının görüşleri ne olursa olsun haklı olduğunu düşünüyorsan, konunun hemen oracıkta kapanması gerekir. Ama birçok kişi bir güç mücadelesine giriverir ve kendilerine boyun eğdirmeye çalışır. Zaten bu yüzden 'bir hatayı kabul etmeyi' 'yenilgiyi kabul etmek' olarak düşünürüz.

GENÇ: Evet, bu konu kesinlikle doğru.

FİLOZOF: Bir kişi, kaybetmeyi istememe zihniyeti yüzünden hatasını kabul edemez ve durum yanlış yolu seçmesiyle sonuçlanır. Hataların kabullenilmesi, özür dilemek ve güç mücadelelerinden uzaklaşmak – bunların hiçbiri yenilgi değildir. Üstünlük arayışı da başkalarıyla yarışarak yapılan bir şey değildir.

GENÇ: O halde, insan kafasını kazanmaya ve kaybetmeye takarsa, doğru seçimleri yapma becerisini mi yitirir?

FİLOZOF: Evet. Bunlar karar verme becerini bulandırır ve gördüğün tek şey gerçekleşmesi yakın ve muhtemel zafer veya yenilgi haline gelir. Sonra, yanlış yola saparsın. Ancak rekabet, kazanma ve kaybetme merceklerini çıkardığımızda, kendimizi düzeltmeye ve değiştirmeye başlayabiliriz.

HAYATTA KARŞINIZA ÇIKAN GÖREVLERİN ÜSTESİNDEN GELMEK

GENÇ: Tamam ama hâlâ bir sorun var. O da, "Tüm sorunlar kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardır," ifadesi. Aşağılık duygusunun, kişiler arası bir ilişki endişesi olduğunu ve üstümüzde mutlaka etkisi olduğunu anlayabiliyorum. Hayatın bir yarış olmadığına dair o mantıklı fikri de kabul ediyorum. Başkalarını yoldaşlar olarak göremiyorum ve içimde bir yerde, onları düşman olarak düşünüyorum. Böyle olduğu açık. Ama anlayamadığım şey, Adler'in kişiler arası ilişkilere neden bu kadar önem verdiği. Neden 'tüm' sorunlar diyecek kadar ileri gidiyor?

FİLOZOF: Kişiler arası ilişkiler meselesi öylesine önemli ki ne kadar kapsamlı bir şekilde ele alınırsa alınsın, asla yeterli olmuyor. Geçen sefer sana, "Mutlu olma cesaretine sahip değilsin," demiştim. Bunu hatırlıyorsun, değil mi?

GENÇ: Unutmaya çalışsam bile unutamam.

FİLOZOF: Tamam, o halde neden başkalarını düşman olarak görüyorsun ve onları yoldaşların olarak düşünemiyorsun? Bunun nedeni, cesaretini yitirmiş olman ve 'yaşam görevlerinden' kaçıyor olman.

GENÇ: Yaşam görevlerim mi?

FİLOZOF: Evet. Bu, hayati önem taşıyan bir konu. Adler psikolojisinde, insan davranışları ve psikolojisine yönelik açık hedefler belirlenmiştir.

GENÇ: Ne tür hedefler?

FİLOZOF: İlk olarak, davranışlara yönelik iki hedef vardır: Kişinin kendine güvenmesi ve toplumla uyum içinde yaşaması. İkincisi, psikolojinin bu davranışları destekleyen hedefleri, *Ben bu beceriye sahibim* bilinci ve *İnsanlar yoldaşımdır* bilincidir.

GENÇ: Bir saniye. Bunları not alıyorum... Davranışlar için şu iki hedef var: Kişinin kendine güvenmesi ve toplumla uyum içinde yaşaması. Bir de psikolojinin bu davranışları destekleyen şu iki hedefi var: *Ben bu beceriye sahibim* bilinci ve *İnsanlar yoldaşımdır* bilinci... Tamam, bunun hayati önem taşıyan bir konu olduğunu görebiliyorum: İnsanlarla ve toplumla uyum içinde yaşarken, bir birey olarak kendine güvenmek. Tartışmakta olduğumuz şeyle bağlantılı gibi.

FİLOZOF: Ayrıca, bu hedefler Adler'in 'yaşam görevleri' dediği şeylerle yüzleşerek elde edilebilir.

GENÇ: Peki, yaşam görevleri nelerdir?

FİLOZOF: 'Yaşam' sözcüğünü, çocukluğa geri dönüş olarak düşünelim. Çocukluk döneminde, ebeveynlerimiz tarafından korunuruz ve çalışmak zorunda kalmadan yaşayabiliriz. Ama eninde sonunda, kişinin kendine güvenmesi gereken zaman gelir. İnsan sonsuza dek ebeveynlerine güvenemez ve elbette

zihinsel ve sosyal anlamda kendine güvenmesi gerekir. Bir tür iş de yapması gerekir – söz konusu olan iş bir şirkette çalışmak gibi dar bir tanımla kısıtlı değildir. Dahası, büyüme sürecinde kişi çeşitli arkadaşlık ilişkileri kurmaya başlar. Tabii, bir kişi bir başkasıyla evliliğe varan bir aşk ilişkisi de kurabilir. İlişki evliliğe varırsa, kişi bir evlilik ilişkisine başlar; çocukları olursa, bir ebeveyn-çocuk ilişkisi başlar. Adler, kişiler arası ilişkiler için bu süreçlerden ortaya çıkan üç kategori oluşturmuştur. Bunlardan 'iş görevleri', 'arkadaşlık görevleri' ve 'sevgi görevleri' olarak söz eder ve bunlar hep birlikle 'yaşam görevlerini' oluşturur.

GENÇ: Bu görevler, kişinin toplumun bir ferdi olarak yükümlülükleri midir? Bir başka deyişle, çalışmak ve vergi ödemek gibi şeyler midir?

FİLOZOF: Hayır. Lütfen bunları sadece kişiler arası ilişkiler anlamında düşün. Yani, bir bireyin kişiler arası ilişkilerindeki mesafe ve derinlik olarak. Adler zaman zaman, bu noktayı vurgulamak için 'üç sosyal bağ' ifadesini kullanmıştır.

GENÇ: Bir bireyin kişiler arası ilişkilerindeki mesafe ve derinlik mi?

FİLOZOF: Bir bireyin, sosyal bir varlık olarak yaşamaya çalışırken yüzleşmekten başka seçeneği olmayan kişiler arası ilişkileri – yaşam görevleri bunlardır. Bunlar gerçekten de kişinin yüzleşmekten başka seçeneği olmayan görevlerdir.

GENÇ: Daha ayrıntılı bir şekilde açıklayabilir misiniz?

FİLOZOF: İlk olarak, iş görevlerine göz atalım. İşin içeriği ne olursa olsun, tek başına tamamlanabilecek hiçbir iş yoktur.

Örneğin, genellikle çalışma odamda bir kitap için bölümler yazarım. Yazma eylemi, bir başkasına yaptıramayacağım kadar özerk bir şeydir. Ama bir de editörden, kapak tasarımını, baskıyı, dağıtımı yapan ve kitapçıda çalışan insanlara kadar yardımları olmadan bu işin gerçekleşemeyeceği kişiler var. Başkalarının işbirliği olmadan tamamlanabilen bir iş, prensip olarak imkansızdır.

GENÇ: Genel olarak söylemek gerekirse, öyle sanırım.

FİLOZOF: Ama mesafe ve derinlik bakış açısından düşünüldüğünde, işle ilgili kişiler arası ilişkilerin en düşük engellere sahip olduğu söylenebilir. İşle ilgili kişiler arası ilişkilerin, iyi sonuçlar elde etmek gibi kolay anlaşılır ortak bir hedefi vardır; böylece, insanlar her zaman anlaşmasalar bile işbirliği yaparlar ve belirli bir dereceye kadar da işbirliği yapmaktan başka seçenekleri olmaz. Bir ilişki sadece iş temelinde oluşturulduğu müddetçe, iş saatleri sona erince ya da kişi iş değiştirince, dışarıdan bir kişiyle kurulmuş olan bir ilişki olmaya geri döner.

GENÇ: Evet, çok doğru.

FİLOZOF: Bu aşamada kişiler arası ilişkilerde tökezleyen kişilere EÇKO (Eğitim almayan, çalışmayan veya kursa gitmeyen genç bir kişi) veya 'hapsolmuşlar' (evde kapalı kalmış bir kişi) denir.

GENÇ: Ha? Bir dakika! Yani, çalışmak istemedikleri ya da ağır iş yapmayı reddettikleri için değil de işle ilgili kişiler arası ilişkilerden kaçınmak istedikleri için mi çalışmadıklarını söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Kendilerinin bunun bilincinde olup olmadıkları sorusu bir kenara, kişiler arası ilişkiler merkezi konumdadır. Örneğin, bir adam iş bulmak için özgeçmişini yollar ve mülakatlara gider ama şirketler tarafından peş peşe geri çevrilir. Bu durum gururunu incitir. Bu tür şeyler yaşayacaksa, çalışmasının ne anlamı olduğunu düşünmeye başlar. Ya da işyerinde büyük bir hata yapar. Şirketi onun yüzünden büyük miktarda para kaybedebilir. Karanlığa dalmış gibi büyük bir çaresizlik hisseder ve ertesi gün işe gitme düşüncesine tahammül edemez. Bunların hiçbiri, işin tatsız hale gelmesiyle ilgili örnekler değildir. Esas tatsız olan şey, iş aracılığıyla başkaları tarafından eleştirilmek veya azarlanmak, beceriksiz, yetersiz veya iş için uygunsuz olarak etiketlenmek ve kişinin yerine konulması mümkün olmayan benliğinin haysiyetini incitmektir. Bir başka deyişle, her şey kişiler arası bir ilişki sorunudur.

KIRMIZI KURDELELER VE KIRILMAZ ZİNCİRLER

GENÇ: İtirazlarımı sonraya saklayacağım. Peki, arkadaşlık görevi nasıl bir şey?

FİLOZOF: Bu, işten ayrı, daha geniş anlamda bir arkadaş ilişkisi çünkü işyerinin zorunluluğuna sahip değil. Başlatması ya da derinleştirmesi zor bir ilişki.

GENÇ: Ah, işte bu doğru! Kişinin okulu ya da işyeri gibi bir yer varsa, kişi hâlâ bir ilişki geliştirebilir. Ama bu o alanla kısıtlı, yüzeysel bir ilişki olurdu. Kişisel bir arkadaşlık ilişkisi başlatmak veya okul ya da işyeri dışında bir yerde bir arkadaş bulmak son derece zor olurdu.

FİLOZOF: Yakın arkadaş diye tanımlayabileceğin birisi var mı?

GENÇ: Bir arkadaşım var. Ama onun için yakın arkadaşım diyebilir miyim emin değilim...

FİLOZOF: Benim için de aynı durum söz konusuydu. Lisedeyken, arkadaş edinmeye bile çalışmaz, günlerimi Yunanca ve Almanca çalışarak, sessizce felsefe kitapları okuyarak geçirirdim. Annem benim için endişelenip sınıf öğretmenime danışmaya gitti. Öğretmenim ona, "Endişeye gerek yok. O,

arkadaşlara ihtiyaç duymayan birisi," dedi. Bu sözler annemi de beni de çok teşvik etti.

GENÇ: Arkadaşlara ihtiyaç duymayan birisi mi? O zaman, lisedeyken tek bir arkadaşınız bile yok muydu?

FİLOZOF: Hayır, bir arkadaşım vardı. Bana, "Üniversitede öğrenmeye değer bir şey yok," demiş ve gerçekten de üniversiteye gitmemişti. Birkaç sene boyunca, dağlarda inzivaya çekildi ve bugünlerde Güneydoğu Asya'da gazetecilik yaptığını duydum. Onu on yıllardır görmedim ama sanki yeniden bir araya gelsek, eskisi gibi vakit geçirebilirmişiz gibi hissediyorum. Birçok kişi ne kadar çok arkadaşları olursa o kadar iyi olur diye düşünür ama bundan çok emin değilim. Bir insanın sahip olduğu arkadaşların ya da tanıdıkların sayısının hiçbir değeri yoktur. Bu da aşk göreviyle bağlantılı bir konu ama esas düşünmemiz gereken konu, ilişkinin mesafesi ve derinliği.

GENÇ: Benim için yakın arkadaşlar edinmek mümkün olacak mı?

FİLOZOF: Tabii ki mümkün olacak. Sen değişirsen, etrafındaki kişiler de değişir. Değişmekten başka seçenekleri kalmaz. Adler psikolojisi, başkalarını değiştirmekle değil, kişinin kendisini değiştirmesiyle ilgili bir psikolojidir. Başkalarının veya durumun değişmesini beklemek yerine, ileriye doğru ilk adımı sen atarsın.

GENÇ: Hımm...

FİLOZOF: İşin aslı, odama bu şekilde geldin. Ben de seni genç bir arkadaş olarak gördüm.

GENÇ: Ben arkadaşınız mıyım?

FİLOZOF: Evet, öylesin. Burada sürmekte olan diyalog danışmanlık değil ve bir iş ilişkimiz de yok. Sen benim için yeri doldurulamayacak bir arkadaşsın. Sen öyle düşünmüyor musun?

GENÇ: Ben sizin... yeri doldurulamayacak arkadaşınız mıyım? Hayır, şu anda bu konuda hiçbir şey düşünmeyeceğim. Konuşmaya devam edelim. Ya son görev olan sevgi görevi?

FİLOZOF: Bunu iki aşamalı bir şey olarak düşün: birincisi, aşk ilişkileri olarak bilinen ilişkilerdir; ikincisi, aileyle olan, özellikle de ebeveyn-çocuk ilişkileridir. İş ve arkadaşlıktan söz ettik ama bu üç görev arasında, muhtemelen sevgi görevi en zor olanıdır. Bir arkadaş ilişkisi aşka dönüştüğünde, arkadaşlar arasında izin verilen konuşma ve davranışlar sevgili oldukları andan itibaren kabul görmeyebilir. Bu da esas olarak karşı cinsten arkadaşlarla sosyalleşmeye izin verilmemesi anlamına gelir ve bazı durumlarda, karşı cinsten birisiyle telefonla konuşmak bile kıskançlık hissedilmesine yeter. Mesafe o kadar yakın, ilişki o kadar derindir.

GENÇ: Evet, sanırım bu konuda yapacak bir şey yok

FİLOZOF: Ama Adler kişinin partnerini kısıtlamasını kabul etmez. Kişi mutlu görünüyorsa, insan bu durumdan gönülden mutluluk duyabilir. Bu, aşktır. İnsanların birbirlerini kısıtladıkları ilişkiler, eninde sonunda bozulur.

GENÇ: Bir dakika, bu sadece ihaneti desteklemeye yol açacak bir argüman. Çünkü kişinin partneri mutlu mutlu başka birisiyle bir ilişki yaşıyorsa, kişinin bundan bile memnun olması gerektiğini söylüyorsunuz.

FİLOZOF: Hayır, birisinin partneri dışında birisiyle bir ilişki yaşamasını desteklemiyorum. Şöyle düşün: İki kişi birlikteyken baskıcı ve gergin olan bir ilişkiye, tutku söz konusu olsa bile aşk denemez. İnsan, *Bu kişiyle ne zaman vakit geçirsem, özgürce davranabiliyorum*, diye düşünebildiğinde, gerçekten aşk hissedebilir. Kişi aşağılık duygusuna veya üstünlüğünü gösterme ihtiyacına kapılmadan, sakin ve son derece doğal bir ruh hali içinde olabilir. Gerçek aşk böyledir. Öte yandan, kısıtlama kişinin partnerini kontrol etmeye kalkışma zihniyetinin bir dışavurumudur; ayrıca, bir güvensizlik hissi üstüne kurulu bir fikirdir. Sana güvenmeyen bir kişiyle aynı yerde bulunmak, insanın tahammül edebileceği doğal bir durum değildir, öyle değil mi? Adler'in dediği gibi: "İki kişi iyi anlaşarak yaşamak istiyorsa, birbirlerine eşit kişilikler gibi davranmalıdır."

GENÇ: Peki.

FİLOZOF: Ama aşk ve evlilik ilişkilerinde, ayrılma seçeneği vardır. Dolayısıyla, bir ilişki sıkıntılı hale geldiğinde, uzun seneler birlikte olan bir karı koca ayrılabilir. Ama bir ebeveyn-çocuk ilişkisinde, bu prensip uygulanamaz. Romantik aşk kırmızı bir kurdeleyle bağlı bir ilişkiyse, ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkide kırılmaz zincirler söz konusudur. Elindeki tek şeyse bir makastır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin zorluğu budur.

GENÇ: Peki, bu konuda ne yapılabilir?

FİLOZOF: Bu aşamada şunu söyleyebilirim: Kaçmamalısın. İlişki ne kadar sıkıntı verici olursa olsun, bununla başa

çıkmaktan kaçınmamalı ya da ertelememelisin. En sonunda ilişkini makasla keseceksen bile, önce onunla yüzleşmen gerekir. Yapılacak en kötü şeyse, bu durum hakkında hiçbir şey yapmamaktır. Bir insanın hayatı yapyalnız yaşaması esasen imkansızdır ve insan sadece sosyal içeriklerde bir 'birey' olur. Bu yüzden, Adler psikolojisinde bir birey ve toplumda işbirliği olarak kendine güvenmek, çok önemli hedefler olarak öne sürülür. Peki, bir kişi bu hedefleri nasıl elde eder? Bu noktayla ilgili olarak, Adler iş, arkadaşlık ve sevgiye dair üç görevin üstesinden gelmekten söz eder; bunlar kimsenin yüzleşmekten kaçamayacağı kişiler arası ilişkilerle ilgili görevlerdir.

***

Genç, hâlâ bu sözlerin gerçek anlamını idrak etmeye çalışıyordu.

'HAYAT-YALANI'NA KANMAYIN

GENÇ: Ah, konu yine kafamı karıştırmaya başladı. Diğer insanları düşman olarak gördüğümü, yoldaşlarım olduklarını düşünemediğimi çünkü yaşam görevlerimden kaçtığımı söylemiştiniz. Bu ne anlama geliyordu?

FİLOZOF: Örneğin, hoşlanmadığım bir Bay A var diyelim. Ondan hoşlanmamanın nedeni, affetmesi zor kusurları olması.

GENÇ: Ha-ha, hoşlanmadığım birilerini arıyorsak, yeteri kadar var.

FİLOZOF: Ama Bay A'dan kusurlarını affedemediğin için hoşlanmıyor değilsin. Daha önce de Bay A'dan hoşlanmamak gibi bir hedefin vardı. Sonra da o hedefi tatmin etmek için kusurlarını aramaya başladın.

GENÇ: Çok saçma! Neden böyle bir şey yapayım?

FİLOZOF: Bay A'yla kişiler arası bir ilişkiden kaçınabilmek için.

GENÇ: Kesinlikle hayır, söz konusu bile değil. Her şeyin sırasının tersine olduğu belli. Nedeni, hoşlanmadığım bir şey yapması. Bunu yapmamış olsaydı, ondan hoşlanmamak için bir nedenim olmazdı.

FİLOZOF: Hayır, yanılıyorsun. Kişinin bir aşk ilişkisi yaşadığı birisinden ayrıldığı örneğini düşünürsen, bunu kolaylıkla göreceksin. Sevgililer veya evli çiftler arasındaki ilişkilerde, belirli bir noktadan sonra kişinin partnerinin dediği veya yaptığı her şeyden sıkıldığı bir zaman gelir. Örneğin, kadın onun yemek yeme şeklinden hoşlanmaz; adamın evdeki pespaye görünümü kadını tiksindirir, hatta horlaması yüzünden sinirleri gerilir. Birkaç ay öncesine kadar, bunların hiçbirisi kadını rahatsız etmediği halde.

GENÇ: Evet, bunlar kulağa tanıdık geliyor.

FİLOZOF: Kadın böyle hisseder çünkü bir noktada, kendi kendine, *Bu ilişkiyi sona erdirmek istiyorum*, diye bir karar vermiş, bunu yapabilmek için bir neden aramıştır. Karşısındaki kişi hiç değişmemiştir. Değişmiş olan şey, kadının hedefidir. Bak, insanlar bu ruh haline girdiklerinde, başkalarında birçok kusur ve eksiklik bulabilen, çok bencil yaratıklardır. Kusursuz karaktere sahip bir adam olabilir ama ondan hoşlanmamak için bir neden bulmakta kimse zorlanmayabilir. Zaten dünya bu yüzden tehlikeli bir yer haline gelmiştir ve herkesi düşman olarak görmek her zaman mümkündür.

GENÇ: O halde, sırf yaşam görevlerimden kaçabilmek ve aslında kişiler arası ilişkilerden kaçınabilmek için mi başkalarında kusurlar uyduruyorum? Başkalarının düşman olduğunu düşünerek kaçıyor muyum?

FİLOZOF: Evet. Adler yaşam görevlerinden kaçınabilmek için her türlü bahanenin uydurulduğu bir durum olduğunu belirtmiş, buna 'hayat-yalanı' demiştir.

GENÇ: Peki...

FİLOZOF: Evet, sert bir ifade. Kişi, o sırada birisiyle yaşadığı duruma karşı sorumluluklarını değiştirir. Her şeyin başkalarının ya da çevresinin suçu olduğunu söyleyerek, hayatının görevlerinden kaçar. Daha önce yüzünün kızarmasından korkan kız öğrenciyle ilgili anlattığım öykünün tıpatıp aynısı. Kişi hem kendisine, hem de etrafındaki kişilere yalan söyler. Dikkatlice düşünecek olursan, gerçekten de sert bir ifade.

GENÇ: Ama yalan söylediğim sonucuna nasıl varabiliyorsunuz? Etrafımda ne tür kişiler olduğunu veya ne tür bir hayat sürdüğümü bilmiyorsunuz, değil mi?

FİLOZOF: Doğru, geçmişinle ilgili hiçbir şey bilmiyorum. Ne ebeveynlerinle, ne de ağabeyinle ilgili fikrim var. Ama bir şeyi biliyorum.

GENÇ: Nedir?

FİLOZOF: Yaşam tarzına karar veren kişinin başkaları değil, sadece sen olduğunu biliyorum.

GENÇ: Off!

FİLOZOF: Yaşam tarzını başkaları veya çevren belirliyor olsaydı, sorumlulukları değiştirmek kesinlikle imkansız olurdu. Ama yaşam tarzımızı kendimiz seçeriz. Sorumluluğun nerede olduğu açık.

GENÇ: Demek beni yargılıyorsunuz. Ama insanlara yalancı ve ödlek diyorsunuz. Herkesin benim sorumluluğum olduğunu da söylüyorsunuz.

FİLOZOF: Bir şeylerden kaçmak için öfkenin gücünü kullanmamalısın. Bu, çok önemli bir nokta. Adler, yaşam görev-

lerinden ya da hayat-yalanından asla iyi ve kötü olarak söz etmez. Tartışmamız gereken şey ahlak veya iyi ve kötü değil, cesaret meselesi olmalı.

GENÇ: Yine cesaret konusu!

FİLOZOF: Evet. Yaşam görevlerinden kaçınsan ve hayat yalanlarına bağlı kalsan bile, bunun sebebi kötülüklere boğulmuş olman değildir. Ahlaki bir bakış açısından, ayıplanacak bir durum yoktur. Sadece bir cesaret meselesidir.

MÜLKİYET PSİKOLOJİSİNDEN KULLANIM PSİKOLOJİSİNE

GENÇ: Sonuç olarak, cesaretten mi söz ediyorsunuz? Bu bana geçen sefer Adler psikolojisinin 'cesaret psikolojisi' olduğunu söylediğinizi hatırlattı.

FİLOZOF: Buna Adler psikolojisinin bir 'mülkiyet psikolojisi' değil, bir 'kullanım psikolojisi' olduğunu da ekleyeceğim.

GENÇ: O halde, şu ifadeden söz ediyorsunuz: "Önemli olan kişinin nasıl dünyaya geldiği değil, o malzemeyle ne yaptığıdır."

FİLOZOF: Doğru. Hatırladığın için teşekkür ederim. Freudyen etiyoloji bir mülkiyet psikolojisidir ve enine sonunda belirlenimciliğe varır. Öte yandan, Adler psikolojisi bir kullanım psikolojisidir ve buna karar veren kişi sensindir.

GENÇ: Adler psikolojisi hem bir cesaret psikolojisi, hem de bir kullanım psikolojisi...

FİLOZOF: Biz insanlar, sırf etiyolojik (neden ve sonuç) travmaların merhametine kaldığımız için böylesine kırılgan değiliz. Erekbilim bakış açısından, hayatımızı ve nasıl yaşayacağımızı kendimiz seçeriz. Bunu yapacak güce sahibizdir.

GENÇ: Ama aşağılık kompleksimin üstesinden gelecek özgüvene gerçekten de sahip değilim. Bunun bir hayat-yalanı

olduğunu söyleyebilirsiniz ama muhtemelen aşağılık kompleksinden asla kurtulamayacağım.

FİLOZOF: Neden kurtulamayacağını düşünüyorsun?

GENÇ: Belki de dediğiniz doğrudur. Aslında öyle olduğundan eminim ve sahip olmadığım tek şey gerçekten de cesaret. Hayat-yalanını da kabul edebiliyorum. İnsanlarla etkileşim kurmaktan korkuyorum. Kişiler arası ilişkilerde üzülmek istemiyorum ve yaşam görevlerimi ertelemek istiyorum. Tüm bu bahaneler bu yüzden var. Evet, durum aynı dediğiniz gibi. Ama sizin söz ettiğiniz şey bir tür spiritüalizm değil mi? Aslında, bana söylediğiniz tek şey, "Cesaretini kaybetmişsin ve toparlanman gerek." Yanınıza gelip omzunuza vurarak, "Neşelen biraz," diyen ve size tavsiye verdiğini sanan şapşal öğretmenden farklı değil. Hatta iyi olmamamın sebebi neşelenememem olsa bile.

FİLOZOF: O halde, sana belirli adımlar mı önermemi istiyorsun?

GENÇ: Evet, lütfen. Ben bir insanım, makine değil. Bana hiç cesaretim olmadığı söylendi ama depomu benzinle dolduruyormuşum gibi içimi bir anda cesaretle dolduramam.

FİLOZOF: Pekala. Ama bu gece yine geç saatleri bulduk. O yüzden, bir dahaki sefere devam edelim.

GENÇ: Bundan kaçmıyorsunuz, değil mi?

FİLOZOF: Tabii ki hayır. Bir dahaki sefere, büyük bir ihtimalle özgürlüğü tartışırız.

GENÇ: Cesareti tartışmayacak mıyız?

FİLOZOF: Hayır, cesaretten söz ederken gerekli olan özgürlük konusuyla ilgili konuşacağız. Lütfen, özgürlüğün ne olduğu konusunu biraz düşün.

GENÇ: Özgürlüğün ne olduğu... Tamam. Bir dahaki buluşmamızı dört gözle bekliyor olacağım.

ÜÇÜNCÜ GECE

Başkalarının görevlerinden kurtulmak

Sıkıntı içinde geçen iki haftanın ardından, genç adam filozofun çalışma odasını tekrar ziyaret etti. *Özgürlük nedir? İnsanlar neden özgür olamıyorlar? Ben neden özgür olamıyorum? Beni kısıtlayan şeyin gerçek tabiatı ne?* Kendisine verilen görev onu sıkıntıya sokmuştu ama ikna edici bir yanıt bulmak imkansız gibiydi. Genç bu konuyu düşündükçe, ne kadar az özgürlüğe sahip olduğunu daha çok fark etmeye başlamıştı.

KABUL GÖRME ARZUSUNU REDDEDİN

GENÇ: Tamam, bugün özgürlükten söz edeceğimizi söylemiştiniz.

FİLOZOF: Evet. Özgürlüğün ne olduğunu düşünmeye fırsat buldun mu?

GENÇ: Evet, buldum aslında. Bu konuyu uzun uzun düşündüm.

FİLOZOF: Herhangi bir sonuca vardın mı?

GENÇ: Aslında herhangi bir yanıt bulamadım. Ama şunu buldum – gerçi kendi fikrim değil, kütüphanede Dostoyevski'nin bir romanında şöyle bir cümleye rasgeldim: "Para, uydurulmuş özgürlüktür." Siz ne düşünüyorsunuz? 'Uydurulmuş özgürlük' yepyeni bir terim, değil mi? Ama cidden, bu tek cümlenin, para denen şeyin kalbine saplanması beni çok şaşırttı.

FİLOZOF: Anlıyorum. Elbette, para tarafından ortaya çıkarılan gerçek tabiattan çok genel bir şekilde söz edecek olursak, bunun özgürlük olduğu söylenebilir. Gerçekten de zekice bir gözlem. Ama "Öyleyse özgürlük paradır," diyecek kadar ileri gitmezsin, değil mi?

GENÇ: Tam olarak değiniz gibi. Muhtemelen, para aracılığıy-

la elde edilebilecek türde bir özgürlük vardır. Ayrıca, o özgürlüğün hayal ettiğimizden çok daha büyük olduğundan da eminim. Çünkü gerçekte, hayatın bütün gereklilikleri maddi işlemlerle halledilir. O halde, bir kişi büyük bir zenginliğe sahipse, onun özgür olabileceği sonucu ortaya çıkar mı? Öyle olduğunu sanmıyorum; kesinlikle öyle olmadığını ve insani değerlerin ve mutluluğun parayla satın alınamayacağını düşünmek isterim.

FİLOZOF: Tamam, diyelim ki maddi özgürlüğe sahip oldun. Ama büyük bir zenginliğe eriştiğin halde, mutluluğu elde edemedin. Bu durumda, ne tür sorunlarla ve sıkıntılarla karşılaşırdın?

GENÇ: Sanırım, sözünü ettiğiniz kişiler arası ilişkilerle karşılaşırdım. Bu konuyu derinlemesine düşündüm. Örneğin, insan çok büyük bir zenginliğe sahip olacak kadar talihli olabilir ama onu seven kimse olmayabilir; arkadaş diyeceğiniz yoldaşlarınız olmayabilir ve kimse tarafından sevilmiyor olabilirsiniz. Bu, büyük bir talihsizlik. Aklımdan atamadığım bir başka şeyse 'bağlılıklar.' Her birimiz, bağlılıklar dediğimiz bu iplere dolanıp debeleniyoruz. Örneğin, önemsemediğimiz bir kişiye bağlanmak veya korkunç patronumuzun değişken ruh hallerinden sakınmak zorunda kalıyoruz. Düşünsenize, bu tür önemsiz kişiler arası ilişkilerden kurtulabilsek, her şey ne kadar kolay olurdu! Ama kimse böyle bir şey yapamaz. Nereye gitsek, etrafımız başkalarıyla çevrili ve bizler başkalarıyla kurduğu ilişkilerle var olan sosyal bireyleriz. Ne yaparsak yapalım, kişiler arası ilişkilerimizin güçlü kemendinden kaçamıyoruz. Şimdi Adler'in, "Tüm sorunlar kişiler arası ilişkilerle

ilgili sorunlardır," ifadesinin aslında muhteşem bir iç görü olduğunu anlıyorum.

FİLOZOF: Bu çok önemli bir nokta. Biraz daha derinlere gidelim. Kişiler arası ilişkilerimizde, özgürlüğü elimizden alan şey nedir?

GENÇ: Geçen sefer, bir kişinin başkalarını düşmanlar veya yoldaşlar olarak düşündüğünden söz etmiştiniz. Kişi, başkalarını yoldaşları olarak görürse, dünyaya bakış açısının da değişmesi gerektiğini anlatmıştınız. Kesinlikle mantıklı. Geçen gün buradan ayrılırken, bu konuda gerçekten de ikna olmuştum. Ama sonra ne oldu? Bu konuyu uzun uzun düşündüm ve kişiler arası ilişkilerin tamamıyla açıklanamayacak birtakım unsurları olduğunu fark ettim.

FİLOZOF: Ne gibi?

GENÇ: En bariz olanı, ebeveynlerin varlığı. Ebeveynlerimi asla düşmanım olarak düşünemem. Özellikle de çocukluk dönemimde, onlar beni yetiştiren, koruyan ve gözeten kişilerdi. Bu açıdan, onlara gerçekten de minnettarım. Yine de annemle babamın katı olduklarını söyleyebilirim. Size geçen sefer, ağabeyimle beni hep kıyasladıklarını ve beni olduğum gibi kabul edemediklerini anlatmıştım. Ayrıca, sürekli hayatımla ilgili yorumlar yapar, daha çok çalışmam, kötü arkadaşlar edinmemem, en azından şu ya da bu üniversiteye girmem, iş bulmam gerektiği gibi şeyler söylerlerdi. Bu talepleri beni çok fazla baskı altında bıraktı ve bunlar kesinlikle bağlılıklardı.

FİLOZOF: Peki, sen ne yaptın?

GENÇ: Sanırım, üniversiteye başlayana dek ebeveynlerimin isteklerini asla göz ardı edemedim. Anksiyete hissediyordum ve bu tatsız bir histi ama işin aslı şu ki benim isteklerim her zaman ebeveynlerimin istekleriyle örtüşüyor gibiydi. Ama iş-yerimi kendim seçtim.

FİLOZOF: Hazır konu açılmışken, henüz bu konuda bir şey duymadım. Ne tür bir iş yapıyorsun?

GENÇ: Artık bir üniversite kütüphanesinde kütüphaneci olarak çalışıyorum. Annemle babam, ağabeyim gibi babamın matbaasının başına geçmemi istediler. Bu yüzden, şu anki işime başladığım günden beri ilişkimiz biraz sıkıntıya girdi. Onlar ebeveynlerim değil de hayatımdaki düşman varlıklar olsalardı, büyük bir ihtimalle bunu hiç umursamazdım. Ama bana ne kadar müdahale etmeyi denedilerse de onları her zaman atlatmayı başardım. Fakat dediğim gibi, ebeveynlerim benim düşmanım değil. Yoldaş olup olmadıklarıysa ayrı bir konu ama en azından düşman olduklarını söyleyemem. İsteklerini göz ardı edemeyeceğim kadar yakın bir ilişki içindeydik.

FİLOZOF: Ebeveynlerinin isteğine göre hangi üniversiteye gideceğine karar verdiğinde, onlara karşı ne hissettin?

GENÇ: Bu biraz karmaşık. Onlara gücendiğimi hissettim; öte yandan, rahatlama da hissettim. Anlarsınız ya, o okula gidersem, beni onaylamalarını sağlayabilirim diye düşündüm.

FİLOZOF: Seni onaylamalarını sağlamak mı?

GENÇ: Yapmayın, esas sorunların etrafından dolanmayı bırakalım. Eminim ki neden söz ettiğimi biliyorsunuz. Buna 'onay görme arzusu' deniyor. Kısaca, kişiler arası sorunla-

rın ta kendisi. Biz insanlar sürekli olarak başkalarından onay görme ihtiyacıyla yaşıyoruz. Bunun nedeni tam olarak onay beklenen kişinin tiksindirici bir düşman olması değil, değil mi? Dolayısıyla, evet, bu doğru; ebeveynlerimden onay görmek istedim.

FİLOZOF: Anlıyorum. Bu konuyla ilgili olarak, Adler psikolojisinin önemli önermelerinden birinden söz edelim. Adler psikolojisi başkalarından onay görme ihtiyacını reddeder.

GENÇ: Onay görme ihtiyacını ret mi eder?

FİLOZOF: Başkaları tarafından onay görme ihtiyacı diye bir şey yoktur. Aslında, insan bu onayı aramamalıdır. Bu nokta ne kadar vurgulansa azdır.

GENÇ: Olamaz! Onay görme arzusu, bütün insanları motive eden gerçek bir evrensel arzu değil midir?

BAŞKALARININ BEKLENTİLERİNİ TATMİN ETMEK İÇİN YAŞAMAYIN

FİLOZOF: Başkaları tarafından onay görmek, elbette ki insanı mutlu eden bir şeydir. Ama onay görmenin kesinlikle gerekli olduğunu söylemek yanlış olurdu. Bir kere, insan niye onay görmek ister ki? Ya da daha açık söylemek gerekirse, insan neden başkaları tarafından övülmek istesin?

GENÇ: Basit. Her birimiz ancak başkaları tarafından onay gördüğümüzde değerli olduğumuzu hissederiz. İnsan başkalarından onay görerek aşağılık duygularını giderebilir. İnsan bu şekilde kendisine güvenmeyi öğrenir. Evet, bu bir değer meselesi. Sanırım, geçen sefer şunu söylemiştiniz: Aşağılık kompleksi, bir değer yargısı meselesidir. Ebeveynlerimden hiç onay görmediğim için, aşağılık duygularıyla sıkıntı içinde geçen bir hayatım oldu.

FİLOZOF: Şimdi, tanıdık bir ortamı düşünelim. Örneğin, işyerinde çöpleri topladığını farz edelim. Sorun, kimsenin bunu fark etmemesi. Ya da fark ediyorlarsa bile, kimse yaptığını takdir etmiyor veya tek bir teşekkür bile etmiyor. O andan sonra çöp toplamaya devam eder misin?

GENÇ: Zor bir durum. Sanırım, kimse yaptıklarımı takdir etmezse, bunu yapmayı kesebilirim.

FİLOZOF: Neden?

GENÇ: Herkes çöp toplayabilir. Gömleğimin kollarını sıyırıp bu işi yaparsam ama bana bir teşekkür bile edilmezse ne mi olur? Sanırım motivasyonumu yitirirdim.

FİLOZOF: Onay görme arzusunun tehlikeli tarafı budur. İnsanlar neden başkalarından onay görmek ister? Bu çoğu zaman, ödül ve ceza eğitiminin etkisinin sonucudur.

GENÇ: Ödül ve ceza eğitimi mi?

FİLOZOF: Kişi uygun eylemleri gerçekleştirirse, övgü duyar. İstenmeyen eylemleri gerçekleştirirse, ceza alır. Adler ödül ve ceza eğitimini çok eleştirmiştir. İnsanların, *Kimse beni övmeyecekse, uygun eylemlere başvurmam ve kimse beni cezalandırmayacaksa, uygunsuz eylemleri gerçekleştiririm*, diye düşündüğü hatalı yaşamlara neden olur. Kimse tarafından övgü duymazsan bir daha asla böyle bir şey yapmamaya karar verirsin. Bu durumda bir terslik olduğu belli.

GENÇ: Hayır! Keşke her şeyi önemsiz hale getirmeseniz. Ben eğitimi tartışmıyorum. Sevdiğiniz, size yakın olan kişiler tarafından onay görmeyi, kabul edilmeyi istemek normal bir arzudur.

FİLOZOF: Çok yanılıyorsun. Bak, başkalarının beklentilerini tatmin etmek için yaşamıyoruz.

GENÇ: Ne demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: Sen de ben de başkalarının beklentilerini tatmin etmek için yaşamıyoruz. Başkalarının beklentilerini tatmin etmek gerekli değildir.

GENÇ: Son derece kendine hizmet eden bir argüman bu! Kişinin sadece kendisini düşünerek bir biçimde yaşaması gerektiğini mi söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Şöyle bir söz vardır: Hayatını kendin için yaşamıyorsan, kim senin için yaşayacak? Kendi hayatını sadece sen yaşarsın. Hayatını kimin için yaşadığına gelince, tabii ki cevap yine sende. Hayatını kendin için yaşamıyorsan, senin yerine kim yaşayabilir? Sonuç olarak, 'ben' konusunu düşünerek yaşarız. Bu şekilde düşünmememiz için hiçbir neden yoktur.

GENÇ: Siz de nihilizm zehrinden nasibinizi almışsınız sanırım. Sonuç olarak, 'ben' konusunu düşünerek yaşadığımızı mı söylüyorsunuz? Üstelik bunun iyi bir şey mi olduğunu söylüyorsunuz? Ne kadar korkunç bir düşünce tarzı!

FİLOZOF: Bu, kesinlikle nihilizm değil. Hatta tam tersi. İnsan başkalarından onay görmeyi istediğinde ve sadece başkaları tarafından nasıl yargılandığı önemsendiğinde, sonunda başkalarının hayatını yaşamaya başlar.

GENÇ: Bu ne anlama geliyor?

FİLOZOF: Onay görmeyi çok istemek, 'bu tür bir kişi' olmanı isteyen insanların beklentilerine bağlı bir hayat yaşamana neden olur. Bir başka deyişle, gerçekten kim olduğunu bir tarafa bırakır ve başkalarının hayatını yaşarsın. Ayrıca, lütfen şunu unutma: Başkalarının beklentilerini tatmin etmek için yaşamıyorsan, başkaları da senin beklentilerini tatmin etmek için yaşamıyor demektir. Birisi senin istediğin gibi davranmayabilir ama bunu seni öfkelendirmek için yapmaz. Bu, doğal bir şeydir.

GENÇ: Hayır, öyle değil! Toplumumuzun temelini sarsan bir iddia bu. Bakın, onay görme arzusuna sahibiz. Ama başkalarından onay görebilmek için, öncelikle bizim başkalarına onay vermemiz gerekir. Ancak kişinin başkalarına ve diğer değer sistemlerine onay vermesiyle, kişi başkaları tarafından onay görebilir. Toplumumuz bu karşılıklı onay verme ilişkisi üstüne inşa edilmiştir. Sizin argümanınız, insanları yalnızlığa itecek ve sorunlara yol açacak tiksinç ve tehlikeli bir düşünce tarzı. Gereksiz yere güvensizlik ve şüphe uyandıracak şeytani bir istek.

FİLOZOF: Ha-ha, gerçekten de ilginç bir sözcük haznen var. Sesini yükseltmene gerek yok. Bunu birlikte düşünelim. Kişinin onay görmesi gerekir; aksi takdirde sıkıntı çeker. Kişi, başkalarından ve ebeveynlerinden onay göremezse, özgüvene sahip olamaz. Bu tür bir hayat sağlıklı olabilir mi? Dolayısıyla, kişi, *Tanrı beni izliyor, o yüzden iyi şeyler yapayım*, diye düşünebilir. Ama bu ve, "Tanrı yoktur, o yüzden bütün kötü eylemler mubahtır," diyen nihilist düşünce tarzı, aynı madeni paranın iki farklı tarafıdır. Tanrı'nın var olmadığını ve Tanrı tarafından onay göremeyeceğimizi varsayarsak bile bu hayatı yaşamamız gerekir. Tanrısız bir dünyanın nihilizmini aşabilmek için, başkalarının onayını görmeyi reddetmemiz gerekir.

GENÇ: Tanrı'yla ilgili bu laflar beni ilgilendirmiyor. Gerçek, günlük hayattaki kişilerin zihniyetini daha açık ve daha basit bir şekilde düşünelim. Örneğin, sosyal açıdan onay görme arzusuna ne diyeceksiniz? Bir insan neden mesleğinde yükselmek ister? Bir kişi neden statü ve şöhret arar? Toplumun tamamı tarafından önemli birisi olarak görülme, onay görme arzusu yüzünden.

FİLOZOF: O halde, bu onayı gördüğünde gerçek anlamda mutluluğu bulduğunu söyleyebilir misin? Sosyal statülerini elde etmiş olan kişiler gerçek anlamda mutlu mu hissederler?

GENÇ: Hayır ama bu...

FİLOZOF: Başkalarından onay görmeye çalışırken, hemen hemen herkes başkalarının beklentilerini tatmin etmeyi bu amaçla kullanır. Bu durum, kişi uygun eylemlerde bulunduğunda onun övgü alacağını söyleyen ödül ve ceza eğitimi düşünce dizisiyle de örtüşür. Örneğin, işinin ana noktası başkalarının beklentilerini tatmin etmekse, o iş senin için çok zor olacaktır. Çünkü her zaman insanların sana baktığından endişelenecek ve yargılarından korkacaksın. Bu şekilde, 'ben olma' halini bastıracaksın. Bu seni şaşırtabilir ama bana danışmak için gelen kişilerin neredeyse hiçbiri bencil kişiler değildir. Daha ziyade, başkalarının, ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin beklentilerini karşılamak için sıkıntı çeken kişilerdir. Dolayısıyla, iyi bir açıdan kendilerine dönük bir tavır takınamazlar.

GENÇ: O zaman, bencil mi olmalıyım?

FİLOZOF: Başkalarını düşünmeden hareket etmemelisin. Bunu anlayabilmek için, Adler psikolojisinde 'görevlerin ayrılması' olarak bilinen fikri bilmek gerekir.

GENÇ: Görevlerin ayrılması mı? Bu, yeni bir terim. Bu konudaki açıklamanızı duymak isterim.

***

Gencin rahatsızlığı doruk noktasına ulaşmıştı. *Onay görme arzusunu reddetmek mi? Başkalarının beklentilerini tatmin etmemek mi? Daha kendine dönük bir şekilde yaşamak mı?* Bu filozof neden söz ediyordu? Onay görme arzusu zaten insanların birbirleriyle ilişki kurması ve toplumu oluşturma eylemi için en büyük motivasyon kaynağı değil miydi? Genç, *Ya bu 'görevlerin ayrılması' fikri beni ikna etmezse?* diye düşündü. *Bu adamı ya da onun yüzünden Adler'i hayatımın sonuna kadar kabul edemem.*

GÖREVLER NASIL AYRILIR?

FİLOZOF: Diyelim ki çalışmakta zorlanan bir çocuk var. Sınıfta derslerine dikkatini vermiyor, ödevlerini yapmıyor, hatta kitaplarını okulda bırakıyor. Şimdi, bu çocuğun babası olsaydın ne yapardın?

GENÇ: Elbette, kendisini derslerine vermesi için her şeyi yapardım. Özel öğretmenler tutar, kulağından tutup götürmem gerekse bile bir etüt merkezine gitmesini sağlardım. Bunun bir ebeveynin görevi olduğunu söylerdim. Ben bu şekilde yetiştirildim. O günkü ödevimi yapana dek akşam yemeği yememe izin verilmezdi.

FİLOZOF: O zaman, başka bir soru sorayım. O kadar sıkı şartlar altında yapmanın sonucunda ders çalışmayı sevdin mi?

GENÇ: Ne yazık ki sevmedim. Sadece rutin bir şekilde derslerimle ve sınavlarla ilgilendim.

FİLOZOF: Anlıyorum. Tamam, bundan Adler psikolojisinin temel bakış açısıyla söz edeceğim. Örneğin, bir kişi ders çalışma göreviyle karşı karşıya kaldığında, Adler psikolojisinde buna "Bu kimin görevi?" diye bakarak düşünürüz.

GENÇ: Kimin görevi diye mi?

FİLOZOF: Çocuğun ders çalışıp çalışmaması. Dışarı çıkıp ar-

kadaşlarıyla oyun oynayıp oynamaması. Esas olarak, bunlar ebeveynin değil, çocuğun görevleridir.

GENÇ: Bunun çocuğun yapması gereken bir şey mi olduğunu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Basit bir şekilde söylemek gerekirse, evet. Çocuk yerine ebeveynlerinin ders çalışması anlamsız olurdu, değil mi?

GENÇ: Evet, anlamsız olurdu.

FİLOZOF: Ders çalışmak, çocuğun görevidir. Bir ebeveynin çocuğa ders çalışmasını emrederek bu konuyu el almasıysa aslında bir başka kişinin görevine müdahale etme eylemidir. Kişi bu şekilde bir fikir ayrılığından kaçınamaz. "Bu kimin görevi?" bakış açısıyla düşünmemiz ve sürekli olarak kişinin görevlerini başkalarının görevlerinden ayırmamız gerek.

GENÇ: Kişi bunları nasıl ayırır?

FİLOZOF: Başkalarının görevlerine müdahale etmez. Hepsi bu.

GENÇ: Hepsi bu mu?

FİLOZOF: Genel olarak, tüm kişiler arası ilişki sorunları başkalarının görevlerine müdahale edilmesiyle veya kişinin görevlerine müdahale edilmesiyle ortaya çıkar. Görevleri ayırma işi, birisinin kişiler arası ilişkilerini çarpıcı bir şekilde değiştirmeye yeter.

GENÇ: Hımm. Bunu pek anlayamadım. Bir kere, kimin görevi olduğunu nasıl anlarsınız? Bana göre, gerçekçi konuş-

mak gerekirse kişinin çocuğunun ders çalışmasını sağlaması ebeveynlerin görevidir. Çünkü hemen hemen hiçbir çocuk keyiften çalışmaz ve sonuç olarak ebeveyn çocuğun vasisidir.

FİLOZOF: Kimin görevi olduğunu söylemenin basit bir yolu var. Şöyle düşün: *Yapılan seçimin yarattığı nihai sonucu en nihayetinde kim deneyimleyecek?* Çocuk çalışmama seçeneğini kullanırsa, en nihayetinde bu kararın sonucu, örneğin derslerini takip edememesi veya tercih edilen okula girememesinin ebeveynlerinin sonucu olması gerekmez. Belli ki bu son çocuğa aittir. Bir başka deyişle, ders çalışmak çocuğun görevidir.

GENÇ: Hayır, hayır. Tamamıyla yanılıyorsunuz. Hayatta daha deneyimli olan ve aynı zamanda bir vasi olarak davranan ebeveyn, bu tür durumlar oluşmasın diye çocuğu teşvik etmekle yükümlüdür. Çocuğun iyiliği için bir şey yapılır ve bu müdahale edici bir eylem değildir. Ders çalışmak çocuğun göreviyken, çocuğun çalışmasını sağlamak ebeveynin görevidir.

FİLOZOF: Günümüzde ebeveynlerin sık sık, "Senin iyiliğin için," dediğini duyduğumuz doğru. Ama örnek vermek gerekirse, bunu toplum karşısında bir duruş sergileme ihtiyacı ve hava atma ya da kontrol arzusu gibi kendi hedeflerini elde etmek için yaptıkları belli. Bir başka şekilde söylemek gerekirse, 'çocuğun iyiliği için' değil, 'ebeveynlerin iyiliği için' böyle yapılır. Çocuk bu aldatmacayı gördüğü için isyan eder.

GENÇ: O halde, çocuk hiç ders çalışmıyor olsa da bunu yapması onun görevi olduğu için, buna izin vermek gerektiğini mi söylüyorsunuz?

FİLOZOF: İnsanın dikkat etmesi gerekir. Adler psikolojisi müdahale edilmeyen yaklaşımı önermez. Müdahale etmemek, bilmeme tavrı, hatta çocuğun ne yaptığını öğrenmekle ilgilenmemektir. Kişi, çocuğunun ne yaptığını bilerek onu korur. Mesele ders çalışmaksa, kişi çocuğuna bunun onun görevi olduğunu söyler ve ne zaman ders çalışma dürtüsü hissederse, ona yardım etmeye hazır olduğunu anlatır. Ama çocuğun görevine müdahale edilmemesi gerekir. Rica edilen bir şey olmadığında, birisinin işine karışılmaz.

GENÇ: Bu durum ebeveyn-çocuk ilişkilerini aşıyor mu?

FİLOZOF: Evet, elbette. Örneğin, Adler psikolojisi danışmanlığında, danışan kişinin değişip değişmemesini danışmanın görevi olarak görmeyiz.

GENÇ: Ne demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: Danışmanlık hizmeti almanın bir sonucu olarak, danışan kişi ne tür bir karar alır? Danışan kişinin görevi, hayat tarzını değiştirip değiştirmeyeceğidir ve danışman buna müdahale edemez.

GENÇ: Mümkün değil, böylesine sorumsuz bir tavrı kabul edemem!

FİLOZOF: Doğal olarak, mümkün olan tüm yardım verilir. Ama bunun ötesinde, danışan kişiye müdahale edilmez. Bir deyiş vardır: "Bir atı su kenarına götürebilirsin ama ona su

içiremezsin." Lütfen, Adler psikolojisinde danışmanlığı ve insanlara verilen tüm diğer yardımları bu tür bir bakış açısı olarak düşün. Kişinin niyetini göz ardı ederek değişmeye zorlamak, sadece yoğun bir tepkiye neden olur.

GENÇ: Danışman, danışan kişinin hayatını değiştirmez mi?

FİLOZOF: Kendini değiştirebilecek tek kişi sensin.

BAŞKALARININ GÖREVLERİNDEN KURTULMAK

GENÇ: Örneğin, şu 'hapsolmuşlara' ne diyorsunuz? Yani, arkadaşım gibi birisini düşünelim. O zaman bile bunun görevlerin ayrılması olduğunu, müdahale etmememi ve ebeveynleriyle bir ilgisi olmadığını mı söylerdiniz?

FİLOZOF: Hapsolmuşluk durumundan kurtulabilir mi? Ya da bundan nasıl kurtulabilir? Prensip olarak, kişinin kendisinin çözeceği bir görevdir bu. Ebeveynlerin müdahale etmemesi gerekir. Yine de tamamıyla yabancı kişiler olmadıkları için, bir tür yardıma ihtiyaç duyulabilir. Bu noktada en önemli şey, çocuğun bir ikilem yaşadığını hissettiğinde ebeveynlerine dürüstçe danışabileceğini düşünüp düşünmediği ve ebeveynlerinin düzenli olarak yeterli bir güven ilişkisi inşa edip etmedikleridir.

GENÇ: Kendi çocuğunuzun içine kapandığını varsayın; siz ne yapardınız? Lütfen, buna bir filozof olarak değil, bir ebeveyn olarak yanıt verin.

FİLOZOF: İlk olarak, *Bu, çocuğun görevi*, diye düşünürdüm. Onun içine kapanması durumuna müdahale etmemeye çalışır, buna fazla odaklanmaktan kaçınırdım. Sonra, ne zaman ihtiyaç duyarsa yardım etmeye hazır olduğuma dair bir me-

saj verirdim. Bu şekilde, ebeveyninde bir değişiklik olduğunu fark eden çocuğun, ne yapması gerektiğini düşünmeyi kendi görevi haline getirmekten başka bir seçeneği kalmaz. Muhtemelen, gelip yardım ister ve büyük bir ihtimalle işlerini kendisini çözmeye çalışır.

GENÇ: Sizin çocuğunuz kendini kapatmış olsaydı, gerçekten de bu kadar kararlı davranabilir miydiniz?

FİLOZOF: Çocuğuyla arasındaki ilişkide sıkıntı çeken bir ebeveyn, *Çocuğum benim bütün hayatım*, diye düşünme eğilimi gösterir. Bir başka deyişle, ebeveyn çocuğun görevlerini kendisi üstlenir ve çocuktan başka bir şey düşünemeyecek hale gelir. Ebeveyn nihayet bunu fark ettiğinde, 'ben' kısmı hayatından çoktan çıkmış olur. Ama kişi çocuğun görevlerinin yükünün ne kadarını taşısa da çocuk yine de bağımsız bir bireydir. Çocuklar ebeveynlerinin olmalarını istediği kişi olmazlar. Üniversiteyle ilgili seçimleri, işyerleri ve evlilik partnerleri, hatta günlük konuşma ve davranışlarla ilgili ayrıntılarda, ebeveynlerinin isteklerine göre davranmazlar. Doğal olarak, ebeveynleri onlar için endişelenir ve muhtemelen zaman zaman müdahale etmek isterler. Ama daha önce de dediğim gibi, başkaları senin beklentilerini karşılamak için yaşamaz. Kişinin kendi çocuğu olduğu halde, bir ebeveyn olarak beklentilerini karşılamak için yaşamaz.

GENÇ: O halde, aileyle bile çizgiyi çekmek mi gerek?

FİLOZOF: Aslında, ailelerle daha az mesafe söz konusu oluyor; dolayısıyla, görevleri bilinçli olarak ayırmak daha da gerekli hale geliyor.

GENÇ: Hiç mantıklı değil. Bir yandan sevgiden söz ediyorsunuz, diğer yandan bunu inkar ediyorsunuz. Kendinizle başkaları arasında bu şekilde bir çizgi çekerseniz, artık kimseye inanamazsınız!

FİLOZOF: Bak, inanma eylemi aynı zamanda görevlerin ayrılmasıdır. Partnerine inanırsın; görevin budur. Ama o kişinin senin beklentilerinle ve güveninle ilgili olarak nasıl davrandığı, başkalarının görevidir. İsteklerini o çizgiyi çekmeden dayattığında, daha ne olduğunu anlamadan birisini gizlice izleyen bir müdahalede bulunmuş olursun. Diyelim ki partnerin istediğin gibi davranmadı. Bu kişiye hâlâ güvenebilir miydin? Bu kişiyi hâlâ sevebilir miydin? Adler'in sözünü ettiği sevgi görevi, bu tür sorulardan oluşur.

GENÇ: Zor! Çok zor.

FİLOZOF: Tabii ki zor. Ama şöyle düşün: Başkalarının görevlerine karışmak ve bunları üstlenmek, insanın hayatını ağırlaştırır ve zorluklarla donatır. Endişe ve acı dolu bir hayat yaşıyorsan – bunlar kişiler arası ilişkilerden kaynaklanır – öncelikle 'bundan böyle, bu benim görevim değil' sınırını öğrenmen gerekir. Yükleri hafifletmenin ve hayatı basitleştirmenin ilk adımı budur.

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDEN KAYNAKLANAN SORUNLARDAN NASIL KURTULURSUNUZ

GENÇ: Bilemiyorum, bana doğru gelmedi.

FİLOZOF: O zaman, ebeveynlerinin, işyerine şiddetle karşı çıktığı bir durum hayal edelim. Zaten karşı çıkmışlardı, değil mi?

GENÇ: Evet, karşı çıkmışlardı. Şiddetle karşı çıktıklarını söyleyecek kadar ileri gidemem ama iğneleyici sözler söylemişlerdi.

FİLOZOF: Tamam, biraz abartalım ve şiddetle karşı çıktıklarını düşünelim. Baban hararetli bir biçimde söylenip duruyor, annen de gözleri dolmuş bir halde kararına itiraz ediyor olsun. Kesinlikle senin bir kütüphaneci olmanı istemiyorlar ve ağabeyin gibi aile işinin başına geçmediğin takdirde, seni evlatlıktan reddedebilirler. Ama 'onay vermeme' duygusunu kabullenmek senin değil, ebeveynlerinin görevidir. Senin endişelenmeni gerektirecek bir sorun değildir.

GENÇ: Bir dakika. Ebeveynlerimi ne kadar üzdüğümün hiçbir önemi olmadığını mı söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Evet. Bir önemi yok.

GENÇ: Şaka yapıyor olmalısınız! Vefasız bir evlat gibi davranmayı öneren bir felsefe olabilir mi?

FİLOZOF: Kendi hayatınla ilgili olarak yapabileceğin tek şey, inandığın en iyi yolu seçmektir. Öte yandan, başkaları bu seçime karşı ne tür bir yargıda bulunabilirler? Bu, başkalarının görevidir ve senin bir şey yapabileceğin bir konu değildir.

GENÇ: Bir başkasının senin hakkında ne düşündüğü, senden hoşlanıp hoşlanmadığı, senin değil, o kişinin görevi. Bunu mu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Ayırmak budur. Başkalarının sana bakacağından endişe ediyorsun. Başkaları tarafından yargılanacağından endişeleniyorsun. Bu yüzden sürekli olarak diğer kişilerden ilgi bekliyorsun. Şimdi, başkalarının sana bakmasından neden endişe ediyorsun? Adler psikolojisinin buna verdiği kolay bir yanıt var. Henüz ayırma görevlerini yapmamışsın demektir. Başkalarına ait olan görevlerin bile sana ait olduğunu düşünüyorsundur. Büyükannenin sözlerini hatırla: "Nasıl göründüğün konusunda endişelenen tek kişi sensin." Bu sözleri, tam olarak ayrılık görevlerinden söz ediyor. Başkalarının, yüzüne baktığında ne düşündükleri – işte bu başkalarının görevidir ve üstünde kontrol sahibi olduğun bir şey değildir.

GENÇ: Teorik açıdan, bunu anlayabiliyorum. Mantıkla işleyen beynim için mantıklı. Ama duygularım bu kadar hararetli bir tartışmayı izleyemiyor.

FİLOZOF: O halde, başka bir taktik deneyelim. Farz et ki çalıştığı şirketteki kişiler arası ilişkiler konusunda sıkıntı çeken

bir adam var. Ona her fırsatta bağıran son derece mantıksız bir patronu var. Adam ne kadar çaba sarf ederse etsin, patronu bu çabaları görmüyor, hatta onun ne dediğini asla dinlemiyor.

GENÇ: Tıpkı benim patronum gibi.

FİLOZOF: Ama patronun tarafından onay görmek, en büyük öncelik olarak 'işe yarar mı?' Çalıştığın yerde insanlar tarafından sevilmek senin görevin değil. Patronun senden hoşlanmıyor. Senden hoşlanmama nedenleri de gayet mantıksız. Ama bu durumda, ona karşı sıcak davranman gerekmiyor.

GENÇ: Kulağa doğru geliyor ama bu kişi patronum, değil mi? Doğrudan üstüm olan birisi tarafından terslenirsem, işimi yapamam.

FİLOZOF: Bu da yine Adler'in hayat-yalanı. İşimi yapamıyorum çünkü patronum tarafından tersleniyorum. İşimin iyi gitmemesi patronumun suçu. Bu tür şeyler söyleyen kişi, iyi gitmeyen bir iş için bir bahane olarak patronunun varlığını öne sürüyor. Yüzünün kızaracağından korkan kız öğrenci gibi, senin de berbat bir patronunun varlığına ihtiyacın var. Çünkü o zaman, patronum böyle olmasaydı, daha fazla iş yapabilirdim diyebilirsin.

GENÇ: Hayır, patronumla aramdaki ilişkiyi bilmiyorsunuz! Böyle gelişigüzel tahminlerde bulunmasanız.

FİLOZOF: Bu, Adler psikolojisinin temel noktalarıyla ilgili bir tartışma. Öfkelenirsen, hiçbir şey anlamazsın. *Patronum öyle olduğu için çalışamıyorum*, diye düşünürsün. Ama tamamıyla etiyolojidir. Aslında, *Çalışmak istemiyorum, o yüzden berbat bir patron yaratacağım* ya da *Beceriksiz ol-*

duğumu kabullenmek istemediğim için, berbat bir patron yaratacağım, durumudur. Erekbilimin konuya bakış açısı böyle olurdu.

GENÇ: Muhtemelen, standart erekbilim yaklaşımınızda bu şekilde ele alınırdı. Ama benim durumumda farklı.

FİLOZOF: O zaman, görevlerin ayrılması işlemini yaptığını düşünelim. Durum nasıl olurdu? Yani, patronun nedensiz öfkesini sana yöneltmeye ne kadar çalışırsa çalışsın, bu senin görevin değil. Mantıksız duygular, patronunun kendisinin uğraşması gereken görevlerdir. Ona karşı sıcak davranmana veya önünde boyun eğmene gerek yoktur. *Yapmam gereken şey, hayatımda kendi görevlerimle yalan söylemeden yüzleşmek*, diye düşünmelisin.

GENÇ: Evet ama bu...

FİLOZOF: Hepimiz kişiler arası ilişkiler yüzünden sıkıntı çekiyoruz. Bunlar kişinin ebeveynleriyle ya da ağabeyiyle ilişkileriyle ilgili sorunlar da olabilir, kişinin işyerindeki kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlar da olabilir. Geçen sefer, belirli adımlar duymak istediğini söylemiştin. Ben şu öneriyi yapacağım. Öncelikle, "Bu kimin görevi?" diye sormak gerek. Sonra, görevlerin ayrılması gerek. Bunun ardından, kişinin kendi görevlerinin hangi noktaya kadar ilerlediğini ve hangi noktadan itibaren bir başka kişinin görevi olduğunu sakin sakin düşünmesi gerekir. Ayrıca, başkalarının görevlerine karışmamak veya kendi görevlerine tek bir kişinin dahi müdahale etmesine izin vermemek de gerekiyor. Bu, Adler psikolojisine özgü belirli ve devrimsel nitelikte bir bakış açısıdır ve bir ki-

şinin kişiler arası ilişkileriyle ilgili sorunlarını tamamıyla değiştirme potansiyeli taşır.

GENÇ: Hah. Bugünün konusunun özgürlük olduğunu söylediğinizde ne demek istediğinizi anlamaya başladım.

FİLOZOF: Evet. Şimdi, özgürlükten söz edeceğiz.

GORDİON DÜĞÜMÜ'NÜ ÇÖZÜN

GENÇ: Bir kişi görevlerin ayrılmasını anlar ve bunu pratiğe dökerse, kişiler arası ilişkilerinin de bir anda özgür kalacağından eminim. Ama bunu hâlâ kabul edemiyorum.

FİLOZOF: Devam et. Seni dinliyorum.

GENÇ: Teoride görevlerin ayrılmasının tamamıyla doğru olduğunu düşünüyorum. Başkalarının hakkımda ne düşündüğü veya hakkımda ne tür yargılara vardığı başkalarının görevi ve bu konuda yapabileceğim bir şey yok. Ayrıca, hayatımda yapmam gereken şeyleri yalan söylemeden yapmam gerek. Bunun hayatın bir gerçeği olduğunu söyleseydiniz, hiçbir sorun yaşamazdım – bu derece doğru olduğuna inanıyorum. Ama şunu düşünün: Etik ya da ahlaki bir bakış açısından, bunun yapılması gereken doğru şey olduğu söylenebilir mi? Yani, kişinin başkalarıyla arasına sınırlar çektiği bir yaşam tarzı. Çünkü başkaları sizin için her endişelendiklerinde ve iyi olup olmadığınızı sorduklarında, onları bir kenara atıp, "Buna müdahale denir!" diyemezsiniz. Bu bana başkalarının iyi niyetine dayanan bir şeymiş gibi geliyor.

FİLOZOF: Büyük İskender adını hiç duymuş muydun?

GENÇ: Büyük İskender mi? Evet, onu dünya tarihi dersinde öğrenmiştim.

FİLOZOF: Milattan önce dördüncü yüzyılda yaşamış olan Makedonyalı bir kraldı. Pers Lidya krallığına doğru ilerlerken, akropolde kutsal olarak kabul edilen bir savaş arabasının bulunduğunu öğrenmişti. Savaş arabası, eski kral Gordias tarafından tapınaktaki bir sütuna sıkıca bağlanmıştı ve o civarlarda yayılan bir efsaneye göre kral, "Bu düğümü çözen kişi, Asya'nın efendisi olacak," demişti. Becerikli birçok kişinin çözebileceğinden emin olduğu sıkıca atılmış bir düğümdü ama kimse bunu başaramamıştı. Sence Büyük İskender bu düğümün başında dururken ne yapmıştı?

GENÇ: O efsanevi düğümü kolaylıkla çözüp Asya'nın hâkimi olmamış mıydı?

FİLOZOF: Hayır, öyle olmamıştı. Büyük İskender düğümün ne kadar sıkı olduğunu görür görmez, kılıcını çıkarıp bir seferde düğümü ikiye ayırmıştı.

GENÇ: Vay canına!

FİLOZOF: Sonra, "Kader efsanelerle değil, insanın kendi kılıcıyla ortaya çıkan bir şeydir," dediği söyleniyor. Efsanelerin gücünü kullanması gerekmiyordu ve kaderini kılıcıyla şekillendirecekti. Bildiğin gibi, sonradan günümüzde Orta Doğu ve Batı Asya olarak bilinen tüm bölgelerin muhteşem fatihi oldu. Gordion Düğümü olarak bilinen meşhur öykü budur. Dolayısıyla, bu tür karmaşık düğümlerin, yani kişiler arası ilişkilerimizdeki bağların, geleneksel yöntemlerle çözülmesi değil, tamamıyla yeni bir yaklaşımla koparılması gerekir. Gö-

revlerin ayrılması konusunu ne zaman açıklasam, aklıma hep Gordion Düğümü gelir.

GENÇ: Size karşı gelmek istemem ama herkes Büyük İskender olamaz. Düğümü çözebilecek başka kimse olmadığı için bu öykü bunu hâlâ bugüne dek anlatılan kahramanca bir davranış olarak göstermiyor mu? Görevlerin ayrılmasıyla birebir aynı. Bir kişi bir şeyi kılıcıyla kesebileceğini bilse bile, bunun zor olduğunu düşünebilir. Çünkü görevlerin ayrılmasıyla yolunda hızla ilerlerken, en sonunda insanlarla arasındaki bağları koparmak zorunda kalır. Başkalarını yalnızlığa iter. Sözünü ettiğiniz görevlerin ayrılması, insan duygularını tamamıyla görmezden gelir. İnsan bu şekilde nasıl sağlam bir kişiler arası ilişki inşa edebilir?

FİLOZOF: İnşa edebilir. Görevlerin ayrılması, kişiler arası ilişkiler için nihai hedef değildir. Daha ziyade bir geçittir.

GENÇ: Bir geçit mi?

FİLOZOF: Örneğin, bir kişi kitap okurken yüzünü fazla yaklaştırırsa, hiçbir şey göremez. Aynı şekilde, kişiler arası sağlam ilişkiler inşa etmek de belirli bir mesafe olmasını gerektirir. Mesafe fazla azaldığında ve insanlar birbirlerine çok yakın durduklarında, birbirleriyle konuşmaları bile imkansız hale gelir. Ama mesafenin çok fazla da olmaması gerekir. Çocuklarını fazla azarlayan ebeveynler, zihinsel açıdan çok mesafeli olurlar. Durum böyle olduğunda, çocuk artık onlara danışamaz ve ebeveynler artık doğru yardımı veremezler. Bir kişinin ihtiyaç olduğunda yardım elini uzatmaya hazır olması gerekir ama yardım isteyen kişinin özel

alanını ihlal etmemelidir. Bu tür bir ılımlı mesafeyi korumak önemlidir.

GENÇ: Mesafe, ebeveyn ve çocuk ilişkisinde bile gerekli midir?

FİLOZOF: Elbette. Daha önce, görevlerin ayrılmasının diğer kişinin iyi niyetine bağlı olduğunu söylemiştin. Bu fikir, ödülle ilişkilidir. Bir kişi senin için bir şey yaptığında, karşılığında bir şey yapman gerekir – o kişi bir şey istemese bile. İyi niyete yanıt vermek yerine, sadece ödüle bağlıdır. Diğer kişi ne tür bir istekte bulunursa bulunsun, ne yapman gerektiğine karar verecek olan tek kişi sensin.

GENÇ: Benim 'bağlar' dediğim şeyin kökeninde ödül mü yatıyor?

FİLOZOF: Evet. Ödül, kişiler arası bir ilişkinin temelinde olduğunda, insanın içinde, "Ben bu kadar verdim, sen de bana bu kadarını geri vermelisin," gibi bir his uyanır. Tabii bu, görevlerin ayrılmasından oldukça farklı bir fikirdir. Ödül peşinde ve buna bağlı olmamamız gerekir.

GENÇ: Hımm.

FİLOZOF: Ama görevleri ayırmadan bir başka kişinin görevlerine müdahale etmenin daha kolay olduğu durumlar da kesinlikle vardır. Örneğin, çocuk büyütme esnasında, çocuğun ayakkabılarının bağcıklarını bağlamakta sorun çektiği bir durumu düşünelim. Meşgul anne için, çocuğun bunu yapmasını beklemektense bağcıkları onun için bağlamak vakit kazandırır. Bu, bir müdahaledir ve çocuğun görevini ondan almaktır. Bu müdahalenin tekrarlanmasının bir sonucu olarak, çocuk hiçbir

şey öğrenmez ve yaşam görevleriyle yüzleşmekten korkmaya başlar. Adler'in dediği gibi, "Zorluklarla yüzleşmeleri öğretilmeyen çocuklar, her türlü zorluktan kaçınmaya çalışacaktır."

GENÇ: Ama bu çok yavan bir düşünce tarzı.

FİLOZOF: Büyük İskender Gordion Düğümü'nü kestiğinde, muhtemelen bu şekilde hissetmiş kişiler olabilir; düğümün elle çözülmesinin bir anlamı olduğunu, bunun bir kılıçla kesilmesinin bir hata olduğunu ve İskender'in kahinin sözlerinin anlamını yanlış yorumladığını düşünmüş olabilirler. Adler psikolojisinde, normal sosyal düşünceye aykırı unsurlar vardır. Etiyoloji ve travmayı reddeder ve erekbilimi benimser. İnsanların sorunlarını kişiler arası ilişki sorunları olarak ele alır. Ayrıca, onay görme arayışına girmemek ve görevlerin ayrılması da büyük bir ihtimalle normal sosyal düşünceye aykırıdır.

GENÇ: Mümkün değil! Bunu yapamam!

FİLOZOF: Neden?

***

Genç adam, filozofun anlattığı görevlerin ayrılması fikri yüzünden perişan olmuştu. İnsan sorunlarının tamamının kişiler arası ilişkilerinden kaynaklandığını düşündüğünde, görevlerin ayrılması etkili hale geliyordu. Sırf bu bakış açısıyla, dünya gayet basit hale geliyordu. Ama bunun insani hiçbir yanı yoktu. Bir kişinin insani sıcaklığını yansıtmıyordu. Herhangi birisi bu tür bir felsefeyi kabul edebilir miydi? Genç, sandalyesinden kalktı ve yüksek sesle yalvarır gibi konuşmaya başladı.

ONAY GÖRME ARZUSU İNSANI ÖZGÜR OLMAKTAN ALIKOYAR

GENÇ: Bakın, çok uzun süredir mutsuzum. Dünyadaki yetişkinler gençlere, "Sevdiğin şeyi yap," derler. Bunu da insanları gerçekten anlıyorlarmış, gençlerin tarafındaymış gibi gülümseyerek söylerler. Ama bu sadece göstermelik bir tavırdır çünkü gençler onlara tamamıyla yabancıdır ve bu ilişkide hiçbir sorumluluk yoktur. Sonra, ebeveynler ve öğretmenler bize, "Şu okula gir," ya da "İstikrarlı bir meslek ara," derler ve bu somut ve sıkıcı talimat sadece bir müdahale değildir. Aslında, kendi sorumluluklarını yerine getirmeye çalışıyorlardır. Sırf onlarla yakın bir bağımız var ve geleceğimiz için gerçekten de endişeleniyorlar diye, "Sevdiğin şeyi yap," gibi sorumsuzca bir şey diyemezler. Eminim ki siz de anlayışlı bir ifadeye bürünüp bana, "Lütfen, sevdiğin şeyi yap," derdiniz. Ama bir başka kişiden gelen bu tür bir lafa inanamam! Karşımdaki kişi adeta omzuna düşen bir tırtılı silkeliyormuş gibi son derece sorumsuzca bir laf. Dünya o tırtılı ezecek olsa, "Bu, benim görevim değil," der, kayıtsızca dönüp giderdiniz. Görevlerin ayrılması da ne demek, seni canavar!

FİLOZOF: Aman Tanrım, tepen atmaya başladı. Tamam, bir başka deyişle birisinin belirli derecede müdahale etmesini is-

tediğini mi söylüyorsun? İzleyeceğin yola bir başkasının karar vermesini mi istiyorsun?

GENÇ: Tabii, belki de istiyorumdur! Şöyle anlatayım: Başkalarının diğerlerinden ne beklediğini veya ne tür bir role bürünmesini talep ettiğini anlamak o kadar da zor değil. Öte yandan, kişinin dilediği gibi yaşaması çok zor bir şey. İnsan ne ister? Ne olmak ve ne tür bir hayat sürmek ister? İnsan her zaman bu tür somut fikirlere sahip değildir. Herkesin kesin hayalleri ve hedefleri olduğunu düşünmek büyük bir hata olurdu. Bunu bilmiyor musunuz?

FİLOZOF: Belki de başkalarının beklentilerini tatmin ederek yaşamak daha kolaydır. Çünkü hayatını onlara teslim etmiş olursun. Örneğin, bir kişi ebeveynlerinin onun için belirlediği yolda ilerler. Karşı çıkabileceği çok fazla şey olmasa da o yolda kaldığı sürece yolunu şaşırmaz. Ama bir kişi izleyeceği yola kendisi karar veriyorsa, zaman zaman kaybolması gayet doğaldır. 'Nasıl yaşamalı' duvarıyla karşılaşır.

GENÇ: Zaten başkalarından bu yüzden onay görmeyi istiyorum. Daha önceden Tanrı'dan söz ediyordunuz; Tanrı'nın hâlâ insanların inandığı bir şey olduğu bir çağda yaşıyorsak, "Tanrı seni izliyor," lafı öz disiplin açısından bir kriter görevi görebilir. Bir kişi Tanrı'nın onayını alabilseydi, belki de başkalarından onay görmeye ihtiyaç duymazdı. Ama o çağ çoktan sona erdi. Bu durumda, kişinin başkalarının onu izlediği temelinde kendisini disiplin etmesinden başka bir seçeneği kalmaz. Başkaları tarafından onay görmeyi ve dürüst bir hayat yaşamayı ister. Başkalarının gözleri, rehberim haline gelir.

FİLOZOF: Bir kişi başkalarından onay görmeyi mi, onay görmeksizin özgür bir yolu mu seçer? Bu, önemli bir soru – bunu birlikte düşünelim. İnsanın hayatını başkalarının hislerini tartarak ve ona nasıl baktıklarından endişe ederek yaşaması. Başkalarının isteklerinin yerine getirileceği bir şekilde yaşamak. Sana gerçekten de bu doğrultuda yaşaman için yol göstermiş olabilecek tabelalar olabilir ama bu kesinlikle özgür bir yaşam olmaz. Neden özgür olmayan bir yaşamı seçiyorsun? 'Onay görme arzusu' terimini kullanıyorsun ama aslında söylediğin şey, kimse tarafından sevilmeme durumuna düşmek istememen.

GENÇ: Bunu kim ister ki? Dünyada sevilmemek isteyecek kadar ileri gidebilecek kimse yoktur.

FİLOZOF: Çok doğru. Sevilmemek isteyen kimse olmadığı doğru. Ama bu konuya şu açıdan bak: Bir kişi başkaları tarafından sevilmediği bir duruma düşmemek için ne yapmalıdır? Bunun tek bir yanıtı var: Sürekli olarak insanların hislerini tartarken, bir yandan da onlara sadakat yemini etmek. On kişi söz konusuysa, kişi onuna birden sadakat yemini etmelidir. Bunu yaptığı zaman, o an için kimse tarafından sevilmeme durumuna düşmemeyi başarır. Ama bu noktada, çok büyük bir çelişki ortaya çıkar. Bir kişi, sırf sevilmeme durumuna düşmemek için on kişiye birden sadakat yemini eder. Bu durum popülizme kapılmış, onu aşan vaatler vermeye ve sorumluluklar üstlenmeye başlamış bir politikacının yaptığına benzer. Doğal olarak, yalanları kısa sürede ortaya çıkar. İnsanların güvenini kaybeder ve hayatını daha da sıkıntılı hale getirir. Tabii, sürekli olarak yalan söyleme stresinin de yol açtığı birçok sonuç vardır. Lütfen, bunu çok iyi anla. Bir kişi başkalarının beklen-

tilerini tatmin edecek şekilde yaşıyorsa ve kendi hayatını başkalarına teslim ediyorsa, kendisine yalan söylediği bir hayat yaşıyordur ve etrafında insanlar olsun diye yalan söylemeye devam ediyordur.

GENÇ: O zaman, insan benmerkezci olmalı ve dilediğimiz gibi mi yaşamalıyız?

FİLOZOF: Kişinin görevlerini ayırması benmerkezci bir şey değildir. Ama başkalarının görevlerine müdahale etmek benmerkezci bir düşünce biçimidir. Ebeveynler çocuklarını ders çalışmaya zorlarlar; hayatlarına ve evlilikle ilgili seçimlerine karışırlar. Bu, benmerkezci bir düşünce tarzından başka bir şey değildir.

GENÇ: Çocuk, ebeveynlerinin isteklerini göz ardı edip hayatını dilediği gibi mi yaşamalı?

FİLOZOF: İnsanın hayatını dilediği gibi yaşamaması için hiçbir neden yok.

GENÇ: Ha-ha! Siz sadece bir nihilist değil, aynı zamanda bir anarşist ve hazcısınız. Hayretler içinde kaldım ve birazdan gülmeye başlayacağım.

FİLOZOF: Özgür olmayan bir hayat tarzı seçmiş olan bir yetişkin, burada ve şu anda özgürce yaşayan genç birisini gördüğü zaman, genci hazcı olmakla eleştirir; elbette, yetişkin özgür olmayan hayatını kabul edebilsin diye söylenen bir hayat yalanıdır bu. Kendisi için gerçek özgürlüğü seçmiş olan bir yetişkin bu tür şeyler söylemez; bunu yapmak yerine, özgür olma iradesini destekler.

GENÇ: Pekala, o halde esas meselenin özgürlüğe sahip olmak olduğunu mu söylüyorsunuz? Esas konuya geri dönelim. 'Özgürlük' sözcüğünü çok sık kullandınız ama özgürlüğün sizin için anlamı nedir? Nasıl özgür olabiliriz?

GERÇEK ÖZGÜRLÜK NE ANLAMA GELİR

FİLOZOF: Daha önce, başkaları tarafından sevilmeme durumuna düşmek istemediğini kabul ettin, "Dünyada sevilmemek isteyecek kadar ileri gidebilecek kimse yoktur," dedin.

GENÇ: Evet.

FİLOZOF: Eh, ben de öyleyim. Başkaları tarafından sevilmemek gibi bir şey istemem. "Dünyada sevilmemek isteyecek kadar ileri gidebilecek kimse yoktur," sözünün zekice bir iç görü olduğunu söyleyebilirim.

GENÇ: Evrensel bir gerçek!

FİLOZOF: Öyle olsa bile, tüm çabalarımıza rağmen beni de, seni de sevmeyen kişiler var. Bu da bir gerçek. Sevilmediğinde veya birisi tarafından sevilmediğini hissettiğinde, nasıl bir ruh hali içinde olurdun?

GENÇ: En basit ifadeyle, çok üzülürdüm. Neden sevilmediğimi ve hakaret olarak algılanabilecek ne yaptığımı veya söylediğimi düşünürdüm. O kişiyle farklı bir etkileşim kurmuş olmam gerektiğini düşünürdüm ve sürekli olarak suratımı asar, suçluluk hissederdim.

FİLOZOF: Başkaları tarafından sevilmemeyi istememek. İn-

sanlar için, bu son derece doğal bir istek ve güdüdür. Modern felsefenin devi Kant, bu isteğe 'eğilim' der.

GENÇ: Eğilim mi?

FİLOZOF: Evet. Kişinin içgüdüsel ve dürtüsel istekleri. Bir kişi çıkıp da bir tepeden aşağı yuvarlanan bir kaya gibi yaşamanın ve bu tür eğilimlerin veya arzuların ya da dürtülerin kişiyi ne zaman isterlerse ele geçirmesine izin vermenin 'özgürlük' olduğunu söylerse yanılmış olur. Gerçek özgürlük, kişinin yuvarlanan halini aşağıdan yukarı itmesine yakın bir tavırdır.

GENÇ: Kendisini aşağıdan yukarı itmesi mi?

FİLOZOF: Bir kaya güçsüzdür. Tepeden aşağı yuvarlanmaya başladığı andan itibaren, doğal yerçekimi ve hareketsizlik yasalarından kurtulana dek yuvarlanmaya devam eder. Ama bizler kaya değiliz. Bizler eğilime direnme becerisi olan varlıklarız. Yuvarlanan halimizi durdurup tepeye tırmanabiliriz. Onay görme arzusu, muhtemelen doğal bir arzudur. Peki, başkalarından onay görmek için tepeden aşağı yuvarlanmaya devam mı edeceksin? Her yanın pürüzsüz hale gelene dek yuvarlanan bir taş gibi kendini yıpratacak mısın? Geriye kalan tek şey 'gerçek ben' olacak olan ufak ve yuvarlak bir top kalana dek bunu mu yapacaksın? Böyle bir şey olamaz.

GENÇ: İnsanın içgüdülerine ve dürtülerine direnmesinin özgürlük olduğunu mu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Defalarca dediğim gibi, Adler psikolojisinde bütün sorunların kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlar olduğunu düşünürüz. Bir başka deyişle, kişiler arası ilişkilerden kurtulmayı isteriz. Ama evrende tek başına yaşamak kesinlikle

imkansızdır. Şu ana dek tartışmış olduklarımızın ışığında, "Özgürlük nedir?" sorusuyla ilgili olarak vardığımız sonucun gayet açık olması gerekir.

GENÇ: Nedir?

FİLOZOF: Kısaca, "Özgürlük başkaları tarafından sevilmemektir."

GENÇ: Ne? Bu da ne demek?

FİLOZOF: Birisi tarafından sevilmemen demek. Özgür olduğunun, özgürce yaşadığının bir kanıtı ve kendi ilkelerine göre yaşadığının bir işareti.

GENÇ: Ama ama...

FİLOZOF: Sevilmemek gerçekten de üzücü bir şey. Mümkün olsaydı, insan kimse tarafından sevilmeme durumu olmaksızın yaşamayı isterdi. Kişi, onay görme arzusunu tatmin etmek ister. Ama kimse tarafından sevilmemeyi deneyimlemek için hareket etmek, özgür olmayan bir yaşam biçimidir ve aynı zamanda imkansızdır. İnsan özgürlüğünü yaşamak istediğinde, ortaya çıkan bir bedel vardır. Kişiler arası ilişkilerde özgürlüğün bedeli, başkaları tarafından sevilmemektir.

GENÇ: Hayır! Bu, kesinlikle yanlış. Buna özgürlük denmesi mümkün değil. İnsanları kötülük yapmaları için kandırmak gibi şeytani bir düşünce tarzı.

FİLOZOF: Büyük bir ihtimalle, özgürlüğü 'kurumlardan kurtuluş' olarak düşündün. Evinden veya okulundan, şirketinden veya ülkenden ayrılmanı özgürlük olduğunu düşünmüş olabilirsin. Ama örneğin kurumundan ayrılacak olsaydın, gerçek

özgürlüğü elde edemezdin. Bir kişi başkalarının yargılarıyla ilgilenmediği takdirde, başkaları tarafından sevilmemekten korkmaz ve asla kabul görmeyebileceği, kendi seçtiği yaşam tarzını asla gerçekleştiremeyeceği gerçeğiyle yüzleşir. Yani, kişi asla özgür olamama bedelini öder.

GENÇ: Başkaları tarafından sevilmek... Bunu mu demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: Demek istediğim, sevilmemekten korkmaman gerektiği.

GENÇ: Ama bu...

FİLOZOF: Sana sevilmeyeceğin şekilde yaşayacak kadar ileri git ve yanlış şeyler yap demiyorum. Lütfen, bunu yanlış anlama.

GENÇ: Tamam. O halde, soruyu değiştirelim. İnsanlar gerçekten de özgürlüğün ağırlığına dayanabilir mi? İnsanlar o kadar güçlüler mi? Kendi ebeveynleri tarafından bile sevilmemeyi umursamayacak kadar... İnsan bu kadar küstah bir şekilde kafa tutabilir mi?

FİLOZOF: İnsan ne kendini beğenmiş olmaya hazırlanabilir, ne de kafa tutacak hale gelir. Bir kişi sadece görevleri ayırır. Hakkında iyi düşünmeyen birisi olabilir ama bu senin görevin değildir. Şunu tekrarlayayım; *Benden hoşlanması gerek* veya *Bunca şey yaptım, benden hoşlanmaması garip*, gibi şeyler düşünmek, bir başkasının görevlerine müdahale etmiş olmanın ödül odaklı düşünce tarzıdır. İnsan sevilmeme olasılığından korkmadan ilerler. Bir kişi bir tepeden aşağı yuvarlanıyormuş gibi yaşamaz; ilerideki yokuşu tırmanır. İnsanlar için özgürlük

budur. Farz et ki karşımda iki seçenek var – herkesin beni sevdiği bir hayat ve beni sevmeyen kişilerin bulunduğu bir hayat. Bana bunlardan birini seçmem söyleniyor. Hiç düşünmeden ikincisini seçerim. Başkalarının hakkımda ne düşündüğü konusunda endişe etmeden önce, kendi varlığımla ilerlemek isterim. Yani, özgürlük içinde yaşamak isterim.

GENÇ: Şu anda özgür müsünüz?

FİLOZOF: Evet, özgürüm.

GENÇ: Sizden hoşlanılmamasını istemiyorsunuz ama öyle olsaydı da bunu umursamayacağınızı mı söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Evet, öyle. 'Sevilmemeyi istememek' muhtemelen benim görevim ama şu ya da bu kişinin benden hoşlanıp hoşlanmaması, diğer tarafın görevi. Hakkımda iyi şeyler düşünmeyen biri olsa bile, ben buna müdahale edemem. Daha önceden kullandığım deyime geri dönmek gerekirse, insan doğal olarak bir atı su kenarına götürmek için çaba sarf eder. Ama atın suyu içip içmemesi o kişinin görevi değildir.

GENÇ: Garip bir sonuç.

FİLOZOF: Mutlu olma cesaretine, aynı zamanda sevilmeme cesareti de dahildir. O cesareti kazandığın zaman, kişiler arası ilişkilerin bir anda hafifler.

KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERİN DİZGİNLERİ SİZİN ELİNİZDEDİR

GENÇ: Bir filozofun evine gidip de sevilmeme konusunu dinleyeceğim hiç aklıma gelmezdi.

FİLOZOF: Bunun hazmetmesi kolay bir şey olmadığını çok iyi biliyorum. Muhtemelen, bunu çiğneyip hazmetmek biraz zaman alacak. Bugün biraz daha ilerlersek, bence bunları aklında tutamayacaksın. O yüzden sana bir şeyden daha, görevlerin ayrılmasıyla ilgili özel bir konudan söz edip bugünlük bitireceğim.

GENÇ: Peki.

FİLOZOF: Bu da ebeveynlerle olan ilişkilerle ilgili. Babamla aramdaki ilişki her zaman, çocukluğumda bile sallantılı olmuştur. Annem ben yirmili yaşlarımdayken, aramızda asla gerçek bir konuşmaya benzer bir şey yapamadan öldü ve ondan sonra, babamla aramdaki ilişki daha da sıkıntılı hale geldi. Ta ki Adler psikolojisiyle karşılaşana ve Adler'in fikirlerini anlayana dek.

GENÇ: Babanızla aranızdaki ilişki neden kötüydü?

FİLOZOF: Hafızamda kalan şey, bana vurduğu bir zamanki görüntü. Bana vurması için ne yapmış olabileceğimi hatırla-

mıyorum. Sadece ondan kaçabilmek için bir masanın altına gizlendiğimi, onun da beni sürükleyerek oradan çıkardığını ve sert bir şekilde vurduğunu hatırlıyorum. Hem de bir kere değil, pek çok kere.

GENÇ: O korku bir travmaya dönüştü...

FİLOZOF: Sanırım, Adler psikolojisiyle karşılaşana dek, bunu öyle anladım. Çünkü babam aksi ve pek konuşmayan birisiydi. Ama kendi kendime, *O gün bana vurdu, ilişkimiz o yüzden kötüleşti*, diye düşünmem, Freudyen bir etiyolojik düşünce tarzı. Adler'in erekbilimi, neden ve sonuç yorumunu tamamıyla tersine çevirir. Yani, babamla aramdaki ilişkinin iyileşmesini istemediğim için, bana vurduğu anıyı hatırlamıştım.

GENÇ: O halde, öncelikli olarak babanızla ilişkinizin iyileşmesini ve aranızdaki sorunları düzeltmeyi istememe hedefiniz vardı.

FİLOZOF: Doğru. Benim için babamla aramdaki ilişkiyi tamir etmemek daha uygundu. Hayatımın iyi gitmemesine bir bahane olarak, onun gibi bir babam olmasını kullanabilirdim. Bana göre, bu bir lütuftu. Bir de feodal bir babadan intikam alma durumu söz konusuydu.

GENÇ: Ben de tam bunu sormak istiyordum! Bir başka deyişle, neden ve sonuç tersine dönse bile sizin durumunuzda kendinizi analiz edip, "Babamla aramda kötü bir ilişki olduğu için bana vurmadı ama bana vurduğu anıyı hatırlıyorum çünkü babamla ilişkimin düzelmesini istemiyorum," diyebilseniz bile, bu durumu nasıl değiştirebilir? Çocukluğunuzda size vurulmuş olması gerçeğini değiştirmez, değil mi?

FİLOZOF: Bunun kişiler arası bir ilişki kartı olduğu bakış açısıyla düşünülebilir. Etiyolojiyi kullanıp, *Bana vurduğu için babamla aramdaki ilişki kötü*, diye düşündüğüm müddetçe, bir şey yapmamın mümkün olmadığı bir konu olarak kalır. Ama babamla aramdaki ilişkininin düzelmesini istemediğim için bana vurduğu anıyı hatırladım diye düşünebilirsem, elimdeki kartı ilişkileri tamir etmek için kullanabilirim. Çünkü her şeyi tamir eden hedefi değiştirmem yeterli olur.

GENÇ: Bunu yapmak gerçekten de her şeyi değiştirir mi?

FİLOZOF: Elbette.

GENÇ: Buna yürekten inanıp inanmadığınızı merak ediyorum. Teoride anlıyorum ama bu his bana doğru gelmiyor.

FİLOZOF: O halde bu, görevlerin ayrılması. Babamla aramda karmaşık bir ilişki olduğu doğru. İnatçı birisiydi ve hislerinin asla kolaylıkla değişebileceğini hayal edemezdim. Dahası, bana el kaldırdığını unutmuş bile olabilirdi. Ama ilişkilerimi tamir etme kararımı aldığım sırada, babamın ne tür bir hayat tarzı olduğunu, hakkımda ne düşündüğünü veya yaklaşımıma ne tür bir tavırla yanıt vereceğini umursamıyordum. Bu tür şeyler benim için önemli değildi. Babam ilişkimizi düzeltme niyetinde olmasa bile, hiç umurumda olmazdı. Mesele, bunu yapmaya karar verip vermeyeceğimdi ve kişiler arası ilişki kartları her zaman bendeydi.

GENÇ: Kişiler arası ilişki kartları her zaman sizde miydi?

FİLOZOF: Evet. Birçok kişi kişiler arası ilişki kartlarının karşı taraftaki kişide olduğunu düşünür. Zaten o yüzden, *Bu kişi hakkımda ne hissediyor?* diye düşünür ve başkalarının istekle-

rini tatmin edecek şekilde yaşamaya başlarlar. Ama görevlerin ayrılması konusunu anlayabilirlerse, bütün kartların kendi ellerinde olduğunu fark ederler. Bu, yeni bir düşünce tarzı olur.

GENÇ: Bu durumda, siz değiştiniz diye babanız da mı değişti?

FİLOZOF: Babamı değiştirmek için değişmedim. Diğer kişiyi manipüle etmeye çalışmaya dair hatalı bir fikirdir bu. Ben değişsem bile, değişen sadece 'ben' olur. Sonuç olarak diğer kişiye ne olacağını bilmiyorum ve bu, parçası olabileceğim bir durum değil. Bu da görevlerin ayrılması demek. Tabii, değişimim *yüzünden* değil, bununla birlikte diğer kişinin değiştiği zamanlar da var. Ama hedef bu değil ve diğer kişinin değişmemesi de kesinlikle olası. Her halükarda, kişinin başkalarını manipüle etmek için konuşmasını ve davranışlarını değiştirmesi, açıkça yanlış bir düşünce biçimidir.

GENÇ: Kişinin başkalarını manipüle etmemesi gerekir ve manipülasyona izin verilemez.

FİLOZOF: Kişiler arası ilişkilerden söz ettiğimizde, her zaman iki kişilik ilişkilermiş gibi algılanıyor ve bir kişinin büyük bir grupla olan ilişkisi akla geliyor ancak ilki, kişinin kendisiyle olan ilişkisidir. Bir insan onay görme arzusuna bağlı olduğunda, kişiler arası ilişki kartları hep başkalarının elinde kalır. Bir kişi hayatının kartlarını bir başkasına mı emanet eder, yoksa kendisi mi tutar? Lütfen, evde acele etmeden görevlerin ayrılmasıyla ve özgürlükle ilgili fikirleri tekrar düşün. Bir dahaki sefere seni burada bekliyor olacağım.

GENÇ: Peki. Bunları kendi kendime düşüneceğim.

FİLOZOF: Tamam o zaman...

GENÇ: Yalnız size tek bir şey daha sormak istiyorum.

FİLOZOF: Nedir?

GENÇ: Sonuç olarak, babanızla aranızdaki ilişkiyi tamir edebildiniz mi?

FİLOZOF: Evet, tabii. Öyle sanıyorum. Babam hastalandı ve hayatının son birkaç senesinde ailemle benim ona bakmamız zorunlu hale geldi. Sonra, her zamanki gibi onunla ilgilendiğim bir gün, "Teşekkür ederim," dedi. Babamın sözcük haznesinde öyle bir sözcük olduğunu bilmiyordum ve aradan geçen onca gün için hayretler içinde kalıp minnet duydum. Ona baktığım hayatımın uzun seneleri boyunca, her şeyi yapmıştım; yani, babamı su kenarına götürmek için elimden gelen her şeyi yapmıştım. En sonunda, suyu içti. İçtiğine inanıyorum.

GENÇ: Peki, çok teşekkür ederim. Yine aynı saatte gelirim.

FİLOZOF: İyi vakit geçirdim. Ben de sana teşekkür ederim.

DÖRDÜNCÜ GECE

Dünyanın merkezinin olduğu yer

Yakındı – Neredeyse kanacaktım!

Ertesi hafta genç adam yine filozofu ziyaret etti, bu kez kapıyı çalarken öfkeli görünüyordu.

Görevleri ayırma fikri gerçekten de faydalı. Geçen sefer, beni ciddi anlamda ikna ettin. Ama bu gidilebilecek oldukça yalnız bir yol. Görevleri ayırmak ve kişinin kişiler arası ilişkilerinin yükünü hafifletmek, kişinin başkalarıyla olan bağını kesmekle aynı şey. Bunun üstüne, bir de bana başkaları tarafından sevilmememi mi söylüyorsun? Buna özgürlük diyorsan, o zaman özgür olmamayı seçiyorum!

BİREYSEL PSİKOLOJİ VE BÜTÜNSELLİK

FİLOZOF: Bugün biraz keyifsiz görünüyorsun.

GENÇ: Son buluştuğumuzdan beri, görevlerin ayrılması ve özgürlük konularını sakin sakin, dikkatlice düşündüm. Duygularım yatışana dek bekleyip mantık yürüttüm. Ama görevlerin ayrılması bana hiç mantıklı gelmedi.

FİLOZOF: Hımm, peki. Lütfen, devam et.

GENÇ: Görevlerin ayrılması, esas olarak bir sınırı belirleme anlamına gelen bir fikir ve, "Ben benim, sen sensin," demek. Elbette, bu şekilde muhtemelen daha az kişiler arası ilişki sorunu oluyordur. Ama bu hayat tarzının gerçekten de doğru olduğunu söyleyebilir misin? Bana göre, sadece aşırı bencilce ve yanlış yola sapmış bireysellik. Buraya ilk geldiğimde, bana Adler psikolojisine resmi olarak 'bireysel psikoloji' dendiğini söylemiştiniz. Bu terim beni bir süredir rahatsız ediyor ama nihayet bunun sebebini anladım: Adler psikolojisi veya bireysel psikoloji dediğiniz şey, aslında insanları yalnızlığa iten bir bireysellik incelemesi.

FİLOZOF: Adler'in ismini koyduğu 'bireysel psikoloji' teriminin yanlış anlaşılmalara yol açabilecek belirli özellikleri

olduğu belli. Şimdi ne demek istediğimi açıklayacağım. İlk olarak, etimolojik açıdan 'bireysel' sözcüğü 'bölünmez' anlamına gelir.

GENÇ: Bölünmez mi?

FİLOZOF: Evet. Bir başka deyişle, olabilecek en ufak ünitedir ve bu yüzden daha da bölünemez haldedir. Bölünemeyen şey tam olarak nedir? Adler, zihne bedenden, mantığa duygudan veya bilinçli zihne bilinçsiz zihinden ayrı davranan her türlü düalist değer sistemine karşıydı.

GENÇ: Bunun ne anlamı var?

FİLOZOF: Örneğin, yüzünün kızarmasından korktuğu için bana danışmaya gelen kız öğrenciyle ilgili öyküyü hatırlıyor musun? Neden bu korkuyu geliştirdiğini hatırlıyor musun? Adler psikolojisinde, fiziksel semptomlar zihinden (psişe) ayrı tutulmaz. Zihin ve beden bir, parçalara bölünemeyecek bir bütün olarak görülür. Zihindeki gerginlik, kişinin kollarının ve bacaklarının titremesine veya yanaklarının kızarmasına yol açabilir, korkuysa insanın yüzünün bembeyaz kesilmesine neden olabilir. Bu böyle devam eder.

GENÇ: Tabii, zihnin ve bedenin birbirine bağlı olan parçaları var.

FİLOZOF: Aynı şey, mantık ve duygular, bilinçli zihin ve bilinçsiz zihin için de geçerli. Normalde serinkanlı olan bir kişi, şiddetli bir duygu atağı geçirip birisine bağırmayı beklemez. Bir şekilde bizden bağımsız olarak var olan duygulara kapılmayız. Her birimiz birleşmiş bir bütünüzdür.

GENÇ: Hayır, bu doğru değil. Bunun nedeni, insanları doğru anlayabilmek için zihni ve bedeni, mantığı ve duyguyu, bilinçli zihni ve bilinç dışını birbirinden açıkça ayrı unsurlar olarak görme becerimizin olması. Bu, doğuştan gelen bir özellik değil mi?

FİLOZOF: Zihnin ve bedenin ayrı şeyler olduğu, mantık ve duyguların farklı olduğu ve hem bilinçli zihnin, hem de bilinç dışının var olduğu kesinlikle doğru. Bununla birlikte, birisi bir öfke krizine kapılıp bir başka kişiye bağırdığında, bağırmayı seçen kişi 'bir bütün olarak ben'dir. Kişi, duyguların bir şekilde bağımsız ve deyim yerindeyse kişinin niyetiyle alakasız bir biçimde var olduğunu ve o bağıran sesi ürettiğini asla düşünmez. İnsan 'ben'i 'duygudan' ayırıp, *Bana bunu yaptıran o duyguydu* veya *Duygularıma kapıldım ve elimde değildi*, diye düşündüğünde, bu tür bir düşünce tarzı hızla bir hayat-yalanına dönüşür.

GENÇ: O garsona bağırdığım zamandan söz ediyorsunuz, değil mi?

FİLOZOF. Evet. İnsanın 'bir bütün olarak ben' diyerek, parçalara ayrılamayacak bölünmez bir bütün olarak görülmesine 'bütünsellik' (holizm) denir.

GENÇ: Tamam, güzel. Ama size 'bireye' dair bir tanım sunan akademik bir teori sormamıştım. Bakın, Adler psikolojisini mantıklı sonucuna götürürseniz, temel olarak, "Ben benim, sen sensin," der ve insanları yalnızlığa iter. "Sana müdahale etmeyeceğim, o yüzden sen de bana müdahale etme; ikimiz de dilediğimiz gibi yaşamaya devam edelim," der. Lütfen, bana

bu konudaki farkındalığınızın ne olduğunu açık açık anlatın.

FİLOZOF: Tamam. Bütün sorunlar, kişiler arası ilişki sorunudur. Adler psikolojisinin bu temel ilkesini anladın, değil mi?

GENÇ: Evet, anladım. Kişiler arası ilişkilerde müdahale yapılmaması, yani görevlerin ayrılması fikri büyük bir ihtimalle bu sorunları çözmenin bir yolu olarak ortaya çıkmıştır.

FİLOZOF: Bunu geçen sefer anlatmıştım sanırım – kişiler arası sağlam ilişkiler inşa etmenin belirli bir derecede mesafe gerektirir; fazla yakınlaşan insanlar birbirleriyle konuşamayacak hale gelirlerken, fazla uzaklaşmak da iyi bir şey değildir. Lütfen, görevlerin ayrılmasını insanları uzak tutmak için kullanılan bir yol olarak düşünme; kişinin kişiler arası ilişkilerinin karmaşık düğümünün ipliklerini çözmenin bir yolu olarak gör.

GENÇ: İplikleri çözmek mi?

FİLOZOF: Kesinlikle. Şu anda, senin ipliklerin ve başkalarının iplikleri feci bir şekilde birbirine dolanmış durumda ve dünyaya bu halde bakıyorsun. Kırmızı, mavi, kahverengi ve yeşil; bütün renkler birbirine karışmış. Sen bunu 'bağlantı' olarak düşünüyorsun. Ama öyle değil.

GENÇ: O halde, siz bağlantının ne olduğunu düşünüyorsunuz?

FİLOZOF: Geçen sefer, görevlerin ayrılmasından kişiler arası ilişki sorunlarını çözmenin bir yolu olarak söz etmiştim. Ama kişiler arası ilişkiler, sırf birisi görevleri ayırdı diye sona eren bir şey değildir. Görevlerin ayrılması, esasında kişiler arası

ilişkiler için bir hareket noktasıdır. Bugün, Adler psikolojisinde kişiler arası ilişkilerin nasıl bir bütün olarak görüldüğünü ele almak ve başkalarıyla oluşturmamız gereken türden ilişkileri düşünmek için tartışmamızı derinleştirelim.

KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERİN HEDEFİ, BİR TOPLULUK HİSSİ YARATMAKTIR

GENÇ: Peki, bir sorum var. Lütfen, bana konunun can alıcı noktasına parmak basan basit bir yanıt verin. Görevlerin ayrılmasının kişiler arası ilişkiler için bir hareket noktası olduğunu söylediniz. Bu durumda, kişiler arası ilişkilerin hedefi nedir?

FİLOZOF: Konunun can alıcı noktasına gelirsek, kişiler arası ilişkilerin hedefi 'topluluk hissi' yaratmaktır.

GENÇ:... Topluluk hissi mi?

FİLOZOF: Evet. Adler psikolojisinde temel bir kavramdır ve bunun uygulanmasına ilişkin görüşler büyük tartışmalar yaratmıştır. Aslında, Adler'in topluluk hissi kavramıyla ilgili önerisi, birçok kişinin onunla çatışmaya düşmesine neden olmuştur.

GENÇ: Kulağa ilginç geliyor. Bu kavram tam olarak nedir?

FİLOZOF: Sanırım, geçen sefer değil de ondan önceki görüşmemizde kişinin başkalarını nasıl gördüğü konusundan söz etmiştim: Düşman olarak mı, yoldaş olarak mı konusu. Şimdi, bu adımı derinleştirelim. Diğer kişiler yoldaşlarımızsa ve etra-

fımız onlarla çevriliyse, bu hayatta kendimize ait bir 'sığınak' bulabilmemiz gerekir. Dahası, bunu yaparak yoldaşlarımızla paylaşımda bulunma, topluma katkıda bulunma isteğine sahip olmaya başlamamız gerekir. Başkalarının yoldaş olması hissine, 'kişinin kendi sığınağına sahip olma' farkındalığına 'topluluk hissi' denir.

GENÇ: Bunun neresi tartışmaya açık? Hiçbir şekilde çürütülemeyecek bir nokta gibi.

FİLOZOF: Buradaki konu topluluk. Topluluk nelerden oluşur? 'Topluluk' sözcüğünü duyduğunda, aklına hangi imgeler gelir?

GENÇ: Kişinin evi, okulu ya da işyeri veya yerel toplum gibi çerçeveler söz konusu.

FİLOZOF: Adler topluluğu, ev, okul, işyeri ve yerel toplumun ötesine geçer ve bu konuyu sadece ülkeleri ve insanlığın tamamını değil, geçmişten geleceğe kadar zamanın tüm eksenini içeren, her şeyi kapsayan bir kavram olarak ele alır. Bu kavrama bitkileri ve hayvanları, hatta cansız nesneleri de dahil eder.

GENÇ: Efendim?

FİLOZOF: Bir başka deyişle, topluluğun sadece bu sözcüğün akla getirebileceği daha önceden var olan çerçevelerden biri değil, aynı zamanda abartısız bir şekilde *her şeyi*, geçmişten geleceğe kadar tüm evreni kapsayan bir kavram olduğunu öne sürer.

GENÇ: İmkansız. Anlayamadım. Evren mi? Geçmiş ve gelecek mi? Tam olarak neden söz ediyorsunuz?

FİLOZOF: Bunu duyan çoğu kişi de benzer tereddütlere kapılır. Bu konu bir kişinin hemen idrak edebileceği bir şey değildir. Adler kendisi bile öne sürdüğü topluluğun 'elde edilemeyecek bir ideal' olduğunu kabul etmiştir.

GENÇ: Ha-ha. Ne kadar kafa karıştırıcı, değil mi? Tersine düşünmeye ne dersiniz? Siz bu topluluk hissinin – ya da buna her ne deniyorsa – evrenin tamamını kapsadığı fikrini gerçekten de anlayıp kabul ediyor musunuz?

FİLOZOF: Deniyorum. Çünkü bir kişinin bu noktayı anlamadan Adler psikolojisini gerçek manada anlayabileceğini düşünmüyorum.

GENÇ: Tamam o zaman!

FİLOZOF: Başından beri dediğim gibi, Adler psikolojisi tüm sorunların kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlar olduğu görüşünü içerir. Kişiler arası ilişkilerin mutsuzluğun kaynağı olduğunu söyler. Bunun tam aksi, yani kişiler arası ilişkilerin mutluluğun kaynağı olduğu da söylenebilir.

GENÇ: Elbette.

FİLOZOF: Dahası, topluluk hissi mutlu olan bir kişiler arası ilişkiler durumunu ele almak için en önemli göstergedir.

GENÇ: Pekala. Bunu dinlemek isterim.

FİLOZOF: Topluluk hissine aynı zamanda 'sosyal çıkar' da denir; yani, 'toplumun faydasına olan' anlamında kullanılır. Şimdi, sana bir sorum var: Sosyolojik bakış açısıyla, toplumun en ufak biriminin ne olduğunu biliyor musun?

GENÇ: Toplumun en ufak birimi, öyle mi? Aile derdim.

FİLOZOF: Hayır, en ufak birim 'sen ve ben'dir. İki kişi söz konusu olduğunda, yanlarında toplum belirir ve orada topluluk da ortaya çıkar. Adler'in sözünü ettiği topluluk hissini anlayabilmek için, başlangıç noktası olarak 'sen ve ben'i kullanmak daha doğrudur.

GENÇ: Peki, bu başlangıç noktasıyla ne yapıyorsunuz?

FİLOZOF: Benliğe olan bağlılıktan (kişisel çıkar) başkalarının iyiliğini düşünmeye (sosyal çıkar) geçersin.

GENÇ: Benliğe olan bağlılık mı? Başkalarının iyiliğini düşünmek mi? Bunlar da ne?

NEDEN SADECE KENDİMLE İLGİLENİYORUM?

FİLOZOF: Tamam, bunu somut bir şekilde düşünelim. Daha kolay anlaşılsın diye, 'benliğe bağlılık' yerine, 'benmerkezci' sözcüğünü kullanacağım. Sana göre, benmerkezci bir kişi nasıl birisidir?

GENÇ: Hımm. Sanırım akla gelen, bir zorba. Baskıcı, başkalarının başına bela olmaktan çekinmeyen ve sadece kendi çıkarına olan şeyleri düşünen birisi. Dünyanın onun etrafında döndüğünü düşünen ve mutlak otorite ve güçle hükmeden bir diktatör gibi davranan birisi. Etrafındaki herkes için büyük dertler yaratan bir kişi. Shakespeare'in Kral Lear'ı gibi, tipik bir zorba.

FİLOZOF: Anlıyorum.

GENÇ: Öte yandan, bir zorba olması gerekmez. Bir grubun uyumunu bozan bir kişiden de benmerkezci olarak söz edilebilir. Grup içinde işlevlerini yerine getiremeyen ve yalnız hareket etmeyi tercih eden birisi olabilir. Randevulara geç kaldığında veya verdiği sözleri tutamadığında bile kendi eylemlerini düşünmek için duraksamayan birisi. Tek kelimeyle bir egoist.

FİLOZOF: Benmerkezci kişileri düşünürken, gerçekten de genellikle akla gelen imaj bu tür bir şey. Ama göz önüne alınması gereken bir başka tür de var. Görevleri ayırmasını beceremeyen ve onay görme arzusunu takıntı haline getirmiş bir kişi de son derece benmerkezcidir.

GENÇ: Neden?

FİLOZOF: Onay görme arzusunun gerçekliğini düşün. Başkalarının seninle ne kadar ilgilendiğini ve hakkında ne tür yargılarda bulunduklarını düşün. Arzularını ne kadar tatmin ederler? Bu tür bir onay görme arzusunu takıntı haline getirmiş kişiler, başkalarına bakıyormuş gibi görünseler de aslında sadece kendilerine bakıyordur. Başkalarını umursamazlar ve sadece 'ben'le ilgilenirler. Kısacası, benmerkezcidirler.

GENÇ: O halde, başkaları tarafından yargılanmaktan korkan benim gibi kişilerin de benmerkezci olduklarını mı söylüyorsunuz? Başkalarını düşünmek ve kendimi onlara göre ayarlamak için büyük bir çaba sarf ettiğim halde, öyle olduğumu mu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Evet. Sadece 'ben'le ilgilenmen açısından, benmerkezci olduğunu söyleyebilirim. Başkalarının senin hakkında iyi düşünmesini istiyorsun ve bu yüzden sana nasıl baktıkları konusunda endişeleniyorsun. Ama bu, başkalarını önemsemek demek değildir. Kişinin kendisine olan bağlılığından başka bir şey değildir.

GENÇ: Ama...

FİLOZOF: Bundan geçen sefer söz etmiştim. Hakkında iyi şeyler düşünmeyen kişilerin olması, özgür bir biçimde yaşa-

dığının kanıtıdır. Bu sana benmerkezci gelebilir. Ama sanırım bugünkü tartışmamızdan şunu anlamışsındır: Kişinin sürekli olarak başkaları tarafından nasıl görüldüğüyle ilgili olarak endişe ettiği bir yaşam tarzı, kişinin tek endişesinin 'ben' olduğu benmerkezci bir yaşam tarzıdır.

GENÇ: Eh, bu hayret verici bir ifade doğrusu!

FİLOZOF: Sadece sen değil, 'ben'e bağlı olan herkes benmerkezcidir. Zaten bu yüzden 'benliğe bağlılıktan' 'başkalarının iyiliğini düşünmeye' geçmek gereklidir.

GENÇ: Tamam, evet; her zaman sadece kendimle ilgilendiğimi kabul ediyorum. Sürekli olarak başkalarının beni nasıl gördüğü konusunda endişe duyuyorum ama benim onları nasıl gördüğümü düşünmüyorum. Benmerkezci olduğumu söylüyorsanız, buna karşı çıkacak hiçbir şey söyleyemem. Ama şöyle düşünün: Hayatım uzun metrajlı bir film olsaydı, ana karakter kesinlikle 'ben' olurdu, değil mi? Kameranın ana karaktere çevrilmiş olması, gerçekten de o kadar ayıplanacak bir şey mi?

DÜNYANIN MERKEZİ DEĞİLSİNİZ

FİLOZOF: Her şeyi sırayla konuşalım. Bir kere, her birimiz bir topluluğun ferdiyiz ve oraya aitiz. Kişinin toplulukta sığınacak bir yerinin olduğunu düşünmesi, 'burası iyi' diye hissetmesi ve bir aidiyet hissine sahip olması – bunlar temel insani arzulardır. Konu ister kişinin dersleri, işi veya arkadaşlıkları olsun, ister aşk hayatı veya evliliği olsun, tüm bunlar onun 'burada olmak iyi' diye hissettiği yerler ve ilişkiler arayışıyla ilgili şeylerdir. Sence de öyle değil mi?

GENÇ: Ah, evet, öyle! Kesinlikle öyle!

FİLOZOF: Kişinin hayatındaki ana karakter de 'ben'dir. Bu noktaya kadar, bu düşünce dizisiyle ilgili bir sorun yok. Ama 'ben' dünyanın merkezini yönetmez. 'Ben' hayatın ana karakteri olduğu halde, asla topluluğun bir ferdinden ve bütünün bir parçasından başka bir şey değildir.

GENÇ: Bütünün bir parçası mı?

FİLOZOF: Sadece kendilerini düşünen kişiler, dünyanın merkezinde olduklarına inanırlar. Bu tür kişiler için, başkaları sadece 'benim *için* bir şeyler yapacak kişiler'dir. Tamamıyla olmasa da diğer herkesin onlara hizmet etmek için var olduğuna ve onların duygularına öncelik vermeleri gerektiğine inanırlar.

GENÇ: Tıpkı bir prens veya bir prenses gibi.

FİLOZOF: Evet, tıpkı onlar gibi. 'Hayatın ana karakteri' olmaktan, 'dünyanın ana karakteri' olmaya geçerler. Dolayısıyla, ne zaman bir başka kişiyle temasa geçseler, düşünebildikleri tek şey, *Bu kişi bana ne verecek?* olur. Ama – bu, prensler ve prensesler için doğru değildir – bu beklenti her durumda tatmin edilemez. Çünkü başkaları senin beklentilerini tatmin etmek için yaşamazlar.

GENÇ: Çok doğru.

FİLOZOF: Bu beklentiler tatmin edilmediğinde, bu kişiler büyük bir hayal kırıklığına uğrarlar ve korkunç bir hakarete uğradıklarını hissederler. Başkalarına darılırlar, *Bu kişi benim için hiçbir şey yapmadı; Bu kişi beni hayal kırıklığına uğrattı; Bu kişi artık yoldaşım değil. Artık benim düşmanım*, diye düşünmeye başlarlar. Dünyanın merkezi olduğuna inanan kişiler, her zaman kısa sürede yoldaşlarını kaybederler.

GENÇ: Tuhaf. Öznel bir dünyada yaşadığımızı söylememiş miydiniz? Dünya öznel bir alan olduğu müddetçe, merkezindeki tek kişi ben olabilirim. Orada başka kimsenin olmasına izin vermem.

FİLOZOF: 'Dünyadan' söz ettiğinde, aklından geçen şeyin bir dünya haritasına benzer bir şey olduğunu sanıyorum.

GENÇ: Bir dünya haritası mı? Neden söz ediyorsunuz?

FİLOZOF: Örneğin, Fransa'da kullanılan dünya haritasında, Amerika sol tarafta, Asya sağ taraftadır. Avrupa ve Fransa da tabii ki haritanın ortasında yer alırlar. Öte yandan, Çin'de

kullanılan dünya haritasında, Amerika sağ tarafta, Avrupa sol taraftadır. Çin'deki dünya haritasını gören Fransızlar, büyük bir ihtimalle haksız yere uçlara itilmişler veya keyfi bir şekilde dünyadan atılmışlar gibi tarif etmesi zor bir uyumsuzluk yaşayacaktır.

GENÇ: Evet, ne demek istediğinizi anlıyorum.

FİLOZOF: Ama dünyayı temsil etmesi için bir küre kullanıldığında ne olur? Çünkü bir küreyle, dünyaya Fransa, Çin veya Brezilya merkezindeyken bakabilirsin. Her yer hem merkezidir, hem de değildir. Kürenin üstünde, bakan kişinin bulunduğu yere ve bakış açısına göre sayısız merkez olabilir. Bir kürenin doğası böyledir.

GENÇ: Hımm, doğru.

FİLOZOF: Daha önce dediğim şeyin, yani dünyanın merkezi olmamanın aynı şey olduğunu düşün. Sen bir topluluğun merkezi değil, bir parçasısın.

GENÇ: Dünyanın merkezi değilim. Dünyamız bir küre, bir düzlemde kesilmiş olan bir harita değil. Evet, bunu teoride anlayabiliyorum. Ama neden dünyanın merkezi olmadığım gerçeğinin farkında olmam gerekiyor?

FİLOZOF: Şimdi, başladığımız noktaya geri döneceğiz. Hepimiz 'burada olmak iyi' dediğimiz bir aidiyet hissini ararız. Ama Adler psikolojisinde, bir aidiyet hissi sadece burada olarak değil, kişinin ancak kendi arzusu ile toplulukla aktif bir bağlılık kurması neticesinde elde edilebilir.

GENÇ: Aktif bir bağlılık kurarak mı?

FİLOZOF: Kişi, yaşam görevleriyle yüzleşir. Bir başka deyişle, tek başına ve iş, arkadaşlık ve aşkla ilgili kişiler arası ilişkilerin görevlerinden kaçınmadan adımlar atar. 'Dünyanın merkezi' olduğunda, topluluğa bağlılık konusunda hiçbir düşünceye sahip olmazsın çünkü herkes 'senin için bir şey yapacak birisidir' ve bir şeyleri senin yapmana gerek yoktur. Ama sen de dünyanın merkezi değilsin, ben de. Kişinin kendi ayakları üstünde durması ve kişiler arası ilişkilerle ilgili görevler üstlenerek ileriye doğru adım atması gerekir. *Bu kişi bana ne verecek?* diye değil, *Ben bu kişiye ne verebilirim?* diye düşünmesi gerekir. Buna, topluluğa bağlılık denir.

GENÇ: Kişi bir şeyler vererek mi sığınağını bulur?

FİLOZOF: Evet. Bir aidiyet hissi, kişinin kendi çabalarıyla elde ettiği bir şeydir – ona doğuştan verilen bir şey değildir. Topluluk hissi, Adler psikolojisinin, üstünde çok tartışılan temel kavramıdır.

***

Bu kavram, kesinlikle genç adamın ilk başlarda kabul etmekte zorlandığı bir kavramdı. Doğal olarak, benmerkezci olduğunun söylenmesi onu üzmüştü. Ama kabullenmekte daha da zorlandığı şey, evrenin ve cansız nesnelerin de dahil olduğu o topluluğun inanılmaz kapsamıydı. Adler ve bu filozof neden söz ediyorlardı? Hayret dolu bir ifadeyle, konuşmak için ağır ağır ağzını açtı.

DAHA GENİŞ BİR TOPLULUĞUN SESİNİ DİNLEYİN

GENÇ: İtiraf etmem gerekiyor ki yine aklım karışmaya başladı. Duruma biraz açıklık getirmeye çalışayım. Birincisi, kişiler arası ilişkilerin giriş kapısında, görevlerin ayrılması var ve hedef de topluluk duygusu. Ayrıca, topluluk duygusunun 'başkalarını yoldaşlar olarak görme hissi'ne sahip olmak ve toplulukta 'kişinin kendi sığınağına sahip olduğuna dair bir farkındalık' olduğunu söylüyorsunuz. Bu noktaya kadar, bunlar anlayabildiğim ve kabul edebildiğim şeyler. Ama ayrıntılar hâlâ biraz ihtimal dışı geliyor. Bir kere, 'topluluk' dediğiniz şeyin tüm evreni, hatta geçmişi ve geleceği ve canlı varlıklardan cansız nesnelere kadar her şeyi kapsamak üzere genişletilmesiyle neyi kastediyorsunuz?

FİLOZOF: Adler'in topluluk kavramını harfi harfine düşünmek ve bunun evreni ve cansız nesneleri kapsadığını hayal etmek, bunu anlamayı gerçekten de zorlaştırır. Şu an için, topluluk kapsamının sonsuz olduğunu söylemek yeterli.

GENÇ: Sonsuz mu?

FİLOZOF: Örnek olarak, emeklilik yaşına gelen ve çalışmayı bırakan bir adamın hızla canlılığını yitirdiğini ve depresif bir

ruh haline girdiğini düşünelim. Topluluğu olan şirketten ayrılan ve unvanı ile mesleğinden yoksun kalan adam, 'sıradan bir hiç kimse' haline gelir. Artık 'normal' olduğu gerçeğini kabul edemediği için de neredeyse bir gecede yaşlanır. Ama aslında adamın başına gelen şey, şirketi olan ufak topluluğundan ayrı düşmesidir. Her kişi farklı bir topluluğa aittir. Bu şekilde düşününce, her birimiz dünya topluluğuna ve evren topluluğuna aitiz.

GENÇ: Tam bir saçmalık! Sanki birisine bir aidiyet hissi verebilirmiş gibi, durup dururken 'evrene aitsin' demek saçma.

FİLOZOF: Haklısın, insan birdenbire tüm evreni hayal edemez. Buna rağmen, yakın çevrende gördüğünden ayrı, daha büyük bir topluluğa ait olduğuna – örneğin, yaşadığın ülke veya yerel toplum – ve o topluluğa bir şekilde katkıda bulunduğuna dair bir farkındalık kazanmanı isterim.

GENÇ: Peki, ya şu durumda ne olur? Diyelim ki evli olmayan, işini ve arkadaşlarını kaybetmiş, başkalarından kaçınan ve sadece ebeveynlerinin ona bıraktığı parayla yaşayan birisi var. Yani, esas olarak tüm iş, arkadaşlık ve aşk görevlerinden kaçıyor. Bu tür birisinin bile bir tür topluluğa ait olduğunu söyleyebilir misiniz?

FİLOZOF: Elbette. Adamın bir somun ekmek almaya gittiğini düşün. Bunun ücretini bir madeni parayla ödüyor. O madeni para hemen ekmeği pişiren kişilere gitmez. Un ve margarin üreticilerine, bu malzemeleri dağıtan kişilere; nakliye araçları için gerekli olan benzini tedarik edenlere; benzinin geldiği petrol üreten ülkelerdeki kişilere gider ve bu liste böyle devam

eder. Dolayısıyla, her şey bağlantılıdır. İnsanlar asla gerçek anlamda yalnız veya topluluktan ayrı değildir ve olamazlar.

GENÇ: O halde, ekmek satın alırken daha çok mu fantezi kurmam gerektiğini söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Bu, fantezi değil. Gerçek. Adler'in sözünü ettiği topluluk, evlerimiz ve toplumlar gibi görebildiğimiz şeyleri aşar ve göremediğimiz bağlantıları da kapsar.

GENÇ: Affedersiniz ama soyut teorilere kaçıyorsunuz. Burada ele almamız gereken konu, aidiyet hissi ve 'burada olmak iyi' hissi. Bu aidiyet hissinin anlamına ilişkin olarak, güçlü olduğunu gördüğümüz şey topluluk. Buna katılıyorsunuz, değil mi? Örneğin, 'şirket' topluluğunu 'dünya' topluluğuyla kıyasladığımıza, "Ben bu şirketin bir ferdiyim," diyen birisinin aidiyet hissi daha güçlü olur. Sizin terminolojinizi kullanmak gerekirse, kişiler arası ilişkilerin mesafesi ve derinliği tamamıyla farklı olur. Bir aidiyet hissi aradığımızda, daha ufak bir topluluğa çekim duymamız da gayet doğal.

FİLOZOF: Zekice bir gözlem. Tamam, birden fazla ve daha büyük olan toplulukların neden farkında olmamız gerektiğini düşünmeye başlayalım. Daha önce de dediğim gibi, hepimiz birden fazla topluluğa aitiz. Evlerimize, okullarımıza, işyerlerimize, yerel toplumlara ve yaşadığımız ülkelere aitiz. Bu noktaya kadar hemfikirsin, değil mi?

GENÇ: Evet, hemfikirim.

FİLOZOF: Farz et ki bir öğrenci olarak, topluluk olan 'okulun' mutlak olduğunu düşündün. Bir başka deyişle, okul senin için her şey, 'ben'in okul yüzünden var ve başka hiçbir 'ben' bunsuz

var olamaz. Ama doğal olarak, o toplulukta zorluklarla karşılaştığın zamanlar olacaktır. Zorba davranışlarla karşılaşmak, arkadaşlıklar kuramamak, derslerini takip edememek veya okul sistemine uyum sağlayamamak gibi zorluklar olabilir. Yani, okulun olan o toplulukla ilgili olarak, 'burada olmak iyi' türünden bir aidiyet hissine sahip olmaman olası bir durum.

GENÇ: Evet, kesinlikle. Gayet olası.

FİLOZOF: Böyle olduğunda, okulunun senin için her şey olduğunu düşünürsen, hiçbir şeye karşı bir aidiyet hissine sahip olamazsın. Sonra, evin gibi daha ufak bir topluluğa kaçarsın. Kendini dış dünyaya kapatırsın, hatta kendi ailenin fertlerine şiddet uygulayabilirsin. Bu tür şeyleri yaparak, bir şekilde bir aidiyet hissine sahip olmaya çalışırsın. Ama burada odaklanmanı istediğim şey, 'daha ayrı bir topluluğun' olması; dahası, 'daha büyük bir topluluğun' da olması.

GENÇ: Bunun anlamı nedir?

FİLOZOF: Okulun sınırlarının ötesine uzanan daha büyük bir dünya olması. Ayrıca, her birimizin o dünyanın bir üyesi olması. Okulunda sığınacak bir yer yoksa, okulun duvarlarının dışında sığınacak farklı bir yer bulman gerekir. Okul değiştirebilirsin; okuldan ayrılmak da sorun değildir. Zaten sadece ayrılacağına dair bildirimde bulunarak ilişkilerini sonlandırabileceğin bir topluluk, fazla bağ kuramayacağın bir topluluktur. Dünyanın ne kadar büyük olduğunu anladığında, okulda çektiğin bütün zorlukların bir kaşık suda kopan bir fırtına olduğunu görürsün. O kaşıktan ayrıldığın anda, şiddetli fırtına durulur ve onun yerine seni hafif bir esinti karşılar.

GENÇ: İnsan kendisini kaşığın içinde tuttuğu müddetçe, dışında hiçbir şansı olmayacağını mı söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Kendini odana kapatman, ufak bir sığınakta çömelmişsin gibi o kaşığın içinde kalmaya benzer. Kısa bir süreliğine, dışarıda yağmurda bekleyebilirsin ama fırtına kesilmeden devam eder.

GENÇ: Belki teoride öyle. Ama kurtulmak zor. Okuldan ayrılma kararı, hafife alınacak bir şey değil.

FİLOZOF: Doğru söylediğinden eminim – kolay bir şey değil. Dolayısıyla, unutmamanı istediğim bir eylem ilkesi var. Kişiler arası ilişkilerimizde zorluklarla karşılaştığımızda veya bir çıkış yolu bulamaz hale geldiğimizde, ilk olarak ve öncelikle "Daha geniş topluluğun sesini dinle," diyen ilkeyi göz önüne almamız gerekir.

GENÇ: Daha geniş topluluğun sesi mi?

FİLOZOF: Bir okul söz konusuysa, insan bir şeylere okul toplumunun mantığıyla karar vermez; bunun yerine, daha geniş bir topluluğun mantığını izler. Diyelim ki senin okulundan söz ediyoruz ve öğretmenin otoriter bir tavır sergiliyor. Ama öğretmeninin sahip olduğu güç veya otorite, sadece okulu kapsayan ufak topluluğun içinde işleyen mantığın bir unsurundan başka bir şey değildir. 'İnsan toplumu' olan topluluğun bakış açısına göre, sen ve öğretmenin eşit insanlarsınız. Senden makul olmayan taleplerde bulunuluyorsa, bunlara doğrudan itiraz etmenin bir mahsuru yoktur.

GENÇ: Ama öğretmen karşımda dururken bunlara itiraz etmek çok zor olacaktır.

FİLOZOF: Hiç de zor olmaz. Buna 'sen ve ben' ilişkisi deniyor olabilir ama sırf sen bir şeye itiraz ediyorsun diye bozuluyorsa, zaten girmek istenen türden bir ilişki değildir. Bundan vazgeçmenin bir mahsuru yoktur. Birisinin ilişkisi bozulacak diye korku içinde yaşadığı bir ilişki, özgür olmayan bir yaşam tarzıdır ve o kişi başkaları için yaşıyordur.

GENÇ: Topluluk duygusunu hissettiğim anda mı özgürlüğü seçmem gerektiğini söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Evet, tabii. Karşındaki ufak topluluğa bağlı kalma. Her zaman daha fazla 'sen ve ben' ve 'herkes' olacaktır ve daha büyük topluluklar vardır.

AZARLAMAYIN VEYA ÖVMEYİN

GENÇ: Peki, tamam. Ama görmüyor musunuz? Esas noktaya değinmediniz: Görevlerin ayrılmasından topluluk hissine adım adım geçiş. Buna göre, önce görevleri ayırıyorum. Görevlerimin o noktaya kadar olduğunu, gerisinin başkalarının görevleri olduğunu düşünüyorum. Başkalarının işlerine karışmıyorum ve başkaları benim işlerime karışmasın diye bir sınır çiziyorum. Ama kişi görevlerin ayrılmasıyla nasıl kişiler arası ilişkilerini inşa eder ve 'burada olmak iyi' diyebileceği topluluk hissine nasıl varabilir? Adler psikolojisi bize nasıl yaşam görevlerini, arkadaşlığı ve aşkı aşmamızı tavsiye edebilir? Sanki siz soyut sözcükler kullanarak, somut açıklamalar yapmadan sadece kafamı karıştırmaya çalışıyorsunuz.

FİLOZOF: Evet, önemli bir noktaya değindin. Görevlerin ayrılmasıyla iyi ilişkiler inşa etmek arasında nasıl bir bağlantı var? Bir başka deyişle, bunlar işbirliği yaptığımız ve birbirimizle uyum içinde hareket ettiğimiz ilişkileri inşa etmekle ne şekilde bağlantılı? Bu, bizi 'yatay ilişki' kavramına getiriyor.

GENÇ: Yatay ilişki mi?

FİLOZOF: Kolay bir örnekle, ebeveyn-çocuk ilişkisiyle başlayalım. Örneğin, şartlar çocuk yetiştirmekle ya da işyerinde genç personeli eğitmekle ilgili olsun, genellikle göz önüne

alınan iki yaklaşım vardır: Azarlayarak yetiştirmek ve diğer yöntem olan övgüyle yetiştirmek.

GENÇ: Aa, bu oldukça tartışılan bir konu.

FİLOZOF: Sence hangisi daha iyi bir tercih? Azarlamak mı, övmek mi?

GENÇ: Elbette övgüyle yetiştirmek daha iyi.

FİLOZOF: Neden?

GENÇ: Hayvanları yetiştirme örneğini düşünelim. Hayvanlara numaralar öğretirken, bir kırbaçla size itaat etmelerini sağlayabilirsiniz. Tipik 'azarla yetiştirme' yöntemi budur. Öte yandan, hayvanlara yiyecek ödülleri vererek veya güzel sözler söyleyerek de numaralar öğretilebilir. Bu da 'överek yetiştirmektir.' Her iki yöntem de aynı sonuçları verebilir – hayvanlar yeni numaralar öğrenebilir. Ama hayvan bunu azarlanacağı için yapıyorsa veya övülmek istediği için yapıyorsa, hedefe doğru ilerleme motivasyonu tamamıyla farklı olacaktır. Örneğin, ikinci durumda ilerleme mutluluk hissi getirecektir. Hayvanı azarlamak, onun sadece korku içinde sinmesiyle sonuçlanır. Ama övgüyle yetiştirmek, doğal olarak güçlü ve sağlıklı olmasını sağlar. Bana çok açık bir sonuç gibi geldi.

FİLOZOF: Hayvan yetiştirmek ilginç bir örnek. Şimdi, buna Adler psikolojisi bakış açısından bakalım. Adler psikolojisinde, çocuk yetiştirme ve başkalarıyla her türlü iletişim konusunda, kişinin başkalarını övmemesi gerektiği bakış açısıyla hareket ederiz.

GENÇ: Kişi başkalarını övmemeli mi?

FİLOZOF: Tabii ki fiziksel ceza söz konusu değil ve azarlama da kabul görmez. Kişi ne övgüde bulunmalı, ne de azarlamalı. Adler psikolojisinin bakış açısı budur.

GENÇ: Ama bu nasıl mümkün olabilir?

FİLOZOF: Övgüde bulunmanın gerçekliğini düşün. Örneğin, dediğin bir şeyi, "Aferin!" diyerek övdüm. Bunu duymak biraz garip hissettirmez mi?

GENÇ: Evet, sanırım keyfimi kaçırır.

FİLOZOF: Neden keyfini kaçıracağını açıklayabilir misin?

GENÇ: "Aferin!" sözcüğünün yarattığı hissin tatsız olmasının nedeni, kişinin küçümsenmesi.

FİLOZOF: Çok doğru. Övgü eylemine, 'güç sahibi birisinin güç sahibi olmayan bir kişi hakkında hüküm vermesi' durumu dahildir. Bir anne akşam yemeğini hazırlaması için ona yardım eden çocuğunu, "Bana çok yardımcı oluyorsun," diyerek över. Ama kocası aynı şeyleri yaptığında, ona, "Bana çok yardımcı oluyorsun," demeyeceğinden emin olabilirsin.

GENÇ: Ha-ha, bu konuda haklısınız.

FİLOZOF: Bir başka deyişle, çocuğunu, "Bana çok yardımcı oluyorsun," veya "Aferin!" ya da "Ne kadar beceriklisin!" diyerek öven bir anne, farkında olmadan hiyerarşik bir ilişki yaratır ve çocuğu kendisinden aşağı görür. Az önce verdiğin hayvan eğitme örneği de övgünün arkasındaki hiyerarşik ilişkileri – dikey ilişkileri simgeler. Bir kişi diğerini övdüğünde, buradaki hedef 'senden daha az beceriye sahip birisini manipüle etmektir.' Minnet ya da saygı hissinden dolayı yapılmaz.

GENÇ: O halde, insanların manipüle etmek için mi övgüde bulunduğunu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Doğru. Başkalarını övsek de azarlasak da, aradaki tek fark ödül veya ceza verecek olan kişidir ve arka plandaki hedef manipülasyondur. Adler psikolojisinin ödül ve ceza eğitimini bu kadar çok eleştirmesinin nedeni de bunun çocukları manipüle etme hedefidir.

GENÇ: Olamaz, bu konuda yanılıyorsunuz. Çocuğun bakış açısından düşünün. Çocuklar için en büyük mutluluk ebeveynleri tarafından övülmek değil midir? Övgü duymak istedikleri için derslerine çalışırlar. Övgü duymak istedikleri için düzgün davranmayı öğrenirler. Ben çocukken, durum benim için böyleydi. Ebeveynlerimden övgü duymayı ne kadar da çok isterdim! Bir yetişkin olduktan sona bile bu değişmedi. Patronunuz sizi övdüğünde, kendinizi iyi hissedersiniz. Herkes için böyledir. Bunun mantıkla açıklanabilecek hiçbir yönü yok – sadece içgüdüsel bir duygu!

FİLOZOF: İnsan bir başkası tarafından övülmek ister. Ya da birisini övmeye karar verir. Bu, kişinin tüm kişiler arası ilişkileri 'dikey ilişkiler' olarak gördüğünün kanıtıdır. Senin için de geçerli; övgü duymak istediğin için dikey ilişkilerle yaşıyorsun. Adler psikolojisi, her türlü dikey ilişkiyi reddeder ve tüm kişiler arası ilişkilerin yatay ilişkiler olmasını önerir. Bir bakıma, bu noktaya Adler psikolojisinin temel ilkesi olarak bakılabilir.

GENÇ: 'Eşit ama aynı değil' sözleriyle anlatılmak istenen bir şey mi?

FİLOZOF: Evet. Eşit, yani yatay. Örneğin, tüm ev işlerini yapan eşlerini, "Sen para kazanmıyorsun, o yüzden bunu duymak istemiyorum," ya da "Benim sayemde masamızda yemek var," diyerek sözel olarak taciz eden erkekler vardır. Eminim ki şunu duymuşsundur: "İhtiyacın olan her şeye sahipsin, neden şikayet ediyorsun?" Son derece utandırıcı sözler. Ekonomik üstünlükle ilgili bu gibi sözlerin, insana verilen değerle hiçbir bağlantısı yoktur. Bir şirket çalışanının ve tam zamanlı bir ev hanımının sadece farklı işyerleri ve rolleri vardır ve gerçekten de 'eşit ama aynı değillerdir.'

GENÇ: Tamamıyla katılıyorum.

FİLOZOF: Muhtemelen kadınların, durumlarının farkına varıp erkeklerden daha fazla para kazanmaya başlayacağından ve kendilerini göstereceklerinden korkuyorlardır. Tüm kişiler arası ilişkileri dikey ilişkiler olarak görürler ve kadınlar tarafından aşağı görülmekten korkarlar. Yani, yoğun ve gizli aşağılık duygularına sahiplerdir.

GENÇ: O zaman, bir bakıma becerilerini sergilemeye çalıştıkları bir üstünlük kompleksi mi yaşarlar?

FİLOZOF: Öyle görünüyor. Bir kere, aşağılık duygusu dikey ilişkilerde ortaya çıkan bir farkındalıktır. Bir kişi herkes için 'eşit ama aynı değil' tarzı yatay ilişkiler kurabilirse, aşağılık komplekslerinin ortaya çıkacağı bir yer kalmaz.

GENÇ: Hımm. Belki de başkalarını övdüğümde, zihnimde bir yerde bir manipülasyon farkındalığına sahibimdir. Patronumun gözüne girmek için övgüde bulunmam kesinlikle manipülasyon, öyle değil mi? Tersi de geçerli. Ben de başkaları

tarafından övülerek manipüle ediliyorum. Komik, sanırım böyle birisiyim!

FİLOZOF: Evet; dikey ilişkileri kıramaman anlamında, öyle görünüyor.

GENÇ: Konu giderek ilginç bir hal alıyor! Lütfen, devam edin!

TEŞVİK YAKLAŞIMI

FİLOZOF: Görevlerin ayrılmasıyla ilgili tartışmamızdan hatırlayabileceğin gibi, müdahale konusunu açmıştım. Bu da başkalarının görevlerine karışma eylemidir. Peki, bir kişi neden müdahale eder? Burada da arka planda dikey ilişkiler söz konusudur. Bir kişi aslında kişiler arası ilişkileri dikey ilişkiler olarak ve diğer tarafı kendisinden aşağı gördüğü için müdahale eder. Müdahale aracılığıyla, kişi diğer tarafı arzu ettiği yöne çeker. Kişi kendisini haklı olduğuna, diğer tarafın haksız olduğuna kendini inandırmıştır. Tabii, buradaki müdahale açık ve basit bir şekilde manipülasyondur. Bir çocuğun ders çalışmasını emreden ebeveynler de bunun tipik bir örneğidir. Kendi bakış açılarından gayet iyi niyetle hareket ediyor olabilirler ama sonuç olarak ebeveynler müdahalecidir ve çocuklarını arzu ettikleri yönde ilerlemeleri için manipüle etmeyi denerler.

GENÇ: Bir kişi yatay ilişkiler inşa edebilirse, o müdahale sona erer mi?

FİLOZOF: Evet, sona erer.

GENÇ: Bir çocuğun derslerinden söz etmek ayrı konu. Ama bir kişi karşınızda sıkıntı çekiyorsa, onu öylece bırakamazsınız, değil mi? Yardım eli uzatmanın bir müdahale olduğunu söyleyebilir ve hiçbir şey yapmadan durabilir misiniz?

FİLOZOF: Kişi bunu görmezden gelmemelidir. Müdahaleye dönüşmeden yardım sunmak gerekir.

GENÇ: Müdahale ve yardım arasındaki fark nedir?

FİLOZOF: Görevlerin ayrılmasıyla ilgili tartışmamızı, bir çocuğun dersleri konusunu düşün. O zaman da dediğim gibi, dersleri çocuğun kendisinin çözmesi gereken bir görevdir, ebeveynlerinin veya öğretmenlerinin onun için yapabileceği bir şey değildir. Dolayısıyla, müdahale başkalarının görevlerine karışmak ve onlara, "Ders çalışman gerek" veya "O üniversiteye gir," gibi şeyler söyleyerek yönlendirmektir. Öte yandan, yardım etmek, görevlerin ayrılmasını ve yatay ilişkileri şart koşar. Ders çalışmanın çocuğun görevi olduğunu anlayan bir kişi, onun için ne yapabileceğini düşünür. Somut olarak konuşmak gerekirse, yukarıdan çocuğun ders çalışması gerektiğini emretmek yerine, kişi ona derslerini çalışmak için gerekli olan ve görevleriyle tek başına yüzleşebileceği güveni kazanabileceği bir şekilde davranır.

GENÇ: Bu eylem zorlama değil midir?

FİLOZOF: Hayır, değildir. Zorlama olmadan ve görevlerin ayrı tutulmasıyla, kişi çocuğun bunları kendi çabalarıyla çözmesine yardımcı olur. "Bir atı su kenarına götürebilirsin ama su içmesi için zorlayamazsın," yaklaşımıdır. Görevleriyle yüzleşmesi ve çözümü bulması gereken kişi çocuktur.

GENÇ: O halde, birisini ne övmek, ne de azarlamak gerekiyor.

FİLOZOF: Doğru; birisini ne övmek, ne de azarlamak gerekiyor. Adler psikolojisinde, yatay ilişkilere dayalı bu tür yardımlara 'cesaretlendirme' denir.

GENÇ: Cesaretlendirme, öyle mi? Evet, bir süre önce bu terimi kullanmıştınız. Sonradan açıklayacağınızı söylemiştiniz.

FİLOZOF: Kişi, görevlerini yerine getirmediğinde, bunun nedeni beceriksiz olması değildir. Adler psikolojisi bize buradaki sorunun beceri sahibi olmayan bir kişi değil, sadece 'görevleriyle yüzleşmek için cesaretini kaybetmiş bir kişi' olduğunu söyler. Durum böyleyse, her şeyden önce yapılması gereken şey o cesareti geri kazanmaktır.

GENÇ: Ama daireler çizip duruyoruz! Övgüde bulunmakla aynı şey. Kişi, bir başkası tarafından övüldüğünde, gerçek anlamda kendi becerilerinin farkına varır ve cesaretini geri kazanır. Lütfen, bu konuda inatçı davranmayın – sadece, övgüde bulunmanın gerekliliğini kabul edin.

FİLOZOF: Hayır, bunu kabul edemem.

GENÇ: Neden?

FİLOZOF: Nedeni açık. Övülmek, insanların beceriye sahip olmadıkları inancını geliştirmelerine neden olur.

GENÇ: Ne dediniz?

FİLOZOF: Tekrar mı edeyim? Birisi bir başkası tarafından ne kadar çok övülürse, becerisi olmadığına daha çok inanır. Lütfen, bunu hatırlamak için elinden geleni yap.

GENÇ: Bu kadar aptal insanlar var mı? Tam tersi olması gerek! Bir kişi övüldüğü için becerilerini gerçek anlamda fark eder. Bariz değil mi?

FİLOZOF: Yanılıyorsun. Övülmek seni mutlu etse bile, dikey ilişkilere bağımlı olmanla ve hiçbir becerin olmadığını kabul

etmenle aynı şey. Çünkü övgüde bulunmak, beceri sahibi olan birisi tarafından beceriye sahip olmayan birisine karşı varılan bir yargıdır.

GENÇ: Bunu kabul edemiyorum.

FİLOZOF: Övgü duymak birisinin hedefi haline geldiğinde, bir başka kişinin değerler sistemine uygun bir yaşam tarzı seçiyor demektir. Şu noktaya kadar hayatına bak; ebeveynlerinin beklentilerine göre yaşamaktan yorulmadın mı?

GENÇ: Şey, evet. Sanırım, yoruldum.

FİLOZOF: İlk, olarak görevleri ayır. Sonra, başkalarıyla arandaki farklılıkları kabul ederken, eşit ve yatay ilişkiler inşa et. Cesaretlendirme bir sonraki yaklaşımdır.

DEĞERLİ OLDUĞUNUZU NASIL HİSSEDERSİNİZ

GENÇ: O zaman, somut olarak söylemek gerekirse, birisi bunu nasıl yapabilir? Ne övgüde bulunabiliyorsunuz, ne de azarlayabiliyorsunuz. Başka hangi sözcükler ve seçenekler var?

FİLOZOF: Derslerin konusunda yardım aldığın bir zamanı düşün – bir çocuktan değil de dengin olan bir partnerden. Büyük bir ihtimalle, yanıtı hemen göreceksin. Bir arkadaşın evini temizlemene yardım ettiğinde, ona ne dersin?

GENÇ: "Teşekkür ederim," derim.

FİLOZOF: Evet. Minnet dolu sözler söyler, sana işinde yardım eden bu partnere teşekkür edersin. Açıkça sevincini ifade edebilirsin: "Buna memnun oldum." Ya da teşekkürünü, "Çok büyük bir yardımdı," diyerek dile getirebilirsin. Bu, yatay ilişkilere dayalı bir cesaretlendirme yaklaşımıdır.

GENÇ: O kadar mı?

FİLOZOF: Evet. En önemli şey, başkalarını yargılamamaktır. Yargı, dikey ilişkilerden çıkan bir sözcüktür. Bir kişi yatay ilişkiler inşa ediyorsa, minnet, saygı ve mutluluk sözcükleri pek çok kere dile getirilir.

GENÇ: Hımm, yargının dikey ilişkiler tarafından yaratıldığıyla ilgili nokta kesinlikle doğru gibi. Ama şuna ne dersiniz? "Teşekkür ederim," sözcükleri gerçekten de cesareti geri getirebilecek kadar büyük bir güce mi sahiptir? Ne de olsa, duyduğum sözcükler dikey ilişkilerden geliyor olsa bile övülmeyi tercih ettiğimi düşünüyorum.

FİLOZOF: Övülmek, aslında kişinin bir başka kişiden 'iyi' olduğu yargısını alması anlamına gelir. Bu eylemin ne kadar iyi veya kötü olduğu da o kişinin ölçütüdür. Kişi övgü duymanın peşindeyse, diğer kişinin ölçütüne uyum sağlayıp özgürlüğünü kısıtlamaktan başka bir seçeneği olmaz. Öte yandan, 'teşekkür ederim' sözcükleri bir yargı olmaktan çok, bariz bir minnet ifadesidir. Kişi minnet dolu sözcükler duyduğunda, diğer kişiye bir katkıda bulunduğunu anlar.

GENÇ: O halde, bir başkası tarafından 'iyi' olduğunuza karar verilse bile, bir katkıda bulunduğunuzu hissetmez misiniz?

FİLOZOF: Doğru. Bu, aynı zamanda sonraki tartışmamızla da ilgili olacak – Adler psikolojisinde, 'katkı' konusu oldukça vurgulanır.

GENÇ: Neden?

FİLOZOF: Bir kişinin *cesarete* sahip olması için ne yapması gerekir? Adler'e göre, "Bir kişi ancak değerli olduğunu hissettiğinde cesarete sahip olabilir."

GENÇ: Bir kişi değerli olduğunu hissettiğinde mi?

FİLOZOF: Aşağılık duygusundan söz ettiğimizde, bunun nasıl öznel bir değer meselesi olduğunu söylediğimi hatırlıyor

musun? Bir kişi değerli olduğunu hissedebilirse, kendisini olduğu gibi kabullenebilir ve hayatın görevleriyle yüzleşme cesaretine sahip olur. Dolayısıyla, bu noktada ortaya çıkan mesele, kişinin değerli olduğunu nasıl hissedebileceği.

GENÇ: Evet, aynen öyle! Lütfen, bunu bana ayrıntılı bir şekilde açıklayın.

FİLOZOF: Çok basit. Bir kişi, *Topluma faydalıyım*, diye hissedebilirse gerçek değerini anlar. Adler psikolojisinde sunulan yanıt budur.

GENÇ: Topluma faydalı olduğum mu?

FİLOZOF: Kişinin toplum için bir şeyler yapabileceğini, yani başkaları için bir şeyler yapabileceğini düşünmesi ve *Birisine faydalıyım*, diye hissedebilmesi. Bir başka kişi tarafından 'iyi' olduğuna karar verildiğini hissetmek yerine, kendi öznel bakış açısıyla, *Başkalarına katkıda bulunabiliyorum*, diye hissetmesi. En sonunda, bu noktada değerimizi gerçekten anlayabiliriz. Topluluk hissi ve cesaretlendirme ilgili olarak tartışmakta olduğumuz her şey burada birleşiyor.

GENÇ: Hımm. Bilemiyorum, konu biraz karmaşık bir hal aldı.

FİLOZOF: Şimdi meselenin ana noktasına varıyoruz. Lütfen, biraz daha sabırlı davran. Mesele, başkalarını düşünmek, yatay ilişkiler inşa etmek ve cesaretlendirme yaklaşımını benimsemek. Tüm bunlar, o derin "Birisine faydam dokunuyor," hayat farkındalığıyla ve sonra da yaşama cesaretinle ilişkili.

GENÇ: Birisine faydamın dokunması. Hayatım bu yüzden mi yaşamaya değer?

FİLOZOF: Biraz mola verelim. Kahve ister miydin?

GENÇ: Evet, lütfen.

***

Topluluk hissi tartışması daha da kafa karıştırıcı hale gelmişti. Kişinin kimseyi övmemesi gerekiyordu. Azarlamaması da gerekiyordu. Başkalarını yargılamak için kullanılan tüm sözcükler, dikey ilişkilerden geliyordu ve yatay ilişkiler kurulması gerekiyordu. Bir kişi ancak birisine faydalı olduğunda, değerini gerçek anlamda anlıyordu. Burada büyük bir mantık hatası vardı. Genç adam bunu içgüdüsel bir biçimde hissediyordu. Sıcak kahvesini yudumlarken, aklına büyükbabası geldi.

FİLOZOF: Evet, bir şeyler açıklık kazandı mı?

GENÇ: Evet, yavaş yavaş açıklığa kavuşuyor. Siz farkında değilsiniz sanırım ama az önce çok abartılı bir şey söylediniz. Tehlikeli ve dünyadaki her şeye ters düşen uç bir fikir.

FİLOZOF: Öyle mi? Nedir o?

GENÇ: Kişinin değerini birisine faydalı olarak gerçek anlamda fark ettiği fikri. Diğer şekilde düşünürsek, başkalarına hiç faydalı olmayan birisinin hiçbir değeri yok. Bunu söylüyorsunuz, değil mi? Şayet bir kişi bunu mantıklı bir sonuca vardırırsa, yeni doğan bebeklerin, kötürümlerin ve yatağa mahkum yaşlı insanların yaşamaya değer olmadıkları ortaya çıkıyor. Bu, nasıl mümkün olabilir? Büyükbabamdan söz edeyim. Günlerini bir bakımevinde, yatağa mahkum geçiriyor. Demansı olduğu için, çocuklarını veya torunlarını tanımıyor ve sürekli bakım olmadan yaşayamayacak durumda. İnsan onun birisine faydalı olabileceğini düşünemiyor. Anlamıyor musunuz? Sunduğunuz fikir, büyükbabama, "Senin gibi insanlar, yaşamak için gereken özelliklere sahip değil," diyor.

FİLOZOF: Bunu kesin olarak reddediyorum.

GENÇ: Bunu nasıl reddedersiniz?

FİLOZOF: Cesaretlendirme kavramıma, "Çocuğumuz bütün gün kötü şeyler yapıyor ve ona asla 'Teşekkür ederim,' ya da 'Çok yardımcı oldun,' diyebileceğimiz bir fırsat çıkmıyor," diyerek karşı çıkan ebeveynler var. Bu içerik muhtemelen senin sözünü ettiğin şey, değil mi?

GENÇ: Evet, öyle. Lütfen, bana bunu nasıl gerekçelendirdiğinizi anlatın.

FİLOZOF: Bu noktada, bir başka kişiye eylemlerinin seviyesinde bakarsın. Bir başka deyişle, o kişi 'bir şey yapmıştır.' Dolayısıyla, bu bakış açısıyla yatağa mahkum yaşlı kişiler gereksizmiş ve kimseye bir faydası olamazmış gibi görünebilir. Bu yüzden, yaşlı kişilere 'eylemlerinin seviyesi' açısından değil, 'var olma seviyesi' açısından bakalım. Diğer kişilerin bir şey yapıp yapmadığı konusunda yargıda bulunmadan, kişi orada oldukları, var oldukları için memnuniyet duyar ve onlara minnet dolu sözler söyler.

GENÇ: Var oluşlarına mı hitap eder? Neden söz ediyorsunuz?

FİLOZOF: Şayet durumu var oluş seviyesine göre değerlendirirsek, başkalarına faydalıyızdır ve sadece burada var olarak değerimiz vardır. Bu, aksi kanıtlanamayacak bir gerçek.

GENÇ: İmkansız! Bu kadar dalga geçmek yeter. Sadece burada var olarak birisine faydalı olmak – bu fikir yeni türemiş bir dine dayanıyor olmalı.

FİLOZOF: Örneğin, annen bir kaza geçirdi diyelim. Durumu ciddi ve hayati tehlikesi olabilir. Bu tür bir zamanda, annenin

'bir şey yapıp yapmadığı' gibi bir şeyi düşünemezsin. Çok büyük bir ihtimalle, sadece hayatta kalırsa memnun olacağını ve o sırada hayatta olduğu için mutlu olduğunu düşünürdün.

GENÇ: Tabii ki öyle düşünürdüm!

FİLOZOF: Var olma seviyesinde minnet dolu olmak bu anlama geliyor. Annen o kritik durumda bir eylem sayılabilecek bir şey yapamayabilir ama sadece hayatta kalarak senin ve ailenin psikolojik durumunu destekler ve bu şekilde bir faydası olur. Aynı şey senin için de söylenebilir. Hayatın tehlikede ve pamuk ipliğine bağlı olsaydı, etrafındaki insanlar muhtemelen sırf var olduğun için çok mutlu olurlardı. Senin burada ve şu anda güvende oluşundan dolayı minnet hissederler, doğrudan bir eylemde bulunmanı beklemezlerdi. En azından, bu şekilde düşünememeleri için bir neden olmazdı. Dolayısıyla, kişi kendisini eylemler seviyesinde düşünmek yerine, öncelikle var olma seviyesinde kabul eder.

GENÇ: Bu, uç bir örnek – gündelik hayat daha farklı.

FİLOZOF: Hayır, aynı.

GENÇ: Neresi aynı? Lütfen, bana daha gündelik hayata dair bir örnek verin. Bunu yapamazsanız, sizinle bu konuda hemfikir olamayacağım.

FİLOZOF: Tamam. Başkalarına baktığımızda, kendimize ait ideal imgeler oluşturma eğilimi taşırız ve bunları azaltarak yargıda bulunuruz. Örneğin, ebeveynlerine asla ters yanıt vermeyen, okulunda ve spor alanında çok başarılı olan, iyi bir üniversiteye giden ve büyük bir şirkette çalışmaya başlayan bir çocuğu düşünelim. Çocuklarını bu tür ideal bir çocuk im-

gesiyle kıyaslayan – ideal çocuk imgesi mümkün olmayan bir kurgudur – ve şikayet edip memnuniyetsizlik yaşayan ebeveynler var. İdealleştirilmiş imgeye yüz puan olarak bakar ve zamanla bu rakamdan eksikleri çıkarmaya başlarlar. Bu, gerçekten de 'yargılı' bir düşünce tarzıdır. Bunun yerine, ebeveynler çocuklarını başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınabilir, onu gerçekte olduğu gibi görebilir ve orada olduğu için minnet hissedebilirler. İdealleştirilmiş bir imgeden puanlar çıkarmak yerine, sıfırdan başlayabilirler. Bunu yaparlarsa, onun varlığını kendisine geri çağırabilirler.

GENÇ: Tamam ama bunun idealist bir yaklaşım olduğunu düşünüyorum. O halde, asla okula gitmeyen veya bir işe girmeyen, kendisini eve kapatıp dışarı çıkmayan bir çocuğa karşı bile minnet hissini iletmek ve "Teşekkür ederim," mi demek gerek?

FİLOZOF: Elbette. Diyelim ki eve kapanmış olan çocuğun yemekten sonra bulaşıkları yıkamana yardım etti. Bu durumda, "Bu kadar yeter, artık okula git," dersen, ideal bir çocuk imgesinden puan çıkaran ebeveynlerin sözlerini kullanmış olursun. Bu tür bir yaklaşımla hareket edersen, çocuk büyük bir ihtimalle cesaretini daha da çok kaybeder. Ama doğrudan "Teşekkür ederim," diyebilirsen, çocuk kendi değerini hissedebilir ve ileriye doğru yeni bir adım atabilir.

GENÇ: Ama bu resmen ikiyüzlülük! Komşulara yapmacık sevgi beslemen gibi bir şey. Topluluk hissi, yatay ilişkiler ve var olmaya dair hissedilen minnet. Bu tür şeyleri kim yapabilir?

FİLOZOF: Topluluk hissine ilişkin olarak, Adler'e benzer bir soru sorulmuştu. Adler de şöyle yanıt vermişti: "Birisinin

başlaması gerek. Diğer kişiler işbirliği yapmayabilir ama bu sizinle ilgili değildir. Benim önerim sizin başlamanız. Başkalarının işbirliği yapıp yapmamasına bakmadan." Benim tavsiyem de tıpatıp aynı.

İNSANLAR BENLİKLERİNİ DOĞRU BİR ŞEKİLDE KULLANAMAZLAR

GENÇ: Ben mi başlamalıyım?

FİLOZOF: Evet. Başkalarının işbirliği yapıp yapmamasına aldırış etmeden.

GENÇ: Peki, size şunu tekrar soracağım: "İnsanlar sadece hayatta olarak bir başkasına faydalı olabilir ve değerlerinin gerçek anlamda farkına varırlar." Bunu mu söylemek istiyordunuz?

FİLOZOF: Evet.

GENÇ: Bilemiyorum. Hayattayım ve şu anda buradayım. Benden başkası olmayan 'ben' olarak şu anda ve burada hayattayım. Ama buna rağmen, değerli olduğumu hissettiğimi söyleyemem.

FİLOZOF: Neden değerli hissetmediğini anlatabilir misin?

GENÇ: Sanırım, kişiler arası ilişkiler dediğiniz durum yüzünden. Çocukluğumdan şimdiki zaman kadar, her zaman etrafımdaki kişiler, özellikle de ebeveynlerim tarafından iyi bir erkek kardeş olmadığım için küçümsendim. Beni asla olduğum kişi olarak kabul etmeye çalışmadılar. Siz değerin kişinin kendisine verdiği bir şey olduğunu söylüyorsunuz. Ama bu,

uygulanması mümkün olmayan bir teori. Örneğin, çalıştığım kütüphanede işimin büyük bir kısmını iade edilen kitapları ayırmak ve raflara yerleştirmek oluşturuyor. Öğretildiği takdirde herkesin yapabileceği bir iş. İşe gitmeyi kesecek olsaydım, patronum yerime birisini bulmakta zorlanmazdı. Bana sadece sunduğum vasıfsız hizmet için ihtiyaç var ve orada çalışan kişinin 'ben' veya başka birisi, hatta bir makine bile olması hiç önemli değil. Kimsenin özellikle 'bu ben'e ihtiyacı yok. Bu şartlar altında, siz kendinize güvenir miydiniz? Gerçek bir değer hissine sahip olabilir miydiniz?

FİLOZOF: Adler psikolojisi bakış açısında, yanıt basit. Öncelikle, kendinle bir başka kişi arasında yatay bir ilişki kur. Tek bir ilişki yeterli. Oradan başla.

GENÇ: Lütfen, bana aptalmışım gibi davranmayın! Bakın, benim arkadaşlarım var. Onlarla sağlam yatay ilişkiler kuruyorum.

FİLOZOF: Buna rağmen, ebeveynlerin ve patronun, iş arkadaşların ve diğer kişilerle kurduğun ilişkilerin dikey ilişkiler olduğundan şüpheleniyorum.

GENÇ: Tabii ki farklı ilişkilerim var. Herkes için aynı şey geçerlidir.

FİLOZOF: Bu, çok önemli bir nokta. Kişi dikey ilişkiler mi kurar, yatay ilişkiler mi? Bu, bir hayat tarzı meselesi; insanlar her ihtiyaç olduğunda farklı hayat tarzlarına sahip olabilecek kadar zeki değildir. Yani, kişinin 'şu kişiye eşit' olduğuna veya 'bu kişiyle hiyerarşik bir ilişkide olmaya' karar vermesi işe yaramaz.

GENÇ: Kişinin birini ya da diğerini, ya dikey ya da yatay ilişkileri seçmek zorunda olduğunu mu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Kesinlikle, evet. Birisiyle bir tane dahi dikey bir ilişki kurarsan, daha ne olduğunu anlayamadan bütün kişiler arası ilişkilerine dikey ilişkiler gibi davranmaya başlarsın.

GENÇ: Arkadaşlarımla olan bütün ilişkilerime dikey ilişkiler gibi mi davranıyorum?

FİLOZOF: Evet. Onlara bir patronluk taslamıyor ya da buyurgan bir şekilde davranmıyor olsan bile, "A benim üstümde, B altımda," diyor gibisin. Ya da "A'nın tavsiyesine uyacağım ama B'nin dediğini göz ardı edeceğim," veya "C'ye verdiğim sözü yerine getirmemek umurumda değil," diyormuş gibi davranıyorsun.

GENÇ: Hımm!

FİLOZOF: Öte yandan, bir kişi en az bir başka kişiyle yatay bir ilişki kurmayı başarmışsa – yani, kelimenin gerçek anlamıyla bir eşitlik ilişkisi kurmayı başarmışsa, bu büyük bir hayat tarzı dönüşümüdür. Bu dönüm noktasıyla birlikte, kişinin bütün kişiler arası ilişkileri zamanla yatay hale gelir.

GENÇ: Saçma! Bunu birçok şekilde çürütebilirim. Örneğin, bir şirket ortamını düşünün. Müdürün ve işe yeni alınan kişilerin eşit bir şekilde ilişkiler kurması gerçekten de makul olurdu, değil mi? Hiyerarşik ilişkiler toplumumuzun bir parçasıdır ve bunları göz ardı etmek, sosyal düzeni göz ardı etmek anlamına gelir. Şirketinizde yeni işe başlayan yirmili yaşlarındaki birisinin altmış yaşlarındaki bir müdürle birden arkadaş olmaya başladığını duysanız, siz de bunun akıl almaz olduğunu düşünmez miydiniz?

FİLOZOF: Kişinin büyüklerine saygı göstermesi kesinlikle önemli. Bir şirket oluşumunda, farklı sorumluluk seviyeleri olması da gayet doğaldır. Sana herkesle arkadaş olmanı ya da yakın arkadaşmışsın gibi davranmanı söylemiyorum. Esas önemli olan, bilinçlilik açısından eşit olmak ve vurgulanması gerekenleri vurgulamaktır.

GENÇ: Büyüklerine ters yanıtlar veren birisi değilim ve bunu yapmak aklıma bile gelmez. Bunu yapsaydım, sosyal sağduyum sorgulanır hale gelirdi.

FİLOZOF: Hangi 'büyükler'? 'Ters yanıt vermek' ne demek? Bir kişi bir durumun atmosferini ölçüyor ve dikey ilişkilere bağımlı kalıyorsa, sorumsuzca eylemlerde bulunuyordur – sorumluluklarından kaçınmaya çalışıyordur.

GENÇ: Bunun neresi sorumsuzca?

FİLOZOF: Patronunun talimatlarını izlemenin bir sonucu olarak, işinde başarısız olduğunu düşünelim. Bu durumda, başarısızlık kimin sorumluluğu olur?

GENÇ: Patronumun sorumluluğu olur. Çünkü ben sadece emirlere itaat etmiş olurum ama bunlara karar veren kişi patronumdur.

FİLOZOF: Bu konuda hiç sorumluluğun olmaz mı?

GENÇ: Olmaz. Emirleri veren patronumun sorumluluğudur. Buna, kurumsal hesap verilebilirlik denir.

FİLOZOF: Yanılıyorsun. Bu, bir hayat-yalanıdır. İtiraz etmen için alan vardır ve her şeyi yapmanın daha iyi bir yolunu önermek için de alan olmalıdır. İtiraz edecek alan olma-

dığını düşündüğün için, kişiler arası ilişkilerin sorunlarından ve sorumluluklardan kaçınabilir ve dikey ilişkilere bağımlı kalırsın.

GENÇ: Patronuma karşı çıkmamı mı söylüyorsunuz? Tabii, aslında teoride ona karşı çıkmam gerekir. Teorik olarak, aynen dediğiniz gibi davranmam gerekir. Ama bunu yapamam! Bu tür bir ilişki inşa etmem mümkün değil.

FİLOZOF: Öyle mi? Şu anda benimle yatay bir ilişki inşa ediyorsun. Kendini gayet iyi ortaya koyuyorsun. Şu veya bu zorluğu düşünmek yerine, sadece bu noktadan başlayabilirsin.

GENÇ: Bu noktadan başlayabilir miyim?

FİLOZOF: Evet, bu ufak çalışma odasından başlayabilirsin. Daha önce de dediğim gibi, benim için yeri doldurulamayacak bir arkadaşsın.

GENÇ:...

FİLOZOF: Yanılıyor muyum?

GENÇ: Teşekkür ederim, gerçekten de teşekkür ederim. Ama korkuyorum. Önermenizi kabul etmekten korkuyorum.

FİLOZOF: Tam olarak neden korkuyorsun?

GENÇ: Doğal olarak, arkadaşlık görevlerinden korkuyorum. Daha önceden hiç sizin gibi yaşça büyük bir arkadaşım olmadı. Bu kadar büyük bir yaş farkıyla bir arkadaş ilişkisi mümkün olabilir mi, yoksa bunu bir öğrenci-öğretmen ilişkisi olarak mı görmem gerektiğini bilmiyorum.

FİLOZOF: Aşkta ve arkadaşlıkta yaşın bir anlamı yoktur. Ar-

kadaşlık görevlerinin özenli bir cesaret gerektirdiği doğru. Benimle olan ilişkine gelince, mesafeyi azar azar kapatmak uygun olacaktır. Mesela, ikimizin çok yakın temasta olmadığı ama kollarımızı uzatıp hâlâ birbirimizin yüzüne dokunabileceği mesafeye gelene kadar.

GENÇ: Lütfen, bana biraz zaman tanıyın. Bir kez daha bazı şeyleri tek başıma anlamak için zaman rica ediyorum. Bugünkü konuşmamız, bana düşünecek çok şey sundu. Bunları alıp eve götürmek ve sakin sakin tek başıma düşünmek istiyorum.

FİLOZOF: Topluluk hissini doğru anlamak zaman alır. Burada ve şu anda bununla ilgili her şeyi anlamak gerçekten de imkansız. Lütfen, evine git ve tartışmış olduğumuz diğer konularla karşılaştırarak dikkatlice düşün.

GENÇ: Düşüneceğim. Her halükarda, başkalarına asla gerçek anlamda bakmadığımın ve sadece kendimi düşündüğümün söylenmesi büyük bir darbeydi. Cidden kötü birisiniz!

FİLOZOF: Ha-ha. Bunu nasıl da mutlu mutlu söylüyorsun.

GENÇ: Evet, çok keyif alıyorum. Tabii ki beni incitiyor. Bir sürü iğne yutuyormuşum gibi içimi keskin bir acı kaplıyor. Ama yine de çok hoşuma gidiyor. Bu tartışmaları sizinle yapmak alışkanlık haline gelmeye başladı. Kısa bir süre önce, belki sadece sizin argümanınızı değil, kendiminkini de yerle bir etmek istediğimi fark ettim.

FİLOZOF: Anlıyorum. İlginç bir analiz.

GENÇ: Ama şunu unutmayın. Argümanınızı çürütüp sizi diz-

lerinizin üstüne çöktüreceğimi söylemiştim ve henüz pes etmedim.

FİLOZOF: Teşekkür ederim. Ben de keyifli vakit geçirdim. Konuşmaya devam etmeye ne zaman hazır olursan gel.

BEŞİNCİ GECE

Burada ve şu anda ciddiyetle yaşamak

Genç adam kendi kendine şöyle düşünüyordu: *Adler psikolojisi, kişiler arası ilişkilerin derinlemesine araştırılmasıyla ilgili. Bu kişiler arası ilişkilerin nihai hedefi topluluk hissi. Ama bu gerçekten de yeterli mi? Bu dünyaya başarmak için getirildiğim başka bir şey yok mu? Hayatın anlamı ne? Nereye doğru gidiyorum ve ne tür bir hayat sürmeye çalışıyorum?* Genç adam düşündükçe, kendi varlığı ona her zaman ufak ve önemsizmiş gibi geldi.

AŞIRI ÖZFARKINDALIK, BENLİĞİ BOĞAR

FİLOZOF: Aradan çok zaman geçti, değil mi?

GENÇ: Evet, en son bir ay önce gelmiştim. O zamandan beri topluluk hissinin anlamını düşünüyorum.

FİLOZOF: Peki, şu anda bu konuda ne hissediyorsun?

GENÇ: Topluluk hissi gerçekten de cazip bir fikir. Örneğin, aidiyet hissi, temel bir istek olarak sahip olduğumuz 'burada olmak iyi' hissi. Bence sosyal yaratıklar olarak varlığımıza muhteşem bir iç görü getiriyor.

FİLOZOF: Muhteşem bir iç görü ama?..

GENÇ: Komik, ne diyeceğimi hemen anladınız. Evet, bu konuda hâlâ sorun yaşıyorum. Doğrudan söyleyeceğim... Evrenle ilgili atıflarla nereye varmak istediğinizi hiç anlamadım ve tüm bunlar başından sonuna kadar din kokuyor. Üstümden bir türlü atamadığım mezhepsel bir özelliği var.

FİLOZOF: Adler topluluk hissi kavramını ilk öne sürdüğünde, benzer şekilde oldukça fazla itirazla karşılaştı. İnsanlar psikolojinin bir bilim olması gerektiğini ama Adler'in değer konusunu tartıştığını söylediler. Bu tür bir şeyin bilim olmadığını öne sürdüler.

GENÇ: Kendi çapımda, söz ettiğinizi neden anlamadığımı kavramaya çalıştım ve sıralamanın sorun olabileceğini düşündüm. Evrenle ve cansız nesnelerle başlayıp geçmiş, gelecek ve diğer konularla devam ettiğiniz için, bunları aklımda tutamadım. Bunun yerine, kişinin 'ben' kavramını çok iyi anlaması gerek. Sonra, teke tek ilişkileri düşünmesi gerek. Yani, 'sen ve ben' kişiler arası ilişkileri. Bunu yaptıktan sonra, daha büyük toplum kavramı ortaya çıkmalı.

FİLOZOF: Anlıyorum. Bu, iyi bir sıralama.

GENÇ: Şimdi, sormak istediğim ilk şey benliğe olan bağlılık. Kişinin 'ben'e bağlı olmaktan vazgeçmesi ve 'başkalarını düşünmeye' geçmesi gerektiğini söylüyorsunuz. Bunun dediğiniz gibi olduğundan eminim. Başkalarını düşünmenin önemli olduğunda hemfikirim. Ama ne olursa olsun, kendimiz için endişeleniyoruz ve sürekli olarak kendimize bakıyoruz.

FİLOZOF: Kendimiz için neden endişelendiğimizi düşündün mü?

GENÇ: Evet. Örneğin, bir narsist olsaydım, kendime âşık olsaydım ve her daim kendimi muhteşem bulsaydım... Belki o zaman her şey daha basit olurdu. Çünkü 'başkalarını daha çok düşün' şeklindeki öneriniz gayet mantıklı. Ama ben kendisini seven bir narsist değilim. Kendime güvenmiyorum; bu yüzden de kendimi fazla düşünüyorum.

FİLOZOF: Kendini ne zamanlar aşırı düşündüğünü hissediyorsun?

GENÇ: Mesela, toplantılarda. Ellimi kaldırıp sesimi duyurmakta zorlanıyorum. *Bu soruyu sorarsam, muhtemelen bana*

gülerler ya da *Vurgulamak istediğim nokta alakasızsa, benimle alay ederler*, gibi gereksiz şeyler düşünüyorum ve içime kapanıyorum. Açıkçası, insanların karşısında aptalca espriler yapmaya gelince bile bocalıyorum. Her seferinde utanıp frene basıyorum ve bana bir deli gömleği giydirilmiş gibi hissediyorum. Güvensizliğim masum bir şekilde davranmama izin vermiyor. Ama yanıtınızı sormama gerek bile yok. Her zaman aynı olacağından eminim: Cesaretli ol. Ama bu sözlerin bana bir faydası yok çünkü bu bir cesaret meselesi değil.

FİLOZOF: Anlıyorum. Geçen sefer, sana topluluk hissini ana hatlarıyla anlatmıştım. Bugün biraz daha derinlere ineceğiz.

GENÇ: Bunu yapmak, nereye varmamızı sağlayacak?

FİLOZOF: Büyük bir ihtimalle, mutluluk nedir sorusuna varacağız.

GENÇ: Hah! Topluluk hissinin ötesinde mutluluk mu yatıyor?

FİLOZOF: Yanıtları bulmak için acele etmeye gerek yok. İhtiyacımız olan şey diyalog.

GENÇ: Tamam, o zaman. Başlayalım!

ÖZ OLUMLAMA DEĞİL, KENDİNİ KABUL ETME

FİLOZOF: Öncelikle, utandığın için frene basman ve masum bir şekilde davranamamanla ilgili olarak söylediklerine göz atalım. Muhtemelen, bu sorunu yaşayan birçok kişi vardır. Bir kez daha kaynağa geri dönelim ve hedefini düşünelim. Masum bir şekilde davranmanı engelleyerek ne elde etmeye çalışıyor olabilirsin?

GENÇ: Başkalarının bana gülmemesi ve bir aptal olduğumu düşünmemesine ilişkin samimi bir istek.

FİLOZOF: Bir başka deyişle, masum benliğine güven duymuyor, olduğun kişiye inanmıyorsun, öyle değil mi? Ayrıca, sadece kendin gibi davranacağın türde kişiler arası ilişkilerden uzak duruyorsun. Ama eminim ki evde yalnız kaldığında, yüksek sesle şarkılar söyleyip dans ediyor, canlı bir sesle konuşuyorsundur.

GENÇ: Ha-ha! Odama gözetlemek için bir kamera koymuş gibi konuşuyorsunuz! Ama dedikleriniz doğru. Yalnızken özgürce hareket edebiliyorum.

FİLOZOF: Herkes yalnızken bir kral gibi davranabilir. Dolayısıyla, bu kişiler arası ilişkiler bağlamında düşünülmesi gereken bir konudur. Çünkü mesele masum bir benliğinin

olmaması değil, sadece bu tür şeyleri başkalarının karşısında yapamaman.

GENÇ: Peki, ne yapmalıyım?

FİLOZOF: Mesele topluluk hissiyle ilgili. Somut olarak konuşmak gerekirse, benliğe olan bağlılıktan (kişisel çıkar) başkalarını düşünmeye (sosyal çıkarlar) geçmekle ve bir topluluk hissi edinmekle ilgili. Bu noktada üç şeye ihtiyaç var: 'kendini kabullenmek', 'başkalarına güvenmek' ve 'başkalarına katkıda bulunmak.'

GENÇ: İlginç. Yeni anahtar sözcükler kullanıyorsunuz. Bunlar nelerle ilgili?

FİLOZOF: Kendini kabul etmekle başlayalım. İlk gecemizde, Adler'in bir sözünü söylemiştim: "Önemli olan kişinin nasıl dünyaya geldiği değil, o malzemeyle ne yaptığıdır." Bunu hatırlıyor musun?

GENÇ: Evet, tabii.

FİLOZOF: 'Ben' dediğimiz depoyu ne göz ardı edebiliriz, ne de yerine başka bir şey koyabiliriz. Ama önemli olan, 'kişinin o malzemeyle ne yaptığıdır.' Kişi 'ben'e nasıl baktığını, yani bunu nasıl kullandığını değiştirir.

GENÇ: Daha olumlu düşünmek ve daha güçlü bir öz olumlamaya mı sahip olmak gerekiyor? Her şey hakkında daha olumlu mu düşünmemiz gerek?

FİLOZOF: Kişinin olumlu olmak ve öz olumlama yapmak için bir şey yapmasına gerek yok. İlgilendiğimiz konu öz olumlama değil, kendini kabul etmektir.

GENÇ: Öz olumlama yapmak değil, kendini kabul etmek mi?

FİLOZOF: Evet. Arada belirgin bir fark var. Öz olumlama, bir şeyi yapamayacağı halde kişinin kendine, "Bunu başarabilirim," ya da "Güçlüyüm," gibi telkinlerde bulunmasıdır. Bir üstünlük kompleksi yaratabilecek bir fikirdir ve kişinin kendisine yalan söylediği bir yaşam tarzı olarak bile tanımlanabilir. Öte yandan, kendini kabul etme durumunda kişi bir şeyi yapamıyorsa, sadece 'aciz benliğini' kabul eder ve elinden geleni yapabilmek için yoluna devam eder. Kendisine yalan söylemesinin bir yolu değildir. Daha basit bir şekilde açıklamak gerekirse, diyelim ki yüzde altmış gibi bir puan aldın ama kendine, *Bu sefer şansım yaver gitmedi ve gerçek ben aslında yüzde yüz*, dersin. İşte, bu öz olumlamadır. Buna karşın, kişi yüzde altmış olduğunu kabul eder, *Yüzde yüze nasıl yaklaşabilirim?* diye düşünürse, buna kendini kabul etmek denir.

GENÇ: O halde, kişi yüzde altmış olsa bile kötümser düşünmeye gerek yok mudur?

FİLOZOF: Tabii ki yoktur. Kimse kusursuz değildir. Üstünlük arayışını açıklarken ne dediğimi hatırlıyor musun? Bu durumda olan herkesin daha iyi durumda olmayı arzuladığını söylemiştim. Tersine düşündüğümüzde, yüzde yüz olan bir kişi diye bir şey yoktur. Bunu bilfiil kabullenmemiz gerekir.

GENÇ: Hımm. Dedikleriniz çeşitli açılardan kulağa olumlu geliyor ama olumsuz gelen yanları da var.

FİLOZOF: Burada 'olumlayıcı teslimiyet' terimini kullanıyorum.

GENÇ: Olumlayıcı teslimiyet mi?

FİLOZOF: Bu, aynı zamanda görevlerin ayrılmasıyla ilgilidir. Kişi bazı şeylerin değişebileceğini, bazılarının da değişemeyeceğini kabul eder. Dünyaya geldiği zaman sahip olduğu şeyleri değiştiremez. Ama kendi gücünü kullanarak, o malzemeyle ne yapacağını değiştirebilir. Dolayısıyla, bu durumda kişinin değiştiremeyeceklerine değil, değiştirebileceklerine odaklanması gerekir. Buna, kendini kabul etmek diyorum.

GENÇ: Kişinin değiştirmeyeceği şeylere değil, değiştirebileceklerine odaklanması.

FİLOZOF: Doğru. Yerine konulamayacak şeyleri kabul etmek. 'Bu ben'i olduğu gibi kabullenmek. Değiştirebileceği şeyleri değiştirmek için de *cesaret* sahibi olmak. Kendini kabullenmek budur.

GENÇ: Hımm. Bu bana yazar Kurt Vonnegut'ın kitaplarından birinde söylediği bir şeyi hatırlattı: "Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenme sabrını, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesaretini ve her zaman aradaki farkı anlayabileceğim bilgeliği bahşet." *Mezbaha No: 5* isimli kitabındaydı.

FİLOZOF: Evet, biliyorum.

GENÇ: Hatta *cesaret* sözcüğünü bile kullanmıştır. Kitabı o kadar büyük bir dikkatle okudum ki ezbere biliyorum. Ama bunu şu ana dek fark etmemiştim.

FİLOZOF: Doğru. Sahip olmadığımız şey beceri değil. Sadece *cesarete* sahip değiliz. Sonuç olarak, her şey *cesaretle* ilgili.

GÜVEN VE İTİMAT ETMEK ARASINDAKİ FARK

GENÇ: 'Olumlayıcı teslimiyet' konusu biraz kötümser bir fikir gibi geliyor. Tüm bu uzun tartışmanın esas konusu teslimiyetse, konu fazla karamsar.

FİLOZOF: Öyle mi? Teslimiyet, cesaretle ve kabullenişle her şeyi açıkça görmeyi çağrıştırır. Gerçekleri olduğu gibi anlamakla ilgilidir – teslimiyet budur. Bunun hiçbir kötümser yanı yok.

GENÇ: Gerçekleri olduğu gibi anlamak...

FİLOZOF: Tabii, sırf bir kişi kendisini kabul etme yoluyla olumlayıcı teslimiyete vardı diye, otomatik olarak topluluk hissini bulmaz. Gerçek budur. Kişi, benliğine bağlılıktan başkalarını düşünmeye geçtiğinde, ikinci temel kavram olan başkalarına itimat etme konusu ortaya çıkar.

GENÇ: Başkalarına itimat etmek. Başkalarına *inanmaktan* mı söz ediyorsunuz?

FİLOZOF: Burada, 'başkalarına inanma' sözcüklerini, güven ve itimat etme arasındaki fark bağlamında kullanacağım. İlk olarak, güvenden söz ettiğimizde, belirli şartlarla gelen bir şeyden söz ediyoruzdur. İngilizcede buna birisine kredi vermek denir. Örneğin, birisi bir bankadan borç almak istediğin-

de, bir tür güvence sunması gerekir. Banka borç miktarını bu güvencenin değerine göre belirler, "Size bu kadar vereceğiz," der. 'Bunu geri ödemeniz şartıyla vereceğiz' ya da 'Geri ödeyebileceğiniz kadarını vereceğiz' tavrı, kişiye itimat edilen bir durum değildir. Bu, güvendir.

GENÇ: Sanırım, bankacılık işleri bu şekilde yürüyor.

FİLOZOF: Buna karşılık, Adler psikolojisi bakış açısında kişiler arası ilişkilerin temeli güvene değil itimat etmeye dayalıdır.

GENÇ: Peki, bu durumda 'itimat etmek' ne anlama geliyor?

FİLOZOF: Başkalarına inanırken, bunu hiçbir belirlenmiş şart altında yapmamak anlamına geliyor. Kişi, birisine güvenmek için yeteri kadar tarafsız nedene sahip değilse bile ona inanır. Güvence gibi şeyleri sorun etmeden, kayıtsız şartsız inanır. Buna itimat etmek denir.

GENÇ: Kayıtsız şartsız inanmak mı? Komşulara karşı sevgi hissetmeye dair o çok sevdiğiniz fikre geri mi dönüyoruz?

FİLOZOF: Tabii, bir kişi başkalarına hiçbir şart koymadan inanırsa, kullanıldığı zamanlar da olacaktır. Bir borç garantörü gibi, kişi zaman zaman zarara uğrayabilir. Bu tür durumlarda bile birisine inanmaya devam etmeye, itimat etmek diyoruz.

GENÇ: Ancak saf bir kıt akıllı böyle bir şey yapabilir! Sanırım, siz insanların doğuştan iyi olduğu öğretisine bağlı kalırken, ben doğuştan kötü oldukları öğretisine bağlı kalıyorum. Size tamamıyla yabancı olan kişilere kayıtsız şartsız inanırsanız, kullanılır ve sömürülürsünüz.

FİLOZOF: Birisinin sana ihanet ettiği zamanlar da olur ve bu şekilde de kullanılırsın. Ama bu konuya suiistimal eden birisinin bakış açısından bak. Birilerini suiistimal eden kişi sen olsan da, sana kayıtsız şartsız inanmaya devam eden kişiler vardır. Onlara nasıl davranırsan davran, sana itimat ederler. Böyle birine defalarca ihanet edebilir misin?

GENÇ: Şey, hayır. Bu...

FİLOZOF: Eminim ki böyle bir şey yapman çok zor olurdu.

GENÇ: Bütün anlattıklarınızdan sonra, insanın duygularına mı başvurması gerektiğini söylüyorsunuz? Bir aziz gibi inançlı olması ve diğer kişinin vicdanına sığınması gerektiğini mi? Adler için ahlak kurallarının önemli olmadığını söylemiştiniz ama biz şu anda bundan söz etmiyor muyuz?

FİLOZOF: Hayır, bundan söz etmiyoruz. İtimat etmenin tersinin ne olduğunu söylerdin?

GENÇ: İtimat etmenin tersi mi? Şey...

FİLOZOF: Şüphedir. Diyelim ki kişiler arası ilişkilerinin temeline 'şüpheyi' yerleştirdin. Hayatını başkalarından şüphe ederek yaşıyorsun – arkadaşların, hatta ailenden ve sevdiğin kişilerden şüphe ediyorsun. Bundan nasıl bir ilişki çıkabilir? Karşındaki kişi bakışlarındaki şüpheyi şıp diye anlar. "Bu kişi bana itimat etmiyor," diyeceği içgüdüsel bir anlayışa sahip olur. Sence o bakış açısıyla olumlu bir ilişki inşa etmek mümkün olabilir mi? Derin bir ilişki inşa etmemizi mümkün kılan şey, kayıtsız şartsız bir itimat temeli oluşturmamızdır.

GENÇ: Tamam, öyle sanırım.

FİLOZOF: Adler psikolojisini anlamanın yolu basittir. Şu anda, *Birisine kayıtsız şartsız güveniyor olsaydım, sadece suiistimal edilirdim*, diye düşünüyorsun. Ama suiistimal edip etmemeye karar veren kişi sen değilsin. Bu, diğer kişinin görevi. Sadece, *Ne yapmam gerek?* diye düşünmen gerek. Kendine, *Beni suiistimal etmeyecekse, bunu ona verebilirim*, diyorsan, bu sadece güvenceye ya da şartlara dayalı bir güven ilişkisi olur.

GENÇ: O halde, kişi bu konuda da mı görevleri ayırır?

FİLOZOF: Evet. Daha önce de defalarca dediğim gibi, görevleri ayırmak hayatın inanılmaz derecede basitleşmesini sağlar. Ama görevlerin ayrılması ilkesini anlamak kolayken, bunu uygulamak zordur. Bu anlaşılabilir bir durum.

GENÇ: O halde, bana herkese itimat etmemi, beni aldatsalar bile herkese inanmaya devam etmemi ve saf ve aptal gibi davranmamı mı söylüyorsunuz? Buna felsefe, psikoloji ya da o tür bir şey denemez... Bunlar ancak bağnaz bir kişinin lafları olabilir!

FİLOZOF: Bunu kesin olarak reddediyorum. Adler psikolojisi, ahlaki bir değerler sistemi temelinde "Başkalarına kayıtsız şartsız itimat et," demez. Kayıtsız şartsız itimat etmek, bir kişiyle arandaki kişiler arası ilişkiyi daha iyi hale getirmenin ve yatay bir ilişki inşa etmenin bir yoludur. O kişiyle arandaki ilişkiyi daha iyi hale getirmek istemiyorsan, gidip arandaki bağları kopar. Çünkü bağları koparmak senin görevin.

GENÇ: Peki, ilişkimi daha iyi hale getirmek için bir arkadaşıma kayıtsız şartsız itimat edersem ne olur? Bu arkadaşım

için her türlü şeyi yaptım, seve seve parayla ilgili isteklerini karşıladım ve onun için zaman ve çaba konusunda cömert davrandım. Ama bu tür durumlarda bile insan suiistimal edilebiliyor. Örneğin, insan tamamıyla inandığı bir kişi tarafından suiistimal edildiğinde, bu deneyim 'diğer insanlar düşman' bakış açısının söz konusu olduğu bir yaşam tarzına yol açmaz mı?

FİLOZOF: Sanırım, henüz itimat etme hedefini çok iyi anlayamadın. Örneğin, bir aşk ilişkisi yaşadığını ama partnerin hakkında bazı şüphelerin olduğunu, *Eminim ki beni aldatıyor*, diye düşündüğünü hayal edelim. Bunu kanıtlamak için de büyük bir çabaya girdiğini düşünelim. Sence sonuç ne olur?

GENÇ: Şey, sanırım duruma bağlı.

FİLOZOF: Hayır, her durumda onun seni aldattığına dair bir sürü kanıt bulursun.

GENÇ: Bir dakika. Neden?

FİLOZOF: Partnerinin söylediği sıradan şeyler, telefonda birisiyle konuşurkenki ses tonu, ona ulaşamadığın zamanlar... Ona gözlerinde şüpheyle baktığın sürece, etrafındaki her şey sana onun seni aldattığının kanıtı gibi gelecektir. Hem de seni aldatmadığı halde.

GENÇ: Hımm.

FİLOZOF: Şu anda, başka bir şeyle değil, sadece senin suiistimal edildiğin zamanlarla ilgileniyorsun. Sadece bu tür durumlarda aldığın yaraların yarattığı acıya odaklanıyorsun. Ama

başkalarına itimat etmekten korkarsan, uzun vadede kimseyle derin ilişkiler kuramazsın.

GENÇ: Ne demek istediğinizi anlıyorum... Esas hedef, derin ilişkiler inşa etmek. Ama suiistimal edilmek korkutucudur ve gerçek de budur, öyle değil mi?

FİLOZOF: Sığ bir ilişkiyse, parçalandığı zaman acı derin olmayacaktır. İlişkinin her gün getirdiği mutluluk da az olacaktır. Bunun sebebi de insanın başkalarıyla daha derin ilişkilere girme cesaretini başkalarına itimat ederek bulmasıyla kişiler arası ilişkilerinin gelişebilmesi ve hayatta sahip olduğu mutluluğun artmasıdır.

GENÇ: Hayır! Ben bundan söz etmiyordum, yine konuyu değiştirdiniz. Suiistimal edilme korkusunu yenme cesareti... Bu da nereden çıktı?

FİLOZOF: Kendini kabul etme konusundan çıktı. Kişi kendisini olduğu gibi kabul edebilirse ve ne yapabileceğini ve ne yapamayacağını anlarsa, 'suiistimal etmenin' diğer kişinin görevi olduğunu da anlayabilir ve 'başkalarına itimat etmenin' özüne inmek kolaylaşır.

GENÇ: Birisini suiistimal etmenin diğer kişinin görevi olduğunu ve kişinin bu konuda hiçbir şey yapamayacağını mı söylüyorsunuz? Olumlayıcı bir şekilde teslim olmamı mı öneriyorsunuz? Argümanlarınız her zaman duygularımızı göz ardı ediyor. İnsan, suiistimal edildiğinde hissettiği tüm o öfke ve üzüntü konusunda ne yapacak?

FİLOZOF: Kişi üzgün olduğunda, bunu kalbinin derinliklerinde hissetmeli. İnsan asıl, acıdan ve üzüntüden kaçmaya ça-

lıştığında sıkışıp kalır ve hiç kimseyle derin ilişkiler kuramaz. Şöyle düşün. İnanabiliriz. Şüphe de edebiliriz. Ama başkalarını yoldaşlarımız olarak görmeyi isteriz. İnanmak veya şüphe etmek – seçimin açık olması gerekir.

ÇALIŞMANIN ÖZÜ, ORTAK MENFAATE BİR KATKI SAĞLAMAKTIR

GENÇ: Tamam. Sanırım, kendimi kabullenmeyi başardım. Başkalarına itimat da edebiliyorum. Benim için başka ne gibi değişiklikler olabilir?

FİLOZOF: İlk olarak, kişi 'bu ben'in yerine başka bir şey konulamayacağını kabul etmelidir. Buna kendini kabullenmek denir. Sonra, kişi başkalarına kayıtsız şartsız itimat eder. Buna da başkalarına itimat etmek diyoruz. Kendini kabul edebilir ve başkalarına itimat edebilirsin. Peki, başkaları şimdi senin için ne anlama geliyor?

GENÇ: ... Yoldaşlarım mı?

FİLOZOF: Aynen öyle. Aslında, başkalarına itimat etmek, başkalarını yoldaş olarak görmekle ilgilidir. Çünkü başkaları ancak yoldaşın olursa, onlara itimat edebilirsin. İnsanlar yoldaşın değilse, o itimat seviyesine ulaşamazsın. Başkalarının yoldaşın olması, kişinin ait olduğu toplulukta sığınak bulmasıyla ilgilidir. Böylece, kişi "Burada olmak iyi," diyerek aidiyet hissine sahip olabilir.

GENÇ: Bir başka deyişle, 'burada olmak iyi' diye hissedebilmek için, kişinin başkalarını yoldaşları olarak görmesi gerek.

Başkalarını yoldaş olarak görebilmek için de hem kendisini kabul etmesi, hem de başkalarına itimat etmesi gerek.

FİLOZOF: Doğru. Artık daha çabuk kavramaya başladın. Bir adım daha ileri gidecek olursak, başkalarını düşman olarak gören kişiler kendilerini kabul edememiştir ve başkalarına yeteri kadar itimat edemiyordur.

GENÇ: Pekala. Başkalarının "Burada olmak iyi," diyerek aidiyet hissi aradığı doğru. Bunu elde edebilmek için, kendilerini kabul etmeleri ve başkalarına itimat etmeleri gerekiyor. Buna itiraz etmiyorum. Ama bilemiyorum. İnsan gerçekten de sadece başkalarını yoldaş olarak görerek ve onlara itimat ederek bir aidiyet hissi edinebilir mi?

FİLOZOF: Elbette ki topluluk hissi sadece insanın kendisini kabul etmesiyle ve başkalarına itimat etmesiyle elde edilebilecek bir şey değildir. Bu noktada üçüncü temel kavram olan 'başkalarına katkıda bulunmak' gerekli hale gelir.

GENÇ: Başkalarına katkıda bulunmak mı?

FİLOZOF: Başkalarına katkıda bulunmak, bir şekilde kişinin yoldaşlarına karşı bir girişimde bulunması demektir. Katkıda bulunmak için harekete geçmesidir. Buna 'başkalarına katkıda bulunmak' denir.

GENÇ: 'Katkıda bulunmak' derken, fedakarlık ruhuyla hareket etmekten ve etrafınızdaki kişilere faydalı olabilmekten mi söz ediyorsunuz?

FİLOZOF: Başkalarına katkıda bulunmak, fedakarlık anlamına gelmez. Adler kendi hayatlarını etraflarındaki kişiler için

feda eden insanların, topluma fazla bağlı kalan kimseler olduklarını söyleyecek kadar ileri gider. Lütfen, şunu unutma: Bizler gerçekten de var oluşumuzun ve davranışlarımızın topluma faydalı olduğunu fark edip "Birisine faydam var," diye düşündüğümüzde kendi değerimizi anlarız. Bunu hatırlıyor musun? Bir başka deyişle, 'ben'den kurtulmak ve birisine faydalı olmaktan ziyade başkalarına katkıda bulunmak, kişinin gerçekten 'ben'in değerini anlaması için yaptığı bir şeydir.

GENÇ: Kişinin kendisi için başkalarına katkıda bulunması mı?

FİLOZOF: Evet. Benliği feda etmeye gerek yoktur.

GENÇ: Eyvah, argümanınız çökmeye başladı, değil mi? Resmen kendi mezarınızı kazdınız. 'Ben'i tatmin etmek yerine, kişi başkalarına faydalı olur. İkiyüzlülüğün tanımı böyle değil mi? Daha önce de demiştim: Argümanınızın tamamı ikiyüzlü. Zayıf bir argüman. Bakın, ben bir sürü yalan söyleyen iki adam yerine, istekleri konusunda dürüst davranan haine inanmayı tercih ederim.

FİLOZOF: Bunlar aceleyle varılmış sonuçlar. Henüz topluluk hissi kavramını anlamadın.

GENÇ: O zaman, keşke bana başkalarına katkıda bulunmakla ilgili somut örnekler verseniz.

FİLOZOF: Başkalarına katkıda bulunmakla ilgili en kolay anlaşılan şey, muhtemelen çalışmaktır. Toplumda bulunmak ve iş gücüne katılmak. Ya da kişinin kendi hanesine bakması. Çalışmak, para kazanmanın bir yolu değildir. Kişi çalışarak başkalarına katkıda bulunur ve kendisini topluluğuna adar; bu şekilde gerçek anlamda "Birisine faydam oluyor," diye hissedebilir ve hatta varoluşunun değerini kabullenir.

GENÇ: Çalışmanın özünün başkalarına katkıda bulunmak olduğunu mu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Tabii para kazanmak da önemli bir etken. Daha önceden söylediğin Dostoyevski'nin sözüne benziyor – "Para, uydurulmuş özgürlüktür." Ama asla tamamını kullanamayacakları kadar parası olan insanlar var. Bu kişilerin çoğu sürekli olarak işleriyle meşguldür. Neden çalışırlar? İflah olmaz bir açgözlülük mü onları çalışmaya iter? Hayır. Başkalarına katkıda bulunabilmek ve aidiyet hislerini, 'burada olmak iyi' hissini teyit etmek için çalışırlar. Büyük bir servet elde etmiş varlıklı kişiler, enerjilerini hayırsever faaliyetlere verirler ve bunu yaparak kendi değerlerini anlar, 'burada olmak iyi' hissini teyit ederler.

GENÇ: Hımm, sanırım bu doğru. Ama...

FİLOZOF: Ama ne?

***

Kişinin kendini kabul etmesi: 'Bu ben'in yerine başka bir şey konulamayacağını kabul etmek. Başkalarına itimat etmek: Kişinin şüphe tohumları ekmesinden ziyade, kişiler arası ilişkilerinin temeline kayıtsız şartsız itimat yerleştirmesi. Genç adam bu iki kavramı da ikna edici bulmuştu. Ama başkalarına katkıda bulunmak kavramını tam olarak anlayamamıştı. *O katkının 'başkaları için' olması gerekiyorsa, insana acı veren bir fedakarlık olması gerek. Öte yandan, o katkı kişinin 'kendisi için'se, ikiyüzlülüğün doruk noktası olur. Bu noktanın açıklığa kavuşması gerek.* Genç adam kararlı bir ses tonuyla devam etti.

GENÇLER YETİŞKİNLERDEN ÖNDE GİDER

GENÇ: Çalışmanın başkalarına katkıda bulunmakla ilgisi olduğunu kabul ediyorum. Ama kişinin resmi olarak başkalarına katkıda bulunduğu halde bunu aslında kendisi için yapıyor olduğunu söyleyen mantık, bence ikiyüzlülükten başka bir şey değil. Bunu nasıl açıklıyorsunuz?

FİLOZOF: Şöyle bir durum düşün. Evde yenilen akşam yemeğinden sonra, masada hâlâ tabak çanak duruyor. Çocuklar odalarına gitmişler ve evin babası koltuğa oturmuş televizyon izliyor. Bulaşıkları yıkamak ve her şeyi toparlamak evin annesine (bana) kalmış. Daha da kötüsü, aile onun bunu yapacağından emin olduğu için kıllarını dahi kıpırdatmıyor. Bu tür bir durumda, normalde insan, *Neden bana yardım etmiyorlar?* ya da *Neden bütün işleri ben yapıyorum?* diye düşünür. Ben masayı toparlarken, ailemden "Teşekkür ederim," sözünü duymazsam bile, aileme faydalı olduğumu düşünmelerini isterim. Başkalarının benim için ne yapacağını düşünmektense, başkaları için ne yapabileceğimi düşünmeyi ve bunu uygulamayı isterim. Sadece bu katkıda bulunma hissine sahip olarak, gözlerimin önündeki gerçek tamamıyla farklı bir hal alır. Hatta bulaşıkları yıkarken kendi kendime homurdanıyorsam,

pek eğlenceli birisi olmam ve herkes benden uzak durmak ister. Öte yandan, kendi kendime bir şarkı mırıldanıp bulaşıkları keyifle yıkarsam, çocuklar gelip yardım teklif edebilirler. En azından, yardım teklif etmeleri için daha kolay bir ortam yaratmış olurum.

GENÇ: O ortamda dediğiniz şey doğru olabilir.

FİLOZOF: Peki, o ortamda bir katkıda bulunma hissine nasıl sahip olabiliyorum? Bunun nedeni, ailemin fertlerini yoldaş olarak düşünmem. Bunu yapamazsam, kaçınılmaz olarak aklımdan, *Neden bu işi yapan tek kişi benim?* ve *Neden kimse bana yardım etmiyor?* gibi düşünceler geçecektir. Kişinin başkalarını düşman olarak görerek yaptığı katkılar, gerçekten de ikiyüzlülüğe varabilir. Ama başkaları kişinin yoldaşları olduğunda, kişinin yaptığı katkılar ne olursa olsun, böyle bir şey olmamalıdır. İkiyüzlülük sözcüğüne odaklanıyorsun çünkü henüz topluluk hissini anlamadın.

GENÇ: Peki...

FİLOZOF: Konuyu kolaylaştırmak adına, şu ana kadar sırasıyla kendini kabullenmekten, başkalarına itimat etmekten ve başkalarına katkıda bulunmaktan söz ettim. Ama bu üçü birbirine dairesel bir yapıda, vazgeçilmez bir bütün olarak bağlıdır. Kişi kendini olduğu gibi kabul ettiği, benliğini kabul ettiği için suiistimal edilme korkusu yaşamadan 'başkalarına itimat edebilir.' Kişi başkalarına kayıtsız şartsız itimat edebildiği ve insanların onun yoldaşları olduğunu hissedebildiği için 'başkalarına katkıda bulunmayı' gerçekleştirebilir. Dahası, kişi başkalarına katkıda bulunarak 'birisine faydalıyım' hissine

dair derin bir farkındalık sahibi olabilmek ve kendisini olduğu gibi kabul edebilmek için başkalarına katkıda bulunur. Kendini kabul eder. Geçen gün aldığın notlar yanında mı?

GENÇ: Adler psikolojisi tarafından öne sürülen hedeflerle ilgili notlar mı? Tabii ki, o günden beri yanımda taşıyorum. Şöyle diyor: "Davranışlara yönelik iki hedef vardır: kişinin kendine güvenmesi ve toplumla uyum içinde yaşaması. Psikolojinin bu davranışları destekleyen hedefleriyse, *Ben bu beceriye sahibim* ve *İnsanlar yoldaşımdır*, bilincidir."

FİLOZOF: Bu notun içeriğini az önce tartıştıklarımızla örtüştürürsen, daha derin bir anlayış edinebilirsin. Bir başka deyişle, 'kendine güvenmek' ve '*Bu beceriye sahibim* bilinci,' kendini kabul etmekle ilgili tartışmamızla ilgili. 'Toplumla uyum içinde yaşamak' ve '*İnsanlar yoldaşımdır* bilinci' de başkalarına itimat etmekle ve başkalarına katkıda bulunmakla ilgilidir.

GENÇ: Anlıyorum. Bu durumda, hayatın amacı topluluk hissidir. Ama bunu aklımda netleştirmek biraz zaman alacak sanırım.

FİLOZOF: Evet, muhtemelen biraz zaman alacak. Adler'in de dediği gibi, "Bir insanı anlamak kolay değildir. Tüm psikoloji türleri arasında, bireysel psikoloji muhtemelen öğrenmesi ve uygulaması en zor olanıdır."

GENÇ: Çok doğru! Teoriler ikna edici olsa da, bunları uygulamak zor.

FİLOZOF: Hatta Adler psikolojisini anlayabilmek ve kişinin yaşam tarzını değiştirmek amacıyla uygulayabilmek için, ki-

şinin 'yaşadığı senelerin yarısına' ihtiyaç duyduğu söylenir. Bir başka deyişle, bu psikolojiyi kırk yaşında incelemeye başlarsan, altmış yaşına gelene dek yirmi seneye daha ihtiyacın olacaktır. Yirmi yaşında başlarsan, otuz yaşına gelene dek on seneye daha ihtiyacın olacaktır. Hâlâ gençsin. Hayatın bu kadar erken bir aşamasında başlaman, daha hızlı bir şekilde değişebileceğin anlamına gelir. Hızla değişebilme anlamında, dünyadaki yetişkinlerden ileridesin. Kendini değiştirmek ve yeni bir dünya yaratmak açısından da bir bakıma benden de ilerisin. Yolunu şaşırman veya odağını yitirmen de doğal. Dikey ilişkilere bağımlı kalma veya sevilmemekten korkma ve sadece özgürce ilerle. Bütün yetişkinler gençlerin onlardan ileride olduğunu görebilseydi, eminim ki dünya çarpıcı bir şekilde değişirdi.

GENÇ: Sizden ileride miyim?

FİLOZOF: Kesinlikle ileridesin. Aynı yolda yürüyoruz ve sen benden ileride gidiyorsun.

GENÇ: Ha-ha. Oğlu olabilecek kadar genç birisine bu tür bir şey söyleyen ilk sizi tanıdım.

FİLOZOF: Daha da çok gencin Adler'in düşüncelerini öğrenmesini isterim. Daha fazla yetişkinin de. Çünkü insanlar hangi yaşta olurlarsa olsunlar değişebilirler.

İŞKOLİKLİK BİR HAYAT YALANIDIR

GENÇ: Tamam. Zaten kendimi kabul etmeye veya başkalarına itimat etmeye dair cesaretim olmadığını kabul ediyorum. Ama bu gerçekten de sadece 'ben'in suçu mu? Aslında, aynı zamanda beni anlamsızca suçlayan ve saldıran diğer kişiler tarafından yaratılan bir sorun değil mi?

FİLOZOF: Elbette, dünyadaki herkes iyi ve onurlu değildir. İnsan, kişiler arası ilişkilerinde çok sayıda tatsız deneyim yaşar. Ama bu tür durumlarda kişinin yanlış anlamaması gereken bir şey vardır: Her durumda, sana saldıran 'o kişinin' sorunu olduğu ve kesinlikle herkesin kötü olduğu anlamına gelmediğidir. Nevrotik hayat tarzları olan kişiler, konuşmalarında 'herkes', 'her zaman' ve 'her şey' gibi sözcükler kullanırlar. "Herkes benden nefret ediyor," ya da "Kaybeden hep ben oluyorum," veya "Her şey yanlış," gibi şeyler söylerler. Genelleştiren ifadeler kullanma alışkanlığına sahip olduğunu düşünüyorsan, dikkatli olman gerek.

GENÇ: Kulağa tanıdık geliyor.

FİLOZOF: Adler psikolojisinde, bunu 'hayat uyumuna' sahip olmayan bir yaşam tarzı olarak düşünürüz. Kişinin her şeyin

sadece bir parçasını gördüğü ama bütünü yargıladığı bir yaşam tarzıdır.

GENÇ: Hayat uyumu mu?

FİLOZOF: Şöyle bir anekdot anlatayım: "On kişi varsa, bunların arasında seni ne yaparsan yap eleştirecek birisi olacaktır. Bu kişi senden hoşlanmaz, sen de ondan hoşlanmadığını görürsün. Ayrıca, seninle ilgili her şeyi kabul eden iki kişi olacaktır; sen de onların her şeyini kabul edip onlarla yakın arkadaş olursun. Geriye kalan yedi kişi bu iki tipe de uymayacaktır." Sen, senden hoşlanmayan kişiye mi odaklanırsın? Seni seven iki kişiye daha mı çok ilgi gösterirsin? Kalabalık gruba, diğer yedi kişiye mi odaklanırsın? Hayat uyumundan yoksun olan bir kişi, sadece hoşlanmadığı kişiyi görür ve dünyayı bu şekilde yargılar.

GENÇ: İlginç.

FİLOZOF: Bir süre önce, kekeleyen kişilerle aileleri için düzenlenmiş olan bir seminere katıldım. Kekeme birisini tanıyor musun?

GENÇ: Evet, gittiğim okulda kekeme birisi vardı. Hem kekeme olan kişi, hem de ailesi için zor bir durum olmalı.

FİLOZOF: Kekemelikle başa çıkmak neden zor? Adler psikolojisindeki görüş, kekeleyen kişilerin sadece kendi konuşma şekilleriyle ilgilendiklerini, aşağılık duygusuna kapıldıklarını ve hayatlarını tahammül edilemeyecek kadar zor gördüklerini öne sürer. Sonuç olarak, kendi hallerini fazla düşünmeye başlar, giderek daha da fazla kekelerler.

GENÇ: Sadece kendi konuşma şekillerini mi düşünürler?

FİLOZOF: Evet. Arada sırada kekelediği zaman, ona gülecek ya da alay edecek çok kişi yoktur. Az önce dediğim örneği kullanmak gerekirse, muhtemelen on kişiden birinden fazlası bunu yapmaz. Her halükarda, bu tür bir tavır sergileyecek kadar aptal kişilerle ilişkiyi koparmak en doğrusudur. Ama kişi hayat uyumuna sahip değilse, sadece o kişiye odaklanır, *Herkes bana gülüyor*, diye düşünür.

GENÇ: Ama insan tabiatı böyle!

FİLOZOF: Düzenli olarak toplanan bir okuma grubum var ve katılımcılardan biri kekeme. Bazen okuma sırası ona geldiğinde kekeliyor. Ama oradaki tek bir kişi bile bu yüzden ona gülecek türden birisi değil. Herkes sessizce oturuyor ve sonraki sözcüklerin çıkmasını gayet doğal bir şekilde bekliyor. Bunun benim okuma grubuma mahsus bir fenomen olmadığından eminim. Birisinin kişiler arası ilişkileri iyi gitmediği zaman, bunu kekemeliğe, yüzünün kızarma korkusuna veya bu tür bir şeye yormak mümkün değildir. Esas sorun, kişinin kendisini kabul etmemesi veya başkalarına itimat etmemesi ya da başkalarına katkıda bulunmaması olduğu halde, sadece önemli olmaması gereken şeylerin ufak bir parçasına odaklanması ve bu şekilde tüm dünyayla ilgili yargılar oluşturmaya çalışmasıdır. Bu, hayat uyumundan yoksun, yanlış yönlendirilmiş bir hayat tarzıdır.

GENÇ: Kekemelikten mustarip olan kişilere gerçekten de böylesine sert bir fikir mi beyan ettiniz?

FİLOZOF: Elbette. İlk başlarda, birtakım ters tepkiler aldım ama üç günlük seminerin sonunda, herkes bunu gönülden kabul etti.

GENÇ: Gerçekten de inanılmaz bir argüman. Ama kekeme olan kişilere odaklanmak biraz fazla özel bir örnek gibi. Bana başka örnekler de verebilir misiniz?

FİLOZOF: Bir diğeri de işkolik bir kişi olabilir. Bu kişi de bariz bir şekilde hayat uyumundan yoksun birisine örnektir.

GENÇ: Bir işkolik öyle midir? Neden?

FİLOZOF: Kekeme olan kişiler, her şeyin bir parçasına bakar ama bütünü yargılarlar. İşkoliklerse hayatın sadece belirli bir unsuruna odaklanırlar. Muhtemelen, bunu şöyle diyerek gerekçelendirmeye çalışıyorlardır: "İşlerim çok yoğun, o yüzden ailemi yeteri kadar düşünecek vaktim yok." Bu, bir hayat-yalanıdır. Bu kişiler işlerini bir mazeret olarak kullanarak, sadece diğer sorumluluklarından kaçınmaya çalışırlar. İnsan, ev işlerinden çocuk yetiştirmeye, arkadaşlarından hobilerine kadar her şeyle ilgilenmelidir. Adler sıra dışı denecek kadar baskın hayat tarzlarını tanımaz.

GENÇ: Ah... Babam tıpkı böyle birisiydi. İnandığı şey sadece şuydu: Bir işkolik ol, kendini işine göm ve sonuçlar elde et. Sonra, ekmek kazanan kişi sen olduğun için aileni idare et. Son derece feodal bir adamdı.

FİLOZOF: Bir bakıma, kişinin yaşam görevlerini kabul etmeden yaşadığı bir hayattır bu. 'İş', bir şirkette bir görevin olması anlamına gelmez. Evde iş yapmak, çocuk yetiştirmek, yakın çevreye katkıda bulunmak, hobiler ve diğer her şey iştir. Şirketler ve o tür şeyler, bunun ufak bir parçasıdır. Sadece şirket işini kabul eden bir hayat tarzı, hayat uyumundan yoksun bir hayattır.

GENÇ: Kesinlikle dediğiniz gibi! Hem kişinin geçindirdiği ailesinin de bu konuda bir söz hakkı yoktur. Babanız size sert bir sesle, "Masada benim sayemde yemek var," derken, onunla tartışmanız imkansız hale gelir.

FİLOZOF: Bu tür bir baba, büyük bir ihtimalle kendi değerini sadece eylemler seviyesinde anlar. Saatler boyunca çalışır, bir aileyi geçindirecek kadar para kazanır ve toplum tarafından kabul edilir... Buna bağlı olarak, kendisini ailesinin diğer fertlerinden daha değerli birisi gibi görür. Ama her birimiz için artık ekmek kazanan kişi olmayacağımız bir zaman gelir. Örneğin, kişi yaşlandığında ve emeklilik yaşına geldiğinde, emeklilik maaşıyla veya çocuklarının desteğiyle yaşamaktan başka çaresi kalmayabilir. Kişi genç olduğunda bile, yaralanmalar ya da sağlığının kötü olması daha fazla çalışamamasına neden olabilir. Bu tür durumlarda, kendilerini sadece eylemler seviyesinde kabul edebilen kişiler ciddi denecek kadar hasarlı insanlardır.

GENÇ: Hayat tarzları sadece işten ibaret olan kişiler mi?

FİLOZOF: Evet. Hayatlarında uyum olmayan kişiler.

GENÇ: O halde, sanırım geçen sefer sözünü ettiğiniz benlik seviyesinden ne kastettiğinizi anlamaya başladım. Ayrıca, günün birinde artık çalışamayacağım veya eylemler seviyesinde hiçbir şey yapmayacağım gerçeğini hiç düşünmedim.

FİLOZOF: Kişi kendisini eylemler seviyesinde mi, yoksa benlik seviyesinde mi kabul eder? Mutlu olma cesaretiyle gerçekten de ilişkili olan bir soru bu.

ŞU ANDA MUTLU OLABİLİRSİNİZ

GENÇ: Mutlu olma cesareti. Bakalım bunun *nasıl* bir cesaret olması gerekiyormuş.

FİLOZOF: Evet, önemli bir nokta.

GENÇ: Bütün sorunların kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlar olduğunu söylüyorsunuz. Sonra, bunu değiştiriyorsunuz ve mutluluğumuzun da kişiler arası ilişkilerde bulunacağını söylüyorsunuz. Ama ben bu unsurları kabul etmekte hâlâ zorlanıyorum. İnsanların mutluluk dediği şey, sadece kişiler arası sağlam ilişkilerimizde bulunan bir şey midir? Yani, hayatlarımız bu kadar ufak bir huzur ve mutluluk için mi var?

FİLOZOF: Bocaladığın meseleleri çok iyi anlıyorum. Adler psikolojisiyle ilgili bir derse ilk katıldığımda, öğretmenimiz Oscar Christensen şöyle demişti: "Bugünkü konuşmamı dinleyecek olan kişiler, hemen şu anda mutlu olabilirler. Ama dinlemeyecek olanlar, asla mutlu olmayacaklar."

GENÇ: Vay canına! Tam bir sahtekara göre bir laf. Buna kandığınızı söylemeyeceksiniz herhalde, değil mi?

FİLOZOF: İnsanlar için mutluluk nedir? Bu, eski zamanlardan beri felsefenin sürekli olarak konuşulan konularından biri olmuştur. Psikolojiye her zaman felsefenin bir alanı

olarak baktım ve bu yüzden, genel olarak psikolojiyle pek ilgilenmedim. Dolayısıyla, bir felsefe öğrencisiyken, kendi kendime şu soruyu sordum: Mutluluk nedir? Christensen'in sözlerini duyduğumda biraz tereddüt hissetmediğimi söylersem yanlış olur. Ama o tereddüdü hissettiğim anda bir şeyi fark ettim. Mutluluğun gerçek karakterini derin derin düşünmüştüm. Yanıtlar aramıştım. Ama hiçbir zaman insanın nasıl mutlu olabileceği sorusunu derinlemesine düşünmemiştim. Bir felsefe öğrencisi olduğum halde, belki de mutlu olmadığımı bile düşünmemiştim.

GENÇ: Anlıyorum. O zaman, Adler psikolojisiyle tanışmanız bir uyumsuzluk hissiyle mi gerçekleşti?

FİLOZOF: Evet.

GENÇ: O halde, bana lütfen şunu söyleyin: Zamanla mutlu oldunuz mu?

FİLOZOF: Elbette.

GENÇ: Bundan nasıl emin olabiliyorsunuz?

FİLOZOF: Bir insan için, en büyük mutsuzluk kendisi gibi olamamaktır. Adler bu gerçekliği ele almak için son derece basit bir yanıt bulmuştu. Bulduğu yanıt, 'içinde bulunduğum topluluğa faydalıyım' veya 'birisine faydalıyım' hissinin, kişiye değerini anlatan gerçek farkındalığı verecek tek şey olduğuydu.

GENÇ: Daha önceden sözünü ettiğiniz 'başkalarına katkıda bulunmak' konusunu mu diyorsunuz?

FİLOZOF: Evet. Bu, önemli bir nokta: Başkalarına katkıda

bulunmaktan söz ettiğimizde, katkının görünür olmaması önemli değildir.

GENÇ: Katkının görünür olmaması önemli değil midir?

FİLOZOF: Katkılarının faydalı olup olmadığına karar veren kişi sen değilsindir. Bu, başkalarının görevidir ve senin müdahale edebileceğin bir konu değildir. Prensipte, gerçekten de bir katkıda bulunup bulunmadığını bilmenin bir yolu da yoktur. Dolayısıyla, başkalarına katkıda bulunurken, katkının görünür olması gerekmez. İhtiyacımız olan tek şey, öznel 'birisine faydam dokunuyor' hissine, yani katkıda bulunma hissine sahip olmaktır.

GENÇ: Bir dakika! Madem öyle, mutluluk dediğiniz şey...

FİLOZOF: Şimdi anladın mı? Kısacası mutluluk, katkıda bulunma hissidir. Mutluluğun tanımı budur.

GENÇ: Evet ama bu...

FİLOZOF: Bir sorun mu var?

GENÇ: Bu kadar basite indirgenmiş bir açıklamayı kabul edemem. Bakın, bana daha önceden söylediğinizi unutmadım. "Eylemler seviyesinde, kişi kimseye faydalı olmayabilir ama benlik seviyesinde, herkes faydalıdır," demiştiniz. Ama bu doğruysa, yürüttüğünüz mantığa göre herkesin mutlu olması gerekir.

FİLOZOF: Bütün insanlar mutlu olabilir. Ama şunun anlaşılması gerek: Bu, herkesin mutlu *olduğu* anlamına gelmez. İster eylemler, ister benlik seviyesinde olsun, insanın birisine faydalı olduğunu *hissetmesi* gerekir. Yani, insanın katkıda bulunma hissine ihtiyacı vardır.

GENÇ: O halde, mutlu olmamamın nedeninin, bir katkıda bulunduğumu hissetmememem mi olduğunu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Doğru.

GENÇ: Bu durumda, nasıl bu hisse sahip olabilirim? Çalışarak mı? Gönüllü olarak birtakım faaliyetlere katılarak mı?

FİLOZOF: Daha önceden, kabul görme arzusundan söz etmiştik. Kişinin kabul görme peşinde olmaması gerektiğini söylediğimde, kabul görme arzusunun evrensel bir arzu olduğunu söylemiştin.

GENÇ: Evet, öyle demiştim. Ama açıkçası, hâlâ bu noktadan tam olarak emin değilim.

FİLOZOF: Ama artık insanların neden kabul görme peşinde olduğunu anladığından eminim. İnsanlar kendilerini sevmek isterler. Değerli olduklarını hissetmek isterler. Bunu hissedebilmek için, "Birisine faydalıyım," diyebilecekleri bir katkıda bulunma hissi isterler. Başkalarından kabul görmeyi de o katkıda bulunma hissine sahip olmanın kolay bir yolu olarak ararlar.

GENÇ: Kabul görme arzusunun, katkıda bulunma hissini elde etmenin bir yolu olduğunu mu söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Öyle değil mi?

GENÇ: Kesinlikle hayır. Şu ana dek söylediğiniz her şeye zıt düşüyor. Başkalarından kabul görmenin, katkıda bulunma hissi elde etmek için bir yol olması gerekmiyor muydu? Ama sonra, "Mutluluk, katkıda bulunma hissidir," dediniz. Bu doğruysa, kişinin kabul görme hissini gerçekleştirmesi, doğrudan

mutlulukla ilgili değil midir? Ha-ha! En sonunda, kabul görme arzusunun gerekliliğini kabul ettiniz.

FİLOZOF: Önemli bir noktayı unutuyorsun. Kişinin katkıda bulunma hissini elde etme yolu, 'başkaları tarafından kabul görmesi' olursa, uzun vadede kişinin hayatını başkalarının isteklerine göre yaşamaktan başka bir seçeneği kalmaz. Kabul görme arzusuyla elde edilen katkıda bulunma hissinde özgürlük söz konusu değildir. Bizler mutluluğu ararken, özgürlüğü seçen varlıklarız.

GENÇ: Bu durumda, kişi ancak özgürlüğe sahipse mi mutlu olabilir?

FİLOZOF: Evet. Bir eylem olarak özgürlük ülkeye, yaşanan zamana ya da kültüre bağlı olarak farklılık gösterebilir. Ama kişiler arası ilişkilerimizdeki özgürlük evrenseldir.

GENÇ: Kabul görme arzusunu kabul etmenizin hiçbir yolu yok mu?

FİLOZOF: Kişi gerçekten de katkıda bulunma hissine sahipse, artık kabul görme ihtiyacı duymaz. Çünkü başkaları tarafından kabul görmek için elinden geleni yapma ihtiyacı duymaksızın, "Birisine faydalıyım," diyecek gerçek farkındalığa sahip olmuştur. Bir başka deyişle, kabul görme arzusunu takıntı haline getirmiş bir kişi henüz topluluk hissine sahip değildir ve kendini kabullenmeyi, başkalarına itimat etmeyi veya başkalarına katkıda bulunmayı gerçekleştirememiştir.

GENÇ: O halde, kişi topluluk hissine sahipse, kabul görme arzusu yok mu olur?

FİLOZOF: Evet, yok olur. Başkaları tarafından kabul görmeye gerek kalmaz.

***

Filozofun söyledikleri şu şekilde özetlenebilirdi: İnsanlar değerlerini gerçek anlamda, 'Birisine faydalıyım,' diye hissettiklerinde anlarlar. Ama kişinin bu tür bir zamanda yaptığı katkının görülebilir olup olmaması önemli değildir. Sadece birisine faydalı olduğuna dair öznel bir hisse, yani bir katkıda bulunma hissine sahip olması yeterlidir. Sonra, filozof şu sonuca varmıştı: Mutluluk katkıda bulunma hissidir. Bunda kesinlikle bir doğruluk payı vardı. *Ama mutluluk sahiden de bundan mı ibaret? Benim aradığım mutluluksa, öyle değil!*

'ÖZEL KİŞİLER' OLMAK İSTEYENLER TARAFINDAN İZLENEN İKİ YOL

GENÇ: Hâlâ sorumu yanıtlamadınız. Belki de başkalarına katkıda bulunarak, gerçekten de kendimi sevmeyi öğrenebilirim. Belki değerli olduğumu, beş para etmeyen birsi olmadığımı da hissedebilirim. Ama bir kişinin mutlu olması için ihtiyaç duyduğu şey bundan ibaret midir? Bu dünyaya geldim ama gelecek nesillerin beni hatırlamasına neden olacak kadar önemli bir iş başarmadığım, kendimi "Ben kendimden başkası değilim," diye ispatlamadığım sürece, asla gerçek mutluluğu bulamayacağım. Kendini gerçekleştiren mutluluk hakkında hiçbir şey anlatmadan, her şeyi kişiler arası ilişkiler çerçevesine oturtmaya çalışıyorsunuz. Bana sorarsanız, yaptığınız şey bahane uydurmaktan başka bir şey değil!

FİLOZOF: 'Kendini gerçekleştiren mutluluk'tan ne kastettiğini anladığımdan emin değilim. Tam olarak neden söz ediyorsun?

GENÇ: Herkes için farklı bir anlama gelen bir şey. Sanırım, toplumda başarılı olmak isteyenler ve daha özel hedefleri olan kişiler vardır – örneğin, mucizevi bir ilaç geliştirmeyi amaçla-

yan bir araştırmacı veya tatmin edici işler üretmek için uğraşan bir ressam gibi.

FİLOZOF: Senin için hangisi geçerli?

GENÇ: Ben hâlâ ne aradığımı veya gelecekte ne yapmak istediğimi tam olarak bilmiyorum. Ama bir şey yapmam gerektiğini biliyorum. Hayatımın sonuna kadar bir üniversite kütüphanesinde çalışmayacağımı biliyorum. Ancak hayatımı adayabileceğim bir hayal bulduğumda ve bunu gerçekleştirdiğimde gerçek mutluluğu deneyimleyebileceğim. Babam gece gündüz çalışan birisiydi ve bunun onun için mutluluk olup olmadığını bilemiyorum. En azından, bana her zaman meşgulmüş ve asla mutlu değilmiş gibi görünürdü. Sürmek istediğim hayat böyle bir şey değil.

FİLOZOF: Pekala. Bu noktayı, örnek olarak sorunlu davranışlar sergileyen çocuklar açısından düşünürsen, anlaman daha kolay olabilir.

GENÇ: Sorunlu davranışlar mı?

FİLOZOF: Evet. Bir kere, biz insanlar 'üstünlük arayışı' denen evrensel bir arzuya sahibizdir. Bu konuyu tartıştığımız zamanı hatırlıyor musun?

GENÇ: Evet. Basitçe söylemek gerekirse, 'daha iyiye gitmeyi ummayı' ve 'ideal bir hali aramayı' anlatan bir terim.

FİLOZOF: Çocukluklarının ilk evrelerinde, büyük bir çaba sarf ederek iyi davranmaya çalışan birçok çocuk vardır. Özellikle de ebeveynlerine itaat ederler, sosyal açıdan kabul gören bir şekilde davranış sergilerler ve büyük bir gayretle kendile-

rini derslerine ve spora verirler ve bunların yanı sıra, okul dışındaki faaliyetlerde de büyük bir başarı sergilerler. Bu şekilde, ebeveynlerinin onları kabul etmesini sağlamaya çalışırlar. Ama özellikle iyi davranmaya çalışmak işe yaramadığında – örneğin, dersleri ya da spor faaliyetleri iyi gitmediğinde – aksi şekilde davranır, kasıtlı olarak kötü olmaya çalışırlar.

GENÇ: Bunu neden yaparlar?

FİLOZOF: Özellikle iyi veya kötü davranmaya çalıştıklarında, hedef aynıdır: Başkalarının dikkatini çekmek, 'normal' sayılan durumdan kurtulmak ve 'özel bir kişi' olmak. Tek hedefleri budur.

GENÇ: Hımm. Lütfen, devam edin.

FİLOZOF: Her halükarda, konu ister kişinin dersleri, ister spor faaliyetleri olsun, kişi herhangi bir şekilde kayda değer sonuçlar alacaksa, sürekli bir çaba sarf etmesi gerekir. Ama kasıtlı olarak kötü davranmaya çalışan çocuklar – yani, sorunlu davranışlara başvuranlar – bu tür sağlıklı çabalardan kaçınmaya çalışırken bile başkalarının dikkatini çekmeyi denerler. Adler psikolojisinde buna, 'kolay üstünlük arayışı' denir. Örneğin, etrafa silgi fırlatarak veya yüksek sesle konuşarak dersleri bölmeye çalışan sorunlu çocuğu ele alalım. Arkadaşlarının ve öğretmenlerinin dikkatini kesin olarak çeker. Bu durum bulunduğu yere mahsus bir şey olsa da, muhtemelen özel bir kişi olmayı başaracaktır. Ama buna kolay üstünlük arayışı denir ve sağlıksız bir davranıştır.

GENÇ: O zaman, hatalı davranışlarda bulunan çocuklar da mı kolay üstünlük arayışı peşindedir?

FİLOZOF: Evet, öyledirler. Okula gitmeyi reddetmekten bileklerini kesmeye, reşit olmadan içki ve sigara içmeye kadar bütün sorunlu davranışlar, kolay üstünlük arayışı türleridir. İlk başlarda bana sözünü ettiğin evine kapanmış olan arkadaşın da bunu yapıyor. Bir çocuk sorunlu davranışlara başvurduğunda, ebeveynleri ve diğer yetişkinler onu azarlarlar. Her şeyden çok, azarlanmak çocuğa dikkatlerin yöneltilmesine neden olur. Ama çocuk azarlanma şeklinde bile olsa ebeveynlerinin dikkatini çekmek ister. Özel bir kişi olmayı arzular ve nasıl dikkat çektiği önemli değildir. Dolayısıyla, bir bakıma ne kadar sert azar işitirse işitsin, çocuğun sorunlu davranışlarını kesmemesi de doğaldır.

GENÇ: Azarlandığı için mi sorunlu davranışlarını kesmez?

FİLOZOF: Kesinlikle öyle. Çünkü ebeveynler ve diğer yetişkinler azarlama eylemiyle dikkatlerini ona vermiş olurlar.

GENÇ: Ama daha önce, sorunlu davranış hedefinden ebeveynlerden öç almak olarak söz etmemiş miydiniz? O konunun bununla bir bağlantısı var mı?

FİLOZOF: Evet. 'Öç almak' ve 'kolay üstünlük arayışı' birbirine kolaylıkla bağlanıyor. Kişi, bir başkası için zahmete girerken, bir yandan da 'özel' olmaya çalışıyor.

NORMAL OLMA CESARETİ

GENÇ: Ama nasıl?.. Bütün insanların özellikle iyi ya da bunun gibi bir şey olması imkansız değil midir? Ne olursa olsun, insanların güçlü ve zayıf yönleri vardır ve farklılıklar her zaman olacaktır. Dünyada sadece bir avuç dâhi var ve herkes onur derecesi alan öğrencilerden olamaz. Dolayısıyla, dünyadaki tüm başarısız kişiler için özellikle kötü olmaktan başka bir çare de yoktur.

FİLOZOF: Evet, kimsenin kötülüğü arzu etmediğine dair şu Sokrat paradoksu bu. Çünkü sorunlu davranışlar sergileyen çocuklar için, şiddet dolu eylemler ve hırsızlık bile 'iyi' olma başarılarıdır.

GENÇ: Ama bu korkunç bir şey! Çıkışı olmayan bir mantık.

FİLOZOF: Adler psikolojisinin bu noktada vurguladığı şey, 'normal olma cesareti' sözcükleridir.

GENÇ: Normal olma cesareti mi?

FİLOZOF: Özel olmak neden gerekli? Muhtemelen, kişi kendisini olduğu gibi kabul edemediği için. Zaten özellikle iyi davranmak bir fayda etmediği için kişi özellikle kötü olmaya, yani tam aksi yöne doğru büyük bir sıçrama yapar. Ama normal ve sıradan olmak gerçekten de kötü bir şey midir? İnsanı

aşağı çeken bir şey midir? Yoksa aslında herkes normal değil midir? Bunu mantıklı bir sonuca ulaştıracak şekilde düşünmek gerek.

GENÇ: Normal olmam gerektiğini mi söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Kendini kabullenmek, hayati önem taşıyan ilk adımdır. Normal olma cesaretine sahip olursan, dünyaya bakış açın da çarpıcı bir şekilde değişir.

GENÇ: Ama...

FİLOZOF: Normalliği reddetmenin nedeni, büyük bir ihtimalle normal olmayı beceriksiz olmakla eş tutman. Normal olmak beceriksiz olmak anlamına gelmez. Kişinin üstünlüğünü gösteriş yaparak sergilemesi gerekmez.

GENÇ: Tamam, özel olmayı hedeflemenin tehlikeli olduğunu kabul ediyorum. Ama insanın gerçekten de normal olmak için kasıtlı olarak bir seçim mi yapması gerekiyor? Bu dünyadaki vaktimi tamamıyla sıradan bir şekilde geçirirsem, varoluşuma dair geride hiçbir kayıt ya da anı bırakmadan anlamsız bir yaşam sürersem, böyle bir insan olduğum için yazgıma razı mı olmam gerek? Dalga geçiyor olmalısınız. Böyle bir hayattan bir saniyede vazgeçerdim!

FİLOZOF: Ne olursa olsun, özel birisi mi olmak istiyorsun?

GENÇ: Hayır! Bakın, 'normal' dediğiniz şeyi kabul etmem, amaçsız benliğimi kabul etmeme yol açardı. Sadece, "Bunları yapabiliyorum ve sorun yok," demiş olurdum. Böyle amaçsız bir yaşam tarzını kabul etmiyorum. Napolyon, Büyük İskender, Einstein veya Martin Luther King 'normal' olanı kabul

etmişler miydi? Ya Sokrat ve Eflatun? Kesinlikle hayır! Çok büyük bir ihtimalle, hayatlarını büyük bir ideal veya hedefin meşalesini taşıyarak geçirmişlerdi. Bu mantık yürütme biçiminizle, bir başka Napolyon daha asla ortaya çıkamaz. Dâhiler dünyasından kurtulmaya mı çalışıyorsunuz?

FİLOZOF: Pekala, insanın hayatta yüce hedefleri olması gerektiğini söylüyorsun.

GENÇ: Ama öyle olması gerektiği bariz!

***

'Normal olma cesareti' – ne kadar da korkunç sözcükler. Adler ve bu filozof bana gerçekten de bu tür bir yolu seçmemi mi söylüyorlar? Hayatımı tamamıyla sıradan, kimliksiz kitleler arasında bir başka ruh olarak yaşamamı mı söylüyorlar? Elbette, bir dâhi falan değilim. Belki de 'normal' tek seçeneğimdir. Belki de sıradan benliği kabul etmem ve sıradan, gündelik bir var oluşa teslim olmam gerekecektir. Ama buna direneceğim. Ne olursa olsun, bu adama sonuna kadar direneceğim. Tartışmamızın can alıcı noktasına ilerliyor gibiyiz. **Genç adamın nabzı hızla atıyordu ve hava buz gibi olmasına rağmen, yumruk yaptığı elleri ter içinde kalmış, parlıyordu.**

HAYAT BİR DİZİ ANDAN İBARETTİR

FİLOZOF: Tamam. Yüce hedeflerden söz ettiğinde, sanırım gözlerinin önüne zirveye varmayı hedefleyen bir dağcı gibi bir şey geliyor.

GENÇ: Evet, doğru. Ben de dahil olmak üzere, herkes dağın zirvesine varmayı hedefler.

FİLOZOF: Ama hayat zirveye varmak için bir dağa tırmanmaktan ibaret olsaydı, büyük bir kısmı 'yolda' geçerdi. Yani, kişinin 'gerçek hayatı' dağ başındaki tırmanışıyla başlar ve o noktaya kadar katettiği mesafe, 'belirsiz ben' tarafından yaşanan 'belirsiz bir hayat' olurdu.

GENÇ: Sanırım, öyle de denebilir. Şu anki halimle, kesinlikle 'yolda ilerlemekte olan bir kişiyim.'

FİLOZOF: Peki, diyelim ki zirveye varamadın. Bu durum hayatın açısından ne anlama gelirdi? Kazalar, hastalıklar gibi şeyler yüzünden, insanlar her zaman zirveye varamazlar; dağa tırmanma eylemi çeşitli tehlikelerle doludur ve genellikle başarısızlıkla sonuçlanır. Dolayısıyla, kişinin hayatı 'belirsiz ben'in 'belirsiz bir hayat' yaşamasıyla 'yolda ilerlerken' bölünür. Sence bu nasıl bir hayat olur?

GENÇ: Bu... Bence kişinin hak ettiğini bulması gibi bir durum. Bir dağa tırmanacak yeteneğe veya fiziksel güce sahip olmayabilirim veya şansım yaver gitmeyebilir ya da bunu beceremiyorumdur – o kadar! Evet, bu kabul etmeye hazır olduğum bir gerçeklik.

FİLOZOF: Adler psikolojisinin bakış açısı farklıdır. Hayatı bir dağa tırmanmak gibi düşünen kişiler, kendi varoluşlarına çizgiler gibi davranırlar. Kişi, bu dünyaya gelir gelmez başlayan bir çizgi varmış, zirveye varana dek farklı boyutlarda türlü kıvrımlar çizerek ilerliyormuş ve en sonunda sınır noktasına, yani ölüme varıyormuş gibi davranırlar. Hayatı bir tür öykü gibi gören bu anlayış, Freudyen etiyolojiyle (neden atfetmek) bağlantılı olan bir fikirdir ve hayatın büyük bir kısmını 'yolda geçen' bir şeye dönüştüren bir düşünce tarzıdır.

GENÇ: Peki, sizin hayat görüşünüz nedir?

FİLOZOF: Hayata bir çizgiymiş gibi davranmamak. Hayatı bir dizi nokta olarak düşünmek. Tebeşirle çizilmiş düz bir çizgiye bir büyüteçle bakarsan, bir çizgi olduğunu düşündüğün şeyin aslında bir dizi ufak nokta olduğunu görürsün. Doğrusal görünen bir varoluş, aslında bir dizi noktadır; yani, hayat bir dizi andan ibarettir.

GENÇ: Bir dizi an mı?

FİLOZOF: Evet. 'Şu an' denen bir dizi andan ibarettir. Sadece burada ve şu anda yaşayabiliriz. Hayatlarımız sadece anlarda var olur. Bunu bilmeyen yetişkinler, gençlere 'doğrusal' hayatları dayatmaya çalışırlar. Düşünce tarzları, geleneksel çizgilerde kalmanın – iyi üniversite, büyük şirket, istikrarlı bir

aile yaşamı – mutlu bir hayat olduğudur. Ama hayat çizgilerden veya bu tür şeylerden oluşmaz.

GENÇ: O halde, hayat veya kariyer planlaması yapmaya gerek yok mu?

FİLOZOF: Hayat bir çizgiden ibaret olsaydı, hayat planlaması yapmak mümkün olurdu. Ama hayatlarımız sadece bir dizi noktadan ibarettir. İyi planlanmış bir hayat, gerekli ya da gereksiz olarak ele alınması gereken bir şey değildir çünkü imkansızdır.

GENÇ: Çok saçma! Ne kadar da aptalca bir fikir!

DANS EDİYORMUŞ GİBİ YAŞAYIN

FİLOZOF: Bunda ne terslik var?

GENÇ: Argümanınız sadece hayatta planlar yapmayı reddetmekle kalmıyor, aynı zamanda çaba sarf etmeyi de reddediyor. Örneğin, çocukluğunda bir kemancı olmayı hayal etmiş, seneler süren sıkı bir eğitimden sonra nihayet tanınmış bir orkestranın aktif bir üyesi haline gelmiş birisinin hayatını düşünün. Ya da bir başka örnek olarak, sıkı çalışmalarının sonucu olarak avukatlık sınavını başarıyla geçen ve bir avukat olan birisini hayal edin. Bu hayatların ikisi de hedefler ve planlar olmadan mümkün olamazdı.

FİLOZOF: Bir başka deyişle, zirveye varmayı amaçlayan tırmanıcılar gibi, izledikleri yolda sebat mı ettiler?

GENÇ: Tabii ki!

FİLOZOF: Ama gerçekten de öyle mi? Bu insanlar hayatlarının istisnasız her anını burada ve şu anda yaşamamış mıdır? Yani, 'yolda geçen' hayatlar yerine, her zaman burada ve şu anda yaşamışlardır. Örneğin, bir kemancı olmayı hayal etmiş olan kişi her zaman müzik parçalarını incelemiş, her parçaya, her ölçüye ve notaya odaklanmıştır.

GENÇ: Hedeflerine bu şekilde ulaşabilirler mi?

FİLOZOF: Şöyle düşün: Hayat bir dizi andan oluşur ve kişi şu anda dans ediyormuş gibi, geçmekte olan her anın etrafında dönerek yaşar. Kişi etrafını incelediğinde, *Sanırım, bu aşamaya kadar geldim*, diye düşünür. Kemanın dansını yapmış olanlar arasında, yoldan ayrılmayıp profesyonel müzisyen olan kişiler vardır. Avukatlık sınavı dansını yapmış olanlar arasında avukat olmuş kişiler vardır. Yazarlık dansını yapmış olanlar arasında yazar olmuş kişiler vardır. Elbette, insanlar tamamıyla farklı yerlere de varabilirler. Ama bu hayatların hiçbiri 'yolda ilerlerken' bir sona ulaşmamıştır. İnsan burada ve şu anda yapmakta olduğu dansla tatmin oluyorsa, bu yeterlidir.

GENÇ: Kişinin şu anda dans edebiliyor olması yeterli midir?

FİLOZOF: Evet. Dans konusunda, dans etmenin kendisi hedeftir ve kimse bu sayede bir yere varmakla ilgilenmez. Doğal olarak, insan dans etmiş olmanın bir sonucu olarak bir yere varabilir. Kişi dans etmekte olduğu için aynı yerde kalmaz. Ama varılacak bir nokta yoktur.

GENÇ: Varılacak bir noktanın olmadığı bir hayat. Böyle bir şeyi kim duymuştur? Kim rüzgarın estiği yöne doğru eğilen dengesiz bir hayatı kabul edebilir?

FİLOZOF: Dediğin türden, yani bir noktaya varmaya çalışan bir hayata 'kinetik (dinamik) bir hayat' denebilir. Buna karşılık olarak, benim sözünü ettiğim dans edilen hayata 'energeia hayatı (gerçek-aktif-durum)' denebilir.

GENÇ: Kinetik mi? Energeia hayatı mı?

FİLOZOF: Aristo'nun açıklamasını düşünelim. Sıradan hareketin – buna *devinim* denir – bir başlangıç ve bir bitiş noktası

vardır. Başlangıç noktasından bitiş noktasına kadar olan hareket, mümkün olduğunca etkin ve hızlı bir şekilde yapılırsa en iyi sonuç alınır. İnsan bir ekspres trene binebiliyorsa, her istasyonda duran yerel trene binmesine gerek yoktur.

GENÇ: Bir başka deyişle, bir kişinin varmak istediği nokta bir avukat olmaksa, oraya mümkün olduğunca hızlı ve etkin bir biçimde varması en iyisidir.

FİLOZOF: Evet. Kişinin o noktaya varmak için izlediği yol da hedefine henüz varmamış olması açısından eksiktir. Buna kinetik hayat denir.

GENÇ: Yarı yol olduğu için mi?

FİLOZOF: Evet. Öte yandan, energeia 'şu anda oluşan şeyin' 'oluşmuş olan şey' olduğu türden bir harekettir. Bunu bu sürecin kendisinin sonuç olarak ele alındığı hareket olarak da düşünebilirsin. Dans da bir yolculuk da böyledir.

GENÇ: Of, kafam karışmaya başladı... Bir yolculuk derken, neyi kastediyorsunuz?

FİLOZOF: Bir yolculuğa çıkmak nasıl bir hedeftir? Diyelim ki Mısır'a bir yolculuk yapacaksın. Büyük Giza Piramidi'ne mümkün olduğunca etkin ve hızlı bir şekilde gidip en kısa yoldan doğrudan eve dönmeye mi çalışırdın? Buna bir 'yolculuk' denmez. Evinden dışarı adım attığın anda bir yolculuğa çıkmış olman ve hedeflediğin noktaya giderken aradan geçen her anın bir yolculuk olması gerekir. Elbette, piramide varmanı engelleyebilecek durumlar olabilir ama bu senin bir yolculuğa çıkmadığın anlamına gelmez. 'Energeia hayatı' budur.

GENÇ: Galiba bu konuyu anlayamadım. Dağın zirvesine varmayı hedefleyen bir değer sistemini reddetmiyor muydunuz? Energeia hayatını dağa tırmanmaya benzetirseniz ne olur?

FİLOZOF: Bir dağa tırmanmanın amacı zirveye varmaksa, bu kinetik bir eylem olur. Daha da aşırı bir örnek vermek gerekirse, dağın zirvesine bir helikopterle gidip beş dakika kadar orada kaldıktan sonra yine helikopterle geri dönmenin bir önemi olmaz. Tabii, zirveye çıkamazsan, dağa tırmanma yolculuğun başarısız olmuş demektir. Ama hedef dağa tırmanmaksa ve sadece zirveye varmak değilse, bunun energeia eylemi olduğu söylenebilir. Bu durumda, kişinin zirveye varıp varmaması önemli değildir.

GENÇ: Bu tür bir argüman çok saçma! Tamamıyla kendinizi haksız çıkaran bir ikileme düşüyorsunuz. Siz bütün dünyanın karşısında rezil olmadan önce, en iyisi ben bu utanmaz saçmalıklarınızı kesin olarak sonlandırayım.

FİLOZOF: Müteşekkir olurum.

BURAYA VE ŞU ANA BİR IŞIK TUTUN

GENÇ: Bakın, etiyolojiyi çürütürken, geçmişe odaklanmayı reddettiniz. Geçmişin var olmadığını ve hiçbir anlamı olmadığını söylediniz. Bu noktaları kabul ediyorum. İnsanın geçmişini değiştiremeyeceği doğru. Değiştirilebilecek bir şey varsa, gelecektir. Ama şimdi, bu energeia tarzı hayatı savunarak, planlamaya karşı çıkıyorsunuz; yani, insanın geleceğini kendi iradesiyle değiştirmesine bile karşı çıkıyorsunuz. Dolayısıyla, geçmişe bakmayı reddederken, geleceğe bakmayı da reddediyorsunuz. Bana adeta bir amacı olmayan bir yolda gözlerimi kapatarak yürümemi söylüyorsunuz.

FİLOZOF: Ne arkanı, ne de önünü göremiyor musun?

GENÇ: Göremiyorum!

FİLOZOF: Ama bu doğal değil mi? Buradaki sorun nedir?

GENÇ: Ne? Neden söz ediyorsunuz?

FİLOZOF: Bir tiyatro sahnesinde durduğunu düşün. Işıklar yandığında, muhtemelen salonun en arka sırasını bile görebilirsin. Ama parlak bir spot ışığı altındaysan, ön sırayı bile göremezsin. Hayatlarımız da aynıdır. Tüm hayatımıza cılız bir ışık tutarsak, geçmişi ve geleceği görebiliriz. Ya da en azın-

dan, görebildiğimizi düşünürüz. Ama kişi buraya ve şu ana parlak bir spot ışığı tutarsa, artık geçmişi ya da geleceği göremez hale gelir.

GENÇ: Parlak bir spot ışığı mı?

FİLOZOF: Evet. Sadece burada ve şu anda daha dürüst bir şekilde yaşamamız gerekir. Geçmişi görebildiğini ya da geleceği tahmin edebileceğini düşünmen, burada ve şu anda dürüst bir şekilde yaşamaktan ziyade, cılız bir alacakaranlıkta yaşadığının kanıtıdır. Hayat bir dizi andan ibarettir ve ne geçmiş, ne de gelecek vardır. Sen kendine geçmişe ve geleceğe odaklanmaktan kaçmak için bir yol bulmaya çalışıyorsun. Geçmişte olanların burada ve şu anda yaşadıklarınla hiçbir ilgisi yoktur ve gelecekte olacaklar da burada ve şu anda düşünmen gereken şeyler değildir. Burada ve şu anda dürüst bir şekilde yaşıyorsan, bu tür şeylere kafa yormazsın.

GENÇ: Ama...

FİLOZOF: Kişi, Freudyen etiyoloji bakış açısını benimsediğinde, hayatı sebep ve sonuca dayalı muhteşem ve büyük bir öykü olarak görür. Bu durumda, mesele nerede ve ne zaman doğduğun, çocukluğunun nasıl geçtiği, hangi okula gittiğin ve bir iş bulduğun şirket haline gelir. Şu anda kim olduğumu ve ileride kim olacağımı da bunlar belirler. Birisinin hayatını bir öyküye benzetmek, muhtemelen eğlenceli bir şey olmalı. Ama buradaki sorun, insanın öykünün sonunda yatan loşluğu görebilmesidir. Dahası, kişi o öyküye uygun bir hayat sürmeye çalışır. Sonra da hayatım şöyle şöyle, dolayısıyla bu şekilde yaşamaktan başka çarem yok ve bunun nedeni ben değilim –

geçmişim, çevrem, gibi şeyler söyler. Ama geçmişi buraya getirmek, bir çıkış yolundan, bir hayat-yalanından başka bir şey değildir. Ancak hayat bir dizi noktadan, bir dizi andan ibarettir. Bunu anladığın zaman, artık bir öyküye ihtiyaç duymazsın.

GENÇ: Bu şekilde anlattığınızda, Adler'in öne sürdüğü hayat tarzı da bir tür öykü oluyor.

FİLOZOF: Hayat tarzı burasıyla ve şu anla ilgilidir ve kişinin kendi iradesiyle değiştirebileceği bir şeydir. Düz bir çizgiyi andıran geçmiş hayat, değişmemek için sayısız karar alman yüzünden sana öyle gözükür. Önünde yatan hayat bomboş bir sayfadır ve izlemen için belirlenmiş olan yollar yoktur. Burada bir öykü söz konusu değil.

GENÇ: Ama bu sadece anı yaşamak olur. Daha da kötüsü, feci bir hedonizm anlamına gelir!

FİLOZOF: Hayır. Buraya ve şu ana bir spot ışığı tutmak, dürüstçe ve bilinçli bir şekilde şu anda yapabileceklerini yapmak anlamına gelir.

EN BÜYÜK HAYAT-YALANI

GENÇ: Dürüstçe ve bilinçli bir şekilde yaşamak mı?

FİLOZOF: Örneğin, bir kişi üniversiteye gitmek istiyordur ama çalışmak gibi bir girişimde bulunmuyordur. Bu, burada ve şu anda dürüst bir şekilde yaşama tavrı değildir. Elbette, belki de giriş sınavına daha çok zaman olabilir. Belki de bu kişi neye çalışması ya da ne kadar çok çalışması gerektiğinden emin olmayabilir ve kendisini sıkıntılı bir durum içinde bulur. Ama bunu azar azar yapmak yeterlidir – insan her gün birkaç matematik formülünü çalışabilir, birkaç sözcük ezberleyebilir. Kısacası, dansı yapabilir. Bunu yaparak, 'bugün bunu yaptım' hissine sahip olur; bu gün sırf bunun için vardı diyebilir. Belli ki bugün, ileri tarihteki bir giriş sınavı günü değildir. Aynı şey baban için de geçerli – baban muhtemelen günlük iş hayatının dansını dürüstçe yapıyordu. Büyük bir hedefi olmadan veya o hedefi elde etme ihtiyacı olmadan, burada ve şu anda yaşadı. Bu doğruysa, babanın hayatı mutlu geçmiş diyebilirim.

GENÇ: Bu yaşam tarzını kabul etmemi mi söylüyorsunuz? Babamın hiç bitmeyen bir iş yüküyle geçen hayatını kabul etmemi mi söylüyorsunuz?

FİLOZOF: Bunu zorla kabul etmene gerek yok. Sadece baba-

nın hayatını, ulaştığı bir çizgi olarak görmektense, nasıl yaşadığını, hayatının anlarını görmeye başla.

GENÇ: Hayatının anlarını.

FİLOZOF: Aynı şey senin hayatın için de söylenebilir. Uzaktaki gelecek için hedefler belirliyor, şu anı hazırlık evresi olarak görüyorsun. *Bunu gerçekten de yapmak istiyorum ve zamanı gelince yapacağım*, diye düşünüyorsun. Bu şekilde yaşamak, hayatı ertelemektir. Hayatı ertelediğimiz sürece, asla bir yere varamayız ve günlerimizi sıkıcı bir monotonluk içinde geçiririz çünkü burayı ve şu anı bir hazırlık dönemi, sabırlı olmamız gereken bir zaman olarak görürüz. Ama örnek vermek gerekirse, kişinin uzaktaki bir giriş sınavı için 'burada ve şu anda' çalışması gerçek bir şeydir.

GENÇ: Tamam, bunu kabul ediyorum. Burada ve şu anda dürüst bir şekilde yaşamayı ve bir çizgi uydurmamayı kesinlikle kabul edebilirim. Ama hayatımda hayaller ya da hedefler yok. Hangi dansı yapacağımı bilmiyorum. Benim için burası ve şu an, hiçbir anlamı olmayan anlardan başka bir şey değil.

FİLOZOF: Hedeflerin olmaması sorun değil. Burada ve şu anda dürüst bir şekilde yaşamak zaten bir danstır. İnsanın fazla ciddi olmaması gerekir. Lütfen, dürüst bir şekilde yaşamayı fazla ciddi olmakla karıştırma.

GENÇ: Dürüst bir şekilde yaşamak ve fazla ciddi olmamak.

FİLOZOF: Evet. Hayat her zaman basittir ve kişinin fazla ciddi olmasını gerektirmez. Kişi her anını dürüst bir şekilde yaşarsa, fazla ciddi olması için de bir gerek kalmaz. Akl'ında tutmanı istediğim bir şey daha var. Kişi energia bakış açısını benimsediğinde, hayat her zaman eksiksiz olur.

GENÇ: Eksiksiz mi?

FİLOZOF: Senin ya da benim hayatım burada ve şu anda sona erecek olsaydı, ikisine de mutsuz hayatlar diyemezdik. Yirmi yaşında ve doksan yaşında sona eren hayatların ikisi de eksiksiz ve mutluluk dolu hayatlardır.

GENÇ: O halde, burada ve şu anda dürüst bir şekilde yaşarsam, bu anlar her zaman eksiksiz mi olur?

FİLOZOF: Çok doğru. Tartışmamız boyunca, pek çok kere 'hayat-yalanı' ifadesini kullandım. Konuşmamızı en büyük hayat-yalanından söz ederek sonlandırmak isterim.

GENÇ: Lütfen.

FİLOZOF: En büyük hayat-yalanı, burada ve şu anda yaşamamaktır. Geçmişe ve geleceğe bakmak, tüm hayatına cılız bir ışık tutmak ve bir şey görebildiğine inanmaktır. Şu ana dek, buradan ve şu andan uzak durdun ve sadece kurgulanmış geçmişlere ve geleceklere bir ışık tuttun. Hayatına, yeri doldurulamayacak olan anlara büyük bir yalan söyledin.

GENÇ: Peki!

FİLOZOF: O yüzden, hayat-yalanını bir kenara bırak ve korkusuzca buraya ve şu ana parlak bir spot ışığı tut. Bu, yapabileceğin bir şey.

GENÇ: Yapabileceğim bir şey mi? Bu anları dürüstçe yaşayacak, hayat-yalanına başvurmayacak *cesarete* sahip olduğumu mu düşünüyorsunuz?

FİLOZOF: Geçmiş de gelecek de olmadığına göre, şimdiki andan söz edelim. Bunu belirleyen şey dün ya da yarın değildir. Burası ve şu andır.

ANLAMSIZMIŞ GİBİ GÖZÜKEN HAYATA ANLAM KATMAK

GENÇ: Tam olarak ne demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: Bence bu tartışma suyun kıyısına vardı. Suyu içip içmemek tamamıyla senin kararın.

GENÇ: Eh, belki de Adler psikolojisi ve sizin felsefeniz beni gerçekten de değiştiriyordur. Belki de değişmeme kararlılığımı bir kenara bırakmaya ve yeni bir yaşam biçimini, yeni bir yaşam tarzını seçmeye çalışıyorumdur... Ama bir dakika. Sormak istediğim son bir şey var.

FİLOZOF: Nedir?

GENÇ: Hayatı bir dizi an, sadece burada ve şu anda var olmak olarak ele alırsak, bunun ne anlamı olabilir? Ne yapmak üzere dünyaya geldim ve son nefesimi verene dek bu zorlu hayata neden dayanıyorum? Bunun anlamını bilemiyorum.

FİLOZOF: Hayatın anlamı nedir? İnsanlar ne için yaşarlar? İnsanlar Adler'e bu tür sorular sorduklarında, şöyle yanıt verirdi: "Hayatın genel olarak bir anlamı yoktur."

GENÇ: Hayat anlamsız mı?

FİLOZOF: İçinde yaşadığımız dünya, sürekli olarak her türlü

korkunç olayla kuşatılmıştır ve etrafımızdaki savaşların yıkımıyla ve doğal afetlerle yaşıyoruz. Savaşın karmaşasında çocukların öldüğü gerçekliğiyle yüzleştiğimizde, insan hayatın anlamıyla ilgili hiçbir şey söyleyemez. Bir başka şekilde ifade etmek gerekirse, hayattan söz etmek için genellemeler kullanmanın bir anlamı yoktur. Ama hiçbir eylemde bulunmadan bu tür anlaşılmaz trajedilerle karşılaşmamız, bunları kabullendiğimiz anlamına gelir. Şartlara bakmaksızın, bir tür eylemde bulunmamız gerekir. Kant'ın 'eğilim' düşüncesine karşı çıkmamız gerekir.

GENÇ: Evet!

FİLOZOF: Diyelim ki bir kişi büyük bir doğal afet yaşadı ve tepkisi etiyolojik bir şekilde geçmişe bakıp, "Böyle bir şey yaşanmasına ne neden olmuş olabilir? Bu, ne kadar anlamlı olabilir?" demek. Bir zorlukla ilgili bir deneyimin, ileriye bakmak ve *Şu andan itibaren ne yapabilirim*, diye düşünmek için bir fırsat olması gerekir.

GENÇ: Kesinlikle katılıyorum!

FİLOZOF: "Hayatın genel olarak bir anlamı yoktur," demiş olan Adler, şöyle devam eder: "Hayatın her ne anlamı olacaksa, bunu ona bireyin vermesi gerekir."

GENÇ: Bireyin mi vermesi gerekir? Bunun anlamı ne?

FİLOZOF: Savaş döneminde, dedem yangın bombaları altında kalmış ve yüzü ciddi bir şekilde yanmış. Her açıdan korkunç, insanlığa sığmayan bir olay. 'Dünya korkunç bir yer' ya da 'insanlar benim düşmanlarım' gibi bir bakış açısıyla bir hayat tarzı seçmesi kesinlikle büyük bir olasılık taşıyabilirdi.

Ama dedem hastaneye gitmek için her trene bindiğinde, ona her zaman yerini veren başka yolcular olurmuş. Bunu annemden dinlediğim için, dedemin nasıl hissettiğini bilemiyorum. Ama şuna inanıyorum: Dedem 'insanlar benim yoldaşlarım ve dünya harika bir yer' bakış açısıyla bir hayat tarzı seçti. Adler, hayatın her ne anlamı olacaksa, bunu ona bireyin vermesi gerektiğini söylerken, tam olarak bunu işaret ediyor. Dolayısıyla, hayatın genel olarak hiçbir anlamı yok. Ama o hayata sen bir anlam verebilirsin. Kendi hayatına anlam verebilecek tek kişi de sensin.

GENÇ: O zaman, lütfen söyleyin bana! Anlamsız bir hayata nasıl uygun bir anlam verebilirim? Henüz bunu yapacak özgüvene sahip değilim!

FİLOZOF: Hayatında kaybolmuş durumdasın. Neden kayboldun? Bunun nedeni, özgürlüğü seçmeye çalışman; bir başka deyişle, başkaları tarafından sevilmemekten korkmadığın ve başkalarının hayatını yaşamadığın, sadece sana ait olan bir yolu seçmeye çalışıyorsun.

GENÇ: Doğru! Mutluluğu ve özgürlüğü seçmek istiyorum!

FİLOZOF: Kişi özgürlüğü seçme girişiminde bulunduğunda, yolunu kaybetmesi doğaldır. Bu noktada, Adler psikolojisi özgürlük dolu bir hayatı işaret eden büyük bir pusulayı 'yol gösteren bir yıldız' olarak tutar.

GENÇ: Yol gösteren bir yıldız mı?

FİLOZOF: Tıpkı Kuzey Yıldızı'na bakarak yönünü bulan gezgin gibi, hayatımızda bizlere yol gösteren bir yıldız olmasına ihtiyaç uyarız. Adler psikolojisinin düşünce tarzı budur.

Bu pusulayı gözden kaybetmediğimiz ve bu yönde ilerlediğimiz sürece mutluluğun var olduğunu söyleyen kapsamlı bir idealdir bu.

GENÇ: Bu yıldız nerede?

FİLOZOF: Başkalarına katkıda bulunmakta.

GENÇ: Ne? Başkalarına katkıda bulunmak!

FİLOZOF: Hangi anları yaşıyor olursan ol ya da seni sevmeyen kişiler olsun, sana yol gösteren 'Başkalarına katkıda bulunuyorum' yıldızını gözden kaybetmediğin sürece, yolunu şaşırmaz, ne istersen yapabilirsin. Sevilsen de sevilmesen de buna aldırış etmez ve özgürce yaşarsın.

GENÇ: Başkalarına katkıda bulunma yıldızı gökyüzünde ta tepemde olduğu sürece, mutluluk ve yoldaşlarım her zaman yanımda olur.

FİLOZOF: O zaman, buranın ve şu anın dürüst anlarında dans edelim ve dürüst bir şekilde yaşayalım. Geçmişe de geleceğe de bakma. Hayatlarımızın her biri, bir dans gibi anı tamamlar. Kimseyle rekabet etmemize gerek yoktur ve kimse varış yerlerine ihtiyaç duymaz. Dans ettiğin sürece, zaten bir yere varırsın.

GENÇ: Kimsenin bilmediği 'bir yere!'

FİLOZOF: Energia hayatının tabiatı böyledir. Şu ana dek yaşadığım hayatıma dönüp bakacak olursam, ne kadar denersem deneyeyim asla neden burada ve şu anda olduğuma dair tatmin edici bir açıklama bulamam. Ama bir zamanlar odak noktam, Adler psikolojisi üstüne eğitim almadan önce Yu-

nan felsefesiydi ve bugün burada, yerine konulması mümkün olmayan arkadaşımla derin bir sohbet içerisindeyim. Bu durum, anlarda dans etmiş olmanın bir sonucu – tek açıklaması bu. Burada ve şu anda dürüstçe ve eksiksiz bir şekilde dans ettiğinde, hayatının anlamı senin için açıklığa kavuşacak.

GENÇ: Öyle mi? Size... inanıyorum!

FİLOZOF: Evet, lütfen inan. Senelerce Adler'in düşünceleriyle yaşadıktan sonra fark etmiş olduğum bir şey var.

GENÇ: Nedir?

FİLOZOF: Bir kişinin gücünün muazzam olduğu, daha doğrusu 'inanılmaz derecede güçlüyüm' hissine sahip olduğu.

GENÇ: Ne demek istiyorsunuz?

FİLOZOF: Başka şekilde açıklamam gerekirse, 'ben' değişirse, dünya da değişir. Yani, dünya sadece benim tarafımdan değiştirilebilir ve onu benim için başka kimse değiştiremez. Adler psikolojisini öğrendiğimden beri gördüğüm dünya, bir zamanlar bildiğim dünya değil.

GENÇ: Ben değişirsem, dünya da değişir. Onu benim için başka kimse değiştiremez...

FİLOZOF: Uzun seneler miyop olan bir kişinin hayatında ilk kez gözlük taktığında yaşadığı şoka benzer bir şey. Dünyanın daha önceden belirsiz olan hatları belirginleşir, hayatta renkler bile daha canlı hale gelir. Dahası, kişinin sadece görüş alanı değil, gözle görülebilir tüm dünya netleşir. Benzeri bir deneyim yaşarsan, ne kadar mutlu olacağını tahmin edebiliyorum.

GENÇ: Ah, keşke bunu on sene, hatta sadece beş sene önce biliyor olsaydım. Keşke bunu beş sene önce, bir iş bulmadan önce biliyor olsaydım...

FİLOZOF: Hayır, öyle değil. Keşke bunu on sene önce biliyor olsaydım, diyorsun. Adler'in düşüncesi artık sana hitap ettiği için, şu anda böyle düşünüyorsun. Kimse on sene önce bu konuda ne düşünmüş olabileceğini bilemez. Bu konu, şu anda duyman gereken bir şeydi.

GENÇ: Evet, kesinlikle duydum!

FİLOZOF: Bir kez daha, Adler'in sözlerini tekrarlayayım: "Birisinin başlaması gerek. Diğer kişiler işbirliği yapmayabilir ama bu sizinle ilgili değildir. Benim önerim sizin başlamanız. Başkalarının işbirliği yapıp yapmamasına bakmadan."

GENÇ: Henüz değişen şeyin ben mi olduğumu ya da o izleme noktasından gördüğüm dünya mı olduğunu söyleyemiyorum. Ama kesin olarak söyleyebileceğim bir şey var: Burası ve şu an, parıl parıl parıldıyor! Evet, öylesine parlak ki yarınla ilgili neredeyse hiçbir şey göremiyorum.

FİLOZOF: Sanırım, suyu içtin. Pekala, ileriye doğru ilerleyen genç dostum, birlikte yürüyelim mi?

GENÇ: Size de inanıyorum. Evet, birlikte yürüyelim. Bana ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

FİLOZOF: Ben de sana teşekkür ederim.

GENÇ: Umarım bir ara sizi yeniden burada ziyaret etmemin bir sakıncası yoktur. Evet, yerine konulması mümkün olma-

yan arkadaşınız olarak. Artık argümanlarınızı yerle bir etmekle ilgili bir şey söylemeyeceğim.

FİLOZOF: Ha-ha! Nihayet bana genç bir kişi gibi gülümsedin. Eh, vakit bir hayli geç olmuş. Gecelerimizi geçirelim de yeni sabahı karşılayalım.

***

Genç adam ağır ağır ayakkabılarının bağcıklarını bağladı ve filozofun evinden ayrıldı. Kapıyı açtığında, bir kar manzarasıyla karşılaştı. Dolunayın süzülen ve görünmeyen şekli ayaklarının dibindeki beyazlığı aydınlattı. *Ne kadar berrak bir hava. Ne kadar göz kamaştırıcı bir ışık. Yeni yağmış olan bu karların üstünde yürüyüp ilk adımımı atacağım.* Genç adam içine derin bir nefes çekti, yeni çıkmış kirli sakalını ovuşturdu ve empatiyle, "Dünya da hayat da basit," diye mırıldandı.

SONSÖZ

Hayatta, insanın günün birinde eline aldığı bir kitabın ertesi sabah hayatını tamamıyla değiştirdiği karşılaşmalar yaşanır.

1999 kışıydı ve Ikebukuro'daki bir kitapçıda bu tür bir kitaba rastlamak gibi büyük bir şans yaşadığım yirmili yaşlarımda bir gençtim. Ichiro Kishimi'nin *Adorā Shinrigaku Nyūmon (Adler Psikolojisine Giriş)* isimli kitabıydı.

Her açıdan derin olan ama basit bir dille anlatılmış, kabullendiğimiz bilgilerimizi köklerinden sarsan bir düşünce tarzıydı. Travmayı reddeden ve etiyolojiyi erekbilime dönüştüren bir Kopernik devrimiydi. Freud ve Jung'un söylemlerinde hep beni ikna etmeyen bir şeyler hissettiğim için, beni derinden etkiledi. Alfred Adler denen bu kişi kimdi? Nasıl olmuştu da ismini duymamıştım? Adler tarafından yazılmış veya onunla ilgili olan bulabildiğim bütün kitapları aldım ve kendimi tamamıyla bunlara verip tekrar tekrar okudum.

Ama bir gerçeği fark ettim. İlgimi çeken şey sadece Adler psikolojisi değil, daha ziyade filozof Ichiro Kishimi'nin filtresinden süzülen bir şeydi: Aradığım şey, Kishimi-Adler çalışmalarıydı.

Sokrat, Eflatun ve diğer eski Yunan filozoflarının düşüncelerine dayalı olan Adler psikolojisini bize aktaran Kishimi, Adler'in çalışmalarının klinik psikolojinin sınırlarını aşan bir

düşünür, bir filozof olduğunu gösteriyordu. Örneğin, "Bir kişi ancak sosyal bağlamda bir birey olabilir," ifadesi tamamıyla Hegel'in düşüncelerine dayanıyor; tarafsız gerçekliğin öznel yorumunu vurgulayarak, Nietzsche'nin dünya görüşünü tekrarlıyor ve Husserl ve Heidegger'ın fenomenolojisini hatırlatan fikirler de oldukça fazla.

Bu felsefi öngörülerden ilham alan ve "Bütün sorunlar, kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlardır," "İnsanlar değişebilir ve şu andan itibaren mutlu olabilir," ve "Sorun kişinin becerisi değil, cesaretidir," iddialarında bulunan Adler psikolojisi, kafası karışık bu gencin dünyaya bakışını tamamıyla değiştirecekti.

Buna rağmen, etrafımda Adler psikolojisini duymuş olan kimse yoktu. Zamanla, Kishimi'yle birlikte Adler psikolojisinin (Kishimi-Adler çalışmalarının) eksiksiz bir edisyonu olacak bir kitap yazmak istediğimi anladım ve bir sürü editörle temasa geçip sabırla bu fırsatın karşıma çıkmasını beklemeye başladım.

En sonunda, Kyoto'da yaşamakta olan Kishimi'yle Mart 2010'da tanışabildim. *Adler Psikolojisine Giriş*'i okumamın üzerinden on seneden fazla zaman geçmişti.

Kishimi bana o zaman, "Sokrat'ın düşüncelerini Eflatun aktarmıştı. Ben de Adler için bir Eflatun olmak istiyorum," dediğinde, hiç düşünmeden, "O halde, ben de sizin için bir Eflatun olurum, Bay Kishimi," diye yanıt verdim. Bu kitap bu şekilde ortaya çıktı.

Adler'in basit ve evrensel fikirlerinin bir özelliği de zaman zaman bariz olanı söyleyip diğer zamanlarda gerçekleştirmesi son derece imkansız, idealist teorilerden söz ediyor-

muş gibi görünmesidir. Dolayısıyla, bu kitapta da okuyucu tarafından hissedilebilecek tereddütlere odaklanma umuduyla, bir filozof ve genç bir adam arasında geçen bir diyalog formatını kullandım.

Bu anlatımda da belirtildiği gibi, Adler'in fikirlerini benimsemek ve uygulamak kolay bir şey değil. İnsanın isyan etmesine neden olan noktalar, kabul etmesi zor olan ifadeler ve anlamakta zorlandığı önermeler bulunuyor.

Ama Adler'in fikirlerinin on seneyi aşkın bir süre önce benim için olduğu gibi bir kişinin hayatını tamamıyla değiştirme gücü vardır. Dolayısıyla, mesele sadece ileriye doğru bir adım atma cesaretine sahip olmak.

Son olarak, ondan çok daha genç olduğum halde bana asla öğrencisiymişim gibi davranmayan, tam aksine beni doğrudan arkadaşı olarak karşılayan Ichiro Kishimi'ye; izlediğimiz yolun her adımında kararlılıkla ve cömert bir şekilde destek veren editör Yoshifumi Kakiuchi'ye ve son olarak ama aynı derecede önemli olan bu kitabın tüm okuyucularına derin minnetlerimi sunarım.

İçten teşekkürlerimle,
Fumitake Koga

* * *

Adler'in ölümünden bu yana, aradan yarım yüzyıldan uzun zaman geçti ve çağımız hâlâ onun fikirlerinin tazeliğini kavrayamadı. Freud veya Jung'la kıyaslandığı halde, Adler ismi bugün Japonya'da çok az bilinmektedir. Adler'in öğretilerinin

herkesin bir şeyler alabileceği 'halka ait bir maden' olduğu söylenir. İsminden seyrek bahsedildiği halde, öğretilerinin etkisi dünyanın dört bir yanına yayılmıştır.

Ergenlik yıllarımın sonlarından beri felsefeyle ilgileniyordum ancak çocuğumun dünyaya geldiği sıralarda, otuzlu yaşlarımın başlarında olduğum bir zamanda, Adler psikolojisiyle ilk kez karşılaştım. "Mutluluk nedir?" sorusunu irdeleyen Ödemonya teorisi, Batı felsefesinin temel temalarından biridir. Adler psikolojisini ilk kez duyduğum derse girene dek, uzun seneler bu soruyu düşünmüştüm. Öğretmenin kürsüsünden, "Bugünkü konuşmamı dinleyenler değişebilecek ve şu andan itibaren mutlu olacaklar," dediğini duyduğumda, bu sözler hiç hoşuma gitmemişti. Ama bir yandan da mutluluğu nasıl bulabileceğimi asla derinlemesine düşünmediğimi ve 'mutluluğu bulma' fikrinin belki de düşündüğümden daha kolay olabileceğini fark ettim ve Adler psikolojisiyle ilgilenmeye başladım.

Böylece, felsefenin yanı sıra Adler psikolojisi de okumaya başladım. Ama çok geçmeden, bunları iki ayrı alan olarak inceleyemeyeceğimi anladım.

Örneğin, Adler'in zamanında bir anda ortaya çıkmış bir şeyden çok uzak olan erekbilim fikri, Eflatun ve Aristo'nun felsefesinde vardır. Adler psikolojisinin, Yunan felsefesiyle aynı anlayışta olan bir düşünce tarzı olduğunu anladım. Dahası, Sokrat'ın gençlerle yaptığı ve Eflatun'un gelecek nesiller için yazarak kaydettiği diyalogların, günümüzde uygulanan danışmanlık hizmetine çok yakın olduğu da söylenebilir.

Birçok kişi felsefeyi anlaması çok zor bir konu olarak düşündüğü halde, Eflatun'un diyaloglarında özel bir dil bulunmaz.

Felsefenin sadece uzmanlar tarafından anlaşılan sözcükleri kullanarak tartışılacak bir şey olması gerektiği düşüncesi garip. Çünkü felsefe esas anlamına göre, 'bilgeliğe' değil, 'bilgelik sevgisine' işaret eder ve kişinin bilmediği şey aslında bu öğrenme süreci ve önemli olan bilgeliğe nasıl varılacağıdır.

Kişinin sonunda bilgeliğe ulaşıp ulaşmadığı bir mesele değildir. Eflatun'un diyaloglarını bugün okuyan bir kişi, örnek vermek gerekirse cesaretle ilgili diyaloğun herhangi bir sonuca varmadan sona ermesine şaşırabilir.

Sokrat'la diyaloglarda bulunan gençler, onun sonuç olarak söylediklerine asla katılmazlar. İfadelerini ayrıntılı bir şekilde çürütürler. Bu kitap Sokrat zamanından beri var olan felsefe geleneğini sürdürmektedir ve bu yüzden de bir filozof ve bir genç arasındaki diyalog formatını izlemiştir.

Bir başka felsefe olan Adler psikolojisini öğrendikten sonra, kendisinden önceki kişilerin eserlerini sadece okuyup yorumlayan araştırmacıların yaşam tarzı beni tatmin etmemeye başladı. Sokrat gibi diyaloglara girmek istedim ve zamanla psikiyatri kliniklerinde ve diğer yerlerde danışmanlık hizmeti vermeye başladım.

Bunu yaparak, çok sayıda gençle tanıştım.

Bu gençlerin hepsi içtenlikle yaşamak istiyordu ama birçoğuna deneyimli ve bıkkın büyükleri tarafından 'daha gerçekçi olmaları' söylemişti ve kendi hayallerinden vazgeçmek üzereydiler; sırf saf oldukları için karmaşık olan kişiler arası ilişkilerine saplanıp kalarak zorlu deneyimler geçirmiş kişilerdi.

İçtenlikle yaşamak önemli bir şeydir ama tek başına yeterli değildir. Adler bize bütün sorunların kişiler arası ilişkilerle ilgili sorunlar olduğunu söyler. Ama kişi nasıl kişiler arası

sağlam ilişkiler geliştireceğini bilmezse, başkalarının beklentilerini tatmin etmek zorunda kalabilir. Söylemesi gereken bir şey varken bile başkalarını incitmekten korktuğu için iletişim kuramayan bir kişi, gerçekten yapmak istediği şeyden vazgeçebilir.

İnsanlar tanıdıkları kişiler arasında popüler olabileceği ve birçok kişi onlardan hoşlanmayabileceği halde, kendi hayatlarını yaşayamaz hale gelirler.

Bu kitaptaki genç gibi, birçok sorunu olan ve gerçeklerin acı yönünü görmüş birisi için, bu filozof tarafından dünyanın basit bir yer olduğuna ve herkesin bugünden itibaren mutlu olabileceğine dair öne sürülen fikirler şaşkınlık yaratabilir.

Adler, "Benim psikolojim herkes için geçerlidir," der ve özel bir dili Eflatun gibi bir kenara atarak, kişiler arası ilişkilerimizi geliştirmenin özel adımlarını gösterir.

Adler'in görüşlerini kabul etmek zorsa, bunun nedeni antitezlerin normal sosyal düşüncelere karşı bir derlemesi olması ve anlaşılabilmesi için, gündelik hayatta uygulanması gerekmesi. Adler'in ifadeleri karmaşık olmadığı halde, kış mevsiminin ortasında kavurucu yaz sıcaklarını hayal etmek gibi bir zorluk hissi söz konusu olabilir ama umarım okuyucular kişiler arası sorunlarını çözebilmeleri için burada sunulan temel fikirleri anlarlar.

Ortağım ve bu kitabın yazarı olan Fumitake Koga ofisime ilk geldiğinde, "Sizin için bir Eflatun olacağım, Bay Kishimi," dedi. Bilinen hiçbir yazılı eser bırakmamış olan Sokrat'ın felsefesini günümüzde öğrenebilmemizin nedeni, Eflatun'un onun diyaloglarını yazıya dökmüş olmasıdır. Ama Eflatun sadece Sokrat'ın dediklerini kaydetmemişti. Sokrat'ın öğre-

tilerinin bugün hâlâ aktarılması, sözlerinin Eflatun tarafından doğru anlatılması sayesindedir.

Birkaç sene boyunca benimle birlikte diyalogları sabırla tekrarlamış olan Koga'nın sıra dışı güçleri sayesinde, bu kitap dünyaya gelebilmiştir. Koga da ben de sık sık üniversite günlerimizdeki öğretmenlerimizi ziyaret ettik ve bu kitaptaki genç ikimiz de olabiliriz ama herkesten çok, aslında bu kitabı almış olan sizlersiniz. Tereddütleriniz devam edebileceği halde, bir filozofla olan bu diyalog aracılığıyla hayatta karşılaşacağınız her türlü durumda vereceğiniz kararları destekleyebilmenizi içtenlikle dilerim.

Ichiro Kishimi

Ichiro Kishimi halen yaşamakta olduğu Kyoto'da, 1956 yılında dünyaya gelmiştir. Ortaöğreniminden beri bir filozof olmayı istemiştir. Eflatun felsefesine odaklanarak Klasik Batı felsefesinde uzmanlaşırken, 1989'dan itibaren Adler psikolojisini araştırmıştır; bu konuda yazılar yazmakta, konuşmalar yapmakta ve yetkili bir rehber ve danışman olarak Japon Adler Psikolojisi Cemiyeti için psikiyatri kliniklerinde gençlere danışmanlık hizmeti vermektedir. Alfred Adler'in derleme yazılarını Japonca'ya tercüme etmiştir - *Kojin Shinrigaku Kogi* (Yaşama Bilimi - The Science of Living) ve *Hito wa Naze Shinkeisho ni Naru no ka* (Nevroz Sorunları - Problems of Neurosis) ve çok sayıda başka kitabın yanı sıra *Adora Shinrigaku Nyumon* (Adler Psikolojisine Giriş - Introduction to Adlerian Psychology) isimli kitabın yazarıdır.

Ödüllü profesyonel bir makale ve kitap yazarı olan **Fumitake Koga** 1973 yılında dünyaya gelmiştir. İş dünyasıyla ilgili ve genel olarak kurmaca olmayan yazın türünde en çok satanlar listelerine giren çok sayıda eser yazmıştır. Yirmili yaşlarında Adler psikolojisiyle tanışmıştır ve bu psikolojinin geleneksel anlayışı reddeden fikirlerinden çok etkilenmiştir. Daha sonradan, Koga Kyoto'da Ichiro Kishimi'yi pek çok kere ziyaret etmiş, ondan Adler psikolojisinin esaslarını öğrenmiş ve Yunan felsefesinin bu kitapta kullanılmış olan klasik 'diyalog formatında' notlar tutmuştur.